

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**  
**ЗАДАНИЯ НА ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ МАУДО «ЦДТ» (г.ЛЯНТОР)**  
**22.01.2025**

**Программа «Ритмы танца»**  
**Педагог: Иноземцева Олеся Евгеньевна**

Группы: Ф-РТ-5/24, Ф-РТ-6/24,

Тема: Стретчинг со степ-платформой.

1. Пройти по ссылке для ознакомления с теоретическим материалом:  
<https://fitstars.ru/blog/workout/uprazhneniya-na-step-platforme?ysclid=m67snh6syu958142972>
2. Просмотреть видеоролик:  
[https://ya.ru/video/preview/12534777902307745170?text=стретчинг%20со%20степ-платформой&path=yandex\\_search&parent-reqid=1737543553131666-14758686305572208695-balancer-l7leveler-kubr-yp-vla-235-BAL&from\\_type=vast](https://ya.ru/video/preview/12534777902307745170?text=стретчинг%20со%20степ-платформой&path=yandex_search&parent-reqid=1737543553131666-14758686305572208695-balancer-l7leveler-kubr-yp-vla-235-BAL&from_type=vast)
3. Выполнить:
  - ✓ Выполнить упражнения стретчинга , записать видео.
  - ✓ Выполненную работу выслать педагогу на проверку.