

Упражнения по ОФП в домашних условиях

1. Растяжка

1.1 Наклоны в разные стороны.

Стоя в исходном положении ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить по несколько наклонов в стороны, а затем вперед и назад (по 5 раз в каждую сторону).

1.2 Наклоны вперед, касаясь руками пола.

Исходное положение: ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать 10 наклонов вперед, стараясь коснуться ладонями пола, при этом колени держать прямыми.

2. Упражнения для ног

2.1 Приседания.

Исходное положение: ноги вместе, руки подняты вперед, сделать 15 приседаний вниз-вверх (2 подхода по 15 раз, между подходами отдых 30 секунд).

3. Упражнения для пресса

3.1 Лежа поднимание ног.

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание прямых ног вверх до вертикального положения и медленное опускание вниз. Ноги обязательно должны быть натянутыми и напряженными (15 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха).

4. Упражнения для спины

4.1 Поднимание спины наверх.

Исходное положение: лежа на полу на животе, ноги зафиксировать под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке. Выполнить поднимание спины от пола до максимально возможного уровня, затем медленно опуститься в исходное положение и сразу повторить задание. При выполнении упражнения глаза должны смотреть вниз. Повторить 15 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха.

5. Упражнения для рук

5.1 Планка.

Исходное положение: упор, лежа на полу, т.е. опереться прямыми руками и ногами в пол, так чтобы тело было параллельно полу, плечи стояли точно над ладонями, спина немного округлена, ноги вместе. Зафиксировать это положение на 20-30 секунд и следить за тем, чтобы положение тела не изменялось. Повторить задание несколько подходов.

5.2 Отжимания от пола.

Исходное положение: упор, лежа на полу, т.е. опереться прямыми руками и ногами в пол, так чтобы тело было параллельно полу, плечи стояли точно над ладонями, спина немного округлена, ноги вместе. Выполнить отжимание, согнув руки и стараясь носом коснуться пола, затем выпрямить руки и вернуться в упор лежа. Следить за тем, чтобы положение тела не изменялось во время отжиманий. Начните с 15-20 отжиманий по 2-3 подхода, постепенно увеличивая количество по мере возможностей.

Домашнее задание.

1. Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрями);
- с чередованием «стопа-бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа-бедро» двумя ногами.

2. Прыжки со скакалкой:

Нормативы прыжки на скакалке раз
/ сек

60-90	8 -	11 лет	– 60 сек
95-115	12 -	15 лет	– 60 сек

Как бы это странно не звучало, но общаясь с родителями часто слышим, что они хотят тренировать ребенка самостоятельно дома, но в сам как футбол при этом с ним играют редко. Играйте! Играйте 1 на 1. Играйте везде и всегда. Играйте мячом, играйте пустой банкой