

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

**30 декабря 2024 г. по 12 января 2025 г.**

<b>Время проведения</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Описание</b>
<b>31 декабря 2024 года</b>		
9.00	<b>Зарядка Чемпиона</b>	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Комплекс силовых упражнений для детей младшего школьного возраста Возрастная категория: 6-12 лет Проводит: Сергеева К.Е., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь Ссылка для участия: <a href="https://vk.com/wall-184385078_1905">https://vk.com/wall-184385078_1905</a>
<b>2 января 2025 года</b>		
9.00	<b>Зарядка Чемпиона</b>	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Предметная подготовка с лентой Возрастная категория: от 10 лет Проводит: Юрьева Н.Е., тренер-преподаватель по худ. гимнастике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда, лента Ссылка для участия: <a href="https://vk.com/wall-184385078_1909">https://vk.com/wall-184385078_1909</a>
<b>3 января 2025 года</b>		
9.00	<b>Зарядка Чемпиона</b>	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Круговая тренировка для развития силы Возрастная категория: 10-14 лет Проводит: Доронина Н.А., тренер-преподаватель по самбо Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь Ссылка для участия: <a href="https://vk.com/wall-184385078_1919">https://vk.com/wall-184385078_1919</a>
<b>4 января 2025 года</b>		
9.00	<b>Зарядка Чемпиона</b>	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Обучение прыжкам в высоту Возрастная категория: 10-14 лет Проводит: Кирьянов Н.Н., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь Ссылка для участия: <a href="https://vk.com/wall-184385078_1903">https://vk.com/wall-184385078_1903</a>
<b>5 января 2025 года</b>		
9.00	<b>Зарядка Чемпиона</b>	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Развитие гибкости в домашних условиях Возрастная категория: 8-12 лет Проводит: Карамов П.С., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь Ссылка для участия: <a href="https://vk.com/wall-184385078_1917">https://vk.com/wall-184385078_1917</a>
<b>6 января 2025 года</b>		
9.00	<b>Зарядка Чемпиона</b>	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Упражнения для развития силы ног Возрастная категория: 14-17 лет Проводит: Еремина И.В., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь Ссылка для участия: <a href="https://vk.com/wall-184385078_1897">https://vk.com/wall-184385078_1897</a>

<b>7 января 2025 года</b>		
9.00	<b>Зарядка Чемпиона</b>	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Комплекс упражнений для развития гибкости Возрастная категория: 6-8 лет Проводит: Муругова Н.С., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь Ссылка для участия: <a href="https://vk.com/wall-184385078_1914">https://vk.com/wall-184385078_1914</a>
<b>8 января 2025 года</b>		
9.00	<b>Зарядка Чемпиона</b>	МБУ ДО «ДЮСШ №1» ОРУ с канатом Возрастная категория: 5-7 лет Проводит: Петрук Е.А., тренер-преподаватель по баскетболу Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь, канат или скакалка Ссылка для участия: <a href="https://vk.com/wall-184385078_1873">https://vk.com/wall-184385078_1873</a>
<b>9 января 2025 года</b>		
9.00	<b>Зарядка Чемпиона</b>	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Ведение баскетбольного мяча и броски в кольцо с разных точек площадки Возрастная категория: 10-18 лет Проводит: Петрук А.А., тренер-преподаватель по баскетболу Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь, мяч Ссылка для участия: <a href="https://vk.com/wall-184385078_1875">https://vk.com/wall-184385078_1875</a>
<b>10 января 2025 года</b>		
9.00	<b>Зарядка Чемпиона</b>	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Упражнения для укрепления мышц ног Возрастная категория: 10-18 лет Проводит: Колганов О.В., тренер-преподаватель по греко-римской борьбе Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь Ссылка для участия: <a href="https://vk.com/wall-184385078_1883">https://vk.com/wall-184385078_1883</a>
<b>11 января 2025 года</b>		
9.00	<b>Зарядка Чемпиона</b>	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Предметная подготовка с мячом в художественной гимнастике Возрастная категория: 8 – 12 лет Проводит: Прилипухова Ж.С., тренер-преподаватель по худ. гимнастике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда, мяч гимнастический Ссылка для участия: <a href="https://vk.com/wall-184385078_1912">https://vk.com/wall-184385078_1912</a>
<b>12 января 2025 года</b>		
9.00	<b>Зарядка Чемпиона</b>	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Упражнения для улучшения контроля мяча Возрастная категория: 10-14 лет Проводит: Кузнецова Ю.В., тренер-преподаватель по баскетболу Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь, мяч Ссылка для участия: <a href="https://vk.com/wall-184385078_1877">https://vk.com/wall-184385078_1877</a>