

**Задания для самостоятельной работы в дистанционном режиме  
обучающихся клубного объединения «Туристёнок»**

**ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»**

**25 февраля 2023 года (суббота)**

(период выезда команды клубного объединения на региональные соревнования)

**Педагог дополнительного образования Кислянская В.В.**

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 3 г.о.	<b>Физиологические основы спортивной подготовки</b> Выполнить упражнения по видеоуроку «Интенсивная зарядка для тела» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9RGx1zRt6vc">https://www.youtube.com/watch?v=9RGx1zRt6vc</a> После зарядки сделать основные упражнения растяжки	
2	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 4 г.о.	<b>Физиологические основы спортивной подготовки</b> Выполнить упражнения по видеоуроку «Интенсивная зарядка для тела» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9RGx1zRt6vc">https://www.youtube.com/watch?v=9RGx1zRt6vc</a> После зарядки сделать основные упражнения растяжки	
3	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 5 г.о.	<b>Техника лазания на скорость</b> Выполнить упражнения по видеоуроку «Интенсивная зарядка для тела» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9RGx1zRt6vc">https://www.youtube.com/watch?v=9RGx1zRt6vc</a> После зарядки сделать основные упражнения растяжки	