**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

4 класс (девушки) отделение «ФУТБОЛ»

тренер-преподаватель - Коробов А.В.

на период обучения 06-12.04.2020 г.

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ:**

06.04.2020 года (15.00-16.30) ПОНЕДЕЛЬНИК

10.04.2020 года (15.00-16.30) – ПЯТНИЦА

12.04.2020 года (13.40-15.55) – ВОСКРЕСЕНЬЕ

Занятия проводить по 2 академических часа в день 2 раза в неделю и один день 3 академических часа в день.

Один академический час равен 40 минутам, перерыв 10 минут.

Занятия можно проводить и ежедневно по 1 академическому часу 7 раз в неделю.

**СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА «НОГИ»**

**Цель тренировки заключается в увеличении силы, укреплении мышц ног и профилактике травм.**

В процессе занятия футболом наиболее активно развиваются – ягодичная, квадрицепс и икроножная мышцы. Если не уделять внимания развитию других групп и мышц антагонистов, это может привести к травмам. Кроме того, сбалансированное и равномерное развитие всех мышц ног приведет к росту мощности и основных «рабочих» мышц. Травмы, связанные с повреждением мышц задней поверхности бедра (бицепс бедра) или приводящих мышц (пах) входят в четвёрку наиболее распространенных травм у футболистов – развитие и укрепление данных мышц необходимо. Так же среди «лидеров» травмы связок колена и голеностопа, вероятность которых тоже может быть снижена за счет укрепления мышц, обеспечивающих движение данных суставов. Кроме профилактики травм, такая тренировка обеспечивает рост мышц, и, как следствие улучшается выносливость и скорость - то есть польза от занятий очевидная.  
Приступим.

Начинаем с разогревающих движений, обращая внимание на мышцы и суставы, которые будем тренировать. Мы делаем разминку сверху-вниз, занимает она 5-7 минут.

Во всех упражнениях важно дыхание: дышим спокойно, глубоко и не часто, выдыхая на каждом усилии и вдыхая возвращающейся части упражнения. Отдых между подходами 1-1,5 минут, во всех упражнениях, кроме двух последних.  
**1. Приседания** (квадрицепс, ягодичная и приводящие мышцы). Исходное положение: ноги немного шире плеч, стопы чуть в стороны. Шире ноги и развернутые на 45% стопы сместят нагрузку с бедер на ягодицы. Можно регулировать положение в зависимости от Ваших целей. Обратите внимание, что колени должны сгибаться туда же, куда «смотрят» стопы. Это вообще важное правило: колени над стопами – желательно его постоянное соблюдение и на упражнениях, беге, игре.

Это начальное упражнение, переход от разминки, вес здесь значения не имеет. Мы делаем 3 подхода, первый условно разминочный – без веса. Во втором подходе берем в руки пару килограмм, в третьем еще пару. Количество повторений – 25.

**2. Русские наклоны** (бицепс бедра). Так в своей книге их называет Д.Киркендал. Есть различные варианты выполнения, можно фиксировать ноги на лавке, либо их может удерживать партнер (родитель). При выполнении держим линию бедер и спины ровно, не прогибаемся и не выпячиваем ничего. Спортсмен наклоняется сколько может без рук, затем до конца с руками и «пружиной» отталкивается и тянет себя в исходное положение бицепсом бедра (на видео будет понятнее). Упражнение очень точно попадает в нижнюю часть задней поверхности бедра. В первом подходе делаем немного не доходя до отказа, оставляя силы на второй подход. Во втором делаем до отказа. Это может быть и по 6-7 раз и по 15-20, как получится. Упражнение не простое, за количеством не гонимся.

**Упражнения на РАЗВИТИе КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

Вспомните, как легко и непринужденно ловкий, техничный игрок обыгрывает защитников и вратаря и под аплодисменты зрителей забивает мяч в ворота. Или как ловкий нападающий красиво в прыжке головой вонзает мяч под планку. Вот они, проявления качества ловкости на футбольном поле. Ловкость тесно связана с мыслительными способностями спортсмена. Вот почему те ребята, которые в своих занятиях используют упражнения на развитие этого качества, могут вскоре почувствовать, что они стали лучше думать на поле, лучше воспринимать. И предугадывать ход игры. Почему это так?

       Дело в том, что в процессе занятий вы обязательно ставите определенную цель, а потом ищете пути ее реализации. Причем этот процесс происходит с каждым занятием все более и более осмысленно. Фундаментом ловкости, является ваш двигательный опыт, т. е. все то, что вы умеете выполнять. Главный принцип подбора упражнений для развития ловкости — как можно больше разнообразия.

     Советую в своих занятиях больше использовать хорошо разученные гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения в технике и тактике игры. Выполнять их рекомендуется в начале тренировочного занятия.

**БЕЗ МЯЧА**

1. Кувырки вперед и назад из упора присев.
2. Серии кувырков: один вперед, один назад.
3. Кувырки вперед и назад через плечо.
4. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла».
5. Продвижение прыжками между стойками (камнями, флажками).
6. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
7. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).
8. Прыжки вверх-вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета — мяч набрасывается партнером.

**С ФУТБОЛЬНЫМ МЯЧОМ**

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте опускающийся мяч.
3. То же, но после кувырка быстро встаньте, прыгните вверх и поймайте мяч.
4. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
5. Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т. п.) на различной скорости.
6. Подбросьте мяч руками вперед-вверх, сделайте кувырок вперед (на траве, мате), встаньте и, после того как мяч коснется земли, ведите его, меняя направление движения.
7. С расстояния 7—8 шагов руками из-за головы направьте мяч в стенку, сделайте кувырок вперед и поймайте отскочивший от стенки мяч.
8. Встаньте с партнером в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направляйте мяч друг другу, приняв мяч, продолжайте жонглировать и т.д.

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Коробов