

**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