

**Задания для самостоятельной работы в дистанционном режиме  
обучающихся клубного объединения «Навигатор»  
25 февраля 2023 года (суббота)  
ЛГ МАОУ ДО «ЦСВШДМ»**  
(период выезда команды клубного объединения на региональные соревнования)

**Педагог дополнительного образования Хайдарова Л.А.**

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 3 гр. 2 г.о.	<b>Общесфизическая подготовка</b> Просмотреть видеоматериал « Тренировки скалолазов – ОФП» <a href="https://yandex.ru/video/preview/845188947276488901">https://yandex.ru/video/preview/845188947276488901</a>	
2	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 гр. 4 г.о. ШИП	<b>Общесфизическая подготовка</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	