

**Занятия ОФП
(общая физическая
подготовка)
направлены на то,
чтобы развить у
занимающегося
такие качества, как:**

**Сила,
Выносливос
ть,
Резкость,
Прыгучесть,
Гибкость,
Координация**



Расписание занятий по ОФП

П	Время	1 С	1 Г	1 М	2 П	2 Л	3 Ч	3 А	3 М	4 П	4 Д
О н е д е л ь н и к	12.10-12.55										
	13.05-13.50										
	14.00-14-45							ОФП	ОФП		
	14.55-15.40										
П я т н	12.10-12.55										
	13.05-13.50										
	14.00-14-45										
Тренер Устинова Мария Андреевна	14.55-15.40									ОФП	ОФП