

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**

**Задание на дистанционное обучение**

**с 13.02.2024– 14.02.2024**

**МАУДО «ЦДТ» (Лянтор)**

### **Программа «Фитнес-аэробика»**

**Педагог: Иноземцева Олеся Евгеньевна**

**13.02.2024** Группа: ФС-ФА 1/23

Тема: Изучение шагов степ-аэробики

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-17leveler-kubr-yp-sas-34-BAL-3846&suggest\\_reqid=573170660142950619465183898434855&text=выполнение+базовых+шагов+в+группе](https://ya.ru/video/preview/16931246748075299218?from=tabbar&reqid=1701856515218772-17380778555942553760-balancer-17leveler-kubr-yp-sas-34-BAL-3846&suggest_reqid=573170660142950619465183898434855&text=выполнение+базовых+шагов+в+группе)
3. Выполнить:
  - ✓ Составить связку из шагов аэробики.
  - ✓ Выполненные работы выслать педагогу на проверку.

Группа: ФС-ФА 5/23, Группа: ФС-ФА 6/23

Тема: Изучение шагов степ-аэробики

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-17leveler-kubr-yp-sas-34-BAL-3846&suggest\\_reqid=573170660142950619465183898434855&text=выполнение+базовых+шагов+в+группе](https://ya.ru/video/preview/16931246748075299218?from=tabbar&reqid=1701856515218772-17380778555942553760-balancer-17leveler-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

### **Программа «В королевстве шахматных фигур»**

**Педагог: Карчина О.П.**

**13.02.2024г.**

Тема: Шахматные фигуры.

1. Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальным положением фигур.

<https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-nachalnoe-polozhenie-shahmatnoe-obedinenie-yunie-shahmatisti-958773.html>

2. Изучение полей.

**13.02.2024г.** Тема: Шахматные фигуры.

1. Тренировочные упражнения: «Белые и чёрные», «Самолёты». <https://infourok.ru/razvitiesposobnostey-v-shahmatamh-3969902.html>

2. Строим лабиринт.

**14.02.2024** Группа: ФС-ФА 2/23, Группа: ФС-ФА 3/23

Тема: Изучение шагов степ-аэробики

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-17leveler-kubr-yp-sas-34-BAL-3846&suggest\\_reqid=573170660142950619465183898434855&text=выполнение+базовых+шагов+в+группе](https://ya.ru/video/preview/16931246748075299218?from=tabbar&reqid=1701856515218772-17380778555942553760-balancer-17leveler-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.

**Программа «В королевстве шахматных фигур»**

**Педагог: Карчина О.П.**

**14.02.2024г.** Тема: Шахматные фигуры.

1. Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальным положением фигур.

<https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-nachalnoe-polozhenie-shahmatnoe-obedinenie-yunie-shahmatisti-958773.html>

2. Тренировочные упражнения.