

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

с 1 по 31 августа 2025 г.

Время проведения	Название мероприятия	Описание
2 августа		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Силовые ОРУ Возрастная категория: 5-7 лет Проводит: Петрук Е.А., тренер-преподаватель по баскетболу Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь Ссылка для участия: https://m.vk.com/wall-184385078_2157
12 августа		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Беговые ОРУ Возрастная категория: 5-7 лет Проводит: Петрук Е.А., тренер-преподаватель по баскетболу Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь Ссылка для участия: https://m.vk.com/wall-184385078_2158
19 августа		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Комплекс упражнений на растяжку и быстроту Возрастная категория: 8-12 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_2186
31 августа.		
9.00	Разминка по греко-римской борьбе	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Упражнения для укрепления мышц ног Возрастная категория: 10-17 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_2195