

**Футбол группа СПО-5 28.03.2020 Сорокин Г.Ю.
Занятие №3**

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. с., 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.

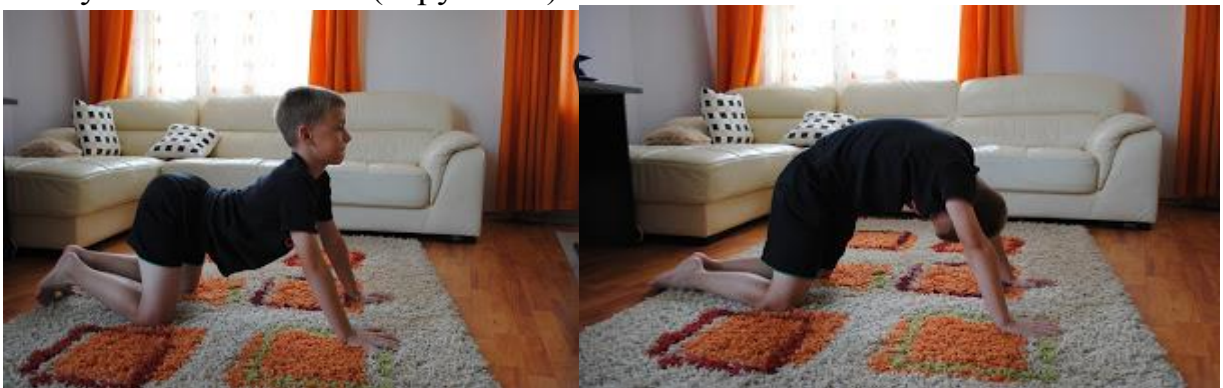
«Мостик» - ложимся на пол, ноги сгибаем в коленях. Руки через верх ставим возле головы, так что ладони (пальцы) направлены к ногам. Из такого положения плавно прогибая спину и разгибая руки и ноги встаем. Стопы и ладони при этом никуда не двигаем. Спина должна образовать дугу, а ягодицы подняться выше плеч. На начальном этапе можно выполнять упражнение используя гимнастический мяч (фитнесбол). На мяче, кстати, просто лежа на спине, можно хорошо растянуть мышцы живота и расслабить спину.



Растяжка мышц пресса, лежа на животе – ложимся на живот, опираемся на руки, поставленные ладонями вперед, напрягаем ягодицы и медленно прогибаем спину, отрывая от пола голову, грудь, а затем живот.



Упражнение на выгибание и скругление спины, стоя на четвереньках – тут все обычно, встали на колени и оперлись на руки, поочередно выгибаем спину и затем сгибаем (скругляем).



Растяжка широчайших мышц спины - встаем в положение мостика, но не выгибаем корпус, ноги согнуты в коленях под прямым углом и от колена до

плеч прямая линия. Затем поворачиваем корпус, заводим руку, которая вверху через голову и тянемся ей вниз. Меняем руки.



ОФП

1. Отжимание от пола (35 раз)
 2. Подъем туловища лежа на спине (35 раз)
 3. Подъем рук и ног одновременно лежа на животе (Складка) (35 раз)
 4. Выпады руки за головой (35 раз)
 5. Упор присев + выпрыгивание вверх с хлопком (35 раз)
- Выполняем 2 подхода.

Между упражнениями перерыв 1 минута.

Между подходами перерыв 3-4 минуты.