

Расписание занятий в рамках проекта «Каникулы-онлайн»**в МБУ ДО «ДЮСШ №1»****с 1 по 31 августа 2026 г.**

Время проведения	Название мероприятия	Описание
04.08.2026		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Укрепление мышц передней и задней поверхности бедра (Три серии по 10 раз) Возрастная категория: 12-15 лет Проводит: Кирьянов Н.Н., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: гимнастическая скамейка Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2985
07.08.2026		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Упражнение на развитие скоростной выносливости (Время выполнения - 30 секунд. 3-5 повторений) Возрастная категория: 12-15 лет Проводит: Кирьянов Н.Н., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: гимнастическая скамейка Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2986
11.08.2026		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Общая физическая подготовка и развитие гибкости Возрастная категория: 6-12 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_2989
16.08.2026		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Развитие гибкости и силовых качеств Возрастная категория: 6-10 лет Проводит: Карамов П.С., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь, гимнастический коврик, скамья Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2990
28.08.2026		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Акробатические упражнения для борцов. Возрастная категория: 10-15 лет Проводит: Доронина Н.А., тренер-преподаватель по самбо Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2993