

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

с 01 по 30 июня 2025 г.

Время проведения	Название мероприятия	Описание
2 июня		
9.30	Разминка по легкой атлетике	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Развитие гибкости в домашних условиях Возрастная категория: 8-14 лет Проводит: Карамов П.С., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь, гимнастический коврик Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2175
7 июня		
9.00	Разминка гимнасток	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Комплекс упражнений с обручем в художественной гимнастике Возрастная категория: 6-17 лет Проводит: Прилипухова Ж.С., тренер-преподаватель по худ. гимнастике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда, обруч Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2171
10 июня		
9.00	Разминка гимнасток	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Комплекс упражнений на развитие мышц стопы Возрастная категория: 5-8 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_2180
13 июня		
9.00	Разминка по легкой атлетике	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Статические и динамические упражнения для укрепления мышц тела (по 20 сек два - три подхода) Возрастная категория: 12-14 лет Проводит: Еремина И.В., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2191
15 июня		
9.00	Разминка по легкой атлетике	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Специальные беговые упражнения Возрастная категория: 14-17 лет Проводит: Карамов П.С., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь, скакалка Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2169

18 июня		
9.00	Разминка гимнасток	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Разучивание техники выполнения поворота в шпагате Возрастная категория: 6-7 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_2179
22 июня		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Прыжковые ОРУ Возрастная категория: 5-7 лет Проводит: Петрук Е.А., тренер-преподаватель по баскетболу Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда Ссылка для участия: https://m.vk.com/wall-184385078_2156
24 июня		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Силовые ОРУ у гимнастической стенки Возрастная категория: 12-17 лет Проводит: Петрук А.А., тренер-преподаватель по баскетболу Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь, гимнастическая стенка Ссылка для участия: https://m.vk.com/wall-184385078_2159
26 июня		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Комплекс упражнений для разминки детей младшего школьного возраста 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_2199
30 июня		
9.00	Упражнения для юных легкоатлетов	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Упражнения для совершенствования техники бега 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_2189