**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Сулеминой Софии Дмитриевны**

Объединение – Спортивное ориентирование

Программа - Спортивное ориентирование

Группа – 01-20

Дата проведения: - 29.12.2022

Время проведения: 15.40

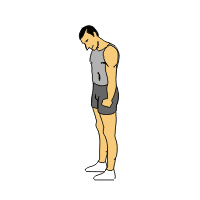
**Тема занятия: «**Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка».

**Цель урока:** - развитие и совершенствование двигательных качеств.

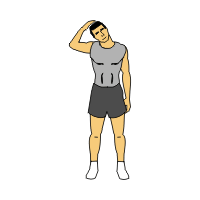
**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**Растяжка шеи**

Прижмите подбородок к груди, так чтобы мышцы задней части шеи растянулись. Задержитесь в этом положении на несколько секунд.

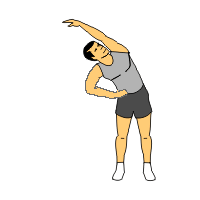
[](http://sportwiki.to/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Neck2.gif)  
**Растяжка трапециевидной мышцы**

1. Возьмите голову одной рукой.
2. Медленно опускайте голову вниз ухом к плечу, пока вам это не доставляет неудобств.
3. Задержитесь на 20-30 секунд. Повторите несколько раз. Затем повторите все заново в другую сторону.

[](http://sportwiki.to/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Trapezius-stretch.gif)

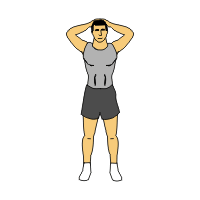
**Косые мышцы живота**

Поставьте одну руку на пояс и наклоняйте туловище в эту сторону, при этом тянитесь за рукой. Затем повторите в другую сторону.

[](http://sportwiki.to/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Standing-lateral-stretch.gif)

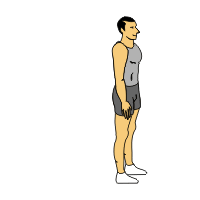
**Растяжение груди**

1. Поднимите руки и отведите их на 90 ° от тела. Согните локти под углом 90 °.
2. Положите руки за голову и тяните локти назад, пока не почувствуете растяжку в груди.
3. Задержитесь на 20-30 секунд. Повторите несколько раз.
4. Помните, нижнюю часть спины держите прямо.

[](http://sportwiki.to/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Chest-stretch.gif)

**Выпады:**

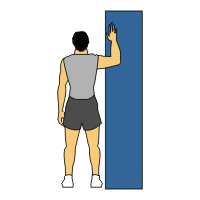
1. Исходное положение: стоя ноги на ширине плеч.
2. Сделайте шаг назад с одной ноги, при этом согнув ногу в колене в положение выпад.
3. Спину держите прямо.
4. Вернитесь в исходное положение и повторите несколько раз, затем тоже самое с другой ногой.

[](http://sportwiki.to/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Bodweight_forward_lunge.gif)

**Растяжка грудных мышц о стойку**

Грудной отдел (видео)

1. Положите руку на стену или любую вертикальную поверхность и согните локоть на 90 градусов.
2. Наклонитесь вперед всем телом и слегка в сторону от руки до тех пор, пока не почувствуете напряжение грудных мышц.
3. Задержитесь в этой позе на какое-то время, а затем повторите упражнение с другой стороны.

[](http://sportwiki.to/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:90-degree-chest-stretch.gif)

Выполнение этих упражнений: по 5 подходов.

1. **Домашнее задание**:

Добавить и выполнить одно упражнение СФП (3 подхода).

**Обратная связь:**

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