



Комплекс ОФП

ОБЩЕ-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Предложенный комплекс ОФП направлен на укрепление здоровья и развитие функциональных возможностей организма, а также способствует повышению общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.





Прыжки
«Звездочка» - 20
раз



Выпады – 15 на
каждую ногу



Приседания –
15 раз



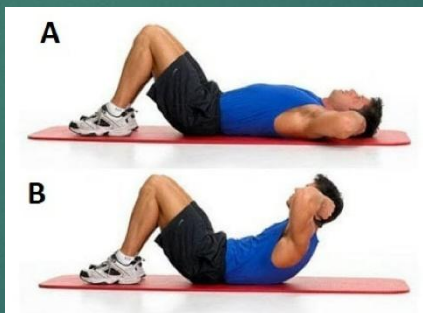
«Скалолаз» –
15 раз на каждую
ногу



Отжимания – 15
раз



Попеременные
движения ног –
по 15 каждой
ногой



Подъемы
туловища – 20
раз



«Лодочка» - 12
раз

3

КРУГА