

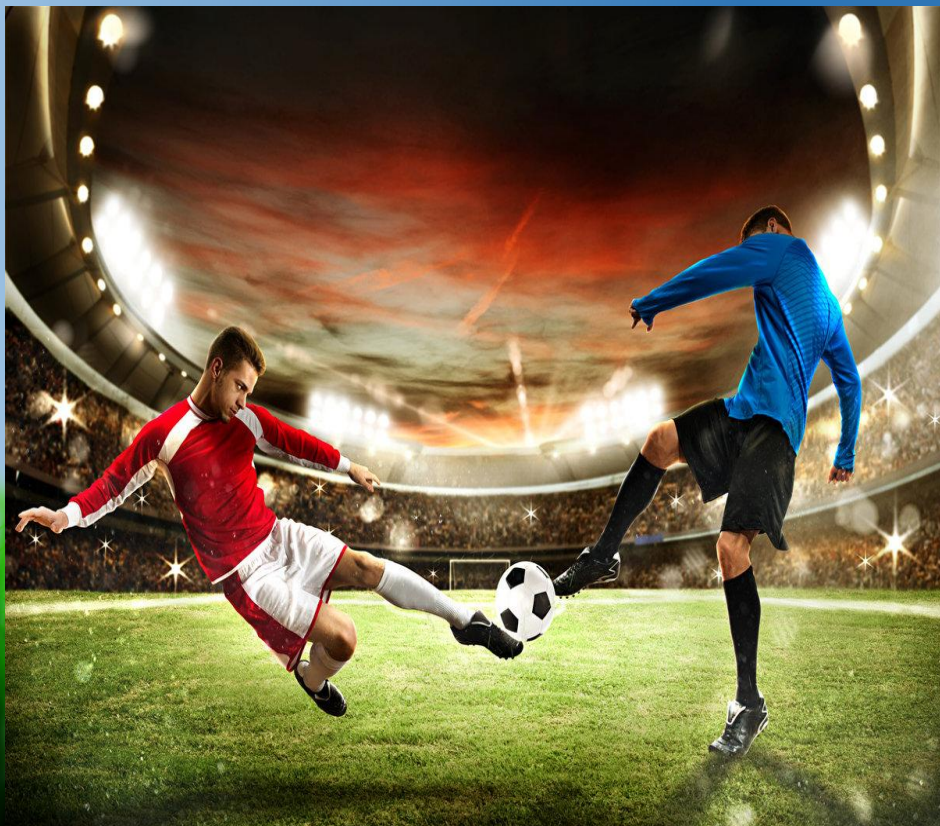
# Комплекс упражнений

для обучающихся Спортивного отделения, направление «Футбол»

## ОФП

1-4 класс

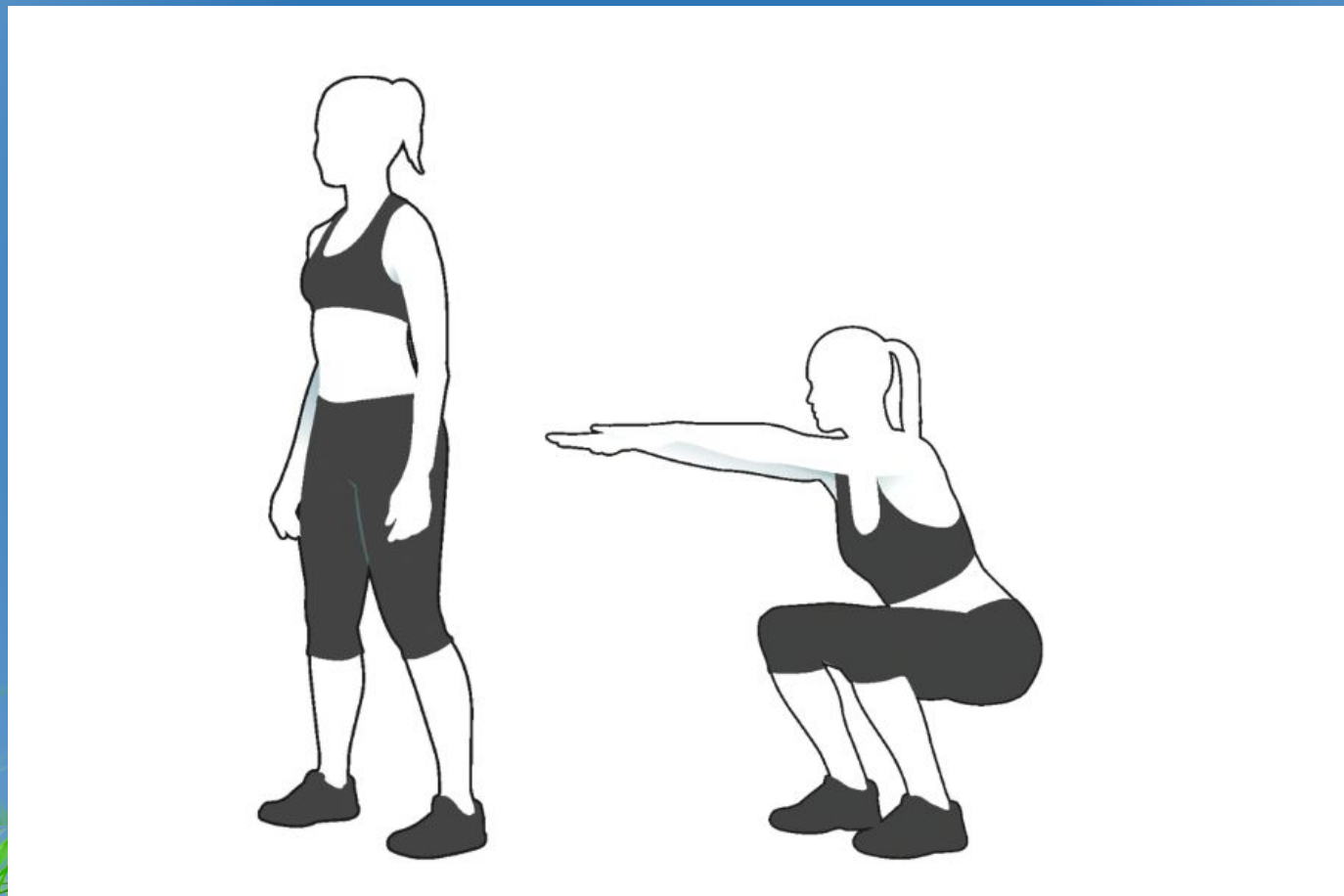
5-9 класс



**1. ПРИСЕДАНИЯ.** Исходное положение: стоя, стопы на ширине таза, руки вдоль тела.  
Как выполнять: на вдохе, отводя таз назад, согните ноги в коленях до прямого угла. На выдохе вернитесь в исходную позицию.

**1-4 КЛАСС – 15 РАЗ \* 2**

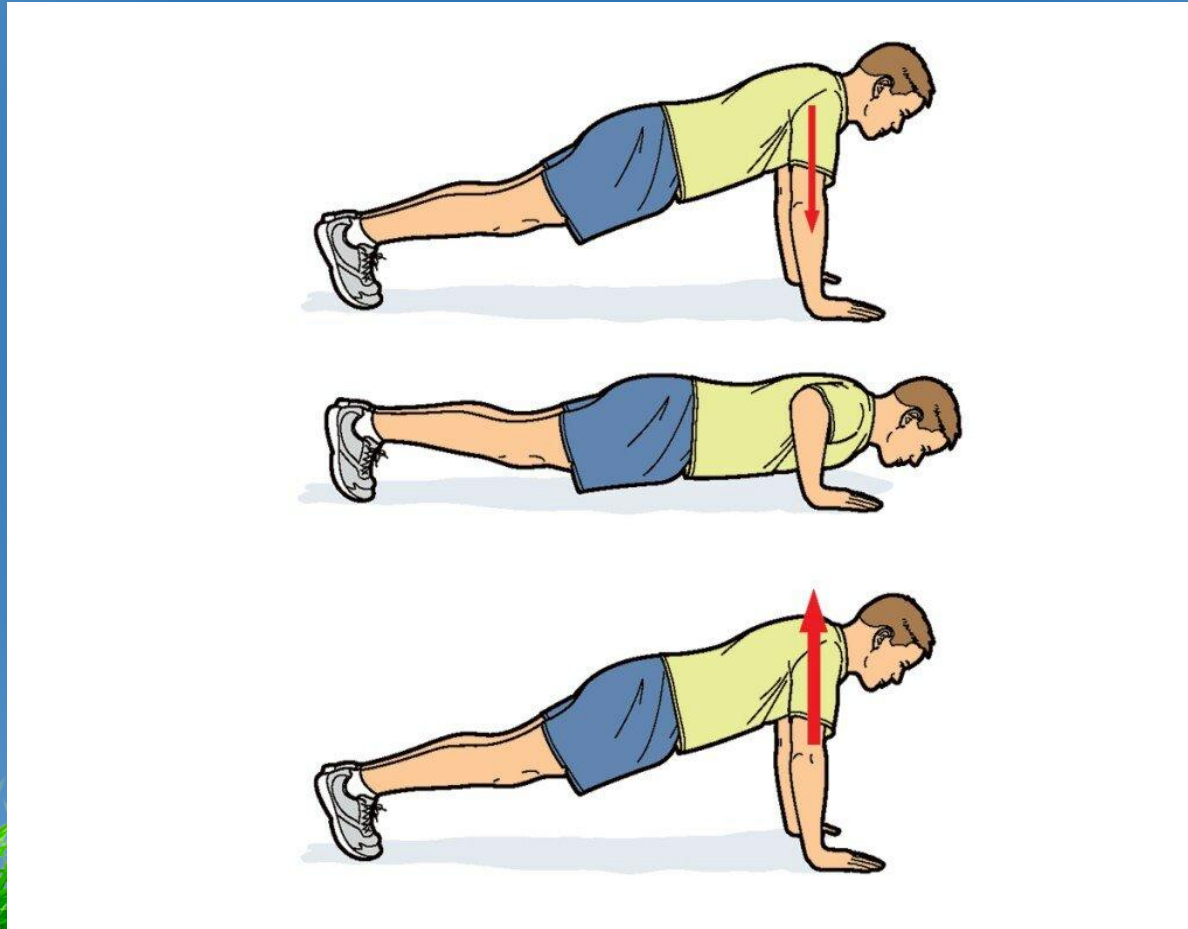
**5-9 КЛАСС – 25 РАЗ \* 3**



2. **ОТЖИМАНИЯ.** Тело занимает прямое положение. Голова смотрит в пол. Исходное положение на выпрямленных руках. Затем, сгибая руки в локтях, опускаете тело вниз. Нижняя точка движения – касание пола грудью или даже кончиком носа. Дыхание: вдох на движении вниз, и выдох при подъеме тела вверх

**1-4 КЛАСС – 10 РАЗ \* 2**

**5-9 КЛАСС – 25 РАЗ \* 3**



3. **ПЛАНКА.** Примите упор лежа, держите спину прямой, напрягите пресс. Повышайте время, проведенное в планке. Усложните упражнение, вытянув одну руку и ногу или сделайте любой другой вариант классической планки

**1-4 КЛАСС – 15 СЕК \* 2**

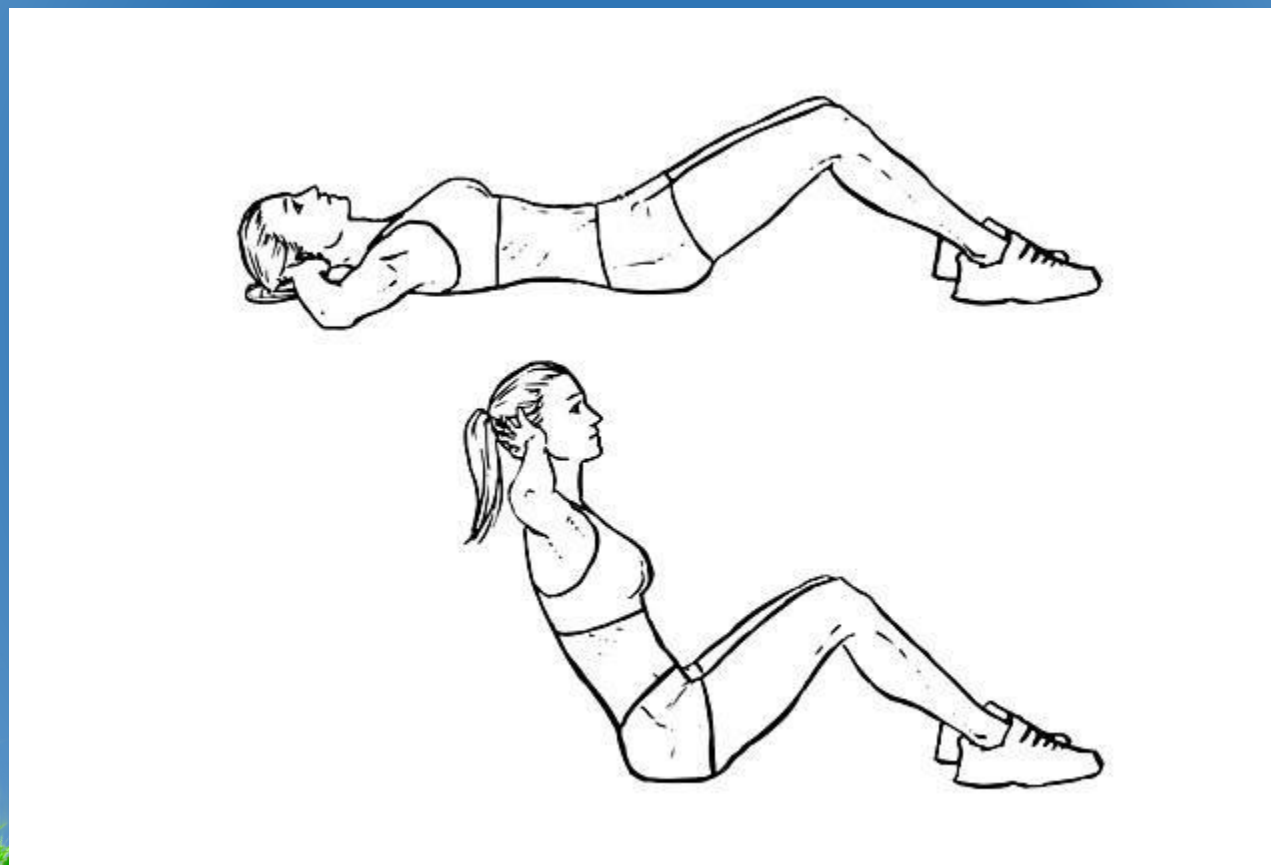
**5-9 КЛАСС – 30 СЕК \* 3**



4. ПРЕСС. Следите за тем, чтобы средняя и нижняя части спины были прижаты к полу. Таким образом, вы избегаете подключения к работе сгибающих мышц бедра. Руки старайтесь держать у висков, не тянитесь вверх подбородком и шеей. Поднимать вас должны мышцы пресса. На подъёме следует делать глубокий выдох, вдох — в нижнем положении

**1-4 КЛАСС – 20 РАЗ \* 2**

**5-9 КЛАСС – 20 РАЗ \* 3**



Важно помнить! Промежуток времени между выполнениями упражнений 1-2 минуты, при этом желателен спокойным шагом

