

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

с 01 по 31 июля 2024 г.

Время проведения	Название мероприятия	Описание
2 июля		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Растяжка 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_1557
5 июля		
11.00	Упражнения для юных легкоатлетов	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Прыжковые упражнения юных спортсменов 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_1558
10 июля		
9.30	Разминка гимнасток	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Разминка с булавами Возрастная категория: 6-17 лет Проводит: Прилипухова Ж.С., тренер-преподаватель по худ. гимнастике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда, булавы Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_1541
12 июля		
10.00	ОФП для борца	МБУ ДО «ДЮСШ №1» ОФП для 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_1543
15 июля		
9.00	Разминка гимнасток	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Упражнения на координацию с предметами 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_1545
17 июля		
9.00	Разминка баскетболиста	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Упражнения с мячами для развития ловкости и координации 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_1547

20 июля

14.00	Разминка по греко-римской борьбе	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Упражнения на растяжку 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_1549
-------	---	--

22 июля

9.00	Разминка гимнасток	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Базовые движения с обручем 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_1556
------	---------------------------	---