**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Фомина Валентина Анатольевича**

**Объединение – тхэквондо**

**Программа – тхэквондо**

**Группа – 03-87**

**Дата проведения: 29.12.2022**

**Время проведения: 18.30**

**Тема занятия: Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития гибкости.**

**Цель занятия: развитие гибкости с помощью разучивания и отработки упражнений . Улучшение подвижности в суставах по средсвам специальных комплексов упражнений. Воспитание волевых качеств.**

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**- упражнения для мышц шеи и головы:**

Наклон головы вперед, назад, вправо, влево.

Поворот головы вправо, влево.

Круговые вращения головой в правую и левую стороны.

- упражнения для мышц плечевого пояса:

Поднимание и опускание плеча.

Вращение плечами вперед, назад.

- упражнение на мышцы верхних конечностей:

Круговые вращения в лучезапястном суставе. К себе, от себя.

Круговые вращения в локтевом суставе. К себе, от себя.

Круговые вращения в плечевом суставе. К себе, от себя.

- упражнения на мышцы туловища:

Наклон вперед, прогиб назад.

Наклоны в правую и левую сторону.

Круговые движения в правую и левую сторону.

- упражнения на мышцы нижних конечностей:

Переходы с одной ноги на другую в приседе.

Выпады вперед левой и правой ногой.

Упражнения на развитие гибкости:

- И.п. сед ноги врозь. На раз-левую ладонь положить на правое бедро. Сделать наклон корпуса в левую сторону, правой ладонью потянуться к носку левой ноги. Сделать выдох.

на два- задержаться в этой позиции.

на на-три, четыри- сделать глубокий вдох, принять и.п.

повторить в другую сторону.

Выполнить данной упражнение 5-7 раз в каждую сторону.

- И.п. сед на коленях. Ноги слегка в стороны, ягодичные мышцы косаються пола. Лечь спиной назад. Руки вдоль тела. Дыхание ровное, глубокое. Время выполнения упражнения 30-50 сек. Выполнить 1 раз.

- И.п. Лежа на спине, стопы и ладони в упоре. Выполнить гимнастический элемент ,,мост,,. Задержаться в данной позиции 5-7 сек. После принять и.п.

Повторить 3-5 раз.

-И.п. Продольный шпагат, левая нога вперед. На раз- выдох, сделать наклон к левой ноге, руками обхватить стопу. Задержаться в этой позиции 3-5 сек.

на два- вдох, принять и.п. Повторить 3-5 раз.

-Выполнить то же упражнение, правую ногу вперед. Повторить 3-5 раз.

Домашнее задание:

- Блок ОФП по 40 раз.

- удар доле чаги на 4 счета.

- пхумсе № 5

Обратная связь: Фото и видео самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru), или вотсап на номер

8 905 682 30 02.

**Хорошей тренировки!!!!!!!**