

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ТЕМА: «Развитие скоростно-силовых способностей у обучающихся».

Составил: тренер-преподаватель по футболу
Марченко Андрей Николаевич

Ст. Павловская

2022 г.

Содержание

Введение	3
1. Группы упражнений.....	4
2. Виды упражнений на развитие скоростно-силовых качеств футболистов..	6
3. Упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе	17
4. Вывод.....	20
5. Список используемой литературы.....	21

Введение

Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболистов, одной из сторон которой являются скоростно-силовые качества.

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и т. д. От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия.

1) в основе воспитания физических качеств лежит развитие физических способностей. Чем более развиты способности, выражающие данное физическое качество, тем более устойчиво оно проявляется в решении двигательных задач;

2) развитие физических способностей обуславливается врожденными задатками, определяющими индивидуальные возможности функционального развития отдельных органов и структур организма. Чем более надежно функциональное взаимодействие органов и структур организма, тем более устойчиво выражение соответствующих физических способностей в двигательных действиях;

3) воспитание физических качеств достигается через решение разнообразных двигательных задач, а развитие физических способностей - через выполнение двигательных заданий. Возможность решения многообразных двигательных задач характеризует всесторонность воспитания физических качеств, а возможность выполнения многообразных двигательных действий с необходимой функциональной активностью органов и структур организма говорит о гармоничном воспитании физических качеств.

Рассматривая возрастное развитие координационных способностей, следует заметить, что уже в 13-14-летнем возрасте их уровень достигает уровня взрослых. В 12-14-летнем возрасте преимущественно за счет развития скоростно-силовых качеств

высокими темпами растет скорость передвижения. Поэтому широкое использование скоростно-силовых упражнений создаст благоприятные возможности для развития этого качества.

К 14-15 годам темпы возрастных функциональных и морфологических перестроек, лежащих в основе прироста быстроты, снижаются. В связи с этим падает и эффективность скоростных и скоростно-силовых упражнений и до 17 лет отмечается тенденция к стабилизации физического качества быстроты.

Интенсивность и эффективность ведения соревновательных игр в значительной степени зависят от уровня развития скоростных качеств футболистов, которые определяются следующими показателями:

1. быстрота реакции на движущийся объект;
2. быстрота реакции выбора;
3. быстрота достижения максимальной скорости в беге;
4. максимальная быстрота бега;
5. быстрота торможения после бега с максимальной скоростью.

В методической разработке представлены упражнения, направленные на развитие индивидуальных способностей футболистов, формирование скоростных и силовых качеств спортсменов, упражнения, которые повышают физические показатели до необходимых уровней, моторные навыки, функциональный потенциал системы организма обучающегося.

Группы упражнений

Первая группа: упражнения с преодолением сопротивлений, величина которых выше соревновательной, в силу чего скорость движений уменьшается, а уровень проявления силы повышается.

Вторая группа: упражнения с преодолением сопротивления, величина которого меньше соревновательной, скорость движений большая.

Третья группа: упражнения с преодолением сопротивления, величина которого равна соревновательной, скорость движений около максимальной и выше.

Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи – развитие быстроты движений и силы определённой группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по трём направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.

Условно основные средства, используемые для развития скоростно-силовых качеств, можно разделить на группы:

1. Применение разнообразных спортивных игр (футбол, баскетбол и др.), а также подвижных игр, эстафет.

2. Упражнения скоростного и силового характера:

всевозможные разновидности бега, быстрые передвижения боком, спиной; перемещения с изменением направления;

различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, прыжки через 6-10 барьеров высотой 40-50 см, через набивные мячи, скамейки;

многоскоки;

гимнастические упражнения (лазание по канату, шесту, поднимание ног к перекладине, отжимание и т.п., выполняемые на скорость);

упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемые с максимальной скоростью и т.д.

3. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением: пояс, жилет, манжетка, утяжелённый снаряд, штанга, гриф штанги, гиря, набивные мячи.

К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, приседания, полуприседания и подскоки; упражнения типа «спрыгивание-выпрыгивание» (40-70 см), выполняемые с установкой на быстрое отталкивание и высокий отскок; метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям; упражнения с сопротивлением упругих предметов, выполняемых со скоростью (резиновых амортизаторов, жгутов, различных эспандеров и т.п.).

Особое внимание надо уделять силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на мышечные группы, определяющие результативность в спринтерском беге: подошвенные сгибатели стопы, разгибатели и сгибатели голени, разгибатели и сгибатели бедра.

Следует отметить, что отягощения должны быть равны 40-50 % от максимального веса, а также резкое начало движения (8-10 раз в серии) – способствует развитию взрывной и стартовой силы мышц.

4. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды:

бег в облегчённых и затруднённых условиях (ускоренное передвижение – бег в гору или по песку, снегу, воде, против ветра и т.п.). Бег в облегчённых условиях (вниз по наклонной дорожке, с использованием искусственной тяги и др.) развивает у бегуна способность использовать инерционные силы, совершенствует умение преодолевать большие усилия в опоре, характерные для бега спринтеров-мастеров, и может быть рекомендован для применения в качестве средства технической подготовки бегунов на короткие дистанции. Упражнения, выполняемые в облегчённых и затруднённых условиях, наибольший эффект приносят тогда, когда они чередуются с выполнением этих же упражнений в обычных условиях.

5. Рывково-тормозные упражнения с отягощением и без в быстром темпе

Особенность их заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц во время упражнений с дополнительным отягощением и без них.

Виды упражнений на развитие скоростно-силовых качеств футболистов

1. Упражнения на развитие скорости

Упражнения на развитие скорости выполняются так, чтобы отдых между ними был достаточным для восстановления (1-2 мин). Основой развития быстроты являются упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение 10-15 с. Упражнения для развития этого качества рекомендуется включать в тренировку сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили. Если же мышцы не разогреты, то при выполнении упражнений на быстроту могут произойти их разрывы, вызывающие болевые ощущения.

Для развития быстроты подбираются хорошо освоенные и знакомые упражнения. В противном случае вы не сможете выполнять их на предельной скорости, так как все внимание будет сосредоточено на технике самих упражнений.

Без мяча

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 10 до 6 м.
2. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3-4 раза.
4. То же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.
5. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.
6. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках.

Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 3-4 раза.

7. Прыжковообразный бег. При беге необходимо поочередно отталкиваться то одной, то другой ногой за счет усиленного разгибания бедра и стопы. Руки при этом активно помогают движению. Упражнение выполняется быстрыми короткими движениями (толчками) вперед - вверх.
8. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10, 15 и 20 м.
9. Быстрый бег на 10-15 м с выполнением нескольких кувырков вперед.
10. Быстрый бег на 8-10 м с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.
11. Бег под уклон. Выполняется с широкой и свободной амплитудой движений с максимальной частотой и нарастающей скоростью.
12. Взбегание по ступенькам лестницы. Выполняется в быстром темпе.

Упражнения с футбольным мячом

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3-4 раза.
2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3-4 раза.
3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать, таким образом, 3 - 4 рывка.
4. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться крутом и быстро вести мяч на расстоянии 20-30 м. После паузы вновь выполнить упражнение.
5. Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч в сторону вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.

6. Два игрока встают в 5м друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает его под собой, а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3-4 рывка за мячом.

7. Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 шагах от нее. Повторить упражнение 4-5 раз.

8. Вести мяч, резко остановиться и сделать рывок на расстояние 5-6 шагов в сторону. Выполнить 5-6 таких ускорений.

Упражнения на развитие силы

После каждого интенсивного упражнения проводился короткий отдых (20-30 с). В паузах для отдыха выполнялись упражнения на расслабление.

Упражнения для развития мышц шеи

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

2. Встать с партнером друг против друга, взять его за шею и попробовать наклонить к себе. Партнер, стоящий в положении ноги врозь (одна нога вперед), пытается сопротивляться. Поменяться ролями.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре стоя, в упоре лежа.
2. Лазание по канату с помощью ног и без участия ног.
3. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
4. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.
5. Броски набивного мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.
6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.
7. Толчки набивного мяча одной рукой.

Упражнения для развития мышц живота

1. Из положения упор, сидя сделан, прямыми ногами "ножницы".
2. Лечь на спину. Попросить партнера прижать к земле (полу) ваши ноги. Медленно поднимать и опускать туловище.
3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

Упражнения для развития мышц туловища

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

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

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

4. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить 5-7 раз в каждую сторону.

Упражнения для развития мышц спины

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

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

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

Упражнения для развития мышц ног

1. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.

2. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (по глубокому снегу, по воде), с отягощением и без него, на месте и с незначительным продвижением вперед, в различном темпе.

3. Бег прыжками по мягкому грунту (опилочная дорожка, песок, торфяной грунт) в различном темпе, в гору, по ступенькам лестницы вверх. Следует обращать внимание на законченность движений при отталкивании.

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

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

6. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения, стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).

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

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

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

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

11. В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.

12. Встать с партнером друг к другу спиной, взяться за руки и сделать глубокий присед. Повторить 6-8 раз.
13. Зажать ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполнить прыжки вперед или в стороны.
14. Лечь на спину и подтягивать к груди колени. Отбивать ногами мяч, который набрасывается верхом. После 6-8 попыток поменяться ролями с партнером.
15. Из основной стойки присесть с отягощением (гантели, набивной мяч, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением.
16. Выполнять ногой броски набивного мяча.
17. Удары по мячу ногой на дальность.

Упражнения с футбольным мячом.

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3-4 раза.
2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3-4 раза.
3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать, таким образом, 3-4 рывка.
4. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться крутом и быстро вести мяч на расстоянии 20-30 м. После паузы вновь выполнить упражнение.
5. Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.
6. Два игрока встают в 5 м друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает его под собой,

а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3-4 рывка за мячом.

7. Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 шагах от нее. Повторить упражнение 4-5 раз.

8. Вести мяч, резко остановиться и сделать рывок на расстояние 5-6 шагов в сторону. Выполнить 5-6 таких ускорений.

Упражнения, направленные на развитие гибкости.

1. Сид на полу, ноги вместе. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину). Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.

2. Сид на полу, ноги врозь. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину). Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.

3. Стоя спиной к стене, ноги врозь, руки вверх. Мост наклоном назад с продвижением руками вниз по стене. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.

4. Лежа на спине, руки в стороны. Поочередное сгибание ног в тазобедренном суставе с помощью партнера. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 5 раз.

5. Лежа на спине, руки в стороны. Круговые движения ногами по большой амплитуде вправо, влево по 5 раз.

6. Стоя боком к гимнастической стенке, хват за рейку на уровне пояса. Поочередные махи то правой, то левой ногой вперед, назад, в сторону по 15 раз.

7. Упражнения полу-шпагат и шпагат на правую, левую ногу, поперечный шпагат. Выполнять с максимальной амплитудой в статическом положении по 1 разу.

8. Лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах с помощью партнера. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 3 раза.

9. Сед на полу, взять руками за пальцы ног. Потянуть вверх за пальцы, оторвать пятки, колени прямые. Повторить 3 раз.

10. Стоя на коленях, руки на пояс. Сед на пятки. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 3 раза.

11. Стоя боком к гимнастической стенке, хват за рейку одной рукой на уровне пояса, другая рука – вперед. Приседание на одной ноге, вторая – прямая вперед - упражнение «пистолет». Выполнять поочередно на правой, левой ноге по 5 раз.

12. Полу-присед, руки на коленях. Круговые движения коленями с помощью рук вправо, влево по 5 раз.

Упражнения для голеностопных суставов

1. Сед ноги врозь. Партнер нажимает руками на тыльную часть стопы, сначала сгибая ее, а затем сгибая и поворачивая вовнутрь поочередно то на правой, то на левой ноге. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 3 раза.

2. Лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Партнер пружинистыми движениями нажимает на пятку каждой ноги поочередно по 5 раз.

3. Стоя на первой рейке гимнастической стенки, руками держаться на уровне плеч, ноги прямые, пятки свисают. Пружинистое покачивание поочередно на каждой ноге и одновременно на обеих ногах с опусканием пятки как можно ниже уровня опоры по 10 раз.

4. Основная стойка. Подскоки за счет усилия мышц голени. Ноги в коленях сгибаются незначительно. Добиваться максимального вытягивания стопы в последний момент отталкивания на месте. 20 раз.

Упражнения, направленные на развитие ловкости.

Упражнения, выполняемые без мяча:

- кувырок вперед и кувырок назад из положения полуприсев;

- серия кувырков: один кувырок вперед, один кувырок назад;
- серия кувырков через левое и правое плечо; - опорные прыжки ноги врозь и опорные прыжки согнув ноги, прыжки производятся через козла;
- передвижение между фишками или стойками вперед прыжками;
- прыжки через скамейку;
- скоростной бег между фишками;
- прыжок с разбега вверх и вперед, в полете попытаться поймать теннисный мячик, подбрасываемый тренером.

Упражнения, выполняемые с футбольным мячом

- кувырок с мячом в руках вперед и кувырок назад с футбольным мячом в руках;
- подбрасываем футбольный мяч руками вверх, садимся на землю, быстро встаем, подпрыгиваем вверх и ловим мяч;
- нужно подкинуть футбольный мяч вверх руками, сделать кувырок вперед и постараться поймать мяч;
- жонглирование футбольным мячом двумя ногами, подключаем в набивание мяча бедра и голову;
- на разной скорости, медленно, средне и быстро, произвести ведение мяча между фишками или конусами;
- подбросить футбольный мяч руками вверх и вперед, сделать кувырок вперед, быстро встать на ноги и как только мяч соприкоснется с землей, начать его ведение между фишками;
- встать перед стеной на расстоянии 8-10 шагов выполните бросок из-за головы (аут) в стену, после этого совершите кувырок вперед и поймайте на отскоке от стены футбольный мяч;
- становитесь с напарником примерно в 2-3 шагах друг напротив друга с футбольными мячами, каждый начинает жонглировать футбольным мячом.

Упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе

1. Прыжки в глубину с последующим вертикальным выпрыгиванием (высота прыгивания 70 см, ЧСС 170-180, 10 повторений по 3 сек, 7 секунд пауза, 4 серии, пауза между сериями 10 мин, десятиминутные паузы заполняются упражнениями с мячом.
2. Бег и прыжковые упражнения с отягощениями. Абсолютно различные вариации серий и повторений.
3. Прыжки с разбега (толчком одной или двумя ногами). 4-5 серий по 8-12 раз. t отд. = 25-30 сек.
4. Прыжки через скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек, толчком двух и одной ногами. 4-5 скамеек по 2-3 серии, t отд. = 25-30 сек.
5. Прыжки на скакалке (на двух ногах – 300-350 раз, на одной - 100-120 раз).
6. Полуприседания с партнером на плечах. 4-5 серий по 18-20 повторений, t отд.=30-45 сек.
7. Подъем на носки с партнером на плечах. 4 серии по 18-20 повторений, t отд. = 40-45 сек.
8. Запрыгивание на возвышенность толчком двумя (20-25 раз) и одной (16-18 раз) ногами. 3-4 серии, t отд. = 25-30 сек.
9. Выпрыгивание из положения полу-приседа с доставанием предмета толчком двух ног. 3-4 серии по 15-20 повторений, t отд. = 30-35 сек.
10. Беговые и прыжковые упражнения по прямой. (5-6 прямых по 20 м).
11. Прыжок в длину с места без остановки по прямой. 3-4 серии по 6-8 прыжков, t отд. = 15-20 сек.
12. Выполнение беговых и прыжковых упражнений на матах и песке.
13. И. п. – стоя на одной, другая – бедро поднято вверх в небольшом наклоне, оттолкнуться от пола и достать опорной ногой до груди. 4-5 серий по 15-20 повторений, t отд. = 25-30 сек.

14. Прыжок вверх толчком двух ног, коснуться коленями груди. 4-5 серий по 20-25 повторений, t отд. = 25-30 сек.

15. "Короткие" прыжковые упражнения с акцентом на максимальную скорость передвижения.

Упражнения, на усовершенствование скоростно-силовых качеств

1. Прыжки через скамейки правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек толчком двух ног. 3-4 скамейки по 4-5 серий.

2. И. п. – скамейка между ног – запрыгивание на скамейку. 4-5 серий по 10-15 повторений.

3. Прыжки в длину с глубокого приседа. 3-4 серии по 10-15 повторений, t отд. = 30-40 сек.

4. Подскоки вверх, двигаясь по кругу, поддерживая высоту прыжка примерно близкую к максимальной. 3 серии, t отд. = 30-40 сек.

5. Прыжки со скакалкой на полу или на мате. 40-50 прыжков по 3-4 серии (высота подскока выше среднего).

6. Беговые и прыжковые упражнения по прямой. 5-6 прямых по 15-20 м.

7. Бег и прыжковые упражнения с отягощениями. Короткие отрезки.
и отсутствуют.

Упражнения на шею

1. Выполняется самостоятельно. Руки за головой. Наклоны головы назад. Руками оказывать сопротивление.

2. Найти себе пару. Первый номер берет второго за голову и пытается наклонить к себе. Первый сопротивляется.

Упражнения на руки и плечевой пояс

Упражнений на развитие силы рук и плечевого пояса. Вот некоторые из них:

- 1.Отжимания от пола.
- 2.Подтягивания на перекладине.
- 3.Делается в парах. Передачи набивного мяча из рук в руки.

Упражнения на пресс

- 1.Ножницы.
- 2.Подъем туловища, партнер при этом держит ноги
- 3.Лежа на спине, поднимать прямые ноги, уводить их за голову, а затем медленно возвращаться в исходное положение.
- 4.Выполняется в парах. Первый номер ложится на спину. Второй — встает у головы первого. Первый номер держится за пятки партнера и выполняет подъем прямых ног. Второй — толкает ноги назад. Первый — сопротивляется.

Силовые упражнения на ноги для футболистов

Ноги — один из главных инструментов футболиста (самый главный — голова:). Ноги футболиста должны быть сильными, чтобы выдерживать серьезные нагрузки.

Вот несколько упражнения для ног футболистов:

- 1.Бег в гору.
- 2.Бег вверх по ступенькам.
- 3.Прыжки на песке.
- 4.Присед в парах спина к спине.
- 5.Прыжки с мячом.

Упражнения для развития быстроты в футболе

Быстрота в футболе включает в себя:

- 1.Стартовую скорость.

2.Скорость бега.

3.Скорость принятия решений.

Вывод

Использование упражнений скоростно-силового характера в тренировке футболистов способствует их правильному физическому развитию, укреплению здоровья и улучшению адаптации к скоростно-силовым нагрузкам. Поэтому важно как можно раньше рассмотреть заложенные определённые способности и развивать их в соответствии с биологическими закономерностями. Применение разнообразия упражнений вызывает у обучающихся больший интерес, повышается мотивация к выполнению упражнений, соревнований.

Список используемой литературы

1. Безруких, Н.А. Возрастная физиология/ Н.А. Безруких, В.Д. Фарбер. - М.: Издательский центр «Академия», 1994.
2. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов/ М.А. Годик. - М.: Олимпия, 2006.
3. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
4. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств/ И.А. Гуревич. - Минск: Образование, 2005.
5. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Анализ игр кубка мира 1998 г. – Метод, разработ. – М.: РГАФК, 1999.
6. Кардосо А.М.У. Средства и методы скоростной и скоростно-силовой подготовки юных футболистов 11-12 лет: Автореф. дисс... - М., 1985.
7. Кудрявцев В.Д. Исследование физических качеств мальчиков 11-14 лет и их прогностическое значение для отбора в группы подготовки юных футболистов: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1978.

8. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов/ М. Кук. - М.: Астрель, 2003.
9. Луэй Ганим Сайд (Ирак). Формирование специальных навыков ударных движений у футболистов различных возрастных групп: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, 1983.
10. Макаренко В.Т. Управление физической подготовленностью юных футболистов на основе модельных характеристик: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1982.
11. Максименко И.Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2001.
- 12.. Мукиан, М. Все о тренировке юного футболиста/ М. Мукиан, Д. Дьюрст. - М.: Астрель, 2007.
13. Методика отбора и основы начальной подготовки юных футболистов. Метод, рекомендации / Сост. М.А. Годик и др. – М., 1985.
14. Рыбин Д.В. Методика отбора и ранней ориентации юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2001.
15. Терентьев В.Ф. Структура скоростных качеств юных футболистов и методика их формирования: Автореф. дисс... - СПб., 1995.
16. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные особенности физического воспитания. - М.: ФиС, 1972.
17. Физическое воспитание: Учебник/под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. - М.: Высш. школа, 1983.