

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

24-31 марта 2025 г.

Время проведения	Название мероприятия	Описание
24.03.2025		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Комплекс упражнений на гимнастической скамье для 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/video-184385078_456239275
25.03.2025		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Упражнения с резиной на растяжку Возрастная категория: от 10 лет Проводит: Юрьева Н.Е., тренер-преподаватель по худ. гимнастике Необходимый инвентарь: резина или эспандер Ссылка для участия: https://vk.com/video-184385078_456239284
26.03.2025		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Силовая подготовка Возрастная категория: 10-11 лет Проводит: Кирьянов Н.Н., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: скамейка, гантели 3кг Ссылка для участия: https://vk.com/video-184385078_456239281
27.03.2025		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Развитие гибкости в домашних условиях Возрастная категория: 7-8 лет Проводит: Карамов П.С., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: гимнастический коврик Ссылка для участия: https://vk.com/video-184385078_456239280
28.03.2025		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Прыжковые упражнения в лёгкой атлетике для развития силы и скорости Возрастная категория: 12-14 лет Проводит: Еремина И.В., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: гимнастическая скамейка или тумба Ссылка для участия: https://vk.com/video-184385078_456239283
29.03.2025		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Упражнения с малым баскетбольным мячом Возрастная категория: 5-7 лет Проводит: Петрук Е.А., тренер-преподаватель по баскетболу Необходимый инвентарь: Малые баскетбольные мячи, лавка, фишки, обручи, скакалка Ссылка для участия: https://vk.com/video-184385078_456239279

30.03.2025

	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Прыжковая подготовка в художественной гимнастике Возрастная категория: 8 – 12 лет Проводит: Прилипухова Ж.С., тренер-преподаватель по худ. гимнастике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда, гимнастический ковер Ссылка для участия: https://vk.com/video-184385078_456239282
--	-------------------------	---

31.03.2025

9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Прыжковые упражнения на гимнастической скамейке в баскетболе Возрастная категория: 8-10 лет Проводит: Кузнецова Ю.В., тренер-преподаватель по баскетболу Необходимый инвентарь: гимнастическая скамейка Ссылка для участия: https://vk.com/video-184385078_456239286
10.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Предметная подготовка с обручем в художественной гимнастике Возрастная категория: 6-8 лет Проводит: Дмитриева Р.И., тренер-преподаватель по худ. гимнастике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда, гимнастический обруч Ссылка для участия: https://vk.com/video-184385078_456239287