**ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСЬ**

**ЗАДАНИЯ НА ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ МАУДО «ЦДТ» (г. ЛЯНТОР»**

**31.01.2025**

**Программа «Фитнес-аэробика»**

**Педагог: Иноземцева Олеся Евгеньевна**

31.01.2025 Группа МЗ-ФС-ФА 1/24

Тема: Варианты составления связок.

1. Пройти по ссылке для ознакомления с теоретическим материалом:

<https://multiurok.ru/index.php/files/aerobika->

fitnies.html?ysclid=m6kax38nrk738578064

1. Просмотреть видеоролик:

<https://ya.ru/video/preview/17307645807434854698?from=tabbar&parent-reqid=1738300091764857-10608002521573803276-balancer-l7leveler-kubr-yp-sas-9-BAL&text=варианты+составления+связок+в+аэробике>

1. Выполнить:

* Составить связку из базовых шагов аэробики на 4 квадрата.
* Выполненную работу выслать педагогу на проверку.

31.01.2025 Группа МЗ-ФС-ФА 3/24

Тема: Направления движения.

1. Пройти по ссылке для ознакомления с теоретическим материалом:

<https://infourok.ru/bazovie-shagi-klassicheskoy-aerobiki-556805.html?ysclid=m6kbcdlspn675976832>

1. Просмотреть видеоролик:

<https://ya.ru/video/preview/15996849692432155959?from=tabbar&parent->

reqid=1738300091764857-10608002521573803276-balancer-l7leveler-kubr-

yp-sas-9-BAL&text=направления+движения+в+аэробики

1. Выполнить:

* Составить связку из базовых шагов аэробики, используя различные направления движения.
* Выполненную работу выслать педагогу на проверку.