



Программа секции **ОФП направлена на освоение элементов легкой атлетики, волейбола, баскетбола, укрепление здоровья и закаливание организма, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.**

Общесфизическая подготовка включает в себя упражнения на укрепление и развитие основных мышечных групп и двигательных качеств, занятия на спортивных тренажерах, упражнения с набивным мячом, гимнастическими скакалками.