## Комплекс упражнений

для обучающихся Спортивного отделения, направление «Футбол»

ОФП

1-4 класс

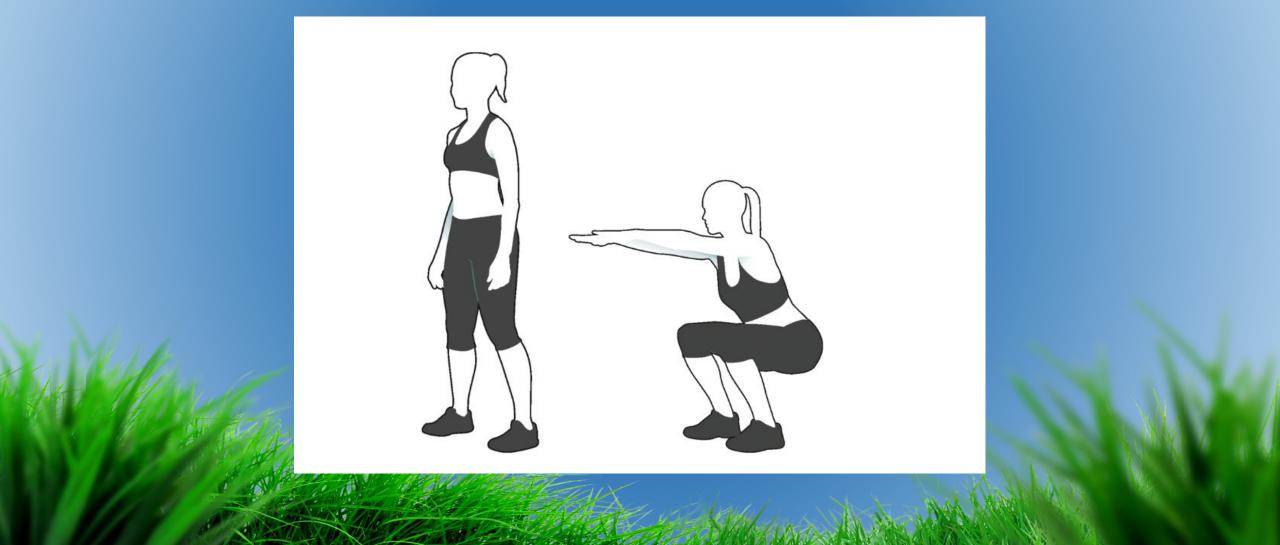
5-9 класс



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 PA3 \* 2

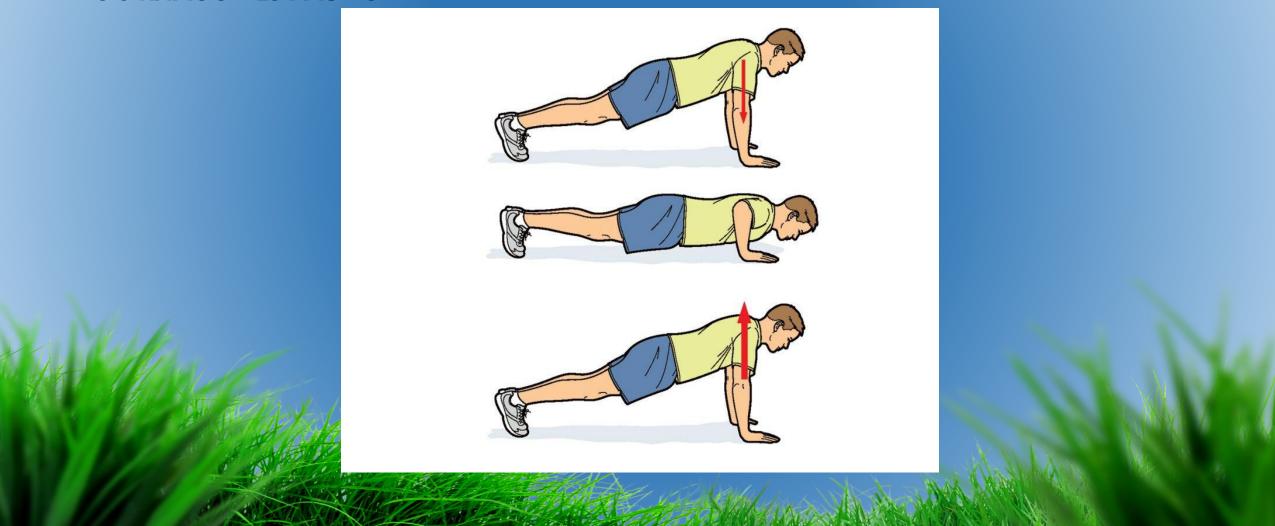
5-9 КЛАСС - 25 PA3 \* 3



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 PA3 \* 2

5-9 КЛАСС - 25 PA3 \* 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

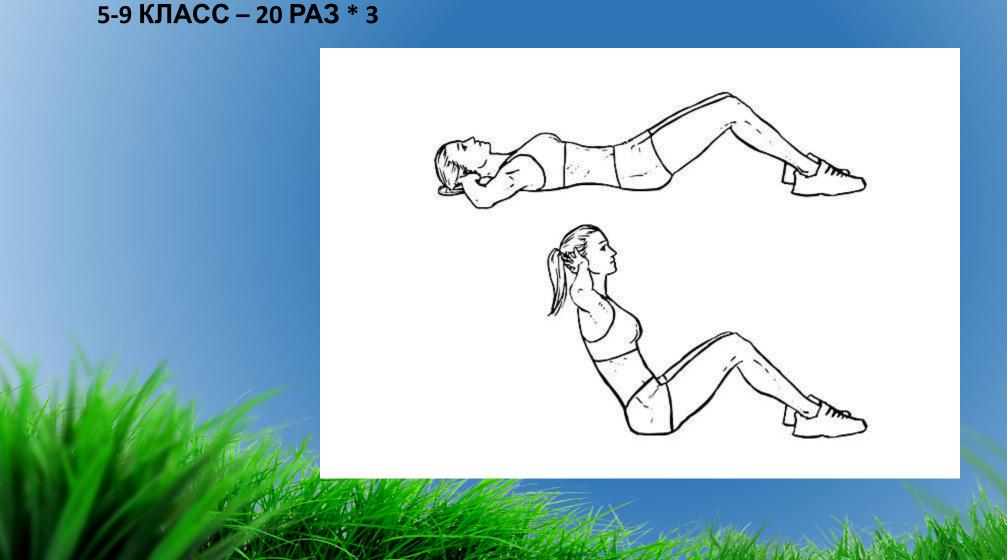
1-4 КЛАСС – 15 СЕК \* 2

5-9 КЛАСС - 30 СЕК \* 3



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 PA3 \* 2



Важно помнить! Промежуток времени между выполнениями упражнений 1-2

минуты, при этом желатель спокойным шагом

