**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Сулеминой Софии Дмитриевны**

Объединение – Спортивное ориентирование

Группа – 01-21

Дата проведения: - 16.12.2023

Время проведения: 11.40

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

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

**Задачи**:

1. Развивать силовые качества
2. Формировать двигательно-технические умения и навыки

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

**Разминка**:

***Наклоны головой*.** Сделайте 10 кивков головой вперед, дотягиваясь подбородком к груди. То же количество повторений сделайте, плавно наклоняя голову назад. Сделайте наклоны в стороны.

***Разведение рук.*** Станьте прямо, согнутые в локтях руки расположите перпендикулярно туловищу на уровне груди. Отведите плечи максимально назад, разгибая локти рук, одновременно поворачиваясь в сторону, стараясь сомкнуть лопатки. Вернитесь в начальную стойку и возобновите движения с поворотом в противоположную сторону.

***Повороты туловища****.* Упражнение выполняется из стойки с ровной спиной, ногами, расположенными на уровне плеч и разведенными в сторону руками. Сделайте повороты туловища сначала вправо 10 раз и столько же влево. Таз необходимо удерживать неподвижно, не задействуя его в поворотах.

***Вращение стопы****.* Перенесите точку опоры на одну ногу. Приподнимите пятку другой ноги и, не отрывая носок от поверхности пола, выполните вращения стопой по 20 раз в разные стороны. Смените ноги.

**Основная часть:**

Специальная физическая подготовка (СФП) в спортивном ориентировании заключаются:

- в совершенствовании физических качеств, наиболее характерных для этого вида спорта:

-специаль­ной и силовой выносливости,

-ко­ординационных способностей, скоростных качеств.

Средства­ми СФП являются: бег на трени­ровочных и соревновательных Трассах с ориентированием, лег­коатлетические кроссы, беговые и специально-подготовительные уп­ражнения, направленные на развитие групп мышц, участвующих в проявлении выносливости, силы, быстроты, ловкости.

Средства развития общей силовой направленности:

* упражнения с использованием внешних отягощений (гантели, набивные мешки, вес партнера);
* упражнения, отягощенные весом собственного тела (отжима­ния, подтягивания, упражнения в упоре, прыжки и т.д.);

- упражнения с использованием тренажеров.  
Средства специальной силовой направленности:

* упражнения с использованием природных отягощающих факто­ров (бег по снегу (в настоящий период) и т.д.);
* упражнения с использованием эспандеров
* прыжковые упражнения;

Кистевой эспандер — компактный тренажер с уникальным функционалом. Больше ни один из существующих спортивных снарядов не способен решить те задачи, с которыми легко справляется кистевой эспандер. Упражнения с этим тренажером помогают укрепить мелкие мышцы пальцев и всей кисти, мускулы запястий и предплечий. Кроме того, кистевой эспандер — едва ли не единственный тренажер, способный качественно развить силу хвата.



**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.