

**Расписание занятий в рамках муниципального курса
регионального проекта «Каникулы-онлайн» в МБУ ДО «ДЮСШ №1»**

с 30 декабря 2023 г. по 7 января 2024 г.

Время проведения	Название мероприятия	Описание
30 декабря 2023 года		
12.00	Мастер-класс по греко-римской борьбе	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Мастер-класс по греко-римской борьбе с Мастером спорта Крючковым Константином Возрастная категория: 8-17 лет Проводит: Колганов О.В., тренер-преподаватель по греко-римской борьбе Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_1270
31 декабря 2023 года		
13.00	Разминка легкоатлетов	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Тренировка для ног Возрастная категория: 6-17 лет Проводит: Еремина И.В., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_1278
1 января 2024 года		
	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Упражнения на координацию с мячом Возрастная категория: 6-7 лет Проводит: Петрук Е.А., тренер-преподаватель по баскетболу Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда, мяч Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_1257 МБУ ДО «ДЮСШ №1» Упражнения по художественной гимнастике на растяжку Возрастная категория: 6-17 лет Проводит: Юрьева Н.Е., тренер-преподаватель по худ. гимнастике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_1269
2 января 2023 года		
	ОФП для всех	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Упражнения с мячом Возрастная категория: 6-17 лет Проводит: Петрук А.А., тренер-преподаватель по баскетболу Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь, мяч Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_1260 МБУ ДО «ДЮСШ №1» ОФП с собственным весом по самбо Возрастная категория: 6-17 лет Проводит: Доронина Н.А., тренер-преподаватель по самбо Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_1271

3 января 2024 года		
10.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Разминка для младшего школьного возраста Возрастная категория: 6-11 лет Проводит: Кирьянов Н.Н., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_1276
12.00		МБУ ДО «ДЮСШ №1» Подводящие упражнения к равновесию и повороту в затыжку Возрастная категория: 6 – 17 лет Проводит: Прилипухова Ж.С., тренер-преподаватель по худ. гимнастике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда, гимнаст. коврик Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_1280
4 января 2024 года		
12.00	Упражнения с баскетбольным мячом	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Упражнения с баскетбольным мячом Возрастная категория: 7-17 лет Проводит: Кузнецова Ю.В., тренер-преподаватель по баскетболу Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь, мяч Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_1263
5 января 2024 года		
11.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Упражнения по художественной гимнастике Возрастная категория: 6 – 17 лет Проводит: Осокина М.А., тренер-преподаватель по худ. гимнастике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда, гимнаст. коврик Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_1266
12.00		МБУ ДО «ДЮСШ №1» Зарядка Чемпиона Возрастная категория: 6-17 лет Проводит: Сергеева К.Е., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_1268
6 января 2024 года		
12.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Веселая зарядка Возрастная категория: 6-7 лет Проводит: Карамов П.С., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_1267
7 января 2024 года		
10.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Беговые упражнения в лёгкой атлетике Возрастная категория: 6-17 лет Проводит: Муругова Н.С., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_1275