

**Задания для самостоятельной работы в дистанционном режиме  
обучающихся клубного объединения «Одиссей»  
с 08 по 09 декабря 2022 года**  
(период выезда команды клубного объединения на окружные соревнования)

**Педагог дополнительного образования Зуй С.Б.**

Дата	Группа	Тема, занятие	Примечание
08.12.2022	1 гр. 1 г.о.	<b>Общefизическая подготовка</b> Просмотреть видеоматериал «Скалолазание для начинающих» <a href="https://dzen.ru/video/watch/63868a85efc0a55926fd2bb2?f=d2d">https://dzen.ru/video/watch/63868a85efc0a55926fd2bb2?f=d2d</a> выполнить посильные упражнения	
09.12.2022	1 гр. 2 г.о.	<b>Общefизическая подготовка</b> Просмотреть видеоматериал «Скалолазание для начинающих» <a href="https://dzen.ru/video/watch/63868a85efc0a55926fd2bb2?f=d2d">https://dzen.ru/video/watch/63868a85efc0a55926fd2bb2?f=d2d</a> выполнить посильные упражнения	
	1 гр. 3 г.о.	<b>Общefизическая подготовка</b> Просмотреть видеоматериал «Тренировки скалолазов – ОФП» <a href="https://yandex.ru/video/preview/845188947276488901">https://yandex.ru/video/preview/845188947276488901</a> выполнить посильные упражнения	
	1 гр. 5 г.о.	<b>Общefизическая подготовка</b> Просмотреть видеоматериал «Тренировки скалолазов – ОФП» <a href="https://yandex.ru/video/preview/845188947276488901">https://yandex.ru/video/preview/845188947276488901</a> выполнить посильные упражнения	