

**Комплексы упражнений  
для обучающихся  
по дополнительным общеразвивающим программам**

**Общесфизическая подготовка**

<https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA> (Комплекс упражнений ОФП № 1)

[https://www.youtube.com/watch?v=pwwsgTE\\_rvQ](https://www.youtube.com/watch?v=pwwsgTE_rvQ) (Комплекс упражнений ОФП № 2)

[https://www.youtube.com/watch?v=suHdRjhK\\_9Q](https://www.youtube.com/watch?v=suHdRjhK_9Q) (Комплекс упражнений ОФП № 3)

<https://www.youtube.com/watch?v=FLyj3HS0gJw> (Комплекс упражнений ОФП № 4)

**Специальная физическая подготовка**

<https://www.youtube.com/watch?v=2nh9fdJftCE> (Упражнения для подъема)

<https://www.youtube.com/watch?v=esZJYtxGUxg> (Партерная гимнастика)

<https://www.youtube.com/watch?v=3tedCh2vD8w> (Основы классического танца)