**Отделение футбола**

**Комплекс общеразвивающих упражнений**

*Упражнения для развития мышц шеи*

Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками. Например, лежа на животе, руки за головой, отвести голову назад, оказывая сопротивление руками, и затем, нажимая руками, наклонить голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи.

*Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса*

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.

2. Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.

6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.

7. Толчки набивного мяча одной рукой.

*Упражнения для развития мышц живота*

1. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».

2. Лечь на спину. Попросить партнера прижать к земле (полу) ваши ноги. Медленно поднимать и опускать туловище.

3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

*Упражнения для развития мышц туловища*

1. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить в каждую сторону по 6—8 упражнений.

2. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Выполнить по 6—8 кругов в каждую сторону. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.

3. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.

*Упражнения для развития мышц спины*

1. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться. Повторить 6-8 раз.

2. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги). Прогнуться 5—7 раз.

3. Принять положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли. Повторить 5—8 раз.

*Упражнения для развития мышц ног*

 Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.

Прыжки на одной ноге. Мощно отталкиваясь ногой, продвигаться вперед. При этом следить, чтобы руки работали, как при беге. Дистанция 15—30 м.

Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения.



Из основной стойки сделать на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернуться в исходное положение. Повторить 12—15 раз.

Из основной стойки, руки за спиной, присесть на носках (ноги сомкнуть, спину прогнуть, вперед не наклоняться). Повторить 10-12 раз.

Из основной стойки присесть поочередно то на одной, то на другой ноге. Повторить 6-8 раз.

В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.

Зажать ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполнить прыжки вперед или в стороны.

Лечь на спину и подтягивать к груди колени. Отбивать ногами мяч, который набрасывается верхом. После 6—8 попыток поменяться ролями с партнером.

Из основной стойки присесть с отягощением (гантели, набивной мяч, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением.

Выполнять ногой броски набивного мяча.

**Упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

**Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м.

## Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

 **Упражнения для развития ловкости.**

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. Придвижные прыжки между стойками (камнями, флажками).
6. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.

С футбольным мячом
1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч.
3. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.
4. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
5. Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед (на траве, мате) встать и после того, как мяч коснется земли, осуществлять ведение, меняя направление движения.
6. С расстояния 7 – 8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать кувырок вперед и поймать отскочивший от стенки мяч.
7. Жонглирование теннисным мячом.
8. Прыжок – кувырок через препятствие или в отверстие накаченной автомобильной камеры с последующим мягким приземлением в группировку.
11. Прыжок вверх с разбега толчком одной ноги с перепрыгиванием натянутой на высоте 30-40см бечевки с последующим выполнением удара головой по мячу, набрасываемому партнером.
 **Упражнения на развитие гибкости**Упражнения на гибкость следует выполнять многократно, в то же время не забывая о паузах для отдыха. В паузах рекомендуется выполнять упражнения на расслабление.

Без мяча
Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх.
Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.
Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.
В положении «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги.
Из положения сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног.
Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях) максимальные наклоны назад.
Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удары головой по мячу.
Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180°.

С футбольным мячом

 1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°



2. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.
 3. Доставание в прыжке подвешенного к стойке мяча.
4. Повороты стоп наружу-внутрь. При этом носки ног прижимают к голеням мячи

5. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе). При этом пятки касаются ягодиц.



6. Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди

7.Бросания голенями при прыжке вверх зажатого между стопами мяча в направлении через себя - вперед.





 8. Сгибание ног до касания носками поверхности поля за головой из положения на спине с зажатыми между стопами мячом



9. Лежа на животе (в руках и между ступнями ног зажаты мячи) прогнуться

10. Одновременное поднимание ног с зажатым между стопами мячом и туловищем из положения лежа на боку.