Дистанционное занятие №3. Тема: «Короткие подачи». Лаврентьева Л. И. п/к «Бригантина»

Сегодня наше занятие начнётся с общеразвивающих упражнений. По содержанию эти упражнения различны и предназначаются для воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и степени подготовки.

1-ое упражнение. Исходное положение – основная стойка. На счёт 1-2 – дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. На счёт 3-4 – то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2-ое упражнение. И. п. – Стоя или сидя, руки в стороны. 1-3 – три рывка согнутыми руками внутрь: правой рукой перед телом, левой за телом. 4 – и. п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3-ье упражнение. И. п. – стойка ноги врозь, руки, согнутые вперёд, кисти в кулаках. 1 – с поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперёд, 2 – и. п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

4-ое упражнение – приседания. И. п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 – руки вперёд, приседание, 2 – и. п., 3-4 то же самое. Повторить 8-10 раз. Темп средний.

5-ое упражнение – И. п. – сидя. 1 – голову наклонить вправо, 2 – и. п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и. п. 5 – голову повернуть направо. 6 – и. п. 7 – голову повернуть налево. 8 – и. п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

А теперь берём ракетку и шарик.

1-ое упражнение - начинаем жонглировать шариком одной стороной ракетки (сначала правой рукой, затем левой рукой) с переворотом ракетки после каждого удара. В конце зафиксировать наибольшее количество ударов по шарику левой и правой рукой, чтобы на последующих занятиях стараться улучшить результат.

2-ое упражнение – игра в теннис со стенкой левой и правой рукой, с фиксацией наибольшего количества ударов, чтобы на последующих занятиях стараться улучшить результат. В начале надо сделать наименьшее (насколько это возможно) расстояние до стены.

3-ье упражнение интересно тем, что вы самостоятельно можете варьировать задание. Вариантов большое множество (например, при игре в теннис со стенкой наносить удары по шарику разными сторонами ракетки – 4 удара одной стороной ракетки, затем переворот ракетки и 4 удара другой стороной ракетки).

А теперь проведём викторину по олимпийским играм.

**1. Какую награду получал победитель Олимпийских игр в древности?
Лавровый венок
Венок из ромашек
Композицию из роз**

**2. Запрещалось ли ведение войн во время Олимпийских игр?
Ограничивалось ведение войн
Устанавливалось священное перемирие
Войны продолжались**

**3. Когда состоялись первые олимпийские игры?
В 776 году нашей эры
В 776 году до нашей эры
В 1864 году**

**4. Чемпионом первых Олимпийских игр стал молодой атлет по имени Корзб. Кем он был по профессии?
Торговец
Пахарь
Пекарь**

**5. Что символизируют пять колец на Олимпийском флаге?
Пять континентов
Пять пальцев
Пять – лучшая оценка**

**6. Какой древнегреческий философ дважды становился победителем Олимпийских игр?
Сократ
Плутарх
Платон**

**7. Кто был первым олимпийским чемпионом в истории России?
Н.Панин-Коломенкин
А.Паншин
Г.Шестериков**

**8. В каком году был впервые зажжён Олимпийский огонь?
В Германии в 1936 году
Во Франции в 1924 году
В Афинах в 1896 году**

**9. В каком городе России в 1901 году была основана футбольная лига?
В Москве
В Выборге
В Петербурге**

**10. Где прошли первые зимние Олимпийские игры?
В Швейцарии
В Швеции
Во Франции**

**11. Какой момент на церемонии закрытия Олимпийских игр в Москве стал самым незабываемым, трогательным?
Запуск олимпийского Хрюши
Запуск олимпийского Степаши
Запуск олимпийского Мишки**

**12. В каком олимпийском городе был впервые использован искусственный снег?
Лэйк-Плэсид, США
Ванкувер, Канада
Саппоро, Япония**

**13. Представителем какой страны был барон Пьер де Кубертен — инициатор возрождения олимпийского движения?
Англии
Голландии
Франции**

**14. С какими городами-кандидатами соперничал город Сочи за право проведения Олимпийских игр?
Тарту, Лиллехаммер
Зальцбург, Пхёнчхан
Осло, Инсбрук**

**15. Какими по счёту зимними олимпийскими играми являются игры в Сочи 2014?
XXII
XX
XXV**

Наше занятие окончено. Ответы присылайте на электронную почту luda52\_52@list.ru Желаем вам здоровья и спортивных успехов. До следующей встречи!