

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

1. По состоянию на 27.05.2020 группа СОГ-3(1) занимается в режиме дистанционного обучения в количестве 10 человек.

2. Фотоотчет.

№ п/п	Название фото	Наименование действия	Автор
1	СФП	Боковое равновесие 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	«Волна» И.П. – лежа на животе, ноги вытянуты. 1-4 круглой спиной поднимаемся наверх, подбородок к груди; 5-8 опускаемся вниз в прогибе, прели раскрыты, голова закинута назад. «Ракета» И.П. –стоя на коленях, руки затянуты в замок за головой. 1-4 наклон вниз, руками достаем до пола, руки прямые вытянутые 5-8 поднимаемся в исходное положение	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.

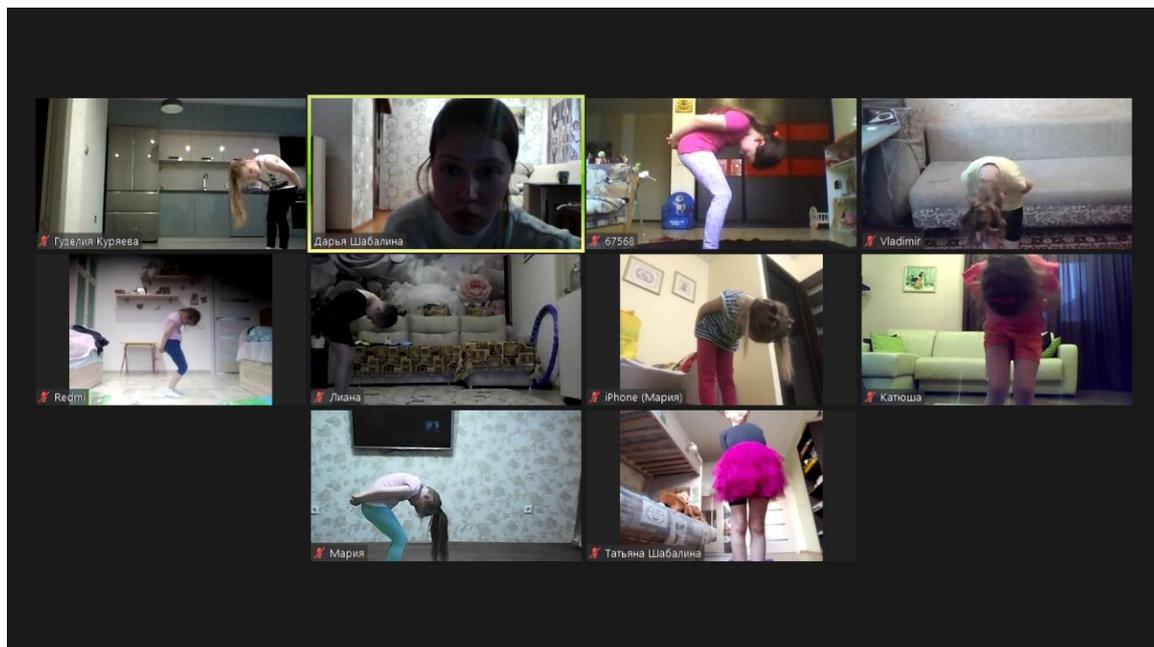


Рисунок 1 – «Волна»

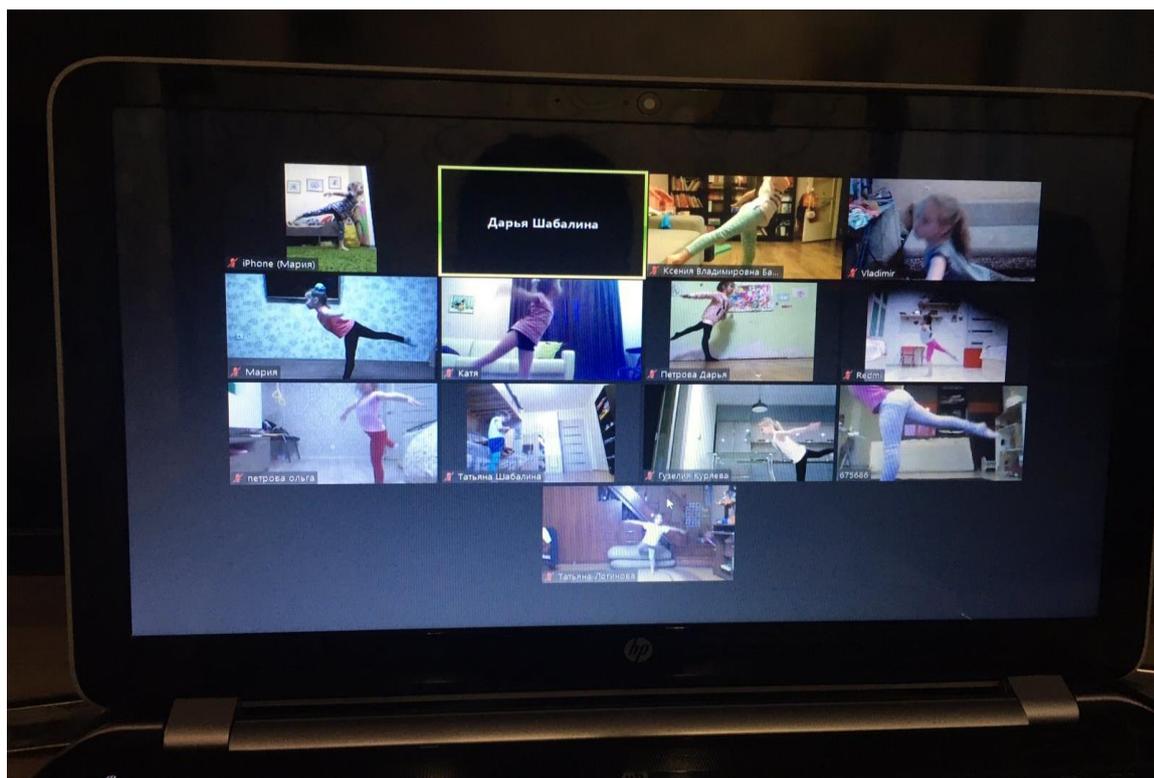


Рисунок 2 – «Ласточка»

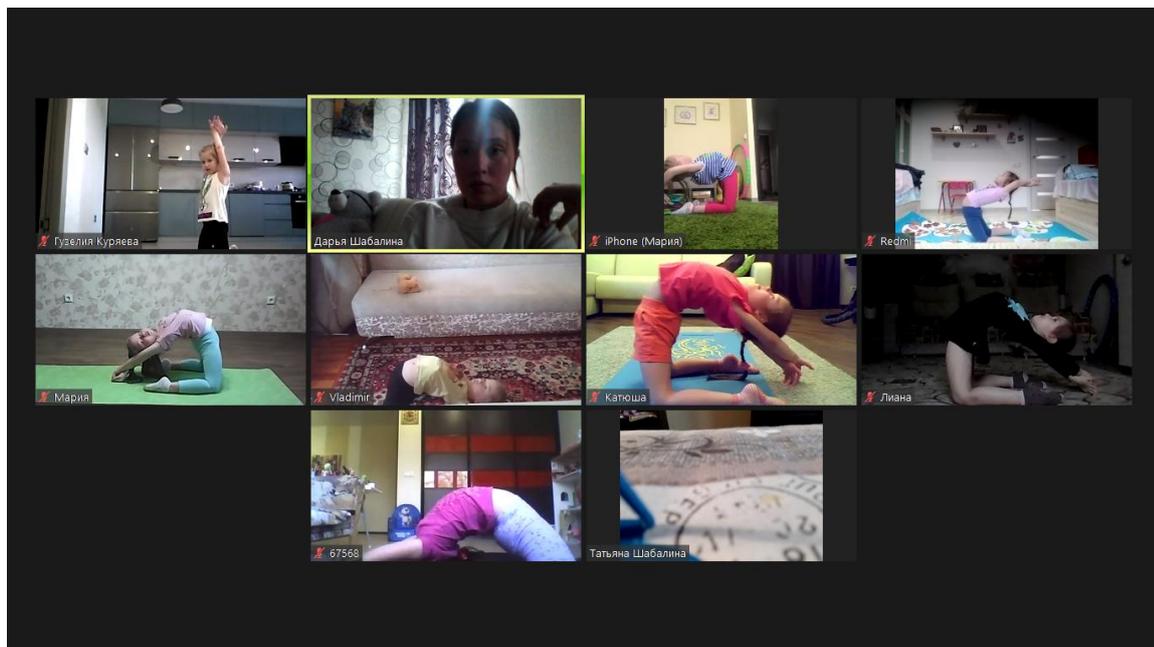


Рисунок 3 – «Ракета»

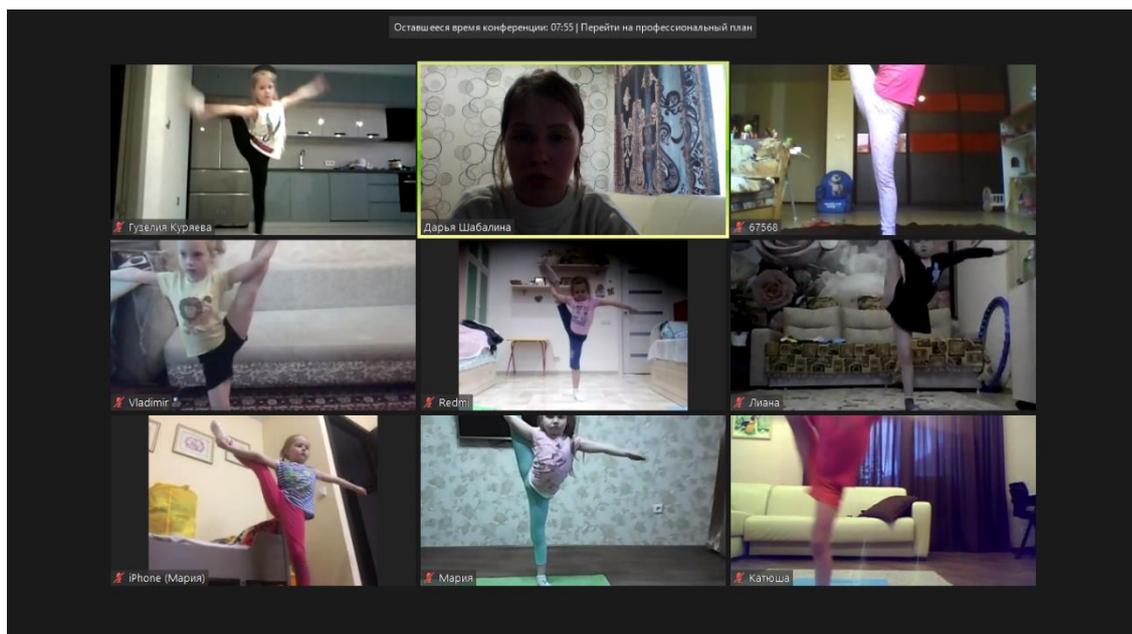


Рисунок 4 – «Боковое равновесие»

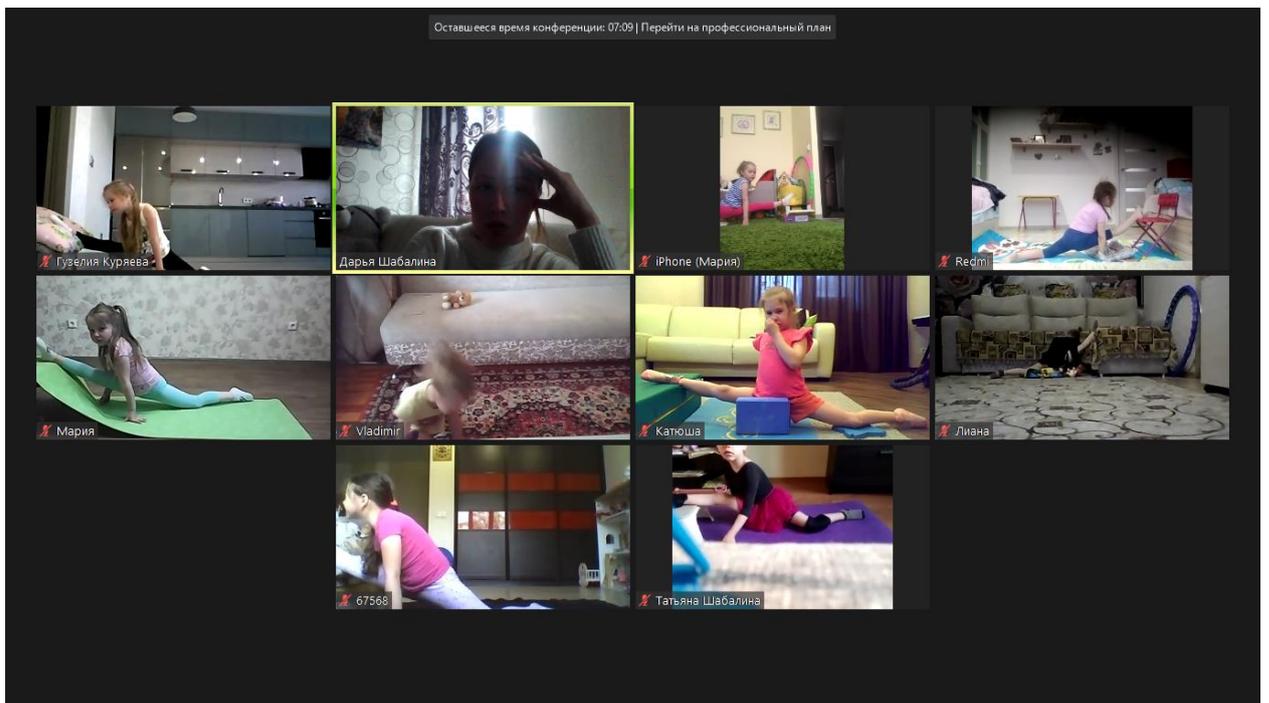


Рисунок 5— «Растяжка на шпагаты»

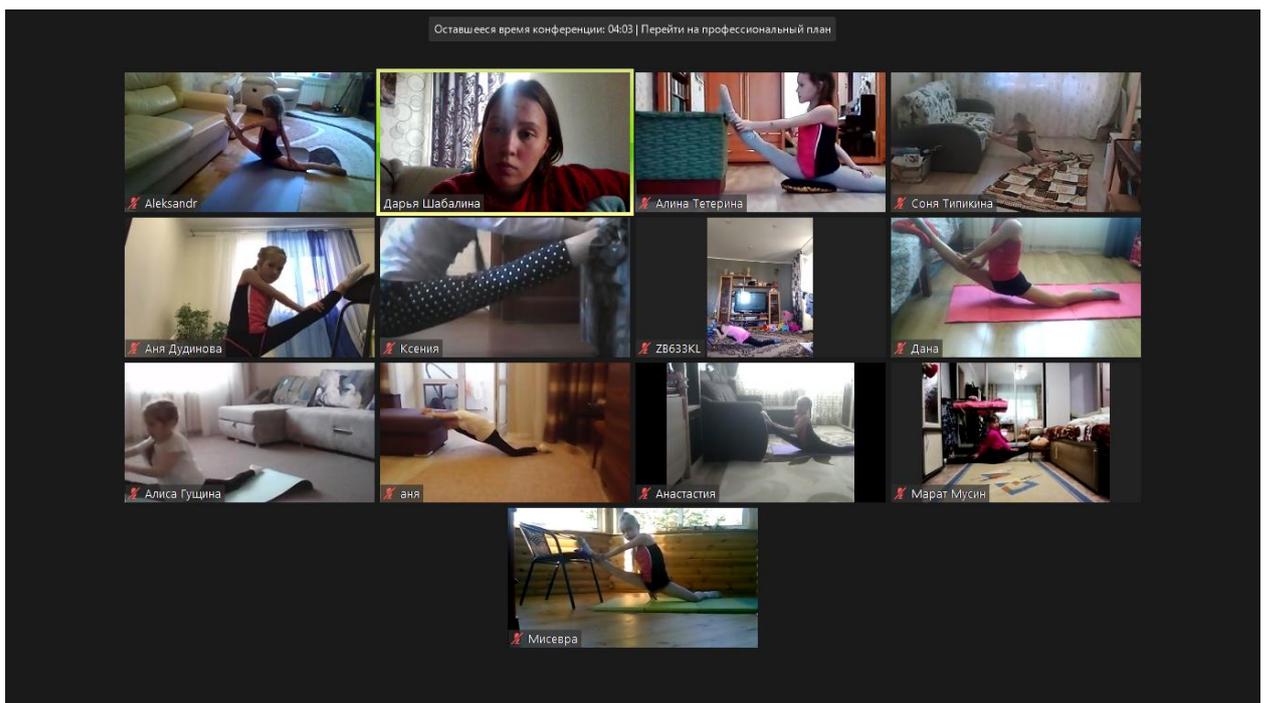


Рисунок 6— «Растяжка на шпагаты»