Дистанционное занятие №1. Тема: «Удары срезкой слева».

Добрый день!

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 – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. На счёт 1 – дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 – и. п. 3-4 – то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6-8 раз. Темп средний

2-ое упражнение. И. п. – основная стойка. 1 – руки вперёд, ладони книзу. 2-4 – зигзагообразными движениями руки в стороны. 5-6 – руки вперёд, 7-8 – руки расслабленно вниз. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3-ье упражнение. И. п. – о. с. 1 – руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 – расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки и приподнять их, скрестив, перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4-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 немного отдохнём, а во время отдыха узнаем интересные факты о спорте.

Интересные факты из истории спорта

1. В 1912 году на службу в Москву был направлен британский дипломат Роберт Брюс Локхарт. В Москве были наслышаны об известном футболисте того времени Локхарте и немедленно пригласили его в команду Морозовской текстильной фабрики. Дипломат принял предложение и выиграл с командой чемпионат Москвы, хотя до этого играл только на уровне любителей, а спортивной знаменитостью был его брат Джон.
2. В 1912 году на Олимпиаде в Стокгольме японский марафонец Сицо Канагури на тридцатом километре почувствовал нестерпимую жажду. Он подбежал к ближайшему дому и попросил хозяина налить воды. Шведский крестьянин проводил бегуна в комнату, но когда вернулся, увидел гостя крепко спящим. Канагури проспал больше суток. 1967 году 76-летнему бегуну дали возможность добежать остаток дистанции – общее время составило 54 года 8 месяцев 6 дней 8 часов 32 минуты 20,3 секунды.
3. На Олимпиаде 1904 года в Сент-Луисе американский марафонец Фред Лорц пробежал примерно 14 км и сел в ожидавший его автомобиль. За 2 км до финиша спортсмен вновь вышел на беговую дорожку и финишировал первым. Мошенничество вскрылось лишь после того, как Лорц получил золотую медаль.
4. Первая игра в баскетбол у американских студентов выглядела как забрасывание мяча в корзину из-под персиков, при этом корзина имела дно, и каждый раз игроки вынуждены были залезать на лестницу чтобы достать мяч.
5. В 1932 году из-за Великой депрессии правительство Бразилии не смогло найти денег на поездку спортсменов на Олимпийские игры в Лос-Анджелесе. Выход нашли в том, чтобы посадить делегацию из 82 атлетов на корабль с кофе и заставить их продавать его на пути в Америку. По прибытию в порт Сан-Педро спортсмены столкнулись с требованием его администрации заплатить по доллару за каждого сошедшего на берег. Так как денег на всех не хватило, с корабля выпустили только тех, кто имел шансы на медаль. Затем корабль уплыл в Сан-Франциско, продал там ещё партию кофе, вернулся и высадил ещё часть атлетов, но 15 бразильских олимпийцев так и не попали в Лос-Анджелес.
6. На олимпийских играх 1936 года в Берлине в соревнованиях по прыжкам с шестом два японца, Сюхэй Нисида и Суэо Оэ, показали одинаковый результат 4,25 метра, что соответствовало второму месту. Серебряная медаль в итоге досталась Нисиде, а бронзовая— Оэ. По одной версии, для распределения медалей просто бросили монетку, по другой — так решила японская федерация из-за того, что Нисиде для взятия высоты понадобилась всего одна попытка, да и вообще он старше Оэ. Как бы то ни было, по возвращении домой Нисида и Оэ распилили свои медали пополам и сплавили две новые, серебряно-бронзовые.
7. 16 сентября 1976 года в Ереванское озеро сорвался троллейбус. Как раз в это время чемпион мира и неоднократный мировой рекордсмен по подводному плаванию Шаварш Карапетян со своим братом и тренером совершали утреннюю пробежку. Увидев аварию, они сразу же приступили к спасению людей — Шаварш на глубине в условиях нулевой видимости разбил стекло троллейбуса и доставал людей уже в бессознательном состоянии по одному за каждый нырок. Всего братьям удалось спасти 20 человек из 92, после чего Шаварш больше месяца тяжело болел пневмонией, осложнённой сепсисом из-за многочисленных порезов. Выздоровев, он снова начал тренироваться и даже установил свой 11-ый мировой рекорд, но в итоге был вынужден оставить спортивную карьеру из-за полученных травм.
8. В 2003 году появился новый вид спорта под названием шахбокс — гибрид шахмат и бокса. Спортсмены выясняют отношения попеременно в 11 раундах: нечётные — за шахматным столом, чётные — на ринге. Побеждает тот, кто-либо добился нокаута в боксёрских раундах, либо поставил мат в партии. Бойцы, как и в боксе, разделяются по весовым категориям, а международная ассоциация регулярно проводит отборочные турниры и бои за звание чемпиона мира.
9. На шведском этапе чемпионата мира по ралли 2011 года с норвежским гонщиком Петером Сольбергом случился конфуз. Когда гонщик только подъезжал к трассе по дороге общего пользования, его остановил полицейский за превышение скорости на 30 км/ч. По шведским законам это нарушение влечёт за собой временное лишение водительских прав и запрет на вождение даже на специальных трассах, правда, с отрочкой исполнения в 48 часов. Поэтому первые два дня ралли Сольберг управлял машиной сам, а в третий заключительный день посадил за руль своего штурмана Криса Паттерсона, который до этого никогда не управлял гоночным автомобилем, но, тем не менее, не опустился ниже пятой позиции.
10. В 1940 году должно было состояться очередное эдинбургское дерби между футбольными командами Хайберниан и Хартс. Из-за сильного тумана комментатор BBC Боб Кингсли со своей точки совершенно не видел игроков на поле и что там происходит, однако получил указание вести радиотрансляцию несмотря ни на что — иначе прослушивавшие эфир немцы могли догадаться о погоде и беспрепятственно бомбить город. Кингсли мог ориентироваться только на шум болельщиков, когда забивались голы, но провёл полноценный комментарий на протяжении всего матча, выдумывая опасные моменты, сейвы и нарушения правил. Матч завершился победой Хартс со счётом 6:5.
11. Английский футболист Айвор Бродис до сих пор остаётся самым молодым играющим тренером в истории чемпионатов Англии. В 1946, когда он возглавил клуб Карлайл Юнайтед, ему было 23 года. А через 3 года он продал сам себя в клуб Сандерленд за 18 тысяч фунтов — очень серьёзную по тем временам трансферную сумму.
12. По правилам турниров Большого шлема, если матч доходит до пятой партии, то она продолжается до победы одного из теннисистов с перевесом минимум в два гейма без тай-брейка. Рекорд по продолжительности такой партии установили на Уимблдоне-2010 Джон Изнер и Николя Маю, закончившие её со счётом 70:68. Всего матч продолжался более 11 часов.
13. В автогонках Формулы-1 женщины могут участвовать наравне с мужчинами. Однако за всю историю соревнований в них принимало участие только пять женщин, из которых лишь две смогли преодолеть квалификацию и завершить гонку. В 1975 году одна из них — итальянка Лелла Ломбарди — сумела в одном из гран-при набрать очки, больше повторить этот успех не удавалось ни одной женщине.
14. На чемпионате мира по фигурному катанию 1973 года, проходившему в Чехословакии, в середине выступления советской пары Александра Зайцева и Ирины Родниной неожиданно остановилась музыка. Тем не менее, фигуристы не стали останавливаться и откатали программу наизусть под аплодисменты зала, выиграв золотые медали.
15. 17 мая 2010 года в Испании прошёл необычный благотворительный футбольный матч — клуб Атлетик Бильбао играл против 200 детей одновременно. Дети выбрали тактику 66-80-51 с тремя вратарями, однако все равно проиграли со счётом 3:5.
16. Стенли Мэтьюз несколько раз признавался лучшим футболистом Англии и один раз — лучшим футболистом Европы. За всю свою спортивную карьеру, длившуюся до 50-летнего возраста, он ни разу не был удалён с поля и даже не получил ни одного предупреждения. На прощальном матче королева Елизавета II пожаловала ему рыцарский титул, что стало первым подобным случаем среди футболистов.
17. На чемпионате мира по футболу 1962 года сборная СССР встречалась с командой Уругвая, и при счёте 1:1 после удара советского футболиста мяч залетел в сетку через дырку с внешней стороны. Арбитр плохо видел момент и гол засчитал, однако капитан советской команды Игорь Нетто жестами объяснил судье, что гол забит неправильно. Этот мяч в итоге отменили, но наши футболисты забили ещё и всё-таки выиграли матч.
18. В один из дней апреля 2002 года сотрудники охраны японского премьер-министра Дзюньитиро Коидзуми услышали громкие звуки ударов из его кабинета. Ворвавшись в кабинет, они увидели, что ничего страшного не произошло, а премьер пинает футбольный мяч о стенки. Коидзуми объяснил охране, что должен потренироваться в обращении с мячом, так как никогда этого не делал, а ему предстоит сделать первый символический удар по мячу на открытии чемпионата мира по футболу.
19. В 1924 году братья Адольф и Рудольф Дасслеры основали фирму, которая быстро стала одним из мировых лидеров в производстве спортивной обуви. Однако после Второй Мировой войны они поссорились и разделили компанию пополам. Адольф назвал свою фирму Adidas (от Adi Dassler), а Рудольф — RuDa (от Rudi Dassler)

А теперь берём ракетку и шарик.

1-ое упражнение - начинаем жонглировать шариком с переворотом ракетки – один удар одной стороной ракетки, второй удар другой стороной ракетки (сначала правой рукой, затем левой рукой). 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 срезкой на точность левой и правой рукой (с левой стороны) с фиксацией наибольшего количества попаданий, чтобы на последующих занятиях стараться улучшить результат. Например, в качестве мишени можно использовать одноразовые стаканчики, расставив их в один ряд на столе. В начале надо сделать наименьшее (насколько это возможно) расстояние до цели (чем ближе расстояние, тем больше возможность попасть в цель и, таким образом, закрепить навыки и умения), далее можно постепенно увеличивать расстояние.

3-ье упражнение интересно тем, что вы самостоятельно можете варьировать задание. Вариантов большое множество (например, поставить мишени разного размера, или наносить удары по шарику разными сторонами ракетки по очереди).

Наше занятие окончено. Желаем вам здоровья и спортивных успехов. До следующей встречи!

Вопросы и ответы присылайте на электронную почту 29igor77@mail.ru