

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

с 31 декабря 2025 г. по 11 января 2026 г.

Время проведения	Название мероприятия	Описание
02.01.2026		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Подводящие управления для прыжков в длину, высоту и бега Возрастная категория: 6-18 лет Проводит: Колосович И.О., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: гимнастическая скамья, гимнастический коврик, куб Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2635
03.01.2026		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Комплекс упражнений для развития гибкости гимнасток Возрастная категория: 6-15 лет Проводит: Прилипухова Ж.С., тренер-преподаватель по худ. гимнастике Необходимый инвентарь: гимнастический коврик Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2637
04.01.2026		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Совершенствование передач с перемещением в баскетболе Возрастная категория: 12-14 лет Проводит: Кузнецова Ю.В., тренер-преподаватель по баскетболу Необходимый инвентарь: баскетбольный мяч Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2646
05.01.2025		
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: мяч, гимнастическая скамья Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2598
06.01.2026		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Отработка верхней и нижней передачи в волейболе Возрастная категория: 10-15 лет Проводит: Петрук А.А., тренер-преподаватель по волейболу Необходимый инвентарь: волейбольный мяч Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2619
07.01.2026		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Общая физическая подготовка Возрастная категория: 6-18 лет Проводит: Карамов П.С., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь, гимнастический коврик Ссылка для участия: https://vk.ru/wall-184385078_2647

08.01.2026		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Отработка мастерства с обручем в художественной гимнастике Возрастная категория: 9-15 лет Проводит: Юрьева Н.Е., тренер-преподаватель по худ. гимнастике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда, обруч Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2641
09.01.2026		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Отработка элементов защиты, ударов ногами 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_2640
10.01.2026		
10.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса Возрастная категория: 12-15 лет Проводит: Еремина И.В., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: гимнастический коврик. Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2642
11.01.2026		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Обучение в партере «Баранка» от захвата шеи 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_2654