

# ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ (ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ)

## Футболисты «ДЮСШ» г.Ревда 13-18 лет

Спортивные качества	13	14	15	16	17
Ловкость					
Координация	Ц	П			
Равновесие					
Гибкость					
Быстрота			Ц		
Нарастание скорости движений					
Сила	И	И	И	И	И
Развитие скоростно-силовых качеств			Ц	Ц	Ц
Выносливость общая		И			
Выносливость скоростная			Ц	Ц	Ц
Выносливость скоростно-силовая				Ц	Ц
Работоспособность	И	П		Ц	
Реакция на движущий объект					
Интенсивное формирование систем организма			О		
Половое созревание	ОС				
Неспособность к продолжительной работе					
Максимальные темпы прироста роста	О		И		
Школа футбола	О				
Легко овладевает простыми формами движения					
Начальное обучение технике					
Лучший возраст обучаемости					
Обучен навыкам ведущей стороны					
Обучен навыкам ведущей стороны	О	О	О		
Выбор игрового амплуа		О			
Выполнение технических приемов в усложненных условиях	О	О	О	О	О

**И – ИНТЕНСИВНОЕ РАЗВИТИЕ**

**В – НАИБОЛЕЕ ВЫСОКИЕ ТЕМПЫ РАЗВИТИЯ**

**Ц – ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ**

**П – ПЛОХО РАЗВИВАЕТСЯ**

**С – СНИЖЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ**

**О – ОСНОВНОЙ ПЕРИОД**

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

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

**15 лет** - В этом возрасте увеличивается количество тренировок и их интенсивность.

**16 лет** - Юноши осваивают теорию, совершенствуют знания о коллективной тактике.

**17 лет** - Выпускная команда и ее игроки начинают привлекаться к играм на Первенство Курской области

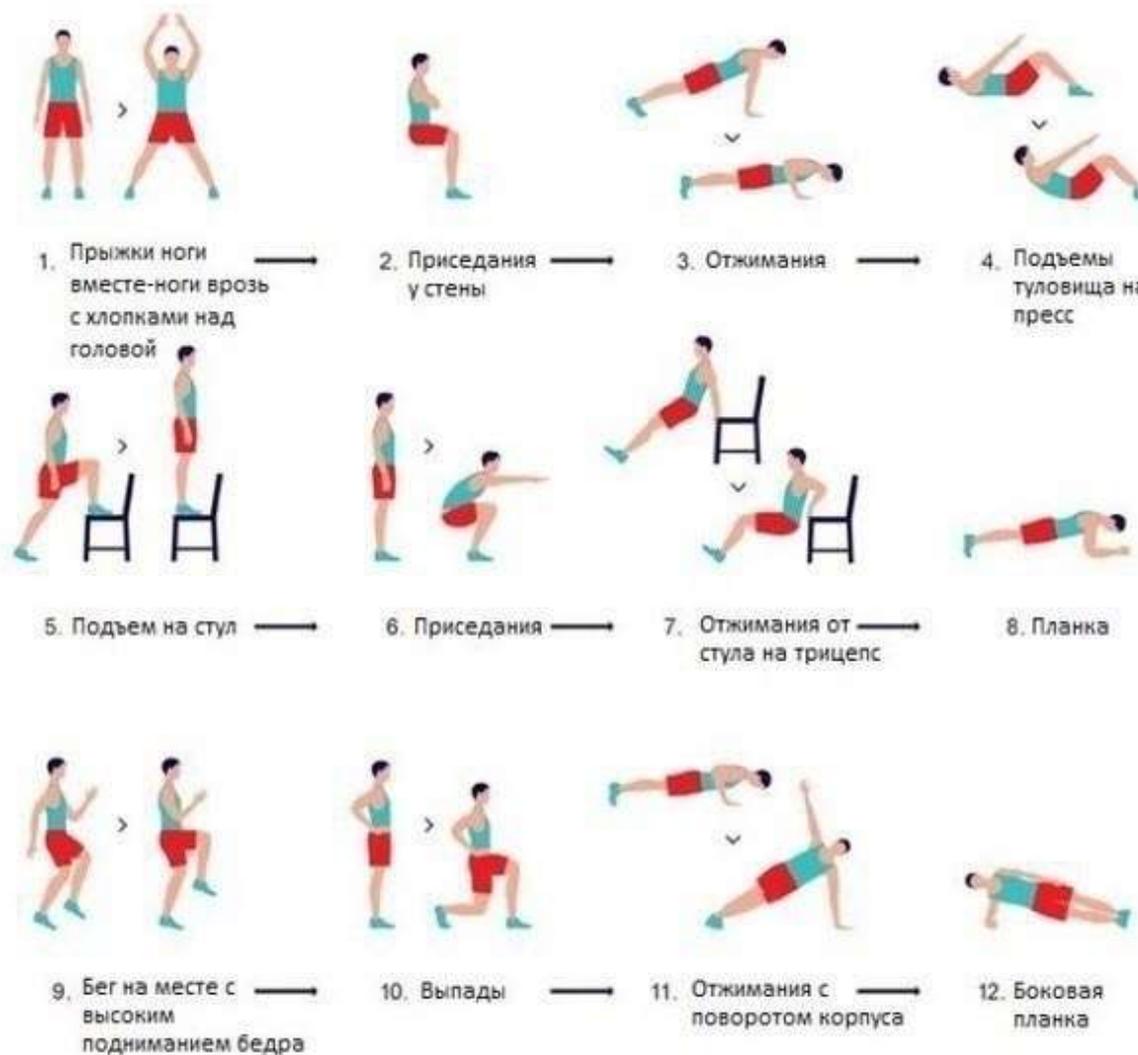
Распределение занятий и тренировочных нагрузок в недельном подготовительном самостоятельном цикле (всего 10 дней).

Неделя 1.

1 день	
Нагрузка	средняя
Количество занятий	2
Направленность	Общеразвивающая, офп и сфпподготовка
Средства	А) общеразвивающие упражнения Б) Статико-динамический комплекс
Методы	Повторный
Виды занятий	Самостоятельное задание, гимнастика.
2 день	
Нагрузка	Большая
Количество занятий	2
Направленность	Общеразвивающая, техническая подготовка
Средства	А) общеразвивающие упражнения Б) упражнения на выносливость
Методы	Повторный, интервальный
Виды занятий	Утреннее, основное
3 день	
Нагрузка	средняя
Количество занятий	2
Направленность	Общая и специальная скоростно-силовая подготовка, развитие общей и специальной ловкости
Средства	А) общеразвивающие упражнения Б) технический комплекс
Методы	Переменный, повторный, интервальный
Виды занятий	Утреннее, основное, дополнительное
4 день	
Нагрузка	большая
Количество занятий	2
Направленность	Развитие общей и специальной выносливости, техническая подготовка
Средства	А) общеразвивающие упражнения Б) силовая подготовка
Методы	Переменный, повторный
Виды занятий	Утреннее, основное, дополнительное
5 день	
Нагрузка	средняя
Количество занятий	2
Направленность	Техническая подготовка
Средства	А) общеразвивающие упражнения Б) техническая подготовка
Методы	Переменный, повторный
Виды занятий	Утреннее, основное
6 день	
Нагрузка	Большая
Количество занятий	2
Направленность	Восстановительная, развитие специальной ловкости
Средства	А) упражнения с мячом Б) взрывная сила
Методы	Переменный, повторный
Виды занятий	Утреннее, основное
7 день	
<b>Выходной день - восстановительная</b>	

Неделя 2: 8-10 дни, повторения недели 1.

# 1 день 2 февраля. Утренняя тренировка №1 (перед завтраком, до дистанционной учёбы).

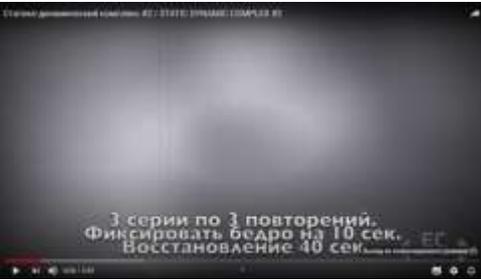
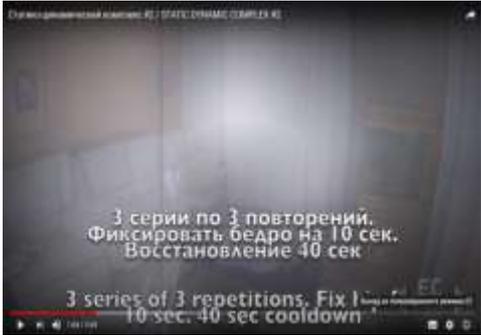


**2 серии (каждое упражнение) по 30 сек., отдых 30 сек.**

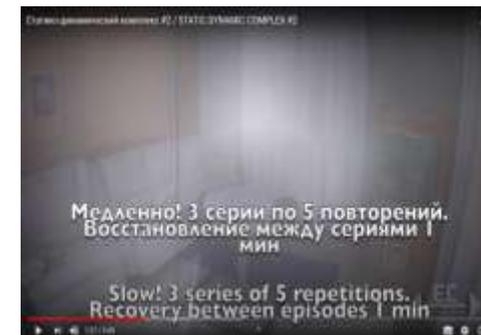
## 1 день. Основная тренировка №2 (17.00).

<b>Время:</b>	<b>Мероприятие:</b>	<b>Упражнение:</b>	<b>Примечание:</b>
3-5 минут	Разминка	Самостоятельно	

### Видео тренировки здесь...

<b>60 минут</b>	<b>Статико-динамический комплекс</b>	<p>Ложимся на спину, ноги на диване (кресле, кровати, стуле), поднимаем корпус до угла 180*, закрепляемся в таком положении.</p> 	
		<p>Упор лежа на диван (кресло, кровать, стул), выносим правое бедро в левую сторону с фиксацией 10 сек., далее – левое бедро в правую сторону.</p> 	
		<p>Ложимся на спину, ноги на диване (кресле, кровати, стуле), поднимаем и сгибаем ногу до угла 90* с фиксацией 10 сек., далее – вторая нога.</p> 	

**Упор лежа на диван (кресло, кровать, стул), одна нога опорная на предмете мебели, вторую сгибаем под углом 90\*, медленно выносим ногу (90\*) в сторону и разгибаем под 180\***



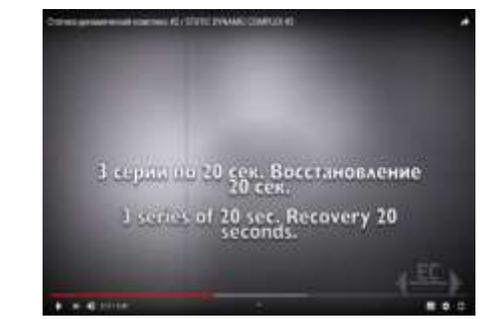
**На небольшом стуле стока с высоко поднятым бедром вверх (угол 90 \*), ближняя рука внизу, вторая приподнята вверх.**

**1. Выносим медленно ногу (сохраняя 90\*) назад, возвращаемся в исходное положение. При движении происходит смена рук.**

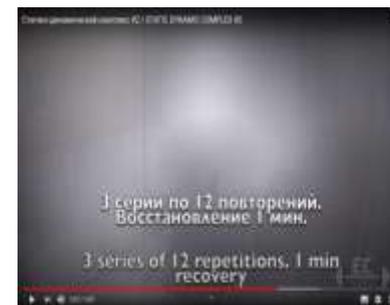
**2. Делаем неглубокое приседание. При движении происходит смена рук.**



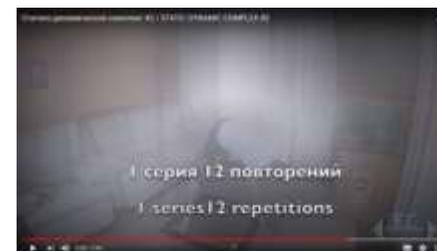
**Боковая планка, упор на локоть, одна нога - на предмете мебели, вторая - согнута 90\***



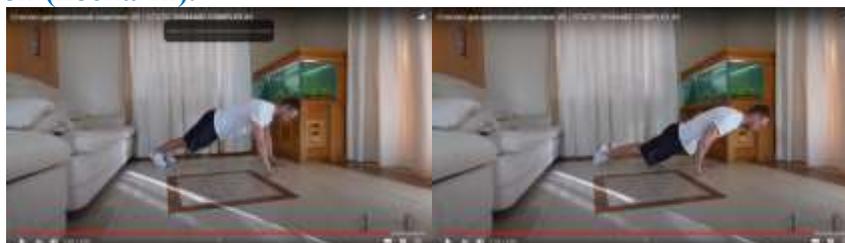
Упор лежа, поднимаем одну руку вверх (получиться должно 180° в положении рук).



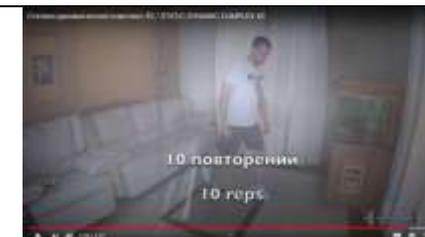
Упор на ладони рук, касаемся рукой противоположной ноги.



Упор лежа, выносим туловище вперед с помощью движением стоп (носками).



Делаем выпад, руки вверх, наклон корпусом вперед, разворот корпуса, возвращаемся в исходное положение.



			
<b>Заминка 3 мин.</b>	<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>Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе (большая ягодичная, широчайшая мышца спины, мышца, выпрямляющая позвоночник и задняя группа мышц бедра)</p>		<p>Садимся на пол, как можно шире разведем 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>
	<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>

## 2 день 3 февраля. Утренняя тренировка №1 (перед завтраком, до дистанционной учёбы).

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
Зарядка	20 минут.	<p style="text-align: center;">Пресс. Руки и ноги в динамическом положении.</p> 	
		<p style="text-align: center;">Пресс. Ноги приподняты, Поднимаем корпус.</p> 	
		<p style="text-align: center;">Пресс. Ноги в статическом положении. Корпус – в динамическом.</p> 	
		<p style="text-align: center;">Лежа на спине, ноги вверх, чуть согнуты в коленях, поднимаем корпус. Качаем мышцы спины.</p>	



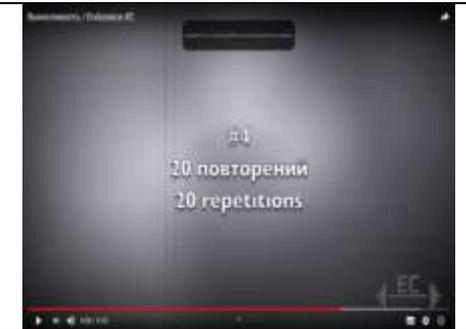
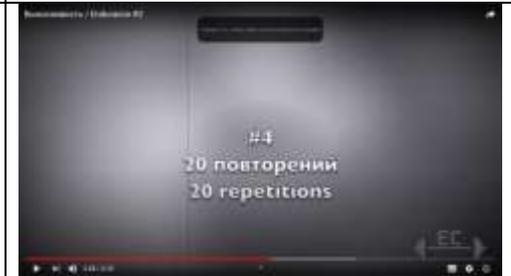
**Лежа на животе, ноги и руки в динамическом положении.**



**Пресс в динамике руки и прямые ноги.**



**Пресс. Касаемся локтем противоположного колена в динамике.**



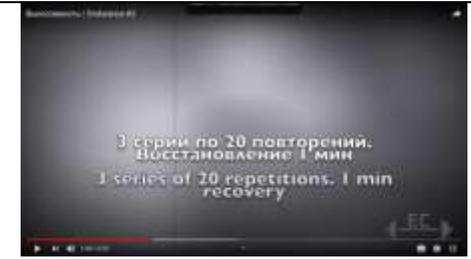
## 2 день. Основная тренировка №2 (17:00).

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
Разминка 10 мин.	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> </ul> Рывки 1-2 м из положения (лежа на спине, сидя, лежа на животе, из положения упор лежа, из стойки)	<a href="#">Видео Академия Зенит. Разминка.</a> Делаем каждое упражнение 10-15 сек.

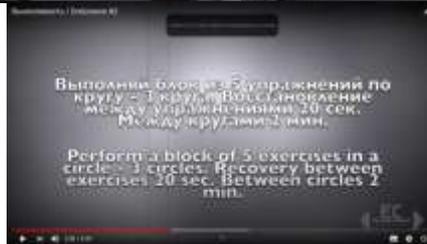
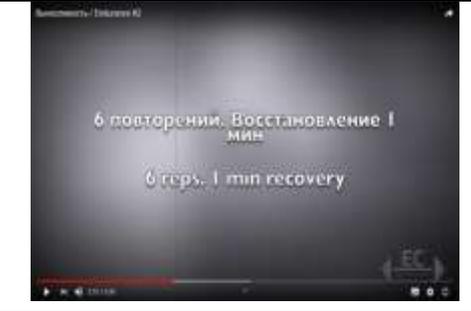
### Видео тренировки здесь...

75 минут	Выносливость	<b>Приседание.</b>		
				

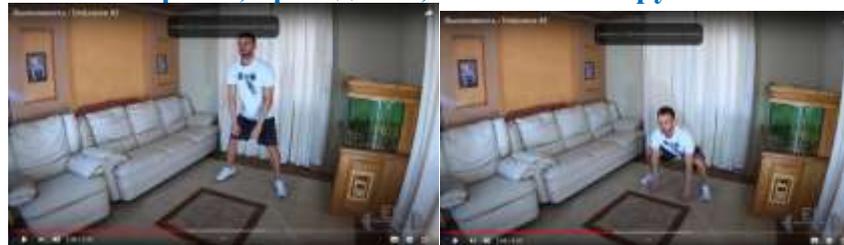
**Выпады в динамике в сторону**



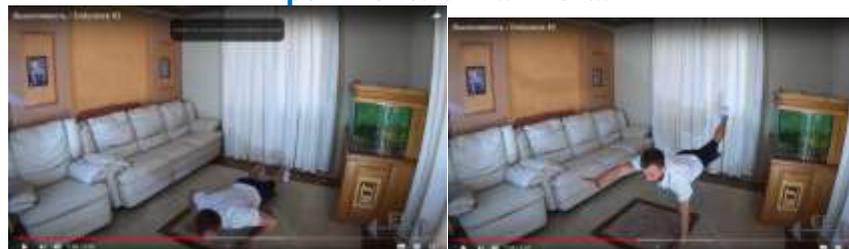
**Частота елочкой вперед и назад.**



**Из положения стоя, две ноги в динамике прыжок в разные стороны, приседание, касание пола руками.**



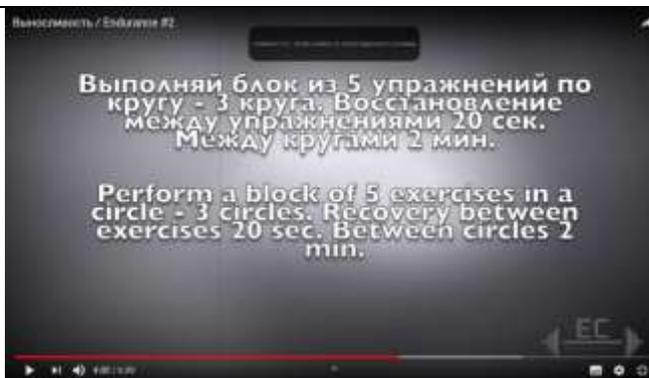
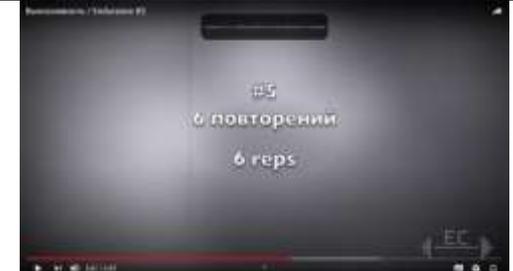
**Жим лежа, при подъеме корпуса выносятся рука вперед и противоположная нога.**



**Выпад вперёд, выпад назад**

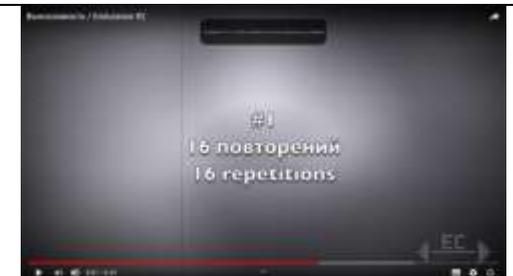


**Частоа вперёд и назад.**



**Необходима бутылка воды  
1,5 – 2 литра.**

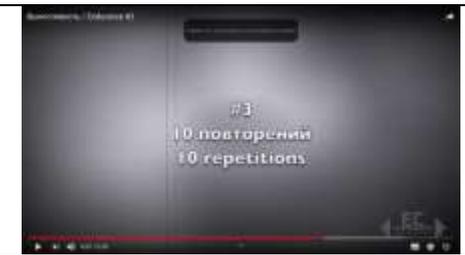
**Выпрыгивание с грузом через выпады.**



**Упор лежа. Скручивание ноги. Далее другой.**



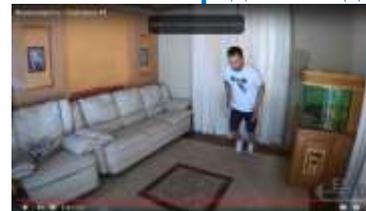
**Прыжки с разворотом 180\* с полуприсядом.**



**Упор на ладони. Одна нога рядом с рукой, вторая сзади. Выпрыгивание и смена ног.**



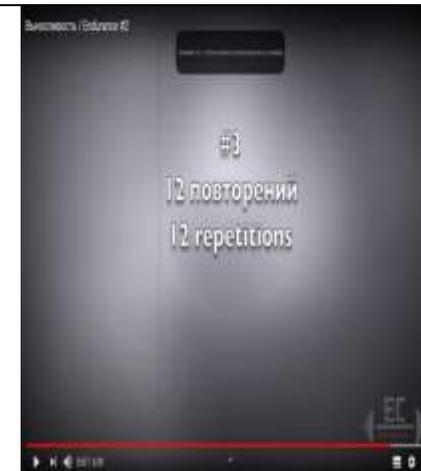
**Частота вперед и назад.**



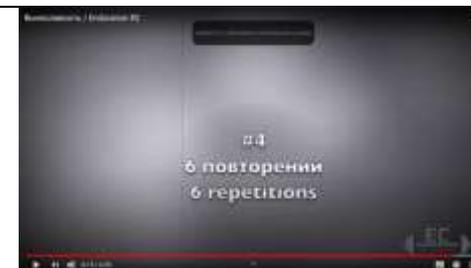
**Частота елочкой. Смена направления с разворотом корпуса на 180\***



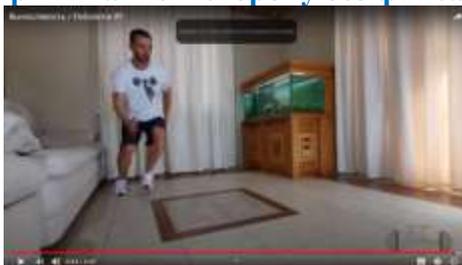
**Частота в сторону. Зафиксировали устойчивость на ноге.  
Подскок вверх.**



**В динамике боком ноги в прыжковой работе. Смена рук при  
движение (помогаем себе быстрее двигаться).**



**Выпрыгивание в сторону без фиксации.**



**Заминка  
3 мин.**

Растяжка мышц  
передней  
стороны бедра и  
связок колена



Обе ноги согнуты, таз между стоп.  
Медленно отклоняемся назад и  
ложимся на спину. Подъем можно  
выполнить с помощью партнера или  
опираясь на руки.

	<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 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>

## 3 день 4 февраля. Утренняя тренировка №1 (перед завтраком, до дистанционной учёбы).

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
<b>5 мин.</b>	<b>Зарядка</b>	Вращение мяча вокруг корпуса на уровне спины (цифра 0) Вращение мяча между ног на весу (цифра 8, ноги на ширине плеч) Вращение мяча между ног по полу (цифра 8, ноги на ширине плеч) Вращение мяча вокруг коленей (цифра 0, ноги вместе) Вращение мяча по полу (цифра 0, ноги вместе) Шпагат, касание мячом правого, левого голеностопа	Все упражнения с мячом в руках по 45 секунд
<b>15 минут</b>		Жонглирование: 3 раза сильной, 1 слабой	
		Жонглирование: троечка (подъём, щека, внешняя= 1 раз).	
		Жонглирование: девятка (подъём, щека, внешняя каждой ногой, бедро правое и левое, голова = 1 раз)	

## 3 день. Основная тренировка №2 (17:00).

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
Разминка 15 мин.	Комплекс беговых и прыжковых упражнений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Махи руками вперед с небольшим подскоков (10 сек.)</li> <li>• Развороты корпуса в движении;</li> <li>• Махи ногой вперед поочередно;</li> <li>• Махи ногой в стороны;</li> <li>• Перемещение елочкой;</li> <li>• Перемещение елочкой спиной назад;</li> </ul> Рывки 1-2 м из положения (лежа на спине, сидя, лежа на животе, из положения упор лежа, из стойки)	<a href="#">Видео Академия Зенит. Разминка.</a> Делаем каждое упражнение 12 сек. + 10 сек. шаг
	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> </ul> Касание мяча носком подошвы	<a href="#">Видео Академия Зенит. Разминка.</a> Делаем каждое упражнение 30 сек. Пауза 15 сек.
Основная 20 мин.	Отработка технических навыков.	Финт Мэтьюза	<a href="#">Академия футбола Зенит. Финт Мэтьюза</a>
		Финт Ножницы»	<a href="#">Академия Зенит. Финт «Ножницы»</a>
		Финт Ревелино	<a href="#">«Академия Зенит». Финт «Ривелино»</a>
		Финт Роналду	<a href="#">Академия Зенит. Финт Роналду</a>
		Финт Эластико	<a href="#">«Академия Зенит». Финт «Эластико»</a>
		Финт Окоча	<a href="#">Академия Зенит. Финт Окоча</a>
	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.

	<p>Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе и поворачивающих ее наружу, в положении сидя</p>		<p>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).</p>
	<p>Растяжка мышц спины и мышц, сгибающих ногу в колене -</p>		<p>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>
	<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>

Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе (большая ягодичная, широчайшая мышца спины, мышца, выпрямляющая позвоночник и задняя группа мышц бедра)



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.

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.

# 4 день 7 февраля. Утренняя тренировка №1 (перед завтраком, до дистанционной учёбы).

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
30 минут	10 упражнений на устойчивость	<p data-bbox="1003 256 1462 296"><b>Предупреждение травм</b></p> <p data-bbox="871 504 1599 600">10 практических правил выстроены из десятка отдельных упражнений. Продолжительность ежедневных занятий — 10 минут!</p>  <p data-bbox="1149 1075 1330 1099"><b>Опора на локти</b></p> <p data-bbox="925 1121 1391 1145"><i>Исходное положение:</i> лежа на животе.</p> <p data-bbox="882 1153 1603 1214"><i>Упражнение:</i> поочередно поднимать правую и левую ногу и удерживать на весу 15 секунд.</p> <p data-bbox="882 1222 1603 1283"><i>Примечание:</i> не поднимать таз и не прогибаться в пояснице.</p>	<p data-bbox="1951 683 2163 743"><b>ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ:</b></p> <p data-bbox="1973 746 2136 770">работа 45 сек.</p> <p data-bbox="1973 775 2136 799">Пауза 30 сек.</p> <p data-bbox="2011 804 2098 828">2 серии</p>



**Опора на локоть в положении лежа на боку**

*Исходное положение:* лежа на боку, опора на локоть.

*Упражнение:* поднять вытянутую ногу параллельно земле и удерживать 15 секунд, каждое упражнение повторить 2 раза, затем поменять сторону.

*Примечание:* держать таз горизонтально, не поворачивать бедра и плечи вперед.



**Задняя группа мышц бедра**

*Исходное положение:* стоя на коленях, руки прижаты к груди, голени прижаты партнером к газону.

*Упражнение:* как можно дальше вытянуться вперед в горизонтальном положении.

*Примечание:* повторить 5 раз, бедра держать горизонтально, сначала выполнять упражнение в медленном темпе.



**«Лыжные» гонки**

*Исходное положение:* стоя на одной ноге, слегка нагнуться, нога чуть согнута в колене.

*Упражнение:* попеременно приседать на каждой ноге по 15 раз, одновременно выполнять махи руками.

*Примечание:* не двигать тазом, колени вперед.



**Бросок мяча из положения стоя на одной ноге**

*Исходное положение:* стоя на одной ноге.

*Упражнение:* два игрока на расстоянии трех метров друг от друга, оба стоят (в начале) на правой ноге. Бросать мяч 10

раз по диагонали левой рукой, ловить двумя руками, бросать обратно левой рукой. После 10 раз поменять ногу.

*Примечание:* нога слегка согнута в колене, колени выдвинуты вперед.



**Наклоны из положения стоя на одной ноге**

*Исходное положение:* стоя на одной ноге.

*Упражнение:* два игрока на расстоянии трех метров друг от друга, оба стоят на согнутой правой ноге. Держа мяч двумя руками, дотронуться им до газона, затем бросить, партнер ловит мяч двумя руками и дотрагивается им до газона.

*Особое внимание:* нога слегка согнута в колене, колени выдвинуты вперед.

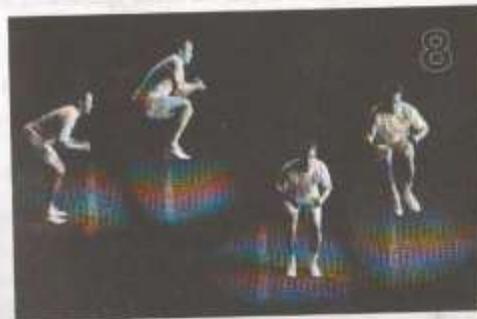


**Бросок из положения стоя на одной ноге с «восьмеркой»**

*Исходное положение:* стоя на одной ноге.

*Упражнение:* два игрока на расстоянии трех метров друг от друга, оба стоят на правой ноге. Бросать мяч 10 раз по диагонали левой рукой, ловить двумя руками. Затем выполнить мячом «восьмерку» вокруг обеих ног и бросить мяч обратно левой рукой. После 10 раз поменять ногу.

*Примечание:* нога слегка согнута в колене, колени выдвинуты вперед.

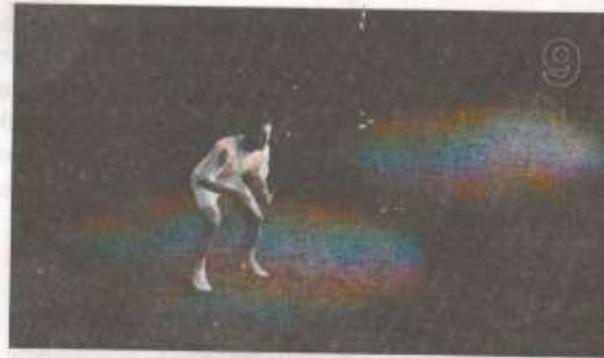


**Прыжки на обеих ногах**

*Исходное положение:* стоя приблизительно в 20 см от линии.

*Упражнение:* как можно в более быстром ритме перепрыгнуть через линию на двух ногах 10 раз из стороны в сторону туда и обратно, затем 10 раз перепрыгнуть через линию вперед и назад. Мягко приземляться на оба носка.

*Примечание:* мягкое приземление и пружинистое отталкивание важнее, чем высота. Колени выдвинуты вперед.

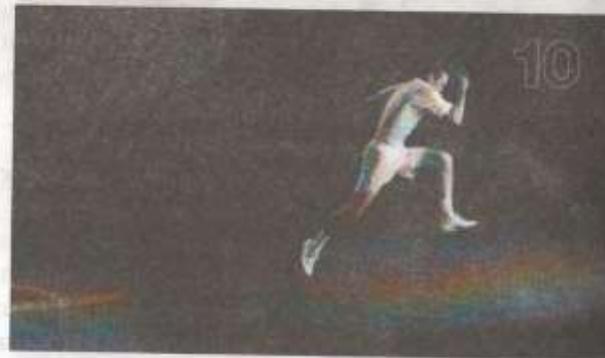


### **Зигзаг**

*Исходное положение:* перед началом движения зигзагом игрок стоит плечом в сторону маркеров.

*Упражнение:* игрок выполняет прыжки в сторону первого из шести маркеров, расположенных на площадке 10×20 метров. Там он выполняет поворот на 180 градусов, прыгает к следующему конусу и т.д. Повторить 2 раза.

*Особое внимание:* ноги слегка согнуты в коленях, колени выдвинуты вперед.



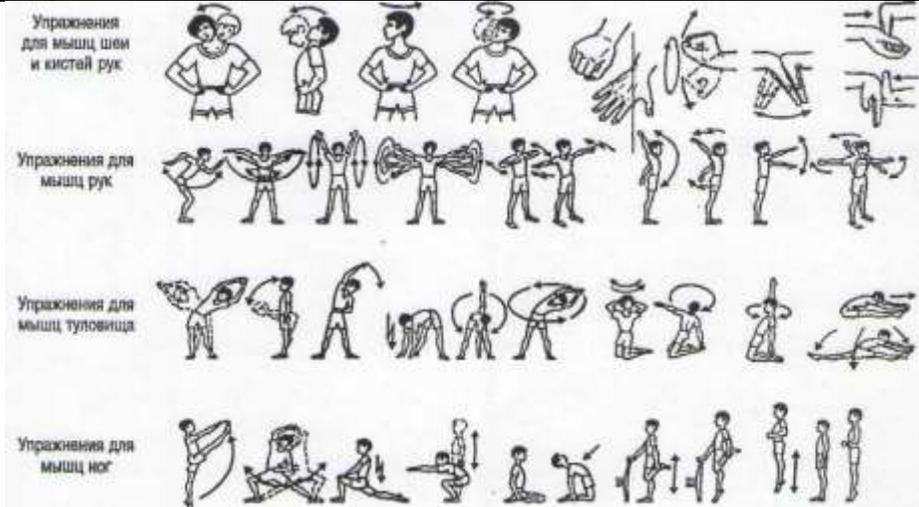
### **Прыжки по вертикали и по горизонтали**

*Исходное положение:* стоять, вытянувшись во весь рост, на прыжковой ноге, рука с той же стороны согнута перед грудью.

*Упражнение:* большими скачками (с вертикальной и горизонтальной составляющей) 2 раза пройти дистанцию 30 метров.

*Особое внимание:* следить, чтобы в прыжке и при приземлении колени были направлены вперед.

## 4 день. Основная тренировка №2 (17:00).

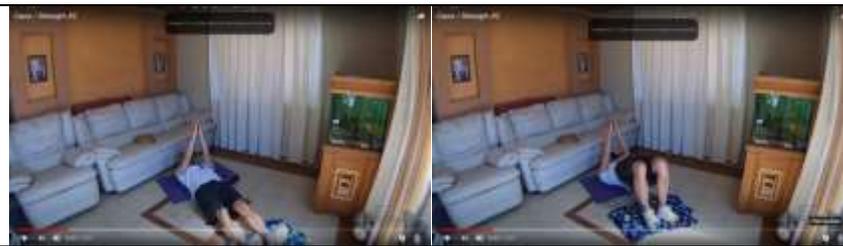
Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
<b>10 минут</b>	<b>Разминка</b>	<p>Упражнения для мышц шеи и кистей рук</p> <p>Упражнения для мышц рук</p> <p>Упражнения для мышц туловища</p> <p>Упражнения для мышц ног</p> 	

**Видео тренировки здесь...**

**ВАМ ПОНАДОБИТЬСЯ:**

1. Старый полотенце
2. Бутылка воды 1,5-5 литров
3. Выполнить упражнения на линолеуме (или скользящем покрытии)

<b>70 минут</b>	<b>Силовая тренировка</b>	<p style="text-align: center;"><b>Упор на локти. Колени на полу, подтягивает их к себе в район живота.</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>Лежа на спине. Руки вверх. Подтягиваем ноги к себе, приподнимая корпус</b></p>	 
-----------------	---------------------------	--	--



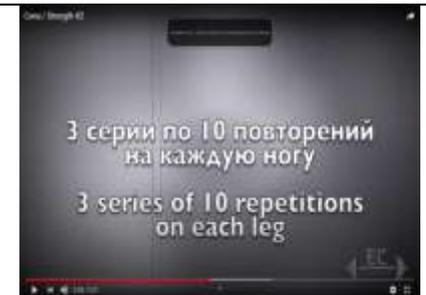
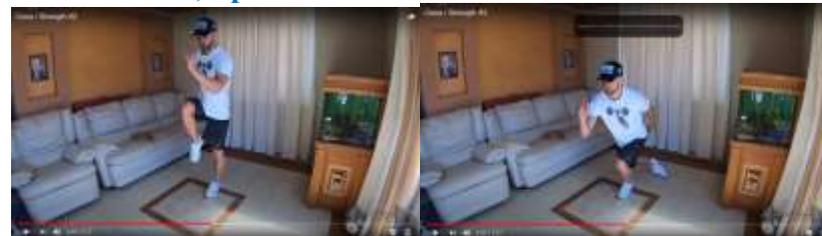
**Отведение ноги во внешнюю сторону, далее выпад.**



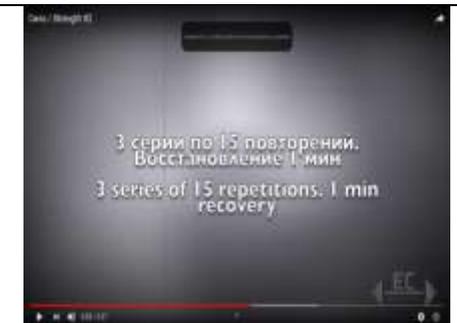
**Стоя на коленях с грузом, отклоняемся назад.**



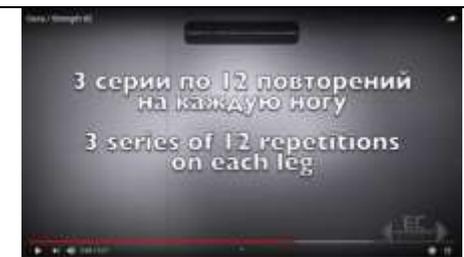
**Поднимаем колено с высоким подниманием бедра, выносим ногу назад, практически касаясь коленом пола.**



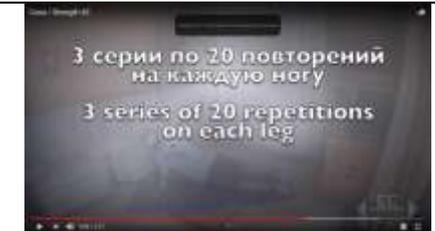
**Упор на предмет мебели, ноги на полу и разъезжаются в сторону.**



**Боковая планка. Поднимаем верхнюю ногу и опускаем.**



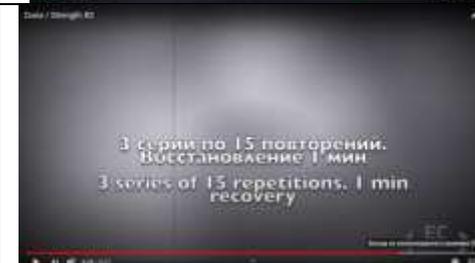
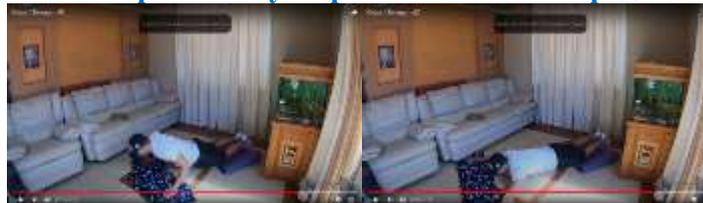
**Боковая планка. Поднимаем нижнюю ногу и опускаем**



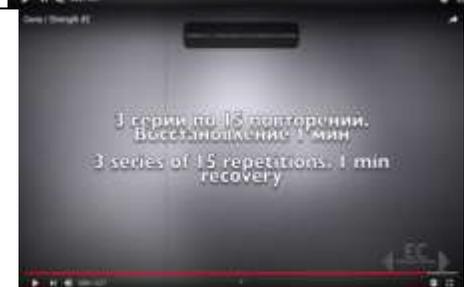
**Жим лежа. Руки располагаются узко в районе груди.**



**Упор лежа. Руки разъезжаются вперед.**



**Ноги на предмете мебели. Жим лежа.**



**Заминка  
5 мин.**

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, разгибающих туловище и поворачивающих ногу в тазобедренном суставе (грушевидная, близнецовые, внутренняя запирательная и квадратная мышца бедра) с заведением ноги



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.

Упражнение на выгибание и скругление спины, стоя на четвереньках



Тут все обычно, встали на колени и оперлись на руки, поочередно выгибаем спину и затем сгибаем (скругляем).

# 5 день 8 февраля. Утренняя тренировка №1 (перед завтраком, до дистанционной учёбы).

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
30 минут	10 упражнений на устойчивость	<p><b>10 упражнений на устойчивость</b></p> <p>Для участия в единоборствах у юных футболистов должна быть достаточно развита устойчивость корпуса. Кроме того, упражнения на устойчивость помогают предупреждать травмы.</p> <p>Все движения начинаются от тазобедренного сустава. Почти у всех растущих юношей мышцы живота и нижние мышцы спины неразвиты. К тому же нагрузка на эти мышцы получается односторонней из-за того, что в позиционной и двусторонней игре приходится многократно повторять одни и те же движения, причем зачастую только сильной ногой. В связи с несимметричностью нагрузки игроки чрезвычайно предрасположены к травмам. Им совершенно необходимо развивать устойчивость корпуса, чтобы иметь возможность повысить интенсивность тренировок. Только тогда можно начинать работу над стартовой скоростью.</p> <p><b>Лежа на животе:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"><li>— махи левой рукой и правой ногой (и наоборот);</li><li>— держать равновесие.</li></ul>	<p><b>ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ:</b> работа 45 сек. Пауза 30 сек. 2 серии</p>

### Полулежа/сидя:



- опора на два предплечья (локти);
- одна нога согнута с упором в газон;
- другая нога вытянута вперед и поднимается над газоном.

### Лежа на животе:



- оторвать от земли обе руки и ноги;
- удерживать на весу 5 секунд.

### Стоя на коленях:



- махи правой рукой и левой ногой (и наоборот);
- держать равновесие;
- сгруппироваться и все повторить.

*Вариация:* лежа на животе (удерживать 5 секунд).

### Лежа на боку:



- поднять вытянутые руку и ногу;
- отрывать бедро от земли, опора на одну руку (локоть).

### Лежа на спине:



- руки на груди;
- ноги врозь, вытянуты;
- поддержать невысоко над землей ноги и поднять их вверх.

*Вариация:* руки в стороны, ноги сложить вместе, поднять и водить ими слева направо и наоборот.

### Лежа на спине:



- опора на локти и пятки;
- вытолкнуть себя вверх.

### Лежа на животе:



- живот параллелен земле;
- опора на пальцы ног и оба предплечья;
- прямой, как палка;
- держать спину.

Усложнение: локти больше выставить вперед.

### Наклониться, достав руками до земли, головой вниз:



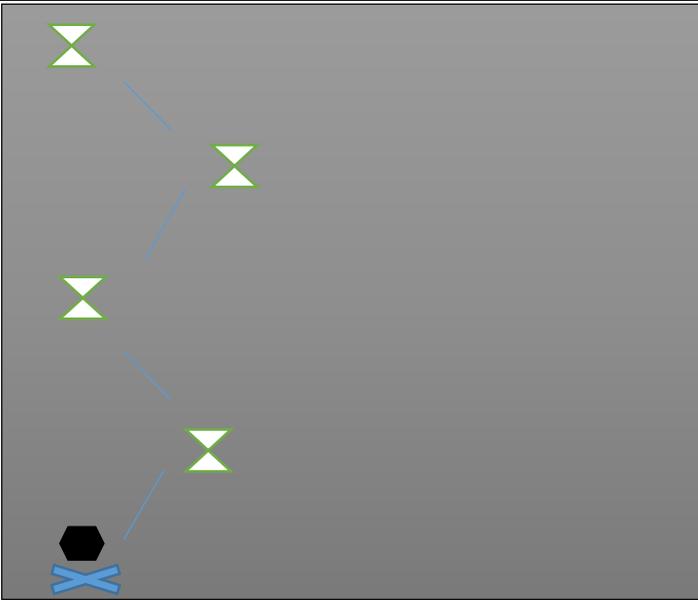
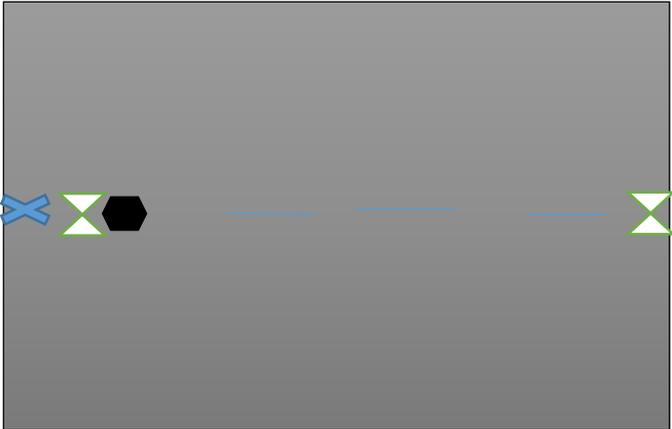
- руками «делать шаги» вперед до тех пор, пока почти не уткнешься лицом в землю, и удерживать это положение в течение 5 секунд;
- то же самое, но руками, расходящимися в стороны.

### Стоя на одной ноге:



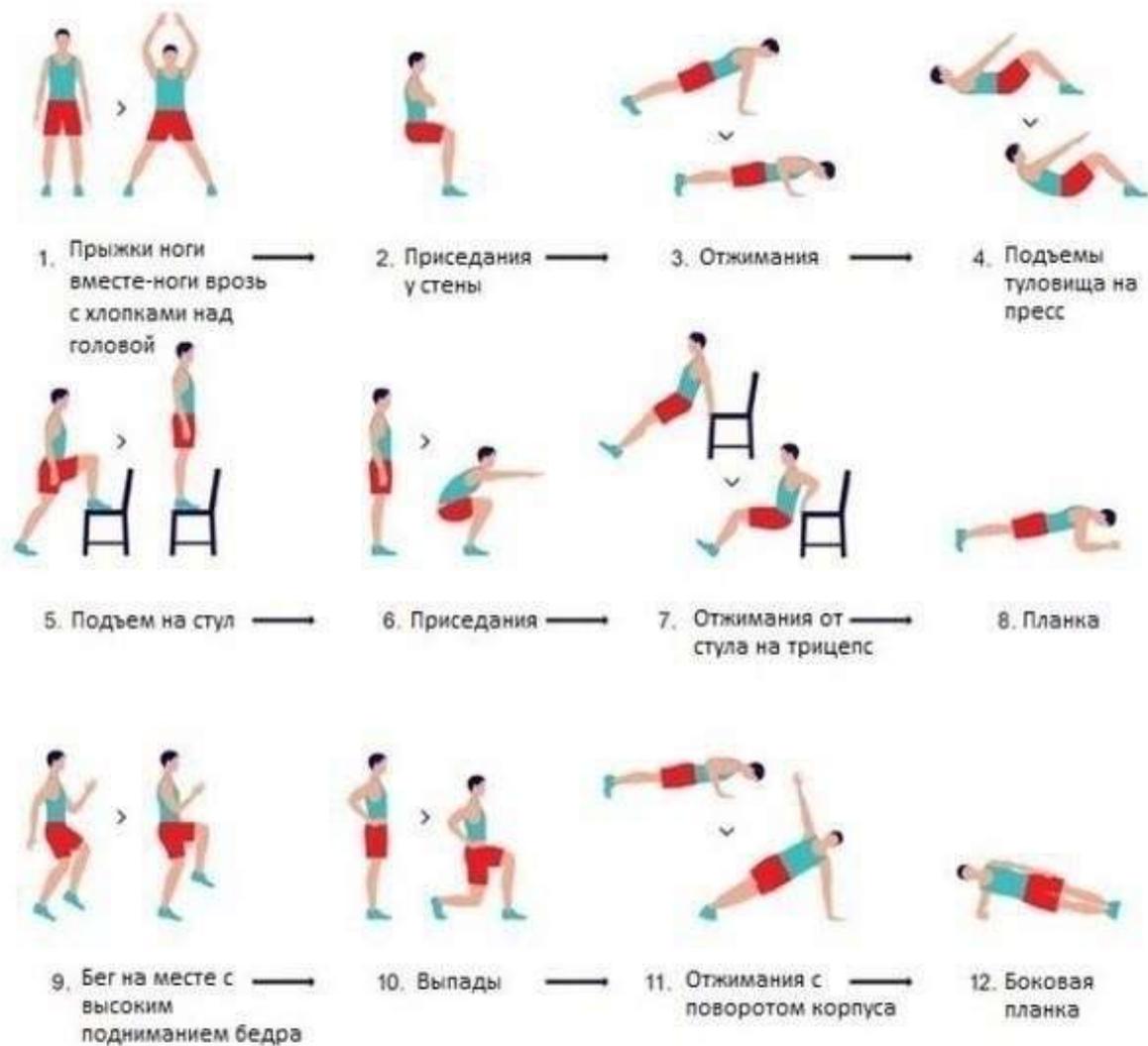
- стоя на одной ноге, махи другой ногой во все стороны;
- держать равновесие;
- нога на земле, не подпрыгивать.

## 5 день. Основная тренировка №2 (17:00).

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:	
<b>Технический комплекс со сменой направления 90*</b>				
<b>15 мин.</b>	Смена направлений при ведении 90* (ёлочка)		<p>Разложить 4-6 предметов ёлочкой на расстояние 2-3 метра друг от друга. 8-10 повторов. Пауза 1 мин.</p> <p><b><u>ОБЯЗАТЕЛЬНО</u></b> <b><u>СМЕНА НОГИ</u></b> <b><u>ПОСЛЕ ФИНТА.</u></b></p>	
		Ведение и разворот Финт Мэтьюза		<a href="#">Академия футбола Zenit. Финт Мэтьюза</a>
		Ведение и разворот Финт «Ножницы»		<a href="#">Академия Zenit. Финт «Ножницы»</a>
		Ведение и разворот Финт Роналду		<a href="#">Академия Zenit. Финт Роналду</a>
		Ведение и разворот Финт «Ривелино»		<a href="#">«Академия Zenit». Финт «Ривелино»</a>
<b>Пауза 2 мин.</b>				
<b>Технический комплекс. Ведение мяча со сменой направления 180*.</b>				
<b>15 мин.</b>	Смена направлений при ведении 180* (ёлочка)		<p>Разложить 2 предмета на расстояние 2-4 метра друг от друга. 8-10 повторов.</p> <p>Пауза 1 мин между упражнениями.</p> <p><b><u>ОБЯЗАТЕЛЬНО</u></b> <b><u>СМЕНА НОГИ</u></b> <b><u>ПОСЛЕ ФИНТА.</u></b></p>	

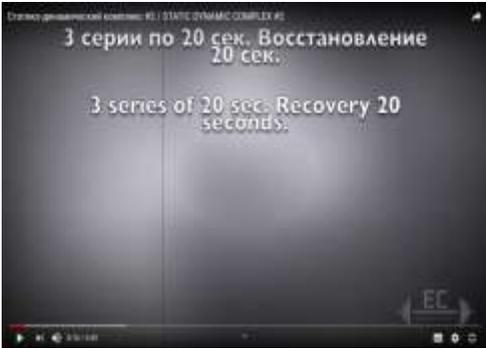
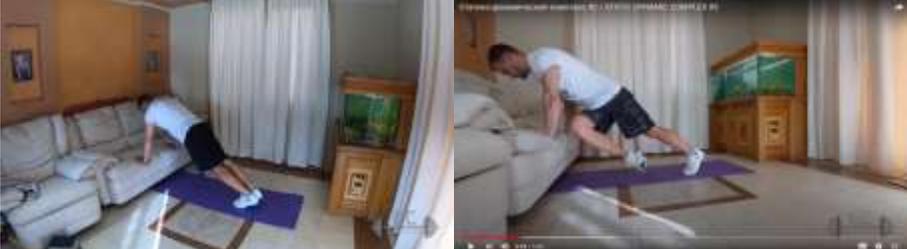
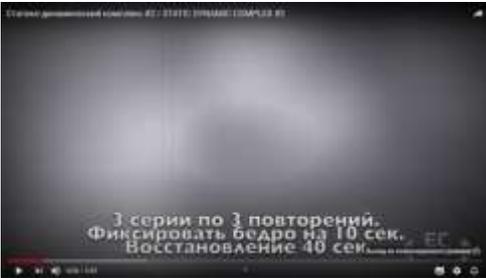
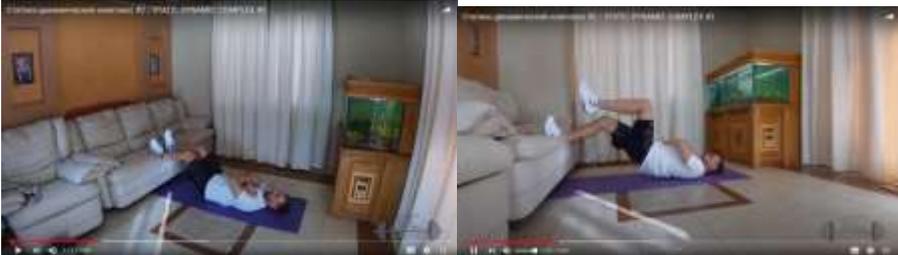
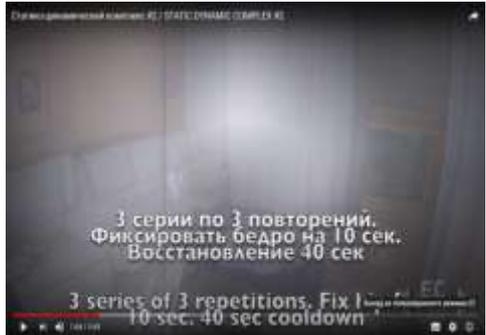
		1. Смена направления подошвой на замахе	
		2. Смена направления Внешней частью стороны стопы на замахе	
		3. Смена направления внутренней частью стороны стопы на замахе	
		4. Смена направления Финт «Роналду» (только назад)	<a href="#">Академия Зенит. Финт Роналду</a>
		5. Смена направления Финт «Ножницы» (только назад)	<a href="#">Академия Зенит. Финт «Ножницы»</a>
		6. Финт «Ревелино» (только назад)	<a href="#">Академия Зенит. Финт «Ножницы»</a>
<b>Основная 15 мин.</b>	Техника ударов головой по мячу	Отработка технических комплексов: игра головой	<a href="#">Академия Краснодар. Игра головой. 2 серии.</a>

**6 день 9 февраля. Утренняя тренировка №1 (перед завтраком, до дистанционной учёбы).**

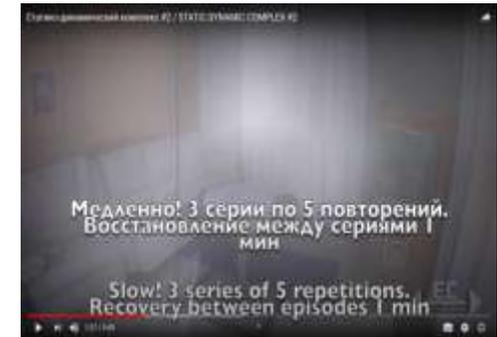


**2 серии (каждое упражнение) по 30 сек., отдых 30 сек.**

**6 день. Основная тренировка №2 (17.00).**

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
3-5 минут	Разминка	Самостоятельно	
<b><u>Видео тренировки здесь...</u></b>			
<b>60 минут</b>	<b>Статико-динамический комплекс</b>	<p data-bbox="663 183 1594 288">Ложимся на спину, ноги на диване (кресле, кровати, стуле), поднимаем корпус до угла 180°, закрепляемся в таком положении.</p> 	
		<p data-bbox="663 550 1594 655">Упор лежа на диван (кресло, кровать, стул), выносим правое бедро в левую сторону с фиксацией 10 сек., далее – левое бедро в правую сторону.</p> 	
		<p data-bbox="663 917 1594 1023">Ложимся на спину, ноги на диване (кресле, кровати, стуле), поднимаем и сгибаем ногу до угла 90° с фиксацией 10 сек., далее – вторая нога.</p> 	

Упор лежа на диван (кресло, кровать, стул), одна нога опорная на предмете мебели, вторую сгибаем под углом 90\*, медленно выносим ногу (90\*) в сторону и разгибаем под 180\*



На небольшом стуле стока с высоко поднятым бедром вверх (угол 90 \*), ближняя рука внизу, вторая приподнята вверх.

3. Выносим медленно ногу (сохраняя 90\*) назад, возвращаемся в исходное положение. При движение происходит смена рук.

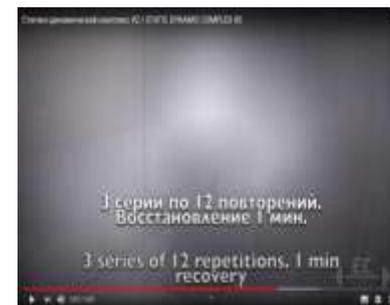
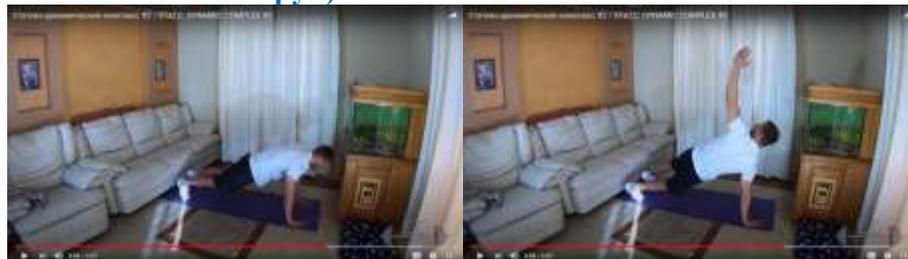
4. Делаем неглубокое приседание. При движение происходит смена рук.



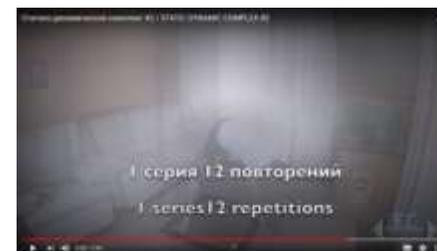
Боковая планка, упор на локоть, одна нога - на предмете мебели, вторая - согнута 90\*



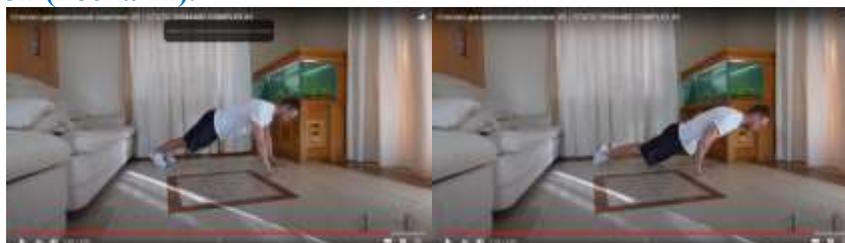
Упор лежа, поднимаем одну руку вверх (получиться должно 180\* в положении рук).



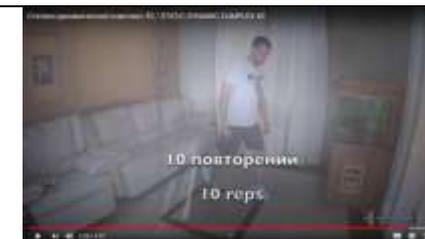
Упор на ладони рук, касаемся рукой противоположной ноги.



Упор лежа, выносим туловище вперед с помощью движением стоп (носками).



Делаем выпад, руки вверх, наклон корпусом вперед, разворот корпуса, возвращаемся в исходное положение.



			
<b>Заминка 3 мин.</b>	<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>Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе (большая ягодичная, широчайшая мышца спины, мышца, выпрямляющая позвоночник и задняя группа мышц бедра)</p>		<p>Садимся на пол, как можно шире разведем 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>
	<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>

## 7 день 10 февраля. Утренняя тренировка №1 (перед завтраком, до дистанционной учёбы).

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
Зарядка	20 минут.	<p style="text-align: center;">Пресс. Руки и ноги в динамическом положении.</p> 	
		<p style="text-align: center;">Пресс. Ноги приподняты, Поднимаем корпус.</p> 	
		<p style="text-align: center;">Пресс. Ноги в статическом положении. Корпус – в динамическом.</p> 	
		<p style="text-align: center;">Лежа на спине, ноги вверх, чуть согнуты в коленях, поднимаем корпус. Качаем мышцы спины.</p>	



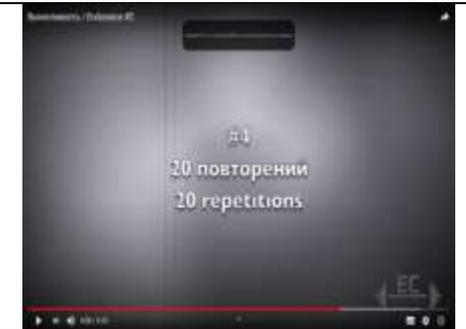
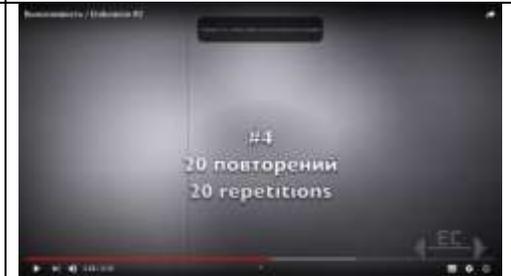
**Лежа на животе, ноги и руки в динамическом положении.**



**Пресс в динамике руки и прямые ноги.**



**Пресс. Касаемся локтем противоположного колена в динамике.**



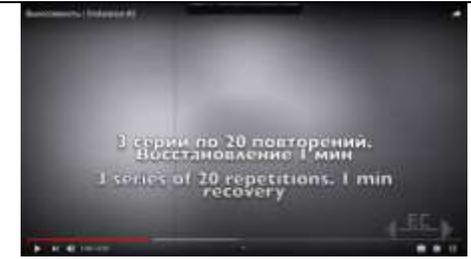
## 2 день. Основная тренировка №2 (17:00).

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
Разминка 10 мин.	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> </ul> Рывки 1-2 м из положения (лежа на спине, сидя, лежа на животе, из положения упор лежа, из стойки)	<a href="#">Видео Академия Зенит. Разминка.</a> Делаем каждое упражнение 10-15 сек.

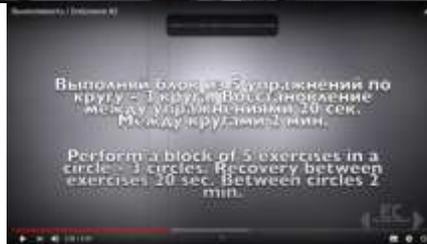
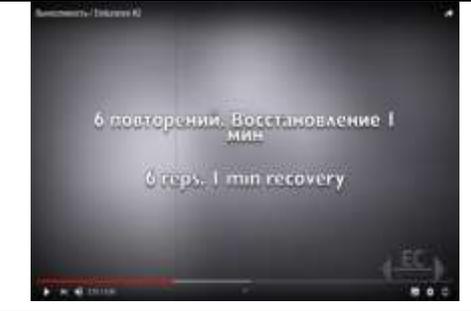
### Видео тренировки здесь...

75 минут	Выносливость	<b>Приседание.</b>		
				

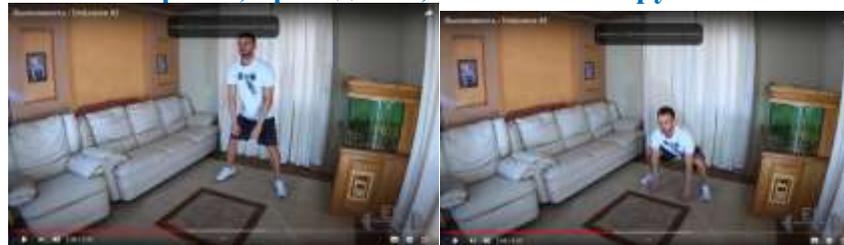
**Выпады в динамике в сторону**



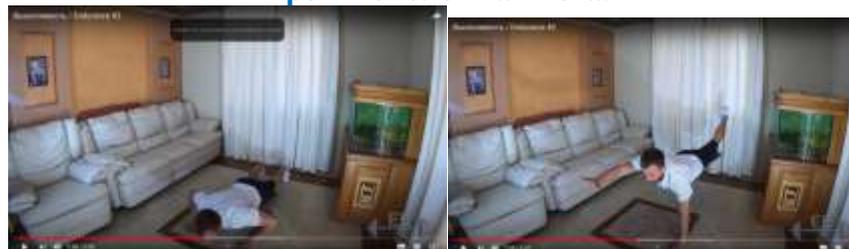
**Частота елочкой вперед и назад.**



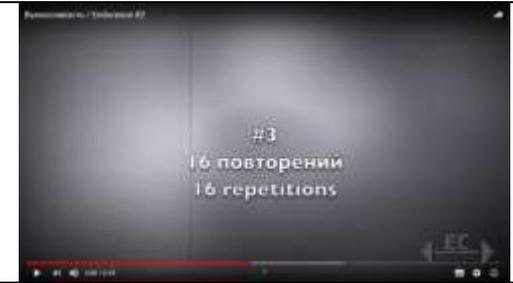
**Из положения стоя, две ноги в динамике прыжок в разные стороны, приседание, касание пола руками.**



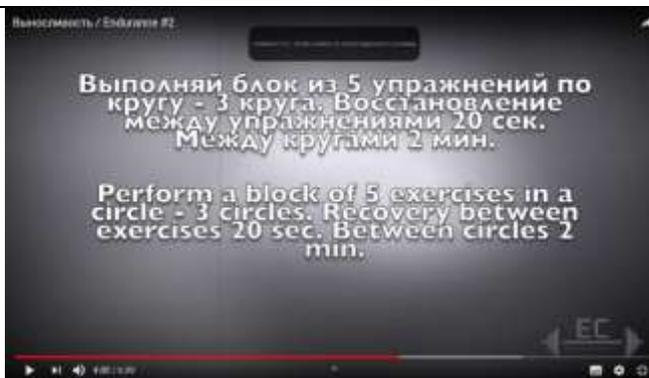
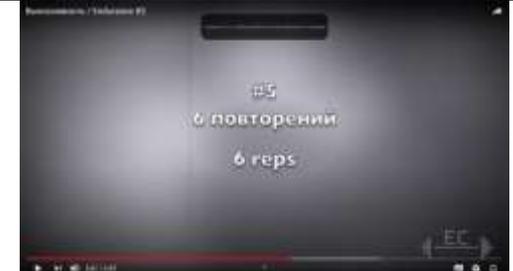
**Жим лежа, при подъеме корпуса выносятся рука вперед и противоположная нога.**



**Выпад вперёд, выпад назад**

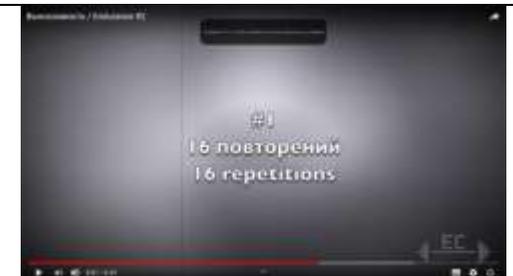


**Частоа вперёд и назад.**



**Необходима бутылка воды  
1,5 – 2 литра.**

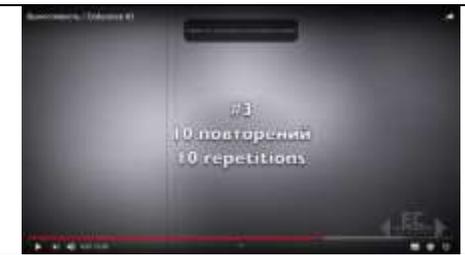
**Выпрыгивание с грузом через выпады.**



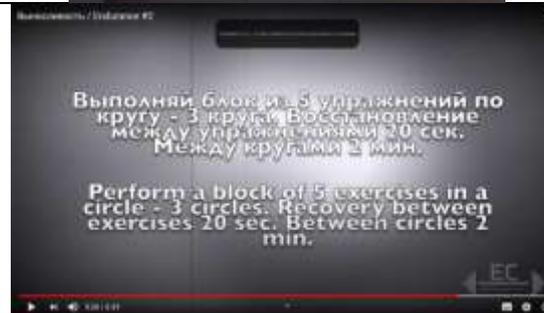
**Упор лежа. Скручивание ноги. Далее другой.**



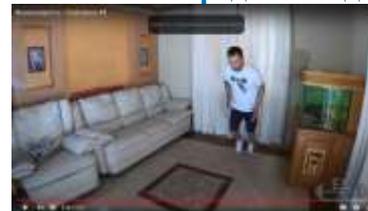
**Прыжки с разворотом 180\* с полуприсядом.**



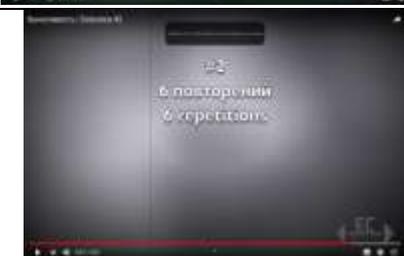
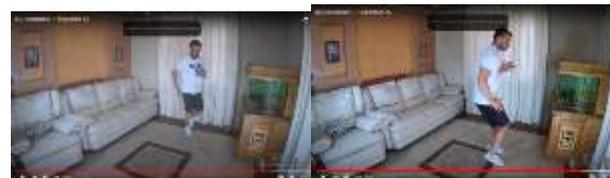
**Упор на ладони. Одна нога рядом с рукой, вторая сзади. Выпрыгивание и смена ног.**



**Частота вперед и назад.**



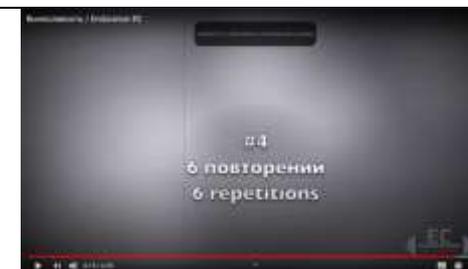
**Частота елочкой. Смена направления с разворотом корпуса на 180\***



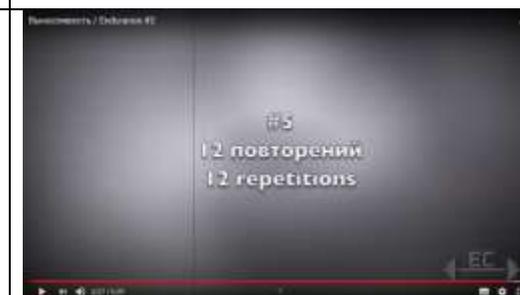
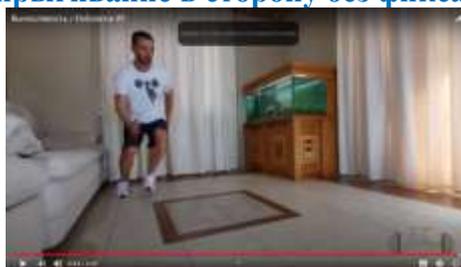
**Частота в сторону. Зафиксировали устойчивость на ноге.  
Подскок вверх.**



**В динамике боком ноги в прыжковой работе. Смена рук при  
движение (помогаем себе быстрее двигаться).**



**Выпрыгивание в сторону без фиксации.**



**Заминка  
3 мин.**

Растяжка мышц  
передней  
стороны бедра и  
связок колена



Обе ноги согнуты, таз между стоп.  
Медленно отклоняемся назад и  
ложимся на спину. Подъем можно  
выполнить с помощью партнера или  
опираясь на руки.

	<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 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>

## 8 день 11 февраля. Утренняя тренировка №1 (перед завтраком, до дистанционной учёбы).

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
<b>5 мин.</b>	<b>Зарядка</b>	Вращение мяча вокруг корпуса на уровне спины (цифра 0) Вращение мяча между ног на весу (цифра 8, ноги на ширине плеч) Вращение мяча между ног по полу (цифра 8, ноги на ширине плеч) Вращение мяча вокруг коленей (цифра 0, ноги вместе) Вращение мяча по полу (цифра 0, ноги вместе) Шпагат, касание мячом правого, левого голеностопа	Все упражнения с мячом в руках по 45 секунд
<b>15 минут</b>		Жонглирование: 3 раза сильной, 1 слабой	
		Жонглирование: троечка (подъём, щека, внешняя= 1 раз).	
		Жонглирование: девятка (подъём, щека, внешняя каждой ногой, бедро правое и левое, голова = 1 раз)	

## 3 день. Основная тренировка №2 (17:00).

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
Разминка 15 мин.	Комплекс беговых и прыжковых упражнений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Махи руками вперед с небольшим подскоков (10 сек.)</li> <li>• Развороты корпуса в движении;</li> <li>• Махи ногой вперед поочередно;</li> <li>• Махи ногой в стороны;</li> <li>• Перемещение елочкой;</li> <li>• Перемещение елочкой спиной назад;</li> </ul> Рывки 1-2 м из положения (лежа на спине, сидя, лежа на животе, из положения упор лежа, из стойки)	<a href="#">Видео Академия Зенит. Разминка.</a> Делаем каждое упражнение 12 сек. + 10 сек. шаг
	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> </ul> Касание мяча носком подошвы	<a href="#">Видео Академия Зенит. Разминка.</a> Делаем каждое упражнение 30 сек. Пауза 15 сек.
Основная 20 мин.	Отработка технических навыков.	Финт Мэтьюза	<a href="#">Академия футбола Зенит. Финт Мэтьюза</a>
		Финт Ножницы»	<a href="#">Академия Зенит. Финт «Ножницы»</a>
		Финт Ревелино	<a href="#">«Академия Зенит». Финт «Ривелино»</a>
		Финт Роналду	<a href="#">Академия Зенит. Финт Роналду</a>
		Финт Эластико	<a href="#">«Академия Зенит». Финт «Эластико»</a>
		Финт Окоча	<a href="#">Академия Зенит. Финт Окоча</a>
	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.

	<p>Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе и поворачивающих ее наружу, в положении сидя</p>		<p>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).</p>
	<p>Растяжка мышц спины и мышц, сгибающих ногу в колене -</p>		<p>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>
	<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>

Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе (большая ягодичная, широчайшая мышца спины, мышца, выпрямляющая позвоночник и задняя группа мышц бедра)



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.

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.

# 9 день 14 февраля. Утренняя тренировка №1 (перед завтраком, до дистанционной учёбы).

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
30 минут	10 упражнений на устойчивость	<p data-bbox="1003 256 1458 296"><b>Предупреждение травм</b></p> <p data-bbox="871 504 1599 600">10 практических правил выстроены из десятка отдельных упражнений. Продолжительность ежедневных занятий — 10 минут!</p>  <p data-bbox="1144 1075 1330 1099"><b>Опора на локти</b></p> <p data-bbox="922 1123 1391 1147"><i>Исходное положение:</i> лежа на животе.</p> <p data-bbox="882 1155 1603 1219"><i>Упражнение:</i> поочередно поднимать правую и левую ногу и удерживать на весу 15 секунд.</p> <p data-bbox="882 1219 1603 1283"><i>Примечание:</i> не поднимать таз и не прогибаться в пояснице.</p>	<p data-bbox="1951 684 2163 740"><b>ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ:</b></p> <p data-bbox="1973 748 2136 772">работа 45 сек.</p> <p data-bbox="1973 780 2136 804">Пауза 30 сек.</p> <p data-bbox="2007 812 2103 836">2 серии</p>



**Опора на локоть в положении лежа на боку**

*Исходное положение:* лежа на боку, опора на локоть.

*Упражнение:* поднять вытянутую ногу параллельно земле и удерживать 15 секунд, каждое упражнение повторить 2 раза, затем поменять сторону.

*Примечание:* держать таз горизонтально, не поворачивать бедра и плечи вперед.



**Задняя группа мышц бедра**

*Исходное положение:* стоя на коленях, руки прижаты к груди, голени прижаты партнером к газону.

*Упражнение:* как можно дальше вытянуться вперед в горизонтальном положении.

*Примечание:* повторить 5 раз, бедра держать горизонтально, сначала выполнять упражнение в медленном темпе.



**«Лыжные» гонки**

*Исходное положение:* стоя на одной ноге, слегка нагнуться, нога чуть согнута в колене.

*Упражнение:* попеременно приседать на каждой ноге по 15 раз, одновременно выполнять махи руками.

*Примечание:* не двигать тазом, колени вперед.



**Бросок мяча из положения стоя на одной ноге**

*Исходное положение:* стоя на одной ноге.

*Упражнение:* два игрока на расстоянии трех метров друг от друга, оба стоят (в начале) на правой ноге. Бросать мяч 10

раз по диагонали левой рукой, ловить двумя руками, бросать обратно левой рукой. После 10 раз поменять ногу.

*Примечание:* нога слегка согнута в колене, колени выдвинуты вперед.



**Наклоны из положения стоя на одной ноге**

*Исходное положение:* стоя на одной ноге.

*Упражнение:* два игрока на расстоянии трех метров друг от друга, оба стоят на согнутой правой ноге. Держа мяч двумя руками, дотронуться им до газона, затем бросить, партнер ловит мяч двумя руками и дотрагивается им до газона.

*Особое внимание:* нога слегка согнута в колене, колени выдвинуты вперед.



**Бросок из положения стоя на одной ноге с «восьмеркой»**

*Исходное положение:* стоя на одной ноге.

*Упражнение:* два игрока на расстоянии трех метров друг от друга, оба стоят на правой ноге. Бросать мяч 10 раз по диагонали левой рукой, ловить двумя руками. Затем выполнить мячом «восьмерку» вокруг обеих ног и бросить мяч обратно левой рукой. После 10 раз поменять ногу.

*Примечание:* нога слегка согнута в колене, колени выдвинуты вперед.



**Прыжки на обеих ногах**

*Исходное положение:* стоя приблизительно в 20 см от линии.

*Упражнение:* как можно в более быстром ритме перепрыгнуть через линию на двух ногах 10 раз из стороны в сторону туда и обратно, затем 10 раз перепрыгнуть через линию вперед и назад. Мягко приземляться на оба ноги.

*Примечание:* мягкое приземление и пружинистое отталкивание важнее, чем высота. Колени выдвинуты вперед.



### **Зигзаг**

*Исходное положение:* перед началом движения зигзагом игрок стоит плечом в сторону маркеров.

*Упражнение:* игрок выполняет прыжки в сторону первого из шести маркеров, расположенных на площадке 10×20 метров. Там он выполняет поворот на 180 градусов, прыгает к следующему конусу и т.д. Повторить 2 раза.

*Особое внимание:* ноги слегка согнуты в коленях, колени выдвинуты вперед.



### **Прыжки по вертикали и по горизонтали**

*Исходное положение:* стоять, вытянувшись во весь рост, на прыжковой ноге, рука с той же стороны согнута перед грудью.

*Упражнение:* большими скачками (с вертикальной и горизонтальной составляющей) 2 раза пройти дистанцию 30 метров.

*Особое внимание:* следить, чтобы в прыжке и при приземлении колени были направлены вперед.

## 9 день. Основная тренировка №2 (17:00).

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
<b>10 минут</b>	<b>Разминка</b>	<p>Упражнения для мышц шеи и кистей рук</p>  <p>Упражнения для мышц рук</p>  <p>Упражнения для мышц туловища</p>  <p>Упражнения для мышц ног</p> 	

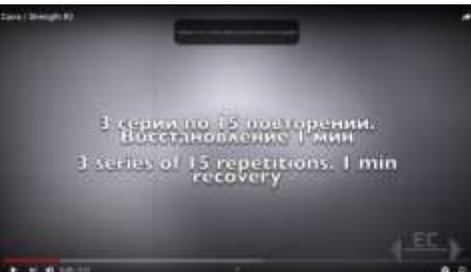
**Видео тренировки здесь...**

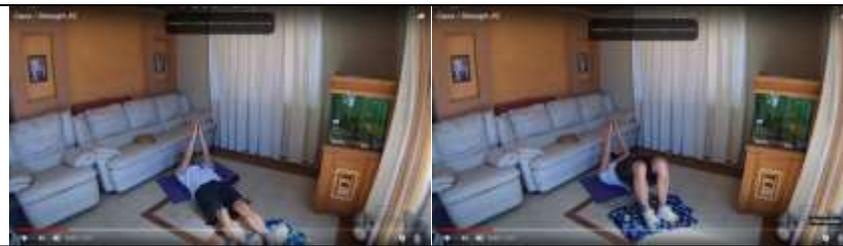
**ВАМ ПОНАДОБИТЬСЯ:**

4. Старый полотенце

5. Бутылка воды 1,5-5 литров

6. Выполнить упражнения на линолеуме (или скользящем покрытии)

<b>70 минут</b>	<b>Силовая тренировка</b>	<p style="text-align: center;"><b>Упор на локти. Колени на полу, подтягивает их к себе в район живота.</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>Лежа на спине. Руки вверх. Подтягиваем ноги к себе, приподнимая корпус</b></p>	 
-----------------	---------------------------	--	--



**Отведение ноги во внешнюю сторону, далее выпад.**



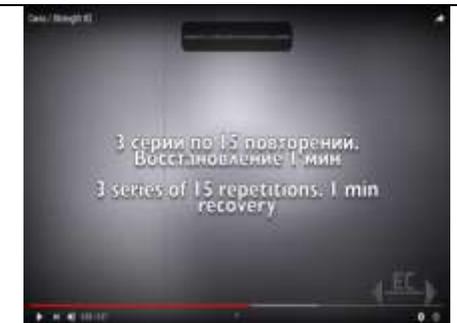
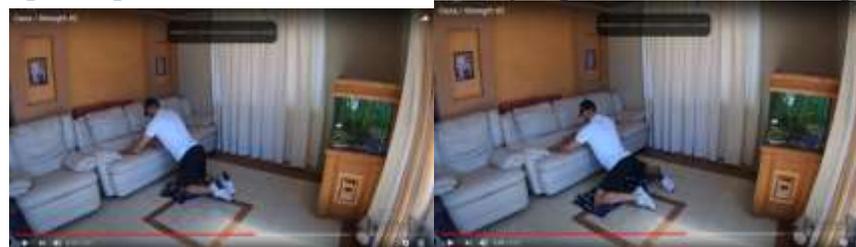
**Стоя на коленях с грузом, отклоняемся назад.**



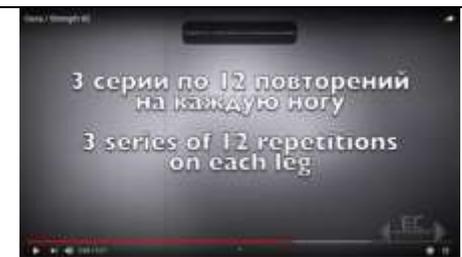
**Поднимаем колено с высоким подниманием бедра, выносим ногу назад, практически касаясь коленом пола.**



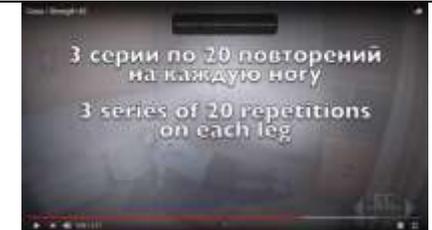
**Упор на предмет мебели, ноги на полу и разъезжаются в сторону.**



**Боковая планка. Поднимаем верхнюю ногу и опускаем.**



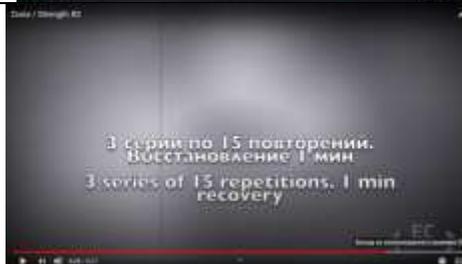
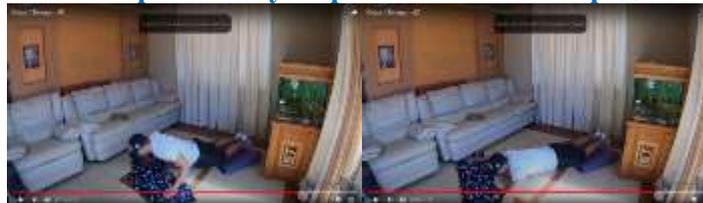
**Боковая планка. Поднимаем нижнюю ногу и опускаем**



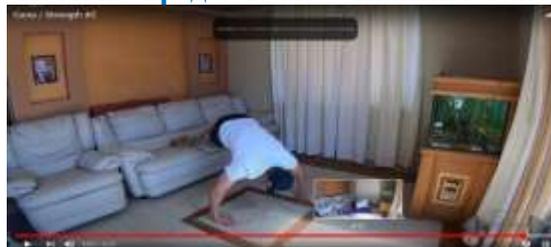
**Жим лежа. Руки располагаются узко в районе груди.**



**Упор лежа. Руки разъезжаются вперед.**



**Ноги на предмете мебели. Жим лежа.**



**Заминка  
5 мин.**

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, разгибающих туловище и поворачивающих ногу в тазобедренном суставе (грушевидная, близнецовые, внутренняя запирательная и квадратная мышца бедра) с заведением ноги



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.

Упражнение на выгибание и скругление спины, стоя на четвереньках



Тут все обычно, встали на колени и оперлись на руки, поочередно выгибаем спину и затем сгибаем (скругляем).

# 10 день 15 февраля. Утренняя тренировка №1 (перед завтраком, до дистанционной учёбы).

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
30 минут	10 упражнений на устойчивость	<p><b>10 упражнений на устойчивость</b></p> <p>Для участия в единоборствах у юных футболистов должна быть достаточно развита устойчивость корпуса. Кроме того, упражнения на устойчивость помогают предупреждать травмы.</p> <p>Все движения начинаются от тазобедренного сустава. Почти у всех растущих юношей мышцы живота и нижние мышцы спины неразвиты. К тому же нагрузка на эти мышцы получается односторонней из-за того, что в позиционной и двусторонней игре приходится многократно повторять одни и те же движения, причем зачастую только сильной ногой. В связи с несимметричностью нагрузки игроки чрезвычайно предрасположены к травмам. Им совершенно необходимо развивать устойчивость корпуса, чтобы иметь возможность повысить интенсивность тренировок. Только тогда можно начинать работу над стартовой скоростью.</p> <p><b>Лежа на животе:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"><li>— махи левой рукой и правой ногой (и наоборот);</li><li>— держать равновесие.</li></ul>	<p><b>ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ:</b> работа 45 сек. Пауза 30 сек. 2 серии</p>

### Полулежа/сидя:



- опора на два предплечья (локти);
- одна нога согнута с упором в газон;
- другая нога вытянута вперед и поднимается над газоном.

### Лежа на животе:



- оторвать от земли обе руки и ноги;
- удерживать на весу 5 секунд.

### Стоя на коленях:



- махи правой рукой и левой ногой (и наоборот);
- держать равновесие;
- сгруппироваться и все повторить.

*Вариация:* лежа на животе (удерживать 5 секунд).

### Лежа на боку:



- поднять вытянутые руку и ногу;
- отрывать бедро от земли, опора на одну руку (локоть).

### Лежа на спине:



- руки на груди;
- ноги врозь, вытянуты;
- поддержать невысоко над землей ноги и поднять их вверх.

*Вариация:* руки в стороны, ноги сложить вместе, поднять и водить ими слева направо и наоборот.

### Лежа на спине:



- опора на локти и пятки;
- вытолкнуть себя вверх.

### Лежа на животе:



- живот параллелен земле;
- опора на пальцы ног и оба предплечья;
- прямой, как палка;
- держать спину.

Усложнение: локти больше выставить вперед.

### Наклониться, достав руками до земли, головой вниз:



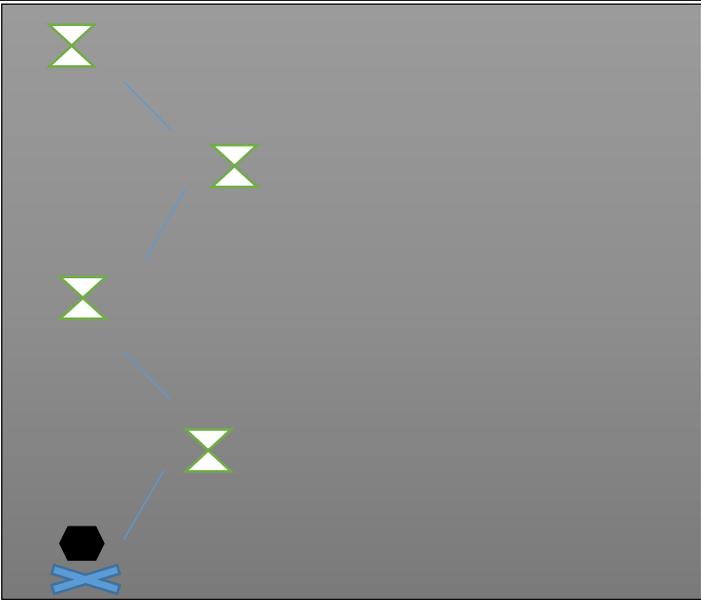
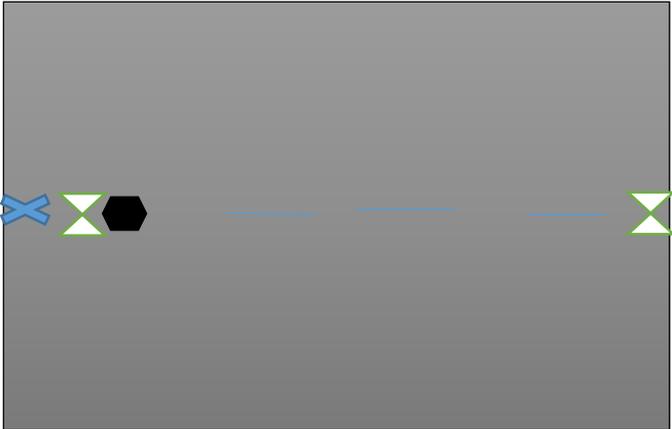
- руками «делать шаги» вперед до тех пор, пока почти не уткнешься лицом в землю, и удерживать это положение в течение 5 секунд;
- то же самое, но руками, расходящимися в стороны.

### Стоя на одной ноге:



- стоя на одной ноге, махи другой ногой во все стороны;
- держать равновесие;
- нога на земле, не подпрыгивать.

# 10 день. Основная тренировка №2 (17:00).

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
<b>Технический комплекс со сменой направления 90*</b>			
<b>15 мин.</b>	Смена направлений при ведении 90* (ёлочка)		<p>Разложить 4-6 предметов ёлочкой на расстояние 2-3 метра друг от друга. 8-10 повторов. Пауза 1 мин.</p> <p><b><u>ОБЯЗАТЕЛЬНО</u></b> <b><u>СМЕНА НОГИ</u></b> <b><u>ПОСЛЕ ФИНТА.</u></b></p>
		Ведение и разворот Финт Мэтьюза	<a href="#">Академия футбола Zenit. Финт Мэтьюза</a>
		Ведение и разворот Финт «Ножницы»	<a href="#">Академия Zenit. Финт «Ножницы»</a>
		Ведение и разворот Финт Роналду	<a href="#">Академия Zenit. Финт Роналду</a>
		Ведение и разворот Финт «Ривелино»	<a href="#">«Академия Zenit». Финт «Ривелино»</a>
<b>Пауза 2 мин.</b>			
<b>Технический комплекс. Ведение мяча со сменой направления 180*.</b>			
<b>15 мин.</b>	Смена направлений при ведении 180* (ёлочка)		<p>Разложить 2 предмета на расстояние 2-4 метра друг от друга. 8-10 повторов.</p> <p>Пауза 1 мин между упражнениями.</p> <p><b><u>ОБЯЗАТЕЛЬНО</u></b> <b><u>СМЕНА НОГИ</u></b> <b><u>ПОСЛЕ ФИНТА.</u></b></p>

		7. Смена направления подошвой на замахе	
		8. Смена направления Внешней частью стороны стопы на замахе	
		9. Смена направления внутренней частью стороны стопы на замахе	
		10. Смена направления Финт «Роналду» (только назад)	<a href="#">Академия Зенит. Финт Роналду</a>
		11. Смена направления Финт «Ножницы» (только назад)	<a href="#">Академия Зенит. Финт «Ножницы»</a>
		12. Финт «Ревелино» (только назад)	<a href="#">Академия Зенит. Финт «Ножницы»</a>
<b>Основная 15 мин.</b>	Техника ударов головой по мячу	Отработка технических комплексов: игра головой	<a href="#">Академия Краснодар. Игра головой. 2 серии.</a>

