



**Занимаясь спортом, вы будете иметь отличную физическую форму!**

**Секция «ОФП – общей физической подготовки»**

**Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.**

**Цель ОФП:**

- ЗДОРОВЬЕ**
- ОБЩЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

**ЭТО:**

- приобретение общей выносливости;
- гармоничное развитие мускулатуры и силы мышц;
- повышение общих скоростных возможностей (быстроты выполнения движений);
- увеличение подвижности основных суставов и эластичности мышц;
- улучшение ловкости в бытовых, трудовых и спортивных действиях (умение координировать простые и сложные движения);
- научить выполнять движения без излишних напряжений, а также умению расслабляться.

**Секция создана с целью приобщения студентов к спортивной жизни, развитию их физических способностей, воспитанию личности, привлечение к общественной активности, пропаганде здорового образа жизни. Для развития ваших способностей и здоровья будем делать вместе упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Здесь вам помогут освоить основы физической подготовки, отработать навыки выполнения физических упражнений. В этом и состоит задача общефизической подготовки в филиале.**

**Ждем вас!**

*Руководитель : Хакимьянов Д.М.*