

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

Педагог дополнительного образования Хайдарова Л.А.

Дата	Группа	Тема, занятие	Примечание
09.12.2022	1 гр. 2 г.о.	Общefизическая подготовка Просмотреть видеоматериал «Тренировки скалолазов – ОФП» https://yandex.ru/video/preview/845188947276488901	
	1 гр. 1 г.о.	Общefизическая подготовка Просмотреть видеоматериал «Скалолазание для начинающих» https://dzen.ru/video/watch/63868a85efc0a55926fd2bb2?f=d2d	
	1 гр. 3 г.о.	Общefизическая подготовка Просмотреть видеоматериал «Тренировки скалолазов – ОФП» https://yandex.ru/video/preview/845188947276488901	
10.12.2022	3 гр. 2 г.о.	Общefизическая подготовка Просмотреть видеоматериал «Тренировки скалолазов – ОФП» https://yandex.ru/video/preview/845188947276488901	
	1 гр. 4 г.о. «ШИП»	Общefизическая подготовка. Краеведение Просмотреть видеоматериал «Югра в рюкзачке» https://yandex.ru/video/preview/10324526351011677867	