

## **Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе «ОФП ПРО»**

Общая физическая подготовка является отличным средством поддержания и укрепления здоровья. Такая система тренировок как ОФП ПРО может привести в хорошую физическую форму. Она содержит в себе упражнения из тяжелой и легкой атлетики, гимнастические упражнения и спринтерские нагрузки, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке обучающихся.

Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время занятий позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Данная программа направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления дополнительного образования путем включения учащихся среднего звена в двигательную активность и кардио-тренировки через систему ОФП ПРО.

ОФП — это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП — это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП — это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.