**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**

**Задание на дистанционное обучение**

**с 06.12 – 09.12.2023**

**МАУДО «ЦДТ» (Лянтор)**

**Программа «Фитнес-аэробика»**

**Педагог: Иноземцева Олеся Евгеньевна**

**06.12.2023**

**Группа: ФС-ФА 3/23**

Тема: Выполнение базовых шагов в группах.

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.

**Группа: ФС-ФА 4/23**

Тема: Выполнение базовых шагов в группах.

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.

**07.12.2023**

**Группа: ФС-ФА 5/23**

Тема: Выполнение базовых шагов 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://www.youtube.com/watch?v=HoZHIk3cvXg&ysclid=lptl71gnl9110209643>
3. Выполнить:

* Составить связку из базовых шагов аэробики.
* Выполненные работы выслать педагогу на проверку.

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

Тема: Выполнение базовых шагов в группах.

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://www.youtube.com/watch?v=HoZHIk3cvXg&ysclid=lptl71gnl9110209643>
3. Выполнить:

* Составить связку из базовых шагов аэробики.
* Выполненные работы выслать педагогу на проверку.

**08.12.2023**

**Группа: ФС-ФА 2/23**

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.

**Группа: ФС-ФА 3/23**

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.

**Группа: ФС-ФА 4/23**

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.

**09.12.2023**

**Группа: ФС-ФА 5/23**

Тема: Выполнение базовых шагов в группах.

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.

**Программа: «Я- Патриот»**

**Педагог: Рустамов Магомед Магомедсаидович**

06.12.2023 Группа : МЗ-ФС-ЯП-18/23

Тема: Изучение разновидностей и свойств оружия массового поражения и теории по защите от него по защите от него

<https://cloud.mail.ru/public/eEcF/9byM32i8Z>

2. Просмотреть презентация изучить материал

**Программа «Я-патриот»**

**Педагог: Майорова Татьяна Александровна**

6.12.2023 Группа: М3-ФС-ЯП-10/23

1.Просмотреть видеоролик: <https://vk.com/wall-38000555_2356257>

6.12.2023 Группа: М3-ФС-ЯП-10/23

1.Просмотреть видеоролик: <https://vk.com/wall-38000555_2356257>