УНИВЕРСАЛЬНАЯ ФУТБОЛЬНАЯ РАЗМИНКА

Данные упражнения выполняются на половине футбольного поля. **6- 7 минут уделяется беговым упражнениям** 1. Выполняется легкая пробежка от боковой линии до боковой и обратно, обычный бег. **(2 мин).** 2. Работаем пробежку приставным шагом от боковой линии до боковой и обратно: сначала левым боком, через два шага – правым боком, так всю дистанцию **(2 мин)** 3. Беговые упражнения «захлест голени» (достать пяткой до ягодиц) и«высокое бедро» выполняется в таком порядке: десять отрезков – захлест голени, пять –обычный бег, десять – бег с высоким бедром, пять – обычный бег и так всю дистанцию от боковой линии до боковой **(2 мин).**  **5–7 минут упражнения на гибкость** A. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 7–10 круговых движений головой в одну сторону, столько же в другую. Пауза для отдыха – 30 секунд. B. Исходное положение – ноги вместе. За счет движения голеностопами (пятка носок)поставить ноги как можно шире. Тело наклонить вперед параллельно земле, руки развести в стороны. Попеременно достать ладонью левой руки правую стопу, правой руки– левую стопу и т. д. – выполнить 16–20 раз. Встать в исходное положение за счет движения голеностопов. Пауза для отдыха – 30 секунд. C. Упражение “Велосипед”. Исходное положение – в упоре лежа на носках стопы и напрямых руках. C носка встать на пятку с пятки на носок попеременно, то левой, то правойногой – как при низком старте. Сделать по 10 повторений на каждую стопу. Пауза для отдыха 30 секунд. D. Отжимания. Исходное положение – в упоре лежа на носках стопы и на прямых руках. Сгибание рук в упоре лежа – всего 30 раз. Пауза для отдыха – 30 секунд. F. Исходное положение – основная стойка: ноги на ширине плеч, руки опущены. Сделатьширокий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть тело и наклонить вперед, выпрямитьколенный сустав левой ноги, находящийся сзади. Удерживать эту позу в течении 10–15сек. Вернуться в исходное положение. После паузы 5–10 секунд повторить упражнение свыпадом вперед левой ноги. Всего по 2–3 повторения на каждую ногу. Пауза для отдыха– 30 секунд. **8–9 минут беговые упражнения** Все беговые упражнения выполняются в среднем темпе. A. Пробежка от боковой линии до боковой и обратно скрестным шагом – 4 шага левым боком, 4 шага правым. Назад на исходную позицию бег спиной вперед **(2 мин).** B. Ритмичная пробежка лицом вперед от боковой линии до боковой. Два шага влево и вперед, два шага вправо и вперед. Назад те же самые ритмичные шаги, только спиной вперед **(2 мин).** C. Бег лицом вперед от боковой до боковой, быстрый разворот в движении на 360градусов через левое плечо, произвольный бег, поворот через правое плечо,произвольный бег. Всего по два раза в каждую сторону. D. На исходную позицию возвращаться бегом спиной вперед. Разворот в движении на360 градусов – раз через правое плечо, раз через левое плечо: всего по два раза. Способ выполнения – как в предыдущем упражнении. **2–3 минуты упражнения на гибкость** A. Исходное положение – встать на левое колено, правую ногу не сгибая отвести вправо как можно дальше, сделать 6–7 наклонов вправо, стараясь достать двумя руками правую стопу. Пауза для отдыха – 30 секунд. B. Исходное положение – встать на правое колено, левую ногу не сгибая отвести влево как можно дальше, сделать 6–7 наклонов влево, стараясь достать двумя руками левую стопу. Пауза для отдыха – 30 секунд. C. Исходное положение – основная стойка. Сесть на пятки, спина прямая, колени вместе, стопы развернуть внутрь. Просидеть в такой позе нужно 15 секунд. Встать в исходное положение, встряхнуть ноги.