

Общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП – это система занятий **физическими упражнениями**, которая направлена на развитие всех **физических качеств** (*сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость*) в их гармоничном сочетании.

Упражнения для ОФП:

- упражнения для развития силы мышц ног (приседания на двух ногах; шаг «гуськом»).

- упражнения для развития мышц спины: (поднимание туловища из положения, лежа на животе, на полу; одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»; опускание туловища в горизонтальное положение – стоя, с фиксацией позы).

- упражнения для развития мышц брюшного пресса: (поднимание туловища из положения лежа на спине, на полу; поднимание ног, лежа на спине; одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»; упражнение «березка»).

- упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: (отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание прямых рук в стороны, вверх, сгибание в локтях, сгибание кисти).

- упражнения на выносливость (*бег*).

- упражнения на развитие прыгучести: (прыжки на двух – на одной ноге; прыжки со скакалкой; прыжки из приседа; прыжки с поджиманием ног; с поворотом на 180-360 градусов; подскоки; заскоки на скамейку, соскоки со скамейки).

- упражнения на развитие гибкости («коробочка»; «корзиночка»; «складка»; «мостик»; шпагаты: продольный и поперечный).