

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

с 25 октября по 2 ноября 2025 г.

| Время проведения | Название мероприятия | Описание |
|-------------------------|-----------------------------|--|
| 25.10.2025 | | |
| 9.00 | Зарядка Чемпиона | МБУ ДО «ДЮСШ №1» Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости и скоростно-силовых качеств Возрастная категория: 6-12 лет Проводит: Колосович И.О., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь, гимнастический коврик Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2450 |
| 26.10.2025 | | |
| 9.30 | Зарядка Чемпиона | МБУ ДО «ДЮСШ №1» Комплексы упражнений каратэ Возрастная категория: 6-12 лет Проводит: Володин В.И., тренер-преподаватель по каратэ Необходимый инвентарь: удобная спортивная обувь и одежда. Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2461 |
| 27.10.2025 | | |
| 9.00 | Зарядка Чемпиона | МБУ ДО «ДЮСШ №1» Комплекс упражнений в худ. гимнастике для развития эластичности и силы мышц стопы Возрастная категория: 7-15 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_2456 |
| 28.10.2025 | | |
| 9.00 | Зарядка Чемпиона | МБУ ДО «ДЮСШ №1» Разминка для детей дошкольного возраста Возрастная категория: 5-7 лет Проводит: Петрук Е.А., тренер-преподаватель по баскетболу Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2457 |
| 29.10.2025 | | |
| 9.00 | Зарядка Чемпиона | МБУ ДО «ДЮСШ №1» Отработка нападающего удара через сетку Возрастная категория: 11-15 лет Проводит: Петрук А.А., тренер-преподаватель по волейболу Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь, мяч Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2454 |
| 30.10.2025 | | |
| 9.00 | Зарядка Чемпиона | 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_2451 |

| 31.10.2025 | | |
|-------------------|--|---|
| 9.00 | Зарядка Чемпиона | МБУ ДО «ДЮСШ №1» Отработка технических действий в стойке и партере в вольной борьбе Возрастная категория: 10-17 лет Проводит: Доронина Н.А., тренер-преподаватель по самбо Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2464 |
| 01.11.2025 | | |
| 9.00 | Упражнения для юных гимнасток | МБУ ДО «ДЮСШ №1» Комплекс упражнений на развитие и укрепление мышц спины Возрастная категория: 6-10 лет Проводит: Дмитриева Р.И., тренер-преподаватель по худ. гимнастике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда, гимнастический коврик Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2463 |
| 02.11.2025 | | |
| 9.00 | Разминка для юных гимнасток | МБУ ДО «ДЮСШ №1» Разминка с мячом в художественной гимнастике Возрастная категория: 6-9 лет Проводит: Юрьева Н.Е., тренер-преподаватель по худ. гимнастике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда, мяч Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2462 |
| 11.30 | Подвижная игра | МБУ ДО «ДЮСШ №1» Подвижная игра «Собери три фишки» Возрастная категория: 7-11 лет Проводит: Кузнецова Ю.В., тренер-преподаватель по баскетболу Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь, 7 фишек Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2455 |