Задания для самостоятельной работы
обучающихся клубного объединения «Туристёнок»
с 7 по 9 апреля 2022 года
(период выезда команды клубного объединения на окружные соревнования)
Педагог дополнительного образования Кислянская В.В.

Дата	Группа	Тема, задание	Примечание
07.04.2022	1 гр. 2 г.о.	**Техника страховки** Выполнить разминку, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=0Q2So7PW8v8	
07.04.2022	1 гр. 1 г.о.	Техника лазания на скорость Просмотреть и выполнить упражнения из видеоурока: https://www.youtube.com/watch?v=UqObMcQ9ahQ После разминки сделать упражнения: пресс - 2 подхода по 30 сек., отжимание - 2 подхода по 10, приседание 2 подхода по 30 раз.	
08.04.2022	1 гр. 4 г.о.	**Общая физическая подготовка** Выполнить упражнения круговой тренировки (по 2-5 подходов): выпрыгивания 10 раз, приседания 10 раз, отжимания от пола 10 раз, прыжки на носках 30 секунд, обратная разводка в наклоне 10 раз, подъем стула с виса 10 раз, прямые скручивания 20 раз	
08.04.2022	1 гр. 3 г.о.	**Специальная подготовка** Ознакомиться с видеоуроком «Урок по скалолазанию: накат и разворот» https://www.youtube.com/watch?v=D-V_vitsCDs Просмотреть варианты лазания в накат и разворот, запомнить как правильно располагать тело на стенке, в каком положение должны быть руки и ноги при лазании в разворот.	
08.04.2022	1 гр. 5 г.о.	**Техника работы рук** Ознакомиться с видеоуроком «Урок по скалолазанию: накат и разворот» https://www.youtube.com/watch?v=D-V_vitsCDs Просмотреть варианты лазания в накат и разворот, запомнить как правильно располагать тело на стенке, в каком положение должны быть руки и ноги при лазании в разворот.	
09.04.2022	1 гр. 5 г.о.	**Техника работы рук** Ознакомиться с видеоуроком «Урок по скалолазанию: накат и разворот» https://www.youtube.com/watch?v=D-V_vitsCDs Просмотреть варианты лазания в накат и разворот, запомнить как правильно располагать тело на стенке, в каком положение должны быть руки и ноги при лазании в разворот.	
09.04.2022	1 гр. 2 г.о.	**Тактическая подготовка** Ознакомиться с видеоуроком «Урок по скалолазанию: накат и разворот» https://www.youtube.com/watch?v=D-V_vitsCDs Просмотреть варианты лазания в накат и разворот, запомнить как правильно располагать тело на стенке, в каком положение должны быть руки и ноги при лазании в разворот.	
09.04.2022	1 гр. 2 г.о.	**Скалолазное снаряжение** Посмотреть видео, выполнить все упражнения по 10-15 раз: https://www.youtube.com/watch?v=ithjDDD7wKQ	