

**Футбол группа СПО-5 25.03.2020 Сорокин Г.Ю.**  
**Занятие №1**

**Общеразвивающие упражнения.**

Ходьба на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

I. И. п. — о. с. 1. Руки в стороны. 2. Руки вверх, потянуться. 3. Руки в стороны. 4. Руки вниз. 6—8 раз.

II. И. п. — широкая стойка, ноги врозь, руки на пояс 1. Присесть на левой ноге, руки вперед. 2. И. п. 3—4. То же, приседая на правой ноге. По 6—8 раз на каждой ноге.

III. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1. Наклон вперед. 2. И. п. 3. Наклон назад. 4. И. п. 9—11 раз.

IV. И. п. — о. е., руки в стороны. 1—2. Круги руками вперед, то же, назад. 10—12 раз.

V. И. п. — стойка ноги врозь. 1. Наклон вправо, правая рука скользит по бедру вниз, левая рука, сгибаясь, скользит по телу вверх. 2. И. п. 3—4. То же, в другую сторону. 8—10 раз в каждую сторону.

VI. И. п. — стойка ноги вместе, руки в стороны. 1. Прыжок ноги врозь, руки вниз. 2. Прыжок ноги вместе, руки в стороны. Варианты: дополнить упражнение движениями рук вверх. 30—35 прыжков.

VII. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

VIII. И. п. — стойка ноги вместе, руки на пояс. 1. Правую ногу вперед. 2. Правую ногу в сторону. 3. Правую ногу назад. 4. Приставить правую ногу. То же, левой ногой. По 5—6 раз каждой ногой. Варианты: то же, с движениями рук вперед, в сторону, вперед и на пояс.

Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе и поворачивающих ее наружу, в положении сидя – садимся на пол, выпрямив ноги перед собой. Сгибаем одну ногу в колене и упираемся ее ступней во внутреннюю поверхность бедра другой ноги. Согните левую ногу в колене и упритесь ступней во внутреннюю поверхность правого бедра как можно ближе к тазу. С как можно более прямой спиной наклоняемся к выпрямленной ноге. Важно не сгибать выпрямленную ногу в колене и дотянуться руками до ее стопы. Затем меняем ноги. Это же упражнение можно делать с поворотом корпуса к одной из ног и наклоняясь не с выпрямленной а к согнутой ноге. Еще вариант - положить стопу согнутой ноги на бедро прямой и давить на колено согнутой - тогда добавится растяжка мышц внешней стороны бедра



*Растяжка мышц спины и мышц сгибающих ногу в колене* - садимся на пол, одну ногу вытягиваем вперед, другую сгибаем в колене и заводим назад. Наклоняемся к вытянутой ноге, затем разворачиваемся к согнутой. Вытянутую ногу и спину стараемся держать прямо. Затем меняем ноги и повторяем все тоже самое.



«Книжка» (растяжка мышц, сгибающих ногу в колене, сидя на полу) - садимся на пол и сводим выпрямленные ноги. Наклоняемся и тянемся вперед по возможности держа спину ровной, ноги от пола не отрываем. Можно держаться за стопы.



***Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе*** (большая ягодичная, широчайшая мышца спины, мышца, выпрямляющая позвоночник и задняя группа мышц бедра) – садимся на пол, как можно шире разведя прямые ноги. Не сгибая ног в коленях, наклоняемся вперед – можно опираться руками и скользить по голени, можно опираться перед собой. Затем можно выполнить наклоны в сторону каждой ноги, обычные или с заведением противоположной руки. Можно держаться руками за стопу и подтягивать ее к себе.



### **ОФП**

1. Отжимание от пола (30 раз)
2. Подъем туловища лежа на спине (30 раз)
3. Подъем рук и ног одновременно лежа на животе (Складка) (30 раз)
4. Выпады руки за головой (30 раз)
5. Упор присев + выпрыгивание вверх с хлопком (30 раз)

Выполняем 2 подхода.

Между упражнениями перерыв 1 минута.

Между подходами перерыв 3-4 минуты.