

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

с 25 по 31 марта 2024 г.

Время проведения	Название мероприятия	Описание
25 марта 2024 года		
	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Разминка юных спортсменов 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_1394
26 марта 2024 года		
	Разминка борца	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Разминка борца 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_1395
27 марта 2024 года		
	Разминка по греко-римской борьбе	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Разминка по греко-римской борьбе 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_1413
28 марта 2024 года		
	Разминка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Беговые упражнения Возрастная категория: 7-11 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_1401
29 марта 2024 года		
	ОФП для всех	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Общеукрепляющий комплекс Возрастная категория: 7-17 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_1402
30 марта 2024 года		
	Разминка гимнасток	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Упражнения со скакалкой Возрастная категория: 6-17 лет Проводит: Юрьева Н.Е., тренер-преподаватель по худ. гимнастике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда, гимнаст. коврик Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_1415

	Зарядка Чемпиона	<p>МБУ ДО «ДЮСШ №1» Упражнения на растяжку с мячом Возрастная категория: 5-7 лет Проводит: Петрук Е.А., тренер-преподаватель по баскетболу Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда, мяч Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_1410</p>
31 марта 2024 года		
	Зарядка Чемпиона	<p>МБУ ДО «ДЮСШ №1» Упражнения с баскетбольным мячом Возрастная категория: 10-17 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_1418</p> <p>МБУ ДО «ДЮСШ №1» Упражнения с мячом Возрастная категория: 14-17 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_1411</p>
	Разминка Чемпиона	