**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**

**Задание на дистанционное обучение**

**с 11.12 – 12.12.2023**

**МАУДО «ЦДТ» (Лянтор)**

**Педагог: Иноземцева Олеся Евгеньевна**

**Программа «Фитнес-аэробика»**

 Модуль «Базовая аэробика».

12.12.2023 Группа: ФС-ФА 2/23

Тема: Составление связок в парах.

1. Пройти по ссылке для ознакомления с теоретическим материалом: <https://just-fit.ru/vidy-trenirovok/aerobnye-trenirovki/klassicheskaja-aerobika-bazovye-shagi?ysclid=lptl4z2mp9204798633>
2. Просмотреть видеоролик: <https://ya.ru/video/preview/16931246748075299218?from=tabbar&reqid=1701856515218772-17380778555942553760-balancer-l7leveler-kubr-yp-sas-34-BAL-3846&suggest_reqid=573170660142950619465183898434855&text=выполнение+базовых+шагов+в+группе>
3. Выполнить:
* Составить связку из базовых шагов аэробики.
* Выполненные работы выслать педагогу на проверку.
* 12.12.2023

 Группа: ФС-ФА 6/23, Группа: ФС-ФА 7/23

Тема: Составление связок из базовых шагов.

1. Пройти по ссылке для ознакомления с теоретическим материалом: <https://just-fit.ru/vidy-trenirovok/aerobnye-trenirovki/klassicheskaja-aerobika-bazovye-shagi?ysclid=lptl4z2mp9204798633>
2. Просмотреть видеоролик: <https://ya.ru/video/preview/16931246748075299218?from=tabbar&reqid=1701856515218772-17380778555942553760-balancer-l7leveler-kubr-yp-sas-34-BAL-3846&suggest_reqid=573170660142950619465183898434855&text=выполнение+базовых+шагов+в+группе>
3. Выполнить:
* Составить связку из базовых шагов аэробики.
* Выполненные работы выслать педагогу на проверку