

**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 фишкы» 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