**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Сулеминой Софии Дмитриевны**

Объединение – Спортивное ориентирование

Группа – 01-20

Дата проведения: - 19.12.2022

Время проведения: 15.20

**Тема занятия:** Специальная физическая подготовка. Растяжка для нижних групп мышц.

**Цель:**ознакомление с комплексом упражнений, направленных на вытяжение мышц, то есть растяжку, посредством статического или динамического воздействия.

**Задачи:**

1.                 Укрепление связок, соединительных тканей и суставов.

2.                 Улучшение кровообращения в мышцах.

3.                 Улучшение гибкости тела.

**Упражнения на растягивание из исходного положения стоя.**

**Растяжка мышц задней поверхности бедра, ягодичных мышц.**

И.п. стоя, подтянуть согнутую ногу к груди, слегка надавить на себя, удерживать равновесие.

Чередовать  ноги. Выполнять по 10 раз.

**Растяжка внутренней поверхности бедра, внутритазовых мышц.**

И.п. стоя отвести согнутую ногу в сторону, удерживать равновесие.

Чередовать  ноги. Выполнять по 10 раз.

**Растяжка подвздошно-поясничной мышцы и других сгибателей бедра; упражнение на баланс, равновесие.**

И.п. стоя, нога согнута в колене, пятка подтянута к ягодице. Опорная нога слегка присогнута в колене. Медленно наклоняться вперед, одновременно увеличивая угол в колене согнутой ноги, свободной рукой помогать поддерживать равновесие – вытянуть вперед  если это удобно.

Чередовать  ноги. Выполнять по 10 раз.

**Растяжка мышц бедер, акцент на внутреннюю поверхность**

 Из положения стоя, ноги две ширины плеч, выполнить глубокий выпад в сторону. Руки поставить ладонями на пол для опоры и контроля над правильным положением таза (отведен назад). Важно: угол в колене согнутой ноги не должен быть острым, для этого таз отводим назад; наружный край стопы другой ноги не поднимать.

Чередовать  ноги. Выполнять по 10 раз.

**Растяжка мышц – сгибателей бедра, задней поверхности согнутой ноги.**

 Из и.п. стоя, ноги две ширины плеч выполнить разворот в сторону и глубокий выпад вперед, руки либо по обе стороны ноги ладонями на пол, либо если это сложно, одна рука на бедре. Таз тянуть вниз.

Чередовать  ноги. Выполнять по 10 раз.

**Растяжка мышц спины**

И.п. ноги на ширине плеч, корпус наклонен вниз. Взяться руками скрестно под коленями и с усилием  потянуться спиной вверх. Развернуть ногу в тазобедренном суставе в сторону, не расцепляя рук (акцент на вытяжение широчайшей мышцы спины с одной стороны). Повторить в другую сторону, предварительно заменив положение рук на обратное.

Выполнять по 10 раз.

**Растяжка внутренних поверхностей бедер, ягодичных мышц**

И.п. сидя на седалищных буграх, ноги согнуты, стопы вместе впереди себя, спина прямая. Собственным усилием мышц ног притягиваем колени к полу, раскрываем таз.  Можно так же выполнить наклон вперед корпусом, надавливая руками на ноги (усиливаем растяжку внутренних поверхностей бедер) Вариантом для продвинутых может являться наклон из данного положения корпусом вперед, что значительно усилит натяжение ягодичных мышц.

Выполнить 10 раз.

**Растяжка мышц бедер (все поверхности).**

 И.п. сидя на полу, одна нога согнута впереди, другая прямая, тыльной поверхностью стопы на полу. Таз тянуть к полу. Затем предплечья кладем впереди себя на пол, лоб на руки, расслабиться, выполнять легкие покачивания в стороны.

Выполнить 10 раз.

**Растяжка боковой поверхности спины, задней поверхности бедра, глубоких мышц спины.**

И.п. сидя, ноги широко разведены. Выполнить наклон в сторону, тянуться плечом к ноге. Затем развернуться грудью к бедру, добавив растяжку задней поверхности бедра. Затем добавляем скручивание корпуса, отталкиваясь рукой от ноги. Спина прямая, за макушкой вытягиваемся наверх.

Выполнить 10 раз.

**Упражнения на растягивание из и.п. лежа на боку, спине, животе.**

**Растяжка мышц спины, вытягивание позвоночника, задних поверхностей бедер, релаксация.**

И.п. лежа на спине согнуть ноги в коленях, выпрямить наверх. Привести пресс в тонус и выполнить переворот ногами за голову. Стараться носки стоп поставить на пол, а пятками тянуться  к полу. Руки за спиной можно скрестить в замок. Если растяжка позволяет, согнуть ноги в коленях и положить голени на пол. Раскручиваясь, задержаться в положении ноги прямые перед собой, а затем согнуть ноги в коленях, подтянуть  их к груди и расслабиться.

Выполнить 10 раз.

**Растяжка наружных поверхностей бедер, позиция релаксации.**

Из положения лежа на спине скрестить согнутые ноги на груди, руками взяться за стопы, потянуть на себя, расслабиться.

1. **Домашнее задание**:

Составить и написать комплекс ОРУ из 3-х упражнений.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Сулеминой С.Д.