

**Отчет о проведении занятий в режиме дистанционного обучения
тренера-преподавателя Шабалиной Д.А.**

1. Фотоотчет.

№ п/п	Название фото	Наименование действия	Автор
1	СФП	Поворот на пассе И.П. – стойка на левой, правая в сторону в шпагат с помощью руки. 1-2 подъем ноги 5-8 зафиксировать положение	тренер-преподаватель Шабалина Д.А.
2	Разминка	«Выкруты в шпагате» И.П. – правый шпагат, руки в третьей позиции 1-2 переход в поперечный шпагат, руки в 3-ей позиции; 3-4 переход в левый шпагат, руки в 2-ой позиции; 5-6 переход в поперечный шпагат, руки в 3-ей позиции; 7-8 правый шпагат, руки во 2-ой позиции	тренер-преподаватель Шабалина Д.А.
3	СФП	Равновесие «Ласточка» Из исходного положения, стоя на одной, другая назад на носок, руки в стороны, отвести свободную ногу максимально назад, а затем, не меняя положения ног и наклонить туловище вперед до горизонтали, сохраняя прогнутое положение. Положение рук не менять. Зафиксировать принятое положение 2 секунды.	тренер-преподаватель Шабалина Д.А.

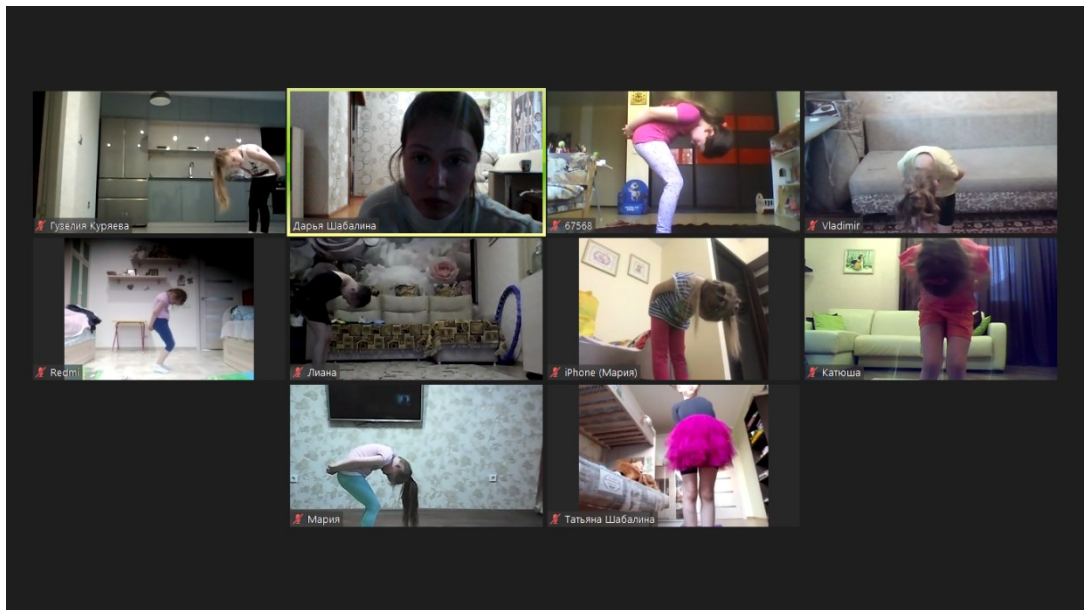


Рисунок 1 – «Волна»

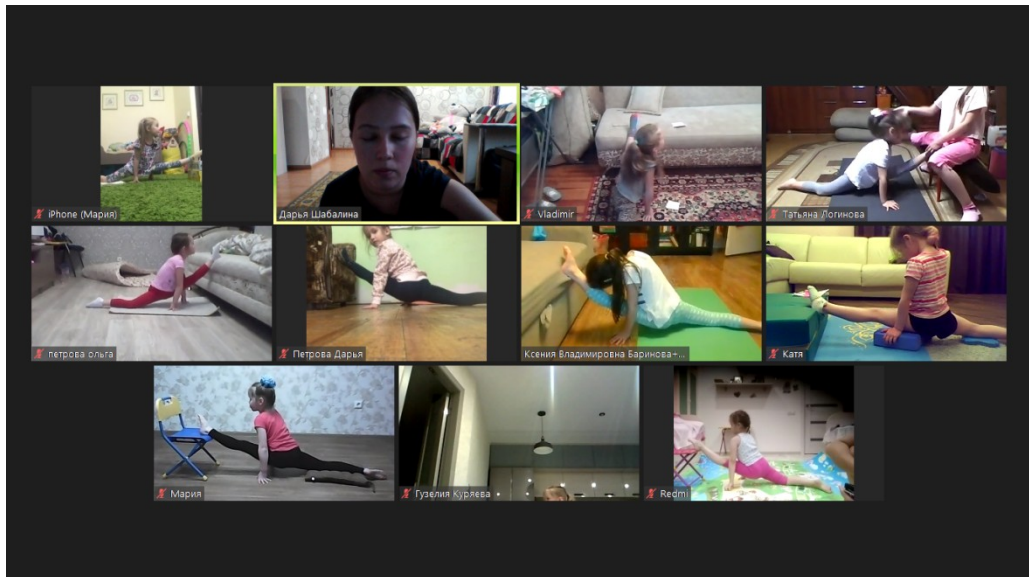


Рисунок 2 – Растяжка на шпагаты

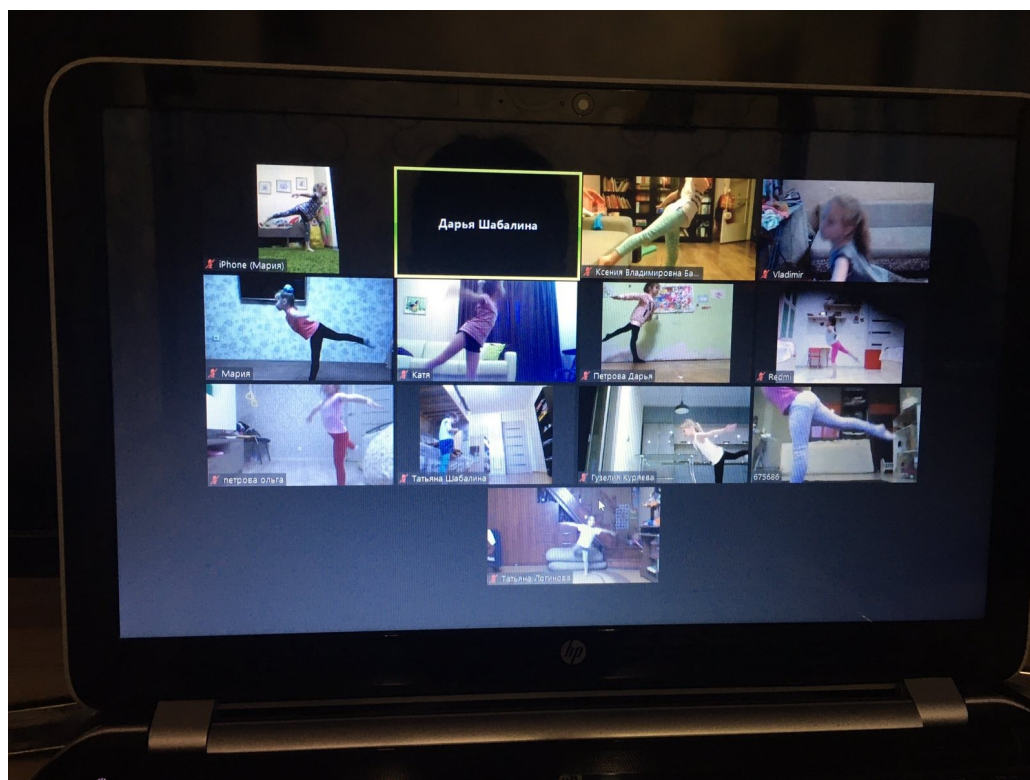


Рисунок 3 – «Боковое равновесие»

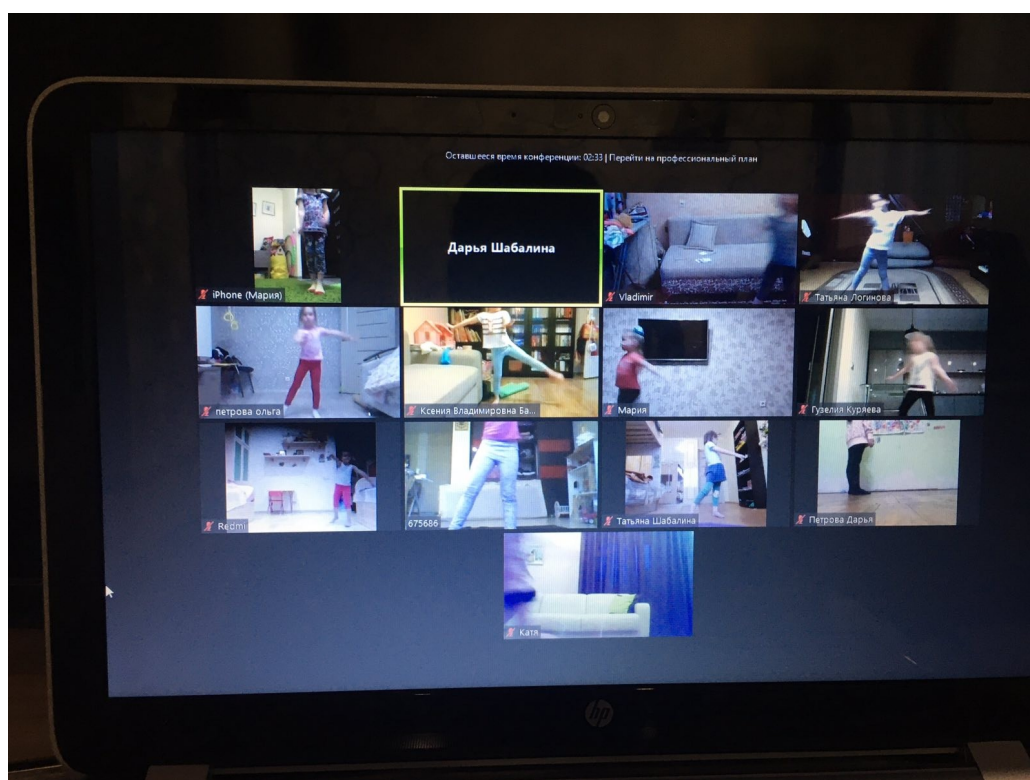


Рисунок 4 – «Поворот на пасае»

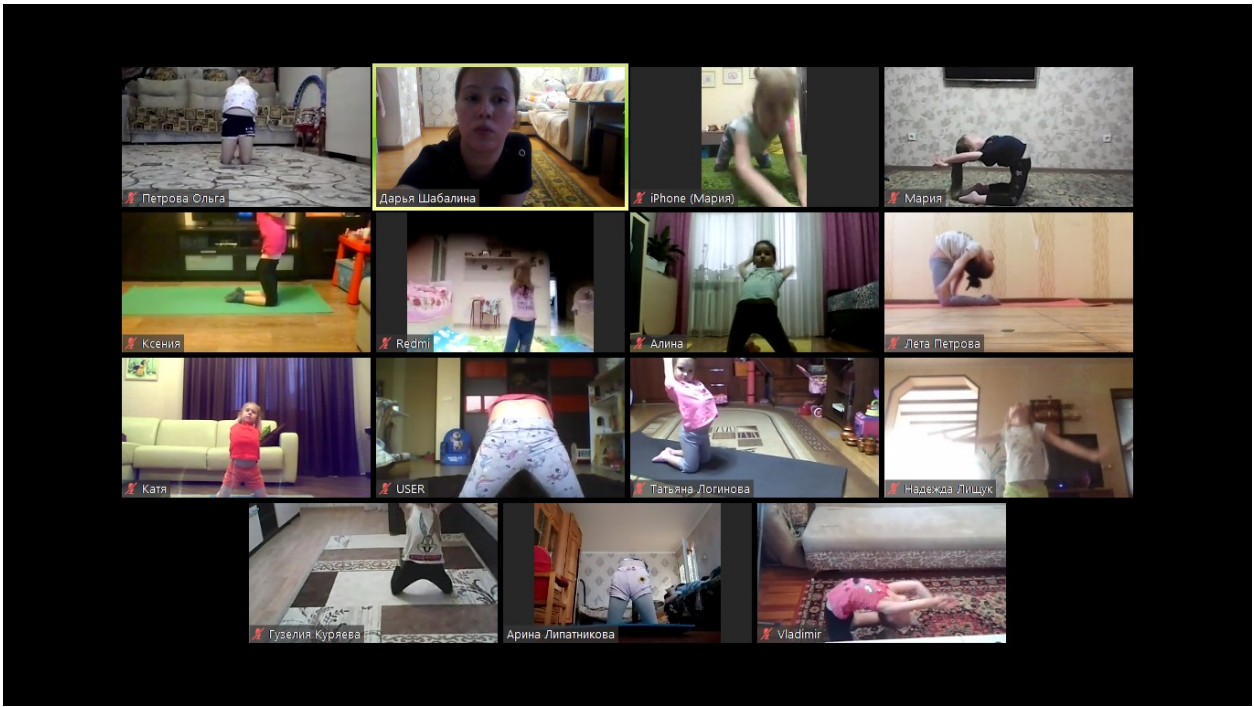


Рисунок 5- «Ракета»