Программа профилактики травм суставов у детей 11+

ЧАСТЬ 1 БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ 8 МИНУТ

1 БЕГ
ПРЯМО ВПЕРЕД – 2 раза
Траектория движения обозначена 6-10 парами параллельных конусов, расположенных, на расстоянии, приблизительно, 5-6 метров друг от друга. Два игрока стартуют одновременно от первой пары конусов. **Вы должны бежать трусцой вместе** до последней пары конусов. На обратном пути вы можете постепенно увеличивать свою скорость по мере того, как мышцы разогреваются.

2 БЕГ
БЕДРО НАРУЖУ – 2 раза
Ходьба или легкий бег с остановками у каждой пары конусов, где вы должны поднять колено и **вращать бедро наружу.** По мере перехода от одной пары конусов к другой нужно последовательно менять левую и правую ноги.

3 БЕГ
БЕДРО ВНУТРЬ – 2 раза
Ходьба или легкий бег с остановками у каждой пары конусов, где вы должны поднять колено и **вращать бедро внутрь.** По мере перехода от одной пары конусов к другой нужно последовательно менять левую и правую ноги.

4 БЕГ
ДВИЖЕНИЕ ПО КРУГУ ВОКРУГ ПАРТНЕРА – 2 раза
Бежать вперед вместе до первой пары конусов. Переместиться приставными шагами в сторону под углом 90 градусов, встретившись в центре. **Описать приставными шагами полный круг друг вокруг друга** и затем вернуться назад к конусам. Повторить для каждой пары конусов. При этом вы должны не забывать передвигаться на носках и сохранять низкий центр тяжести, согнув ноги в тазобедренных и коленных суставах.

5 БЕГ
ПРЫЖКИ с контактом плечами – 2 раза
Бежать вперед вместе до первой пары конусов. Переместиться приставными шагами в сторону под углом 90 градусов, встретившись в центре, затем **прыгнуть боком в сторону друг друга до контакта плечами.**
Примечание: Вы должны приземлиться на обе ноги, согнув их в тазобедренных и коленных суставах. Не позволяйте коленям выгибаться внутрь. Делайте полный прыжок и синхронизируйте ваш прыжок и приземление по времени с вашим партнером по команде.

6 БЕГ
БЫСТРЫЙ БЕГ вперед и назад – 2 раза
Бежать вместе до второй пары конусов, затем **быстро назад до первой пары конусов, ноги должны быть слегка согнуты в тазобедренных и коленных суставах.** Повторяйте это упражнение, пробегая две пары конусов вперед и возвращаясь назад на одну пару конусов. Не забывайте делать небольшие, быстрые шаги.

ЧАСТЬ 2 СИЛА · КООРДИНАЦИЯ · РАВНОВЕСИЕ 10 МИНУТ

УРОВЕНЬ 1

7 ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА
СТАТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ – 3 раза
Исходная позиция: Занять положение лежа лицом вниз, опираясь на предплечья и ступни ног. Локти должны находиться непосредственно под плечами.
Упражнение: Поднять туловище, опираясь на предплечья, втянуть живот и удерживать такое положение в течение 20-30 секунд. Ваше тело должно находиться на одной прямой линии. Старайтесь не раскачиваться и не выгибать спину дугой.

8 ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА НА БОКУ
СТАТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ – 3 раза на каждом боку
Исходная позиция: Занять положение лежа на боку, ногу, которая находится снизу, нужно согнуть в колене под углом 90 градусов. Вы должны опираться на предплечье и колено. Локоть опорной руки должен находиться непосредственно под плечом.
Упражнение: Поднять ногу, которая сверху, и бедро на уровень плеча, бедро и колено должны находиться на одной линии. Удерживать такое положение 20-30 секунд. Сделать небольшой перерыв, лечь на другой бок и повторить.

9 ЗАДНИЕ МЫШЦЫ БЕДРА
НАЧИНАЮЩИЕ – 1 раз
Исходная позиция: Встать на колени на мягкую поверхность. Попросите партнера крепко удерживать вас за лодыжки.
Упражнение: Туловище должно быть абсолютно прямым – от плечевого пояса до колен во время выполнения упражнения. Наклонитесь вперед, контролируя движение с помощью задних мышц бедра и ягодичных мышц. Если вы больше не можете удерживать себя в таком положении, мягко перенесите вес на руки, переместившись в упор лежа. Необходимо повторить упражнение не менее 3-5 раз и/или делать его в течение 60 секунд.

10 ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ НА ОДНОЙ НОГЕ
В РУКАХ МЯЧ – 2 захода
Исходная позиция: Стоя на одной ноге.
Упражнение: Удерживайте равновесие, стоя на одной ноге и удерживая двумя руками мяч. Вес тела должен распределяться на подъем свода стопы. Помните: Не позволяйте коленям выгибаться внутрь. Удерживать такое положение в течение 30 секунд. Повторить для другой ноги. Упражнение можно усложнить, обводя мяч вокруг талии и/или вокруг другого колена.

11 ПРИСЕДАНИЯ
НОСКИ КВЕРХУ – 2 раза
Исходная позиция: Стоя, ступни на ширине таза. Руки положить на бедра по желанию.
Упражнение: Представьте себе, что вы садитесь на стул. Выполняйте приседания, сгибая ноги в тазобедренных и коленных суставах на 90°. Не позволяйте коленям выгибаться внутрь. Медленно приседайте, а затем быстро выпрямляйтесь. Когда ваши ноги будут выпрямлены, поднимитесь на носки, а затем снова медленно опускайтесь. Выполняйте упражнение 30 сек.

12 ПРЫЖКИ
ВЕРТИКАЛЬНЫЕ ПРЫЖКИ – 2 раза
Исходная позиция: Стоя, ступни на ширине таза. Руки положить на бедра по желанию.
Упражнение: Представьте себе, что вы садитесь на стул. Медленно сгибайте ноги в коленных суставах, на 90°, и оставайтесь в таком положении 2 сек. Не выгибайте колени внутрь. Из этого положения выпрыгивайте вверх, максимально высоко. Приземляйтесь мягко на подъем свода стопы, при этом ноги должны быть слегка согнуты в тазобедренных и коленных суставах. Выполняйте упражнение 30 секунд.

УРОВЕНЬ 2

7 ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА
СМЕНА НОГИ – 3 раза
Исходная позиция: Занять положение лежа лицом вниз, опираясь на предплечья и ступни ног. Локти должны находиться непосредственно под плечами.
Упражнение: Поднять туловище, опираясь на предплечья, и втянуть живот. Поднимать каждую ногу по очереди и удерживать 2 сек. Выполнять упражнение в течение 40-60 секунд. Ваше тело должно находиться на одной прямой линии. Старайтесь не раскачиваться и не выгибать спину дугой.

8 ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА НА БОКУ
ПОДЪЕМ И ОПУСКАНИЕ БЕДРА – 3 раза на каждом боку
Исходная позиция: Занять положение лежа на боку, при этом выпрямить обе ноги. Вы должны опираться на предплечье и на боковую поверхность стопы, чтобы ваше тело было прямым от плечевого пояса до ступней ног. Локоть опорной руки должен находиться непосредственно под плечом.
Упражнение: Опустите бедро вниз, а затем поднимите его снова. Выполнять упражнение в течение 20-30 секунд. Сделать небольшой перерыв, лечь на другой бок и повторить.

9 ЗАДНИЕ МЫШЦЫ БЕДРА
СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ – 1 раз
Минимум 7-10 повторений.

10 ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ НА ОДНОЙ НОГЕ
ПЕРЕБРАСЫВАНИЕ МЯЧА С ПАРТНЕРОМ – 2 захода
Исходная позиция: Стоя в 2-3 метрах от партнера, каждый из вас стоит на одной ноге.
Упражнение: Удерживая равновесие и втягивая живот, перебрасывайте мяч друг другу. Вес тела должен распределяться на подъем свода стопы. Помните: Колени должны быть лишь немного согнуты, не позволяйте им выгибаться внутрь. Выполнять упражнение в течение 30 секунд. Сменить ногу и повторить.

11 ПРИСЕДАНИЯ
ВЫПАДЫ – 2 раза
Исходная позиция: Стоя, ступни на ширине таза. Руки положить на бедра по желанию.
Упражнение: Делайте медленные выпады вперед с постоянной скоростью. При выполнении выпадов сгибайте ведущую ногу, пока угол между бедром и коленом не достигнет 90°. Не выгибайте колени внутрь.Удерживайте туловище и таз в неизменном состоянии. Делайте выпады по всей длине площадке (приблизительно 10 раз на каждую ногу), а затем возвращайтесь обратно бегом трусцой.

12 ПРЫЖКИ
ПРЫЖКИ В СТОРОНУ – 2 раза
Исходная позиция: Стоя на одной ноге, верхняя часть туловища (от талии) слегка наклонена вперед, тазобедренные и коленные суставы немного согнуты.
Упражнение: Выполняйте прыжки, на расстояние 1 метр в сторону от опорной ноги на свободную ногу. Приземляйтесь мягко на подъем свода стопы. При приземлении нужно слегка сгибать тазобедренные и коленные суставы. Не выгибайте колени внутрь. Удерживайте равновесие при каждом прыжке. Выполнять упражнение 30 секунд.

УРОВЕНЬ 3

7 ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА
ПОДНИМАТЬ И УДЕРЖИВАТЬ ОДНУ НОГУ – 3 раза
Исходная позиция: Занять положение лежа лицом вниз, опираясь на предплечья и ступни ног. Локти должны находиться непосредственно под плечами.
Упражнение: Поднять туловище, опираясь на предплечья, и втянуть живот. Поднимать одну ногу на высоту 10-15 см и удерживать 20-30 секунд. Тело должно находиться на одной линии. Не позволяйте другому бедру опускаться вниз, и старайтесь не раскачиваться и не выгибать спину дугой. Сделать небольшой перерыв, сменить ногу и повторить.

8 ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА НА БОКУ
ПОДЪЕМ И ОПУСКАНИЕ НОГИ – 3 раза на каждом боку
Исходная позиция: Занять положение лежа на боку, при этом выпрямить обе ноги. Вы должны опираться на предплечье и на боковую поверхность стопы, чтобы ваше тело было прямым от плечевого пояса до ступней ног. Локоть опорной руки должен находиться непосредственно под плечом.
Упражнение: Поднимайте ногу, которая находится сверху, а затем медленно опускайте ее. Выполнять упражнение в течение 20-30 секунд. Сделать небольшой перерыв, лечь на другой бок и повторить.

9 ЗАДНИЕ МЫШЦЫ БЕДРА
ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ – 1 раз
Минимум 12-15 повторений.

10 ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ НА ОДНОЙ НОГЕ
ИСПЫТАЙТЕ СВОЕГО ПАРТНЕРА – 2 раза
Исходная позиция: Стоя на одной ноге напротив своего партнера на расстоянии вытянутой руки.
Упражнение: В то время как вы оба стараетесь удержать равновесие, каждый из вас пытается нарушить равновесие партнера в различных направлениях. Старайтесь распределять вес тела на подъем свода стопы и не позволяйте коленям выгибаться внутрь. Выполнять упражнение в течение 30 секунд. Сменить ногу и повторить.

11 ПРИСЕДАНИЯ
ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ – 2 захода на каждой ноге
Исходная позиция: Стоя на одной ноге, свободно опираясь на партнера.
Упражнение: Медленно сгибайте колено, насколько можете. Сконцентрируйтесь на том, чтобы не допустить выгибания коленей внутрь. Медленно сгибайте колено, затем выпрямляйте его немного быстрее, стараясь удерживать таз и туловище прямо. Повторить упражнение 10 раз для каждой ноги.

12 ПРЫЖКИ
БОКСЕРСКИЕ ПРЫЖКИ – 2 раза
Исходная позиция: Стоя, ступни на ширине таза. Представьте, что на полу нарисован крест, и вы стоите в его центре.
Упражнение: Делайте попеременные прыжки вперед и назад, из стороны в сторону, и по диагонали, в данном кресте. Прыжки необходимо делать максимально быстро. Ваши коленные и тазобедренные суставы должны быть немного согнуты. Приземляйтесь мягко на подъем свода стопы. Не позволяйте коленям выгибаться внутрь. Повторять упражнение 30 секунд.

ЧАСТЬ 3 БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ 2 МИНУТЫ

13 БЕГ
ПО ПЛОЩАДКЕ – 3 раза
Бег по площадке, из конца в конец, на 75-80% максимальной скорости.

14 БЕГ
ПРЫЖКИ – 2 раза
Бег с высокими прыжками, высоко поднимая колени, приземляясь мягко на подъем свода стопы. Делайте большие махи руками при каждом шаге (рука противоположная ноге). Старайтесь, чтобы ваша ведущая нога не пересекала среднюю линию вашего тела, и не позволяйте коленям выгибаться внутрь. Повторяйте упражнение, пока не достигнете противоположного края площадки, затем вернитесь назад трусцой для восстановления сил.

15 БЕГ
УСКОРЕНИЯ – 2 раза
Пробежать трусцой 4-5 шагов, затем перенести вес на внешнюю ногу и резко изменить направление. Ускориться и быстро пробежать 5-7 шагов на высокой скорости (80-90 % максимальной скорости) до замедления скорости и нового изменения направления. Не позволяйте коленям выгибаться внутрь. Повторяйте упражнение, пока не достигнете противоположного края площадки, затем вернитесь назад трусцой.

MY GAME IS FAIR PLAY FIFA

© 1993 FIFA

АЛЕКСАНДР ВЕТОШКИН

Более подробная информация на WWW.SUSTAV.PRO

F-MARC FOOTBALL FOR HEALTH FIFA

© 2007 FIFA TM