

Футбол группа СПО-5 27.03.2020 Сорокин Г.Ю.

Занятие №2

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 с набивными мячами:

I. И. п. — стоя, правая нога сзади на носок, мяч внизу. 1. Поднять мяч над головой, прогнуться. 2. Согнуть руки в локтях, опустить мяч за голову. 3. Разгибая руки, поднять мяч вверх, прогнуться. 4. И. п. 5—6 раз.

II. И. п. — стоя на коленях, мяч в опущенных руках сзади. 1—2.

Пружинистые отведения мяча назад. 3. И. п. 6—8 раз.

III. И. п. — сидя, ноги прямые, мяч у груди. 1. Выпрямить руки вверх. 2. И. п. 3. Выпрямить руки вперед. 4. И. п. 6—8 раз.

IV. И. п. — лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1—2. Сесть, руками охватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3—4. И. п. 3—4 раза.

V. И. п. — лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в руках за головой на полу. 1—2. Опираясь на ноги и руками на мяч, поднять таз и сделать «мост» с опорой на мяч. 3—4. И. п. 2—3 раза.

VI. И. п. — ноги врозь, мяч сверху. 1—2—3. Пружинящие наклоны влево. 4. И. п. То же, вправо. 7—9 раз.

VII. И. п. — ноги врозь, мяч сверху. 1. Наклониться вперед, мах руками (с мячом) между ног. 2. И. п. 7—9 раз.

VIII. И. п. — ноги врозь, мяч перед грудью. 1—2. Спружинить в коленях, выпрямившись, толкнуть мяч вверх. 3. Поймать на прямые руки. 4. И. п. 6—7 раз.

IX. И. п. — о. с. Мяч впереди у стоп. 1—4. Перепрыгивать через мяч, лежащий на полу: вперед, назад, вправо, влево. 40 раз.

X. И. п. — ноги врозь, мяч внизу. 1—2. Поднять вперед согнутую левую ногу, провести руки с мячом под ногой, бросить мяч вверх и поймать. 3. И. п. То же, другой рукой. 6—7 раз.

XI. Ходьба, выполняя двумя руками толчки мяча (не выпуская его) вперед по ходу, 20—30 с в медленном темпе.

Растяжка мышц плеча "Замок" – за спиной соединяем (или стремимся соединить) руки при этом одна проходит через верх/ключицу, другая через низ/поясницу. Соединив, тянем руки друг к другу. Затем меняем руки.



Растяжка мышц плеча – стоя ноги на ширине плеч соединяем руки в замок за спиной. Выполняем наклоны вперед, одновременно поднимая руки вверх – как бы забрасываем их через спину. Можно делать и в сидячем положении.



Упражнения направленные на растягивание связок голеностопа и разминание стопы заключается в различных отведениях от себя, подтягиваниях к себе, сгибаниях и других подобных манипуляциях со стопами. Удобно держаться одной рукой за пятку, а другой давить на носок. Меняя точки приложения опоры и давления можно выполнить движения во все стороны. Так же сюда включаются упражнения в положении стоя, когда мы подгибаем стопу. Далее же хорошо разминаем стопу, закручиваем, надавливаем и так далее.



Растяжка мышц сгибающих ногу в колене - встаем на согнутые в коленях ноги, затем одну ногу вытягиваем перед собой. Сохраняя вытянутую ногу прямой наклоняемся и рукой тянем к себе ее носок. Затем меняем ноги.



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.