

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

с 01 по 31 августа 2024 г.

| Время проведения | Название мероприятия | Описание |
|-------------------------|---|---|
| 1 августа | | |
| 9.00 | Зарядка Чемпиона | МБУ ДО «ДЮСШ №1» Общеразвивающие упражнения 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_1554 |
| 7 августа | | |
| 14.00 | Изучение элементов подвижных игр | МБУ ДО «ДЮСШ №1» Отработка нападающего удара 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_1552 |
| 11 августа | | |
| 9.00 | Зарядка Чемпиона | МБУ ДО «ДЮСШ №1» Силовые упражнения борцов 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_1563 |
| 26 августа | | |
| 12.00 | Разминка по греко-римской борьбе | МБУ ДО «ДЮСШ №1» Упражнения на разные группы мышц 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_1550 |