**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Сулеминой Софии Дмитриевны**

Объединение – Спортивное ориентирование

Группа – 01-21

Дата проведения: - 15.12.2023

Время проведения: 15.40

**Тема занятия:** Специальная физическая подготовка. Развитие силы на тренажерах и эспандерах.

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

**Задачи**:

1. Оздоровительная:

* Развивать силовые качества

1. Образовательная:

* Формировать двигательно-технические умения и навыки

**Оборудование**: резиновый эспандер, коврик для йоги

1. Тяга одной ногой лежа на животе

Пристегните один карабин эспандера к верхнему кольцу, а другой к манжете на ноге. Лягте на живот ногами к стене и отодвиньтесь от стены до легкого натяжения эластичной трубки. На выдохе плавно согните задействованную ногу в колене и потяните вперед. После выполнения упражнений на одну ногу, выполните такое же количество на другую.

1. Приведение одной ноги лежа на боку

Пристегните один карабин латексной трубки к шуруп-кольцу на уровне груди. Другой карабин трубки пристегните к манжете. Лягте набок головой в сторону стены и пристегните манжету к голени верхней ноги. На выдохе выполняйте приведение ноги до касания второй. После выполнения упражнений на одну ногу, выполните такое же количество на другую.

1. Скручивание лежа

Проденьте латексную трубку сквозь лямку фиксатора, пристегните карабины латексной трубки к одной ручке. Лягте на спину головой к стене, возьмите ручку эспандера и отодвиньтесь до легкого натяжения трубки. Поднимайте корпус и одновременно тяните эспандер к колену. В максимальной точке сделайте небольшую паузу. Вернитесь в исходное положение.

1. "Велосипед"

Проденьте латексную трубку сквозь лямку фиксатора, пристегните карабины трубки к манжетам на ногах. Лягте на спину ногами к стене и отодвиньтесь до легкого натяжения трубок. Скручивая корпус, одновременно тянитесь правым локтем к левому колену. В максимальной точке сделайте небольшую паузу. Вернитесь в исходное положение, затем так же левым локтем тянитесь к правому колену

1. Сгибание рук сидя

Пристегните карабины одной или нескольких трубок к ручкам эспандера. Просуньте трубку через фиксатор в стене или двери. Сядьте на пол, локтями упритесь в колени и выполняйте сгибание. В начальном положении эспандер должен находиться в легком натяжении.

1. Усложняем

Выполняем тоже самое но на 1- сгибание прямым хватом; 2- боковым; 3- обратным; 4-и.п

1. Тяга эспандера из-за головы лежа

Просуньте трубку через дверной или настенный фиксатор в нижнем положении. Карабины трубки пристегните к ручкам. Лягте на спину головой к стене, руки вытяните в сторону стены и возьмите ручки эспандера. На выдохе плавно поднимайте руки вперед и вверх примерно до уровня груди. Медленно верните в исходное положение.

1. Тяга эспандера к груди сидя

Просуньте трубку через дверной или настенный фиксатор. Карабины трубки пристегните с ручкам. Сядьте на пол и возьмите эспандер. Выполняйте тягу к животу, локти при этом должны быть прижаты к телу. Тягу можно выполнять из нижней точки фиксации.

1. Тяга одной рукой лежа

Проденьте латексную трубку сквозь настенный или дверной фиксатор в нижней точке. Карабины пристегните к одной ручке эспандера. Лягте на пол боком к фиксатору и ближайшей рукой возьмите ручку эспандера, отодвиньтесь до легкого натяжения трубок. На выдохе выполняйте тягу одной рукой до уровня подбородка перед собой. Медленно вернитесь в исходную точку. Не сгибайте руку в локте, упражнение выполняется только за счет грудных мышц.

1. Тяга из-за головы

Проденьте латексную трубку сквозь настенный или дверной фиксатор в нижней точке. Карабины пристегните к одной ручке эспандера. Лягте на пол головой к фиксатору, руками возьмитесь за ручки эспандера и отодвиньтесь до легкого натяжения трубок. В начальном положении руки должны быть полностью вытянуты за головой, а трубки - находиться в небольшом натяжении. На выдохе, одновременно двумя руками выполняйте тягу почти до касания таза. Медленно вернитесь в исходную точку. Не сгибайте руки в локтях, упражнение выполняется только за счет грудных мышц.

**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.