

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

с 1 по 31 июля 2025 г.

Время проведения	Название мероприятия	Описание
2 июля		
9.00	Разминка гимнасток	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Комплекс упражнений ОФП в художественной гимнастике Возрастная категория: 8-12 лет Проводит: Прилипухова Ж.С., тренер-преподаватель по худ. гимнастике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда, гимнастический коврик Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2172
5 июля		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Комплекс упражнений для разминки 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_2198
7 июля		
9.00	Упражнения для юных легкоатлетов	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Упражнения для совершенствования низкого старта Возрастная категория: 9-12 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_2190
8 июля		
9.00	Разминка гимнасток	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Комплекс упражнений для подкачки мышц ног Возрастная категория: 9-10 лет Проводит: Дмитриева Р.И., тренер-преподаватель по худ. гимнастике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда, гимнаст. коврик Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2193
16 июля		
9.00	Разминка по легкой атлетике	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Силовые упражнения с резиной в лёгкой атлетике Возрастная категория: 12-16 лет Проводит: Еремина И.В., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь, резинка Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2173

24 июля

9.00	Разминка гимнасток	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Упражнения на развитие быстроты Возрастная категория: 10-12 лет Проводит: Юрьева Н.Е., тренер-преподаватель по худ. гимнастике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда, скакалка, гимнаст. коврик Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2178
------	---------------------------	---