

Задания для самостоятельной работы в дистанционном режиме обучающихся клубного объединения «Туристёнок» с 19 по 20 апреля 2024 года
(период выезда команды клубного объединения на окружные соревнования)

Педагог дополнительного образования Кислянская В.В.

Дата	Группа	Тема, задание	Примечание
19.04.2024 (пятница)	1 гр. 4 г.о.	Техника работы рук Выполнить упражнения по видеоуроку «Интенсивная зарядка для тела» https://www.youtube.com/watch?v=9RGx1zRt6vc После зарядки сделать основные упражнения растяжки	
	1 гр. 5 г.о.	Техника страховки и само страховки Выполнить упражнения по видеоуроку «Интенсивная зарядка для тела» https://www.youtube.com/watch?v=9RGx1zRt6vc После зарядки сделать основные упражнения растяжки	
20.04.2024 (суббота)	1 гр. 2 г.о.	Техника лазания на трудность Выполнить упражнения по видеоуроку «Интенсивная зарядка для тела» https://www.youtube.com/watch?v=9RGx1zRt6vc После зарядки сделать основные упражнения растяжки	
	1 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	
	1 гр. 4 г.о.	Техника лазания на выносливость Выполнить упражнения по видеоуроку «Интенсивная зарядка для тела» https://www.youtube.com/watch?v=9RGx1zRt6vc После зарядки сделать основные упражнения растяжки	
	1 гр. 5 г.о.	Общая физическая подготовка Выполнить упражнения по видеоуроку «Интенсивная зарядка для тела» https://www.youtube.com/watch?v=9RGx1zRt6vc После зарядки сделать основные упражнения растяжки	