

Комплекс упражнений

для обучающихся Спортивного отделения, направление «Футбол»

ОФП

1-4 класс

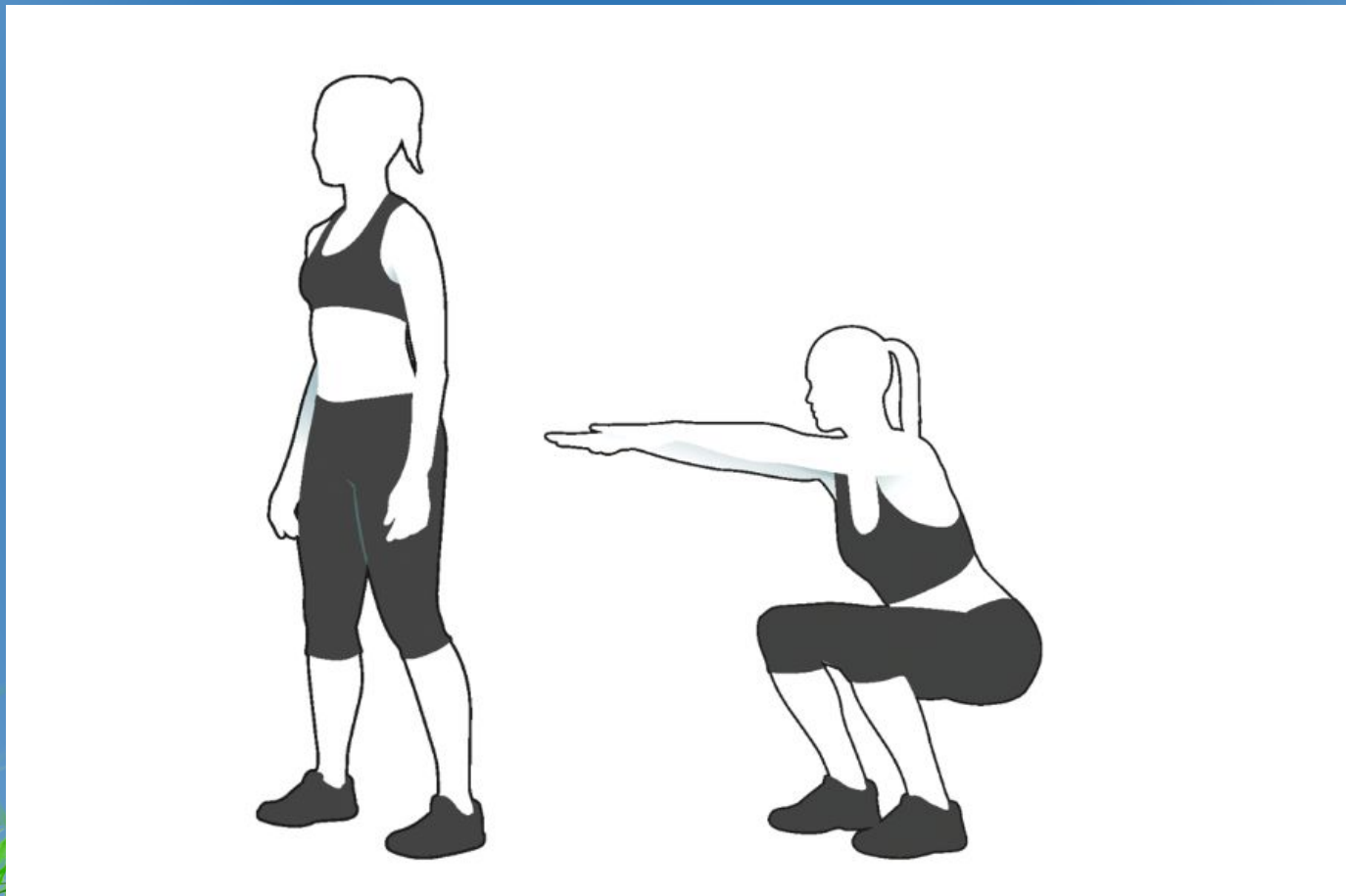
5-9 класс



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

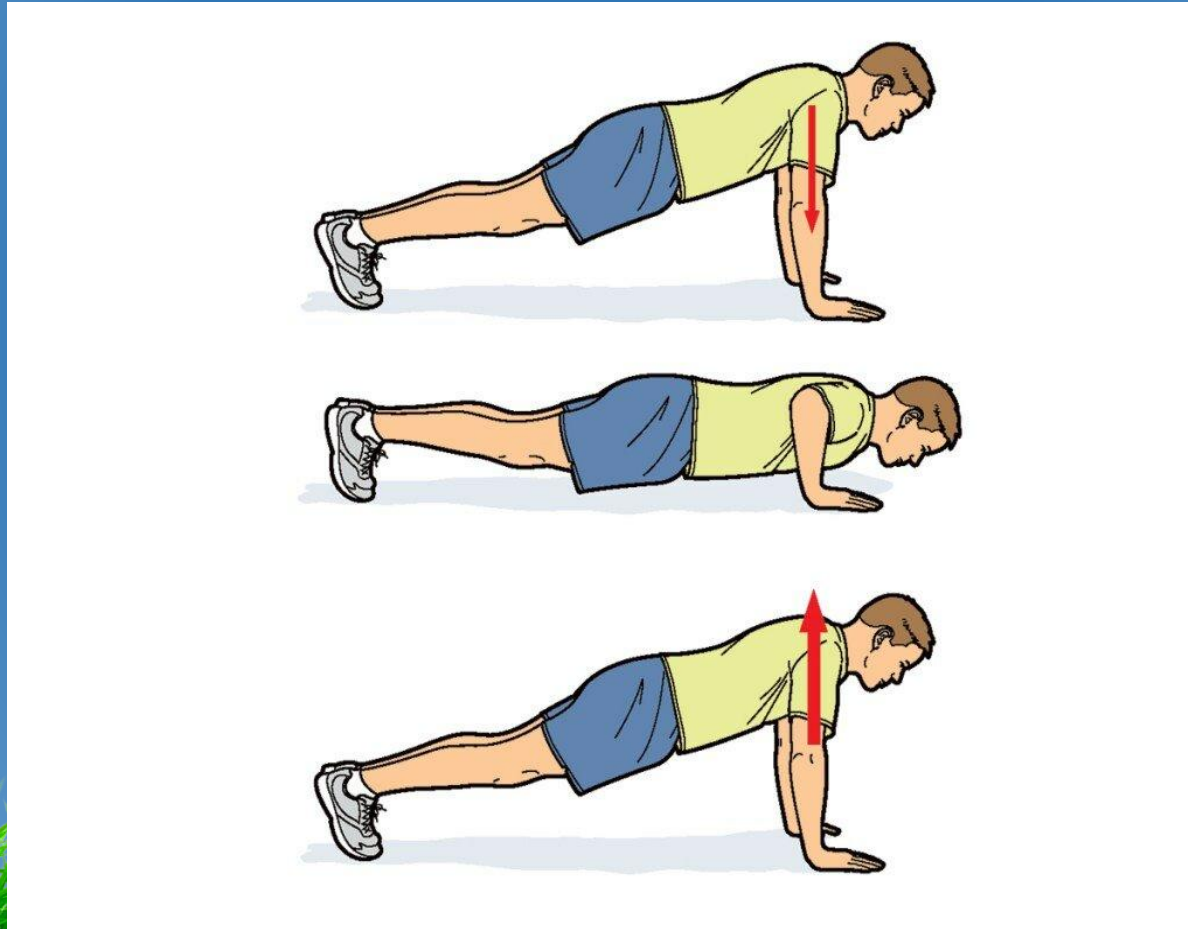
5-9 КЛАСС – 25 РАЗ * 3



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

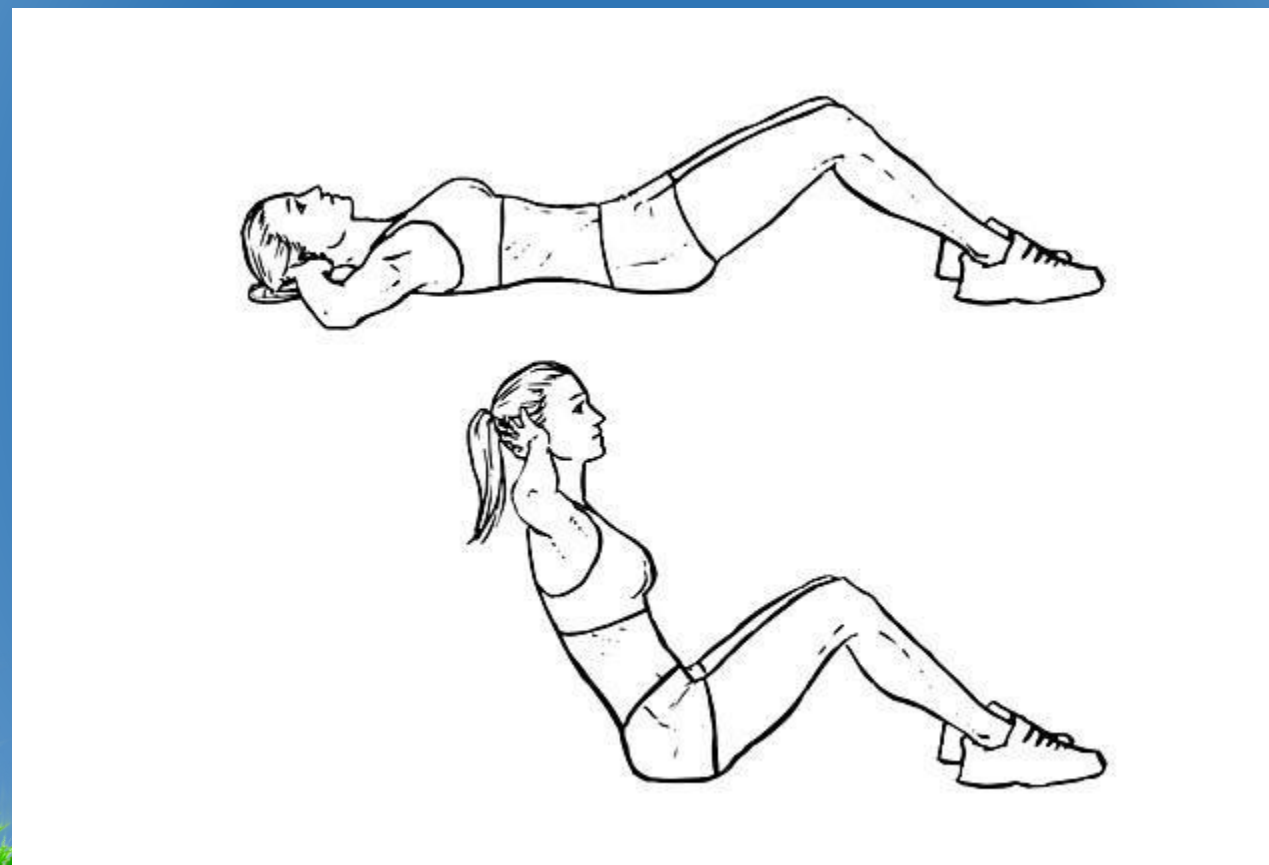
5-9 КЛАСС – 30 СЕК * 3



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

