**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Сулеминой Софии Дмитриевны**

Объединение – Спортивное ориентирование

Группа – 01-21

Дата проведения: - 18.12.2023

Время проведения: 15.20

**Тема занятия:** Специальная физическая подготовка. Растяжка для верхних 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.

Ход занятия:

Техника выполнения: садись на пятки, отведи руки назад и вытолкни бедра вперед и вверх, не перенапрягая поясницу. При наличии проблем с шеей не запрокидывайте голову назад.

Поза верблюда



Задействованные мышцы: прямые и наружные косые мышцы живота.

### Растяжка предплечья



Техника выполнения: плечо опусти вниз и отведи назад, затем зафиксируй его в оптимальном положении. Теперь начни надавливать на противоположную руку, как показано на рисунке.

Задействованные мышцы: разгибатель предплечья.

### Растяжка шеи



Техника выполнения: максимально вытянув шею, медленно опускай ухо на плечо.

Задействованные мышцы: грудино-ключично-сосцевидная.

### Повороты шеи



Техника выполнения: начни растяжку мышц, медленно поворачивая шею и поддерживая подбородок в приподнятом положении. Для более глубокой растяжки можно задействовать руку.

Задействованные мышцы: грудино-ключично-сосцевидная.

### Наклоны головой назад



Техника выполнения: положи руки на бедра, выпрямите спину и начинайте отводить голову назад, соблюдая осторожность.

Задействованные мышцы: грудино-ключично-сосцевидная.

### Наклоны головой вбок



 Техника выполнения: максимально выпрямив шею, старайся коснуться ухом плеча.

Задействованные мышцы: грудино-ключично-сосцевидная и верхняя трапециевидная.

### Растяжка разгибателей предплечья



Техника выполнения: плечо опусти вниз и отведи назад, затем зафиксируй его в оптимальном положении. Теперь начинай надавливать на противоположную руку, как показано на рисунке.

Задействованные мышцы: разгибатель предплечья.

### Растяжка плеча

### https://photobooth.cdn.sports.ru/preset/post/e/30/3ca064d3541aeb968483d90ee255e.jpeg

Техника выполнения: выпрями руку поперек тела и слегка надави на ее, чтобы усилить растяжку мышцы.

Задействованные мышцы: боковая дельтовидная

### Сгибание шеи

### https://photobooth.cdn.sports.ru/preset/post/9/53/4b30a6367451e9aed405e8fbf2472.jpeg

В положении стоя (ноги вместе) с выпрямленной спиной медленно отводи бедра вниз и назад, округляя спину и одновременно касаясь подбородком груди.

Задействованные мышцы: трапециевидная.

### Растяжка спины

### https://photobooth.cdn.sports.ru/preset/post/7/a0/dd3961b3b47f9a559fcd928f1b6eb.jpeg

Ухватись за перекладину, медленно оторви ноги от пола.

Задействованные мышцы: широчайшая мышца спины.



Встань, взявшись обеими руками за угол стены или столб. Держа спину прямо, медленно отведи бедра в сторону.

Задействованные мышцы: широчайшая мышца спины



Встань на четвереньки и медленно отводи бедра назад, пока лоб не коснется пола.

Задействованные мышцы: широчайшая мышца спины.

**Домашнее задание**:

Составить и написать комплекс ОРУ из 3-х упражнений.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Сулеминой С.Д.