Расписание занятий в рамках проекта «Каникулы-онлайн»
в МБУ ДО «ДЮСШ №1»

с 26 октября по 03 ноября 2026 г.

Время проведения	Название мероприятия	Описание
26.10.2026		
9.30	**Взаимодействие игроков в баскетбол**	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Взаимодействие игроков в нападении «угол» Возрастная категория: 10-14 лет Проводит: Кузнецова Ю.В., тренер-преподаватель по баскетболу Необходимый инвентарь: баскетбольный мяч Ссылка для участия: https://vk.ru/wall-184385078_3240
27.10.2026		
9.00	**Зарядка Чемпиона**	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Отработка нападающего удара в волейболе Возрастная категория: 7-17 лет Проводит: Петрук А.А., тренер-преподаватель по волейболу Необходимый инвентарь: волейбольный мяч Ссылка для участия: https://vk.ru/wall-184385078_3235
28.10.2026		
9.00	**Зарядка Чемпиона**	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Общая физическая подготовка Возрастная категория: 6-7 лет Проводит: Карамов П.С., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: гимнастический коврик, скамья Ссылка для участия: https://vk.ru/wall-184385078_3234
29.10.2026		
9.00	**Зарядка Чемпиона**	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Общеразвивающие упражнения 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.ru/wall-184385078_3237
30.10.2026		
9.00	**Зарядка Чемпиона**	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Разминка с акробатическими элементами Возрастная категория: 9-13 лет Проводит: Доронина Н.А., тренер-преподаватель по самбо Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь, борцовский ковер Ссылка для участия: https://vk.ru/wall-184385078_3233
31.10.2026		
9.00	**Зарядка Чемпиона**	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Силовая тренировка для бегунов (3-4 подхода по 15-20 раз) 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.ru/wall-184385078_3242

01.11.2026		
9.00	**Зарядка Чемпиона**	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Упражнения на укрепление мышц спины и развитие гибкость Возрастная категория: 7-11 лет Проводит: Дмитриева Р.И., тренер-преподаватель по худ. гимнастике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда, гимнастический коврик Ссылка для участия: https://vk.ru/wall-184385078_3246
14.00	**Зарядка Чемпиона**	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Отработка техник наступательных комбинаций рук и ног Возрастная категория: 7-15 лет Проводит: Володин В.И., тренер-преподаватель по каратэ Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь Ссылка для участия: https://vk.ru/wall-184385078_3245
02.11.2026		
9.00	**Зарядка Чемпиона**	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Отработка техники отталкивания в прыжках в длину (длина разбега 6-8 шагов). Упражнение для совершенствования техники низкого старта (Кол-во повторений 10-15 раз) Возрастная категория: 12-15 лет Проводит: Кирьянов Н.Н., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь Ссылка для участия: https://vk.ru/wall-184385078_3244
13.30	**Техника передач в баскетболе**	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Отработка техники передач в баскетболе Возрастная категория: 9-15 лет Проводит: Истамов Р.Н., тренер-преподаватель по баскетболу Необходимый инвентарь: баскетбольный мяч Ссылка для участия: https://vk.ru/wall-184385078_3249
03.11.2026		
9.00	**Зарядка Чемпиона**	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Упражнения на растяжку с резиной Возрастная категория: 10-15 лет Проводит: Муругова Н.С., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: резинка Ссылка для участия: https://vk.ru/wall-184385078_3250
11.00	**Мастерство в художественной гимнастике**	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Мастерства с предметами в художественной гимнастике Возрастная категория: 11-17 лет Проводит: Юрьева Н.Е., тренер-преподаватель по худ. гимнастике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда, обруч Ссылка для участия: https://vk.ru/wall-184385078_3248

Заместитель директора по УВР Прилипухова Ж.С.
21.10.2026