

# Легкоатлетическая Эстафета цвета!

Выполнила: Благодарова Екатерина,  
студентка 3 курса ППФ

Научный руководитель проекта:  
Кошкина Т. В.,  
старший преподаватель кафедры  
физкультуры и безопасности  
жизнедеятельности.



# Введение

В настоящее время актуально изучение игровых упражнений, игровых заданий и игрового метода, как средства воспитания физических качеств, в частности быстроты, у обучающихся. Анализ литературы по теории и методике физического воспитания и спорта свидетельствует о том, игровой метод активно используется в преподавании физической культуры.

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме. Определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

# Актуальность проекта

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания. В связи с этим актуально использовать структурные элементы легкой атлетики для укрепления физического здоровья занимающихся и формирования физических качеств.

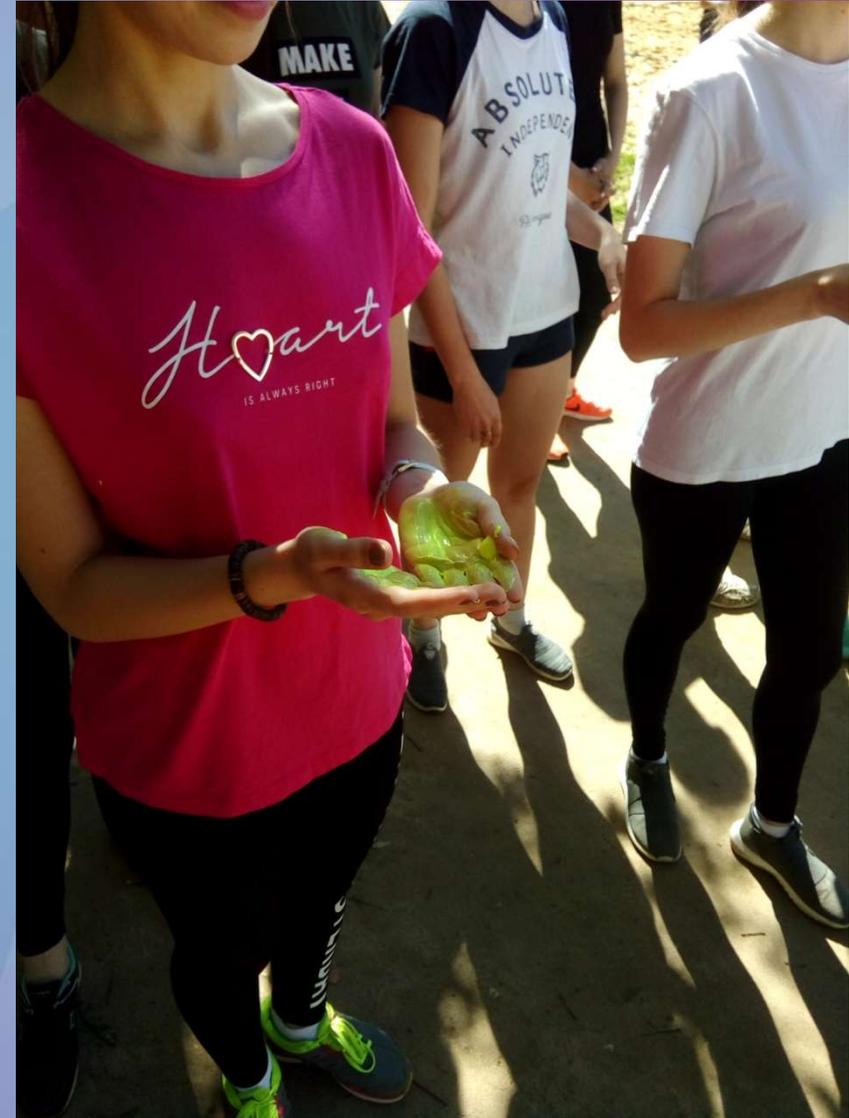


# Цель и задачи проекта

- Пропаганда физкультурно-оздоровительной работы с учащимися.
- Профилактика вредных привычек и правонарушений.
- Популяризации легкой атлетики среди студентов.
- Достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на спортивных соревнованиях.

# Методы и организация

Эстафетный бег является командным видом легкой атлетики и имеет много разновидностей. Успех в эстафете зависит от многих причин, но одна из главных — умение передавать и принимать эстафетную палочку на высокой скорости в ограниченной зоне передачи. В нашем проекте эстафетную палочку заменила краска для боди-арта. Четыре команды участницы — четыре цвета. Основные правила эстафеты 4x100 не изменены.



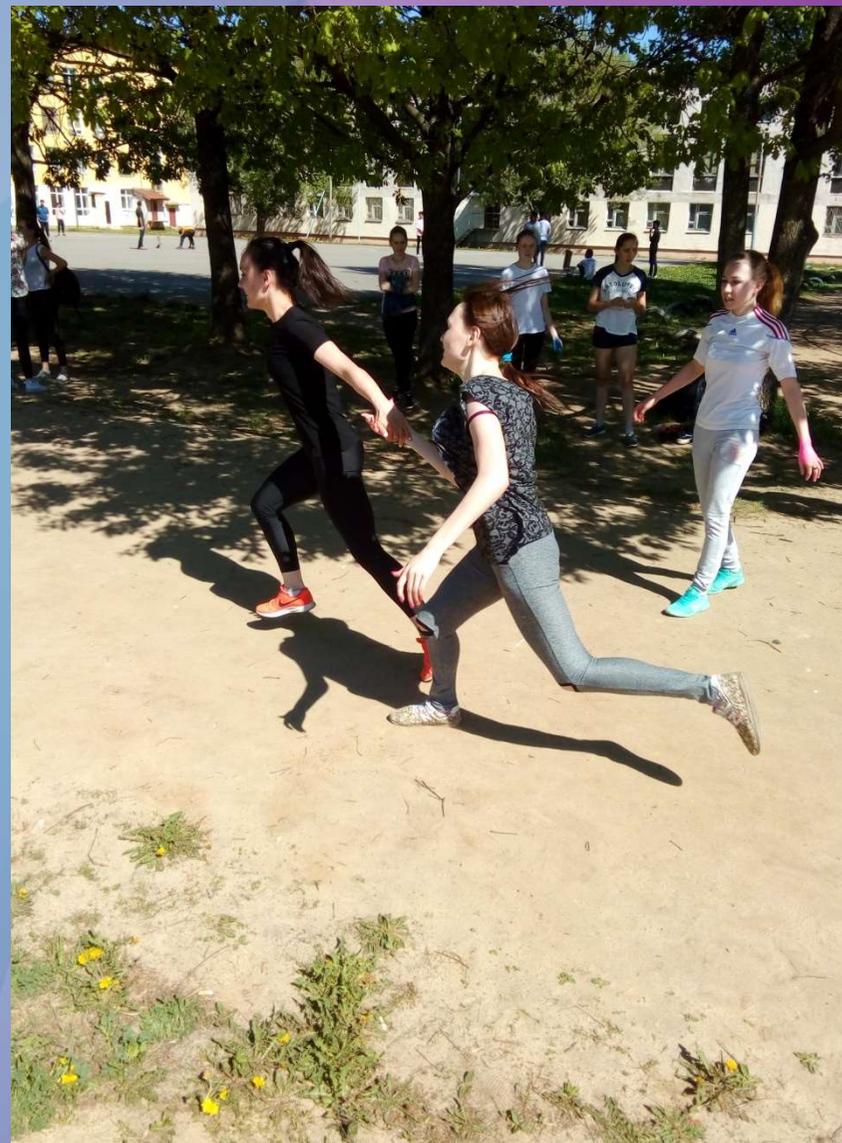
# МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ

Участники, бегущие на первом этапе, занимают положение высокого старта. На руках краска у каждой команды свой цвет. По команде “на старт” спортсмены направляется на дорожку. Сигнал “внимание” звучит после того, как все бегуны первого отрезка зафиксируют положение тела. Сигнал “марш” выполняется махом флага.



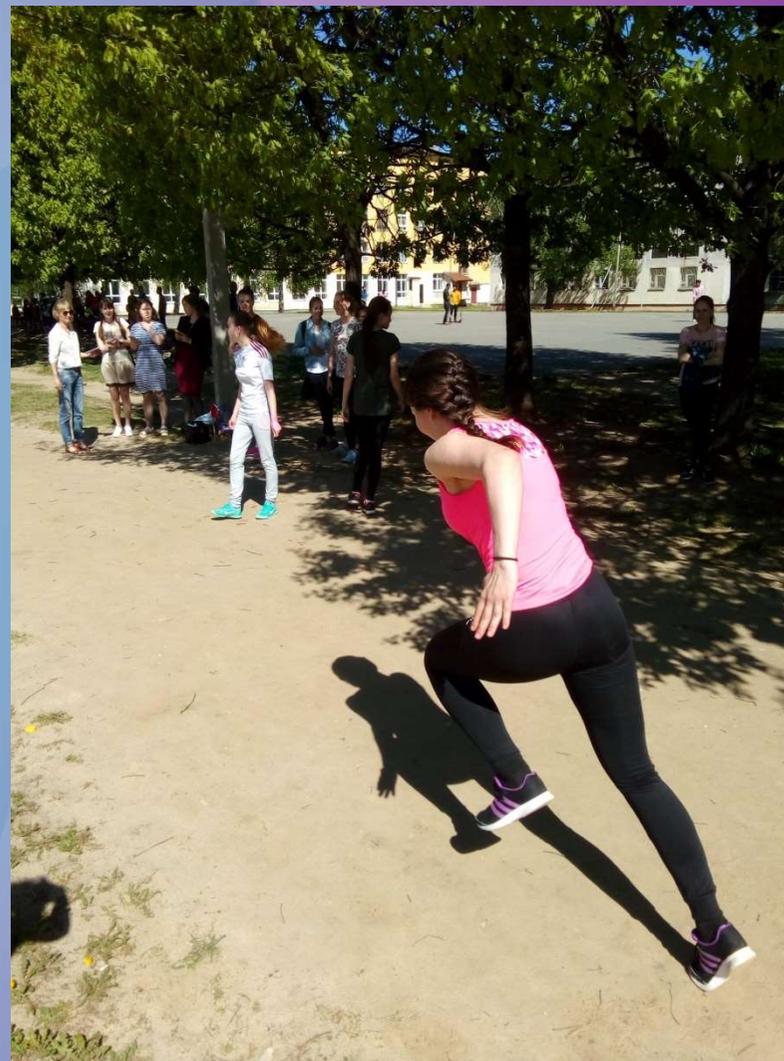
# Методы и организация

Спортсмен на втором отрезке занимает положение высокого старта. Когда до участника второго этапа остается 10 метров, второй спортсмен начинает разбег. Передача эстафеты осуществляется касанием ладошек, так чтобы краска отпечаталась. Таким образом происходит передача у всех четырёх участников в каждой команде.



# Выводы

Применяя игровые упражнения, учащийся должен уметь управлять своими эмоциями, проявлять высокие координационные качества, быстроту реагирования и мышления, оригинальные и неожиданные для соперника технические и тактические приемы, а также обладать хорошей выносливостью. Именно поэтому игровые упражнения так эффективны при совершенствовании разных сторон физической подготовки на занятиях по легкой атлетике.



**Спасибо за внимание!**

