

**Задания для самостоятельной работы в дистанционном режиме
обучающихся клубного объединения «Туристёнок»
с 09 по 10 декабря 2022 года**
(период выезда команды клубного объединения на окружные соревнования)

Педагог дополнительного образования Кислянская В.В.

Дата	Группа	Тема, задание	Примечание
09.12.2022 (пятница)	2 гр. 3 г.о.	Техника страховки Выполнить упражнения по видеоуроку «Интенсивная зарядка для тела» https://www.youtube.com/watch?v=9RGx1zRt6vc После зарядки сделать основные упражнения растяжки	
10.12.2022 (суббота)	1 гр. 3 г.о.	Специальная физическая подготовка Выполнить упражнения по видеоуроку «Интенсивная зарядка для тела» https://www.youtube.com/watch?v=9RGx1zRt6vc После зарядки сделать основные упражнения растяжки	
10.12.2022 (суббота)	1 гр. 4 г.о.	Специальная физическая подготовка Выполнить упражнения по видеоуроку «Интенсивная зарядка для тела» https://www.youtube.com/watch?v=9RGx1zRt6vc После зарядки сделать основные упражнения растяжки	