

# ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ (ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ)

## Футболисты «ДЮСШ» 10-14 лет (2006-2010 г. р.).БУ-4,5

Спортивные качества	10	11	12	13	14
Ловкость	В	Ц			
Координация	П	Ц	Ц	Ц	П
Равновесие	И	И			
Гибкость	Ц				
Быстрота	В	И			
Наращение скорости движений	В	И			
Сила		И	И	И	И
Развитие скоростно-силовых качеств		В	В		
Выносливость общая	И		И		И
Выносливость скоростная	В				
Выносливость скоростно-силовая					
Работоспособность			И	И	П
Реакция на движущий объект	И				
Интенсивное формирование систем организма	О	О	О		
Половое созревание			ОС	ОС	
Неспособность к продолжительной работе					
Максимальные темпы прироста роста				О	
Школа футбола		О	О	О	
Легко овладевает простыми формами движения	О				
Начальное обучение технике	О				
Лучший возраст обучаемости			О		
Обучен навыкам ведущей стороны	О	О	О		
Обучен навыкам ведущей стороны			О	О	О
Выбор игрового амплуа					О
Выполнение технических приемов в усложненных условиях				О	О

**И – ИНТЕНСИВНОЕ РАЗВИТИЕ**

**В – НАИБОЛЕЕ ВЫСОКИЕ ТЕМПЫ РАЗВИТИЯ**

**Ц – ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ**

**П – ПЛОХО РАЗВИВАЕТСЯ**

**С – СНИЖЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ**

**О – ОСНОВНОЙ ПЕРИОД**

**10 лет** - футболисты учат и совершенствуют технические приемы (6+1)

**11 лет** – футболисты учат и совершенствуют сложнейшие технические приемы (7+1)

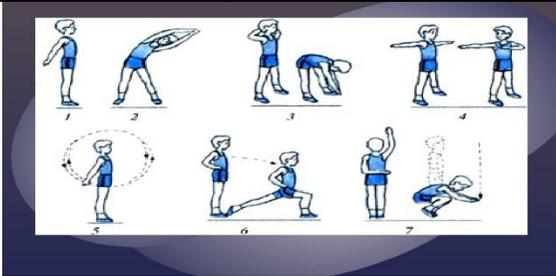
**12 лет** - тренеры определяют для ребят позиции на поле, готовя к игре 11х11. (8+1)

**13 лет** - игроки начинают играть на большом поле.

**14 лет** - совершенствуются и отрабатываются комбинации в атаке и коллективный отбор

# 26 октября (понедельник) 2020 г. (или 1 день). 1 тренировка

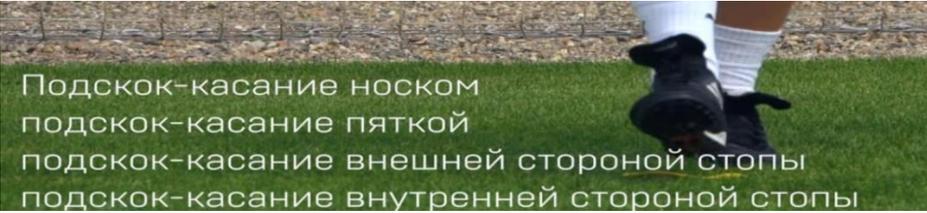
## Зарядка (утро)

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
10 мин.	Общеразвивающие упражнения.		15-20 повторов
10 мин.	Упражнения для развития гибкости	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Активные свободные пружинистые наклоны вперед и в стороны с постоянноувеличивающейся амплитудой (15–20 раз). Ноги на ширине плеч.</li> <li>•Махи левой и правой ногой вперед и назад (10–12 раз).</li> <li>•Исходное положение – ноги на ширине плеч. Прогнуться назад, доставая сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой – левую пятку. Сделать по 5–7 наклонов каждой ногой.</li> <li>•Исходное положение – поставить ноги как можно шире. Сделать пружинящие наклоны вперед с поставив ладони на пол. Выполнить 10–18 раз.</li> <li>•Исходное положение – встаем лицом к дивану (креслу, кровати) на расстоянии 50–60 сантиметров. В руках мяч. Не сходя с места и неотрывая ног, касаемся мячом и кладем его потом на диван, выполнить 18–24 раза.</li> </ul>	Пауза между сериями упражнений на гибкость составляет 1–2 минуты
5 мин.	Отжимание от пола		2 серии по 18 р. Пауза 1 мин.
5 мин.	Упражнения на мышцы пресса		2 серии по 18 р. Пауза 1 мин.

# 26 октября (понедельник) 2020 г. (или 1 день). 2 тренировка

## Тренировка.

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
<b>Разминка 10 мин.</b>	Комплекс беговых и прыжковых упражнений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Махи руками вперёд с небольшим подскоков (10 сек.)</li> <li>• Развороты корпуса в движении;</li> <li>• Махи вперёд ногой поочередно;</li> <li>• Махи ногой в стороны;</li> <li>• Перемещение елочкой;</li> <li>• Перемещение елочкой спиной назад;</li> <li>• Рывки 1-2 м из положения (лежа на спине, сидя, лежа на животе, из положения упор лежа, из стойки)</li> </ul>	<a href="#">Видео Академия Зенит. Разминка.</a> Делаем каждое упражнение 10-15 сек.
<b>Пауза 2 мин.</b>			
<b>Блок I. Развиваем чувство мяча. Без контакта.</b>			
<b>Подготовительная 10 мин.</b>	УПРАЖНЕНИЕ №1. ОТВЕДЕНИЕ СТОПЫ	 <p>Отведение стопы во внешнюю сторону</p>	<a href="#">Академия Краснодар. Блок I. №1</a> Делаем каждое упражнение 20 сек. и смена ноги (если требуется)
	УПРАЖНЕНИЕ №2. ВРАЩЕНИЕ СТОПЫ	 <p>Вращение стопы с чередованием вовнутрь и наружу</p>	<a href="#">Академия Краснодар. Блок I. №2</a>
	УПРАЖНЕНИЕ №3. ПЯТКА-НОСОК (СТАТИКА)	 <p>Опорная нога в статичном положении Носок стопы вниз Носок стопы вверх [максимально высоко]</p>	<a href="#">Академия Краснодар. Блок I. №3</a>
	УПРАЖНЕНИЕ № 4. ПЯТКА-НОСОК С ПОДСКОКОМ	 <p>Подскок на опорной ноге -касание носком стопы -касание пяткой</p>	<a href="#">Академия Краснодар. Блок I. №4</a>

	УПРАЖНЕНИЕ № 5. ПЯТКА-НОСОК С ПОДСКОКОМ (СМЕНА НОГ)	 <p>Подскок – касание носком правой ноги  подскок – касание пяткой правой ноги  смена ног  подскок – касание носком левой ноги  подскок – касание пяткой левой ноги</p>	<a href="#">Академия Краснодар. Блок I. №5</a>
	УПРАЖНЕНИЕ № 6. СМЕНА ВНУТРЕННЕЙ И ВНЕШНЕЙ СТОРОНЫ СТОПЫ	 <p>Касание внешней стороной стопы  Касание внутренней стороной стопы</p>	<a href="#">Академия Краснодар. Блок I. №6</a>
	УПРАЖНЕНИЕ № 7. НОСОК-ПЯТКА-ВНУТРЕННЯЯ-ВНЕШНЯЯ СТОРОНА СТОПЫ (БЕЗ ПОДСКОКА)	 <p>Касание носком,  касание пяткой,  касание внешней стороной стопы,  касание внутренней стороной стопы.</p>	<a href="#">Академия Краснодар. Блок I. №7</a>
	УПРАЖНЕНИЕ № 8. НОСОК-ПЯТКА-ВНУТРЕННЯЯ-ВНЕШНЯЯ СТОРОНА СТОПЫ (С ПОДСКОКОМ)	 <p>Подскок-касание носком  подскок-касание пяткой  подскок-касание внешней стороной стопы  подскок-касание внутренней стороной стопы</p>	<a href="#">Академия Краснодар. Блок I. №8.</a>
<b>Пауза 2 мин.</b>			
<b>Основная 10 мин.</b>	Финт Мэтьюза	Отработка технических навыков.	<a href="#">Академия футбола Зенит. Финт Мэтьюза</a>
	Финт «Ножницы»	Отработка технических навыков.	<a href="#">Академия Зенит. Финт «Ножницы»</a>

## 28 октября (среда) 2020 г. (или 2 день). 1 тренировка

### Зарядка (утро)

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
5 мин.	Упражнения для развития ловкости, быстроты, укрепления мышц ног	Работа на скакалке (правая, левая, попеременно, обе, произвольно)	1 мин. на каждое упражнение без пауз
<b>Пауза 2 мин.</b>			
15 мин.	Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;"><b>II. Мышцы рук и плечевого пояса</b></p> <p style="margin: 0;">1. Плечи и руки</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="margin: 0;">2. Руки (трицепсы)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="margin: 0;">3. Руки (бицепсы)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="font-size: small; margin: 0;">Источник: Mobile, OFSPO, Magglingen, Switzerland</p> </div>	По 30 сек. Отдых – 45 сек. 2 серии
<b>Пауза 2 мин.</b>			
15 мин.	Упражнения для мышцы пресса и спины	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;"><b>I. Общая прочность корпуса</b></p> <p style="font-size: x-small; margin: 0;">(с ассиметричной нагрузкой)</p> <p style="font-size: x-small; margin: 0;">Сразу после выполнения упражнения снимать мышечное напряжение с помощью растягивания</p> <p style="margin: 0;">1. Группа мышц спины</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="margin: 0;">2. Группа боковых мышц</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="margin: 0;">3. Группа брюшных мышц</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> </div>	По 30 сек. Отдых – 45 сек. 2 серии

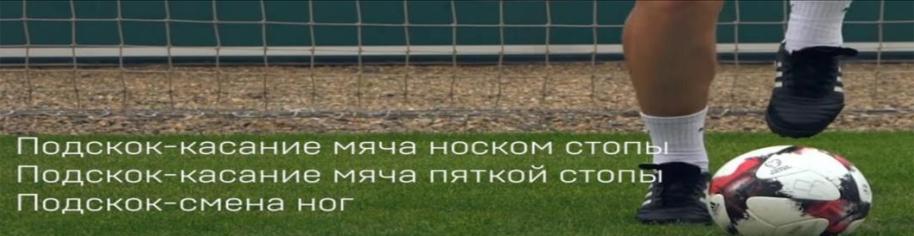
# 28 октября (среда) 2020 г. (или 2 день). 2 тренировка

## Тренировка.

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
<b>Разминка 10 мин.</b>	Комплекс упражнений с мячом	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перекат мяча быстрыми касаниями (щекой)</li> <li>• Перекат мяча быстрыми касаниями (щекой) с уходом подошвой</li> <li>• Перекат мяча быстрыми касаниями (щекой) в сторону или облизывание</li> <li>• Касание мяча носком подошвы</li> <li>• Касание мяча носком подошвы</li> </ul>	<a href="#">Видео Академия Зенит. Разминка.</a> Делаем каждое упражнение 30 сек. Пауза 15 сек.

## Пауза 2 мин.

### Блок II. Развиваем чувство мяча. КОНТАКТ С МЯЧОМ (СТАТИКА)

<b>Подготовительная 10 мин.</b>	ВРАЩЕНИЕ СТОПЫ	 <p>Круговое вращение стопы над мячом во внутрь и наружу. Носок стопы максимально направлен вниз</p>	<a href="#">Академия Краснодар. Блок II. №1</a> Делаем каждое упражнение 20 сек. и смена ноги (если требуется)
	ПЯТКА-НОСОК (БЕЗ ПОДСКОКА)	 <p>Опорная нога в статичном положении. Касание мяча пяткой носок направлен максимально высоко, касание мяча носком стопы. Носок направлен максимально низко</p>	<a href="#">Академия Краснодар. Блок II. №2</a>
	ПЯТКА-НОСОК (С ПОДСКОКОМ)	 <p>Подскок-касание мяча пяткой стопы Подскок-касание мяча носком стопы</p>	<a href="#">Академия Краснодар. Блок II. №3</a>
	НОСОК-ПЯТКА С ЧЕРЕДОВАНИЕМ НОГ	 <p>Подскок-касание мяча носком стопы Подскок-касание мяча пяткой стопы Подскок-смена ног</p>	<a href="#">Академия Краснодар. Блок II. №4</a>

	ПЯТКА-НОСОК С ЧЕРЕДОВАНИЕМ НОГ	 <p>           Касание пяткой-подскок            Касание носком-подскок            Касание пяткой-подскок            Касание носком – смена ноги            Тот же алгоритм действий другой ногой         </p>	<a href="#">Академия Краснодар. Блок II. №5</a>
	ПЯТКА-НОСОК- ВНУТРЕННЯЯ- ВНЕШНЯЯ СТОРОНА СТОПЫ (С ПОДСКОКОМ)	 <p>           Подскок-касание носком стопы            Подскок-касание пяткой стопы            Подскок-касание внешней стороной стопы            Подскок-касание внутренней стороной стопы         </p>	<a href="#">Академия Краснодар. Блок II. №6</a>
<b>Пауза 2 мин.</b>			
<b>Основная 10 мин.</b>	Финт Ривелино	Отработка технических навыков.	<a href="#">«Академия Зенит». Финт «Ривелино»</a>
	Финт Роналду	Отработка технических навыков.	<a href="#">Академия Зенит. Финт Роналду</a>

# 30 октября (пятница) 2020 г. (или 3 день). 1 тренировка

## Зарядка (утро)

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:																				
5 мин.	Утренняя гимнастика	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Описание</th> <th>Рисунок</th> <th>Первые 8-10 дней</th> <th>Увеличение до</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Исходное положение: ноги врозь, руки сцеплены вперед. Разведение рук в стороны, с подниманием на носки.</td> <td></td> <td>6-8 раз</td> <td>12-15 раз</td> </tr> <tr> <td>Исходное положение: ноги врозь, руки над головой. Сгибание туловища вниз, далеко пронося руки назад.</td> <td></td> <td>6-8 раз</td> <td>10-12 раз</td> </tr> <tr> <td>Исходное положение: ноги немного расставлены. Глубокое приседание с двумя-тремя дополнительными усилиями, приседая еще ниже.</td> <td></td> <td>10-12 раз</td> <td>18-20 раз</td> </tr> <tr> <td>Исходное положение: ноги врозь, руки над головой. Вращение туловища со сгибанием влево и выбрасыванием левой руки назад. Правой рукой касаться пола впереди левой ноги. Делать попеременно влево и вправо.</td> <td></td> <td>6 раз в каждую сторону</td> <td>10-12 раз</td> </tr> </tbody> </table>	Описание	Рисунок	Первые 8-10 дней	Увеличение до	Исходное положение: ноги врозь, руки сцеплены вперед. Разведение рук в стороны, с подниманием на носки.		6-8 раз	12-15 раз	Исходное положение: ноги врозь, руки над головой. Сгибание туловища вниз, далеко пронося руки назад.		6-8 раз	10-12 раз	Исходное положение: ноги немного расставлены. Глубокое приседание с двумя-тремя дополнительными усилиями, приседая еще ниже.		10-12 раз	18-20 раз	Исходное положение: ноги врозь, руки над головой. Вращение туловища со сгибанием влево и выбрасыванием левой руки назад. Правой рукой касаться пола впереди левой ноги. Делать попеременно влево и вправо.		6 раз в каждую сторону	10-12 раз	По 15 раз повторы
Описание	Рисунок	Первые 8-10 дней	Увеличение до																				
Исходное положение: ноги врозь, руки сцеплены вперед. Разведение рук в стороны, с подниманием на носки.		6-8 раз	12-15 раз																				
Исходное положение: ноги врозь, руки над головой. Сгибание туловища вниз, далеко пронося руки назад.		6-8 раз	10-12 раз																				
Исходное положение: ноги немного расставлены. Глубокое приседание с двумя-тремя дополнительными усилиями, приседая еще ниже.		10-12 раз	18-20 раз																				
Исходное положение: ноги врозь, руки над головой. Вращение туловища со сгибанием влево и выбрасыванием левой руки назад. Правой рукой касаться пола впереди левой ноги. Делать попеременно влево и вправо.		6 раз в каждую сторону	10-12 раз																				

### Пауза 2 мин.

15 мин.	Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса	 <p><b>III. Брюшной пресс</b></p> <p>1. Верхние брюшные мышцы</p> <p>2. Боковые брюшные мышцы</p> <p>3. Нижние брюшные мышцы</p>	По 30 сек. Отдых – 45 сек. 2 серии
---------	---	---	---------------------------------------

### Пауза 2 мин.

15 мин.	Упражнения для мышцы пресса и спины	 <p><b>IV. Мышцы спины</b></p> <p>1. Спина</p> <p>2. Спина и ягодицы</p> <p>3. Спина, поясница</p>	По 30 сек. Отдых – 45 сек. 2 серии
---------	-------------------------------------	---	---------------------------------------

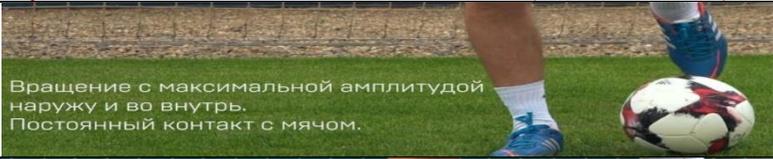
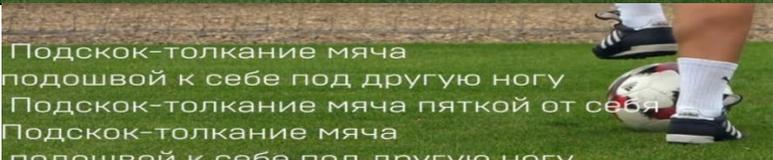
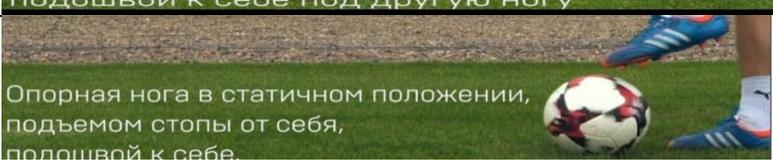
## 30 октября (пятница) 2020 г. (или 3 день). 2 тренировка

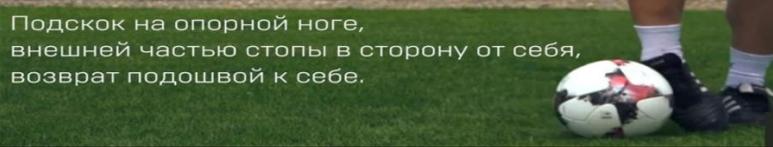
### Тренировка.

Время:	Ме роприятие:	Уп ражнение:	Примечание:
Разминка 20 мин.	Комплекс упражнений с мячом	Жонглирование мячом: <ul style="list-style-type: none"> <li>• удар о пол, 1 раз набили правой, удар о пол, левой.</li> <li>• сразу набиваем правая, левая поймали</li> <li>• 2 раза правой</li> <li>• 2 раза левой</li> <li>• произвольно</li> <li>• бедро правой раз, бедро левым</li> <li>• 2 раза правым, 2 раза левым</li> <li>• упражнение 4-ка: подъем правой, подъем левой, бедро, бедро = 1 раз (это)</li> </ul>	<a href="#">Видео Академия Zenit.</a> <a href="#">Разминка.</a> Делаем каждое упражнение 2 мин. без пауз

### Пауза 2 мин.

### Блок III. Развиваем чувство мяча. КОНТАКТ С МЯЧОМ (ДИНАМИКА)

Подготовительная 15 мин.	ВРАЩЕНИЕ НА МЯЧЕ	СТОПЫ	 <p>Вращение с максимальной амплитудой наружу и во внутрь. Постоянный контакт с мячом.</p>	<a href="#">Академия Краснодар. Блок III. №1</a> Делаем каждое упражнение 20 сек. и смена ноги (если требуется)
	ТОЛКАНИЕ «ПЯТКА-НОСОК» (БЕЗ ПОДСКОКА)	МЯЧА	 <p>Опорная нога в статичном положении, толкание пяткой от себя, возврат подошвой к себе</p>	<a href="#">Академия Краснодар. Блок III. №2</a>
	ТОЛКАНИЕ «ПЯТКА-НОСОК» (С ПОДСКОКОМ)	МЯЧА	 <p>Подскок-толкание мяча пяткой от себя Подскок-толкание мяча подошвой к себе</p>	<a href="#">Академия Краснодар. Блок III. №3</a>
	ТОЛКАНИЕ «ПЯТКА-НОСОК» (СМЕНА НОГ)	МЯЧА	 <p>Подскок-толкание мяча подошвой к себе под другую ногу Подскок-толкание мяча пяткой от себя Подскок-толкание мяча подошвой к себе под другую ногу</p>	<a href="#">Академия Краснодар. Блок III. №4</a>
	ТОЛКАНИЕ «ПОДЪЕМ-ПОДОШВА» (БЕЗ ПОДСКОКА)	МЯЧА	 <p>Опорная нога в статичном положении, подъемом стопы от себя, подошвой к себе</p>	<a href="#">Академия Краснодар. Блок III. №5</a>

	ТОЛКАНИЕ МЯЧА «ПОДЪЕМ-ПОДОШВА» (С ПОДСКОКОМ)		Подскок-подъемом от себя вперед Подскок-подошвой к себя	<a href="#">Академия Краснодар. Блок III. №6</a>
	ТОЛКАНИЕ МЯЧА «ПОДЪЕМ-ПОДОШВА» СО СМЕНОЙ НОГ (С ПОДСКОКОМ)		Подъемом стопы от себя, возврат подошвой к себе под другую ногу.	<a href="#">Академия Краснодар. Блок III. №7</a>
	ТОЛКАНИЕ МЯЧА «ВНЕШНЯЯ- ПОДОШВА» (С ПОДСКОКОМ)		Подскок на опорной ноге, внешней частью стопы в сторону от себя, возврат подошвой к себе.	<a href="#">Академия Краснодар. Блок III. №8</a>
<b>Пауза 2 мин.</b>				
<b>Основная 10 мин.</b>	Финт Эластико		Отработка технических навыков.	<a href="#">«Академия Зенит». Финт «Эластико»</a>
	Финт Окоча		Отработка технических навыков.	<a href="#">Академия Зенит. Финт Окоча</a>

## 31 октября(суббота) 2020 г. (или 4 день). Восстановительная тренировка

Такая тренировка в зависимости от интенсивности занимает от 45 минут до 1,5 часа. Упражнения сначала выполняем в динамическом стиле, затем в статическом. Если в динамическом данное упражнение неудобно/невозможно выполнить, то сразу в статическом. Динамический подход 10-15 повторений плавных пружинящих и растягивающих движений с фиксацией на 1-2 секунды. Статический - 3-4-5 подходов с фиксацией в крайней точке на 25 (+/-5) секунд.

[Видео тренировки здесь...](#)

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
	Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе (средняя, малая и большая ягодичная и бицепс бедра)		Ложимся на спину, сгибаем одну ногу в колене, берем руками за заднюю поверхность бедра ближе к колену и тянем ее к груди, не отрывая при этом другую ногу от пола, затем меняем ноги. Еще один вариант этого упражнения – брать за голень/голеностоп и тянуть к груди его, так изменится поворот ноги и "включится" грушевидная, близнецовые и квадратная мышца бедра. Ну и третий вариант держаться за носок (показан на фото) - добавится растяжка мышц, сгибающих ногу в коленном суставе.
	Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе и поворачивающих ее наружу, в положении сидя		Садимся на пол, выпрямив ноги перед собой. Сгибаем одну ногу в колене и упираемся ее ступней во внутреннюю поверхность бедра другой ноги. Согните левую ногу в колене и упритесь ступней во внутреннюю поверхность правого бедра как можно ближе к тазу. С как можно более прямой спиной наклоняемся к выпрямленной ноге. Важно не сгибать выпрямленную ногу в колене и дотянуться руками до ее стопы. Затем меняем ноги. Это же упражнение можно делать с поворотом корпуса к одной из ног и наклоняясь не с выпрямленной, а к согнутой ноге. Еще вариант - положить стопу согнутой ноги на бедро прямой и давить на колено согнутой - тогда добавится растяжка мышц внешней стороны бедра (на фото ниже).
	Растяжка мышц спины и мышц, сгибающих ногу в колене -		Садимся на пол, одну ногу вытягиваем вперед, другую сгибаем в колене и заводим назад. Наклоняемся к вытянутой ноге, затем разворачиваемся к согнутой. Вытянутую ногу и спину стараемся держать прямо. Затем меняем ноги и повторяем все тоже самое.

			
<p>Растяжка мышц, разгибающих туловище и поворачивающих ногу в тазобедренном суставе (грушевидная, близнецовые, внутренняя запирающая и квадратная мышца бедра) с заведением ноги</p>			<p>Садимся на пол, выпрямив одну ногу, а затем, согнув в колене другую, ставим ее стопу снаружи (как бы заводим) прямой ноги. После этого локоть одноименной с выпрямленной ногой руки прижимаем к наружной стороне согнутой ноги, другой рукой упираясь в пол. Надавливаем локтем на колено согнутой ноги и поворачиваем туловище в другую сторону. То же самое и для другой ноги.</p>
<p>«Книжка» (растяжка мышц, сгибающих ногу в колене, сидя на полу)</p>			<p>Садимся на пол и сводим выпрямленные ноги. Наклоняемся и тянемся вперед по возможности держа спину ровной, ноги от пола не отрываем. Можно держаться за стопы.</p>
<p>Растяжка мышц бедра, выпрямляющих ногу в коленном суставе</p>			<p>Ложимся на живот, сгибаем ноги в коленях, вытягиваем руки вдоль тела и беремся за стопы. Давим на стопы руками и тянем вдоль спины - так же тянутся передние связки голеностопа.</p>
<p>«Бабочка» (растяжка мышц, приводящих ногу)</p>			<p>Садимся на пол, согнув ноги в коленях, и сведя ступни друг к другу. Беремся руками за стопы, и локтями упираемся в голени. Наклоняемся вперед и давим локтями на голени. Так же можно упираться в колени ладонями и давить на них сверху.</p>

	«Сумо»		<p>Это не только растягивающее упражнение, но и координационное – ноги широко, стопы ставятся на одной линии носками наружу. Присаживаемся, максимально разводя колени в стороны, до прямой и пружиним. Руками упираемся в колени.</p>
	Растяжка приводящих мышц		<p>Положение как в упражнении «сумо», но ноги от стопы до колена на полу, руками опираемся в пол. Расставляем колени как можно дальше друг от друга, при этом, сохраняя голени параллельно друг к другу.</p>
	Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе (большая ягодичная, широчайшая мышца спины, мышца, выпрямляющая позвоночник и задняя группа мышц бедра)		<p>Садимся на пол, как можно шире разведя прямые ноги. Не сгибая ног в коленях, наклоняемся вперед – можно опираться руками и скользить по голени, можно опираться перед собой. Затем можно выполнить наклоны в сторону каждой ноги, обычные или с заведением противоположной руки. Можно держаться руками за стопу и подтягивать ее к себе.</p>
	«Мостик»		<p>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.</p>

	<p>Растяжка мышц пресса, лежа на животе</p>		<p>Ложимся на живот, опираемся на руки, поставленные ладонями вперед, напрягаем ягодицы и медленно прогибаем спину, отрывая от пола голову, грудь, а затем живот.</p>
	<p>Упражнение на выгибание и скругление спины, стоя на четвереньках</p>		<p>Тут все обычно, встали на колени и оперлись на руки, поочередно выгибаем спину и затем сгибаем (скругляем).</p>
	<p>Растяжка широчайших мышц спины</p>		<p>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.</p>

	<p>Растяжка мышц внешней стороны бедра и связок колена</p>		<p>Садимся на пол, одна нога прямая, другая согнута в колене стопой внутрь. Держимся за стопу согнутой ноги и поднимаем ее вверх. Можно в сидячем или лежачем положении (в лежачем та нога, что пряма, может быть согнута).</p>
	<p>Растяжка мышц передней стороны бедра и связок колена</p>		<p>Обе ноги согнуты, таз между стоп. Медленно отклоняемся назад и ложимся на спину. Подъем можно выполнить с помощью партнера или опираясь на руки.</p>
	<p>Растяжка мышц, сгибающих ногу в колене</p>		<p>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.</p>
	<p>Упражнения, направленные на растягивание связок голеностопа и разминание стопы</p>		<p>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.</p>

	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.
	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.