

# Отчет о проделанной работе во время карантина с 23 марта по 22 мая 2020года.

ОТДЕЛЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ БОЛЬШОВ Д.В.



# Цель работы ОФП на период «Самоизоляции»

Сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом через следующие задачи:

1. Развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений в ограниченной среде;
2. Приобщение детей к зарядкам с утра (воспитание спортивной дисциплины)
3. Побуждение к самостоятельности и творческому использованию приобретенных знаний, умений и навыков за период обучения в секции «ОФП»
4. Воспитание положительных и нравственно-волевых черт личности;
5. Формировать ценность здорового образа жизни;
6. Создание условий для полноценного физического развития детей.



# Тренировочный процесс

- ▶ Мною как тренером-преподавателем был создан план заданий на время самоизоляции:

№	Упражнение	Вторник Четверг		Время
		Подходы	Количество повторений	
1	Наклоны в разные стороны	2	5	3 мин
2	Трамплинные прыжки	3	10	2 мин
3	Складка на полу	2	10	3 мин
4	Бабочка	2	10	3 мин
5	Приседания	2	15	5 мин
6	Прыжки на одной ноге	2	15	5 мин
7	И.П. - лежа на спине, колени согнуты, пятки на полу, руки за головой. Поднимание и опускание корпуса.	2	20	6 мин
8	И.П. - лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание ног.	2	20	6 мин
9	Планка И.П. - упор лёжа на руки, тело параллельно полу.	3		3 мин
10	Складка на полу, ноги врозь	2	10	4 мин

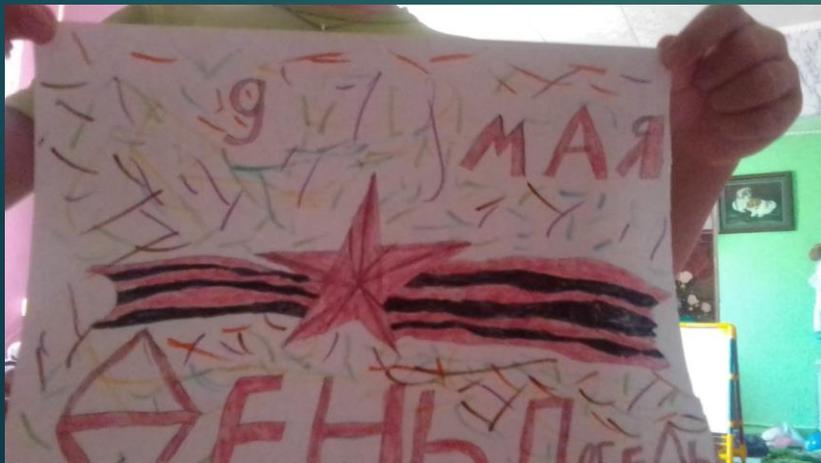
# ФОТООТЧЕТ ВЫПОЛНЯЕМЫХ упражнений



# Во время пандемии страна праздновала 75-ую годовщину Великой Отечественной Войны

- ▶ Воспитанники секции ОФП, принимали участие в различных конкурсах и рисовали рисунки на тему ВОВ:

Овчинников Вова



Пустовалов Миша



Астахов Ваня



Большое спасибо всем,  
тем, кто принимал  
участие в работе под  
названием  
«Самоизоляция»