

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

Время проведения	Название мероприятия	Описание
03.07.2026		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Упражнения с фишками Возрастная категория: 5-7 лет Проводит: Петрук Е.А., тренер-преподаватель по баскетболу Необходимый инвентарь: фишки Ссылка для участия: https://m.vk.com/wall-184385078_2975
05.07.2026		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Упражнения с гимнастической лавочкой Возрастная категория: 5-7 лет Проводит: Петрук Е.А., тренер-преподаватель по баскетболу Необходимый инвентарь: гимнастическая лавочка Ссылка для участия: https://m.vk.com/wall-184385078_2976
10.07.2026		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Отработка верхней и нижней передачи мяча Возрастная категория: 10-17 лет Проводит: Петрук А.А., тренер-преподаватель по волейболу Необходимый инвентарь: волейбольный мяч Ссылка для участия: https://m.vk.com/wall-184385078_2977
16.07.2026		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» ОФП с мячом Возрастная категория: 10-17 лет Проводит: Петрук А.А., тренер-преподаватель по волейболу Необходимый инвентарь: волейбольный мяч Ссылка для участия: https://m.vk.com/wall-184385078_2978
25.07.2026		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Упражнения для развития скорости (Каждое упражнение выполняется по 20 раз, 2-3 подхода) Возрастная категория: 11-14 лет Проводит: Еремина И.В., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2983
31.07.2026		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Упражнения для укрепления рук (Выполнять по 12 раз три подхода) Возрастная категория: 12-15 лет Проводит: Еремина И.В., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь, гимнастический коврик Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2983