



**РУМЯНЦЕВА  
ИРИНА  
АРКАДЬЕВНА**

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

**Общефизическая 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.**

