**Расписание занятий в рамках муниципального курса регионального проекта «Каникулы-онлайн» МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет» 30.12.2023 по 07.01.2024г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время****проведения** | **Название мероприятия** | **Описание** |
| **30.12.2023** |
| 12.00 | Видео занятие по пауэрлифтингу | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие по пауэрлифтингу (Совершенствование техники соревновательных упражнений: жим лёжа)Возрастная категория: 10-16 лет Проводит тренер-преподаватель  **Вакуленко В.В.**Необходимый инвентарь: форма для занятий пауэрлифтингом, штанга и жимовая скамья.Ссылка для участия: https://vk.com/public217036646 |
| **02.01.2024** |
| 15:00 | Видео занятие по самбо | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие по самбо (Совершенствование техники броска через бедро)Возрастная категория: 10-14 летПроводит тренер-преподавательИванов Д.В.Необходимый инвентарь: форма самбиста, борцовский ковёр.Ссылка для участия: https://vk.com/public217036646 |
| **03.01.2024** |
| 13.00 | Видео занятие по боксу | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие по боксу (Совершенствование техники прямого, бокового удара и атакующих действий).Возрастная категория: 10-17 летПроводит тренер-преподаватель Антохин Л.Е. Необходимый инвентарь: форма и защита боксёра, ударные лапы, боксерские груши.Ссылка для участия: https://vk.com/public217036646 |
| 15.00 | Видео занятие по мини- футболу | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие по мини-футболу (Совершенствование техники приёма и передачи мяча).Возрастная категория: 10-16 летПроводит тренер-преподаватель Горбатов И.П.Необходимый инвентарь: свисток, фишки, мяч футбольныйСсылка для участия: https://vk.com/public217036646 |
| **04.01.2024** |
| 12.00 | Видео занятие по каратэ | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие по каратэ ( Экзаменационная техника на 10 кю выполняется на месте и в движении ( кихон,ката)Возрастная категория: 7-14 летПроводит тренер-преподавательКобзев А.И. Инвентарь: кимано.Ссылка для участия: https://vk.com/public217036646 |
| 15:00 | Видео занятие по самбо | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие по самбо (Отработка защитных действий в боевом самбо)Возрастная категория: 10-14 летПроводит тренер-преподаватель **Орленко Е.А.**Необходимый инвентарь: форма самбиста, борцовский ковёр,Ссылка для участия: https://vk.com/public217036646 |
| **05.01.2024** |
| 15.00 | Видео занятие по борьбе самбо | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие по борьбе самбо (Совершенствование техники передней подножки с переходом на болевой приём)Возрастная категория: 10-16 летПроводит тренер-преподаватель **Варанкин В.И.**Необходимый инвентарь: форма самбиста, борцовский ковёр.Ссылка для участия: https://vk.com/public217036646 |
| 16.00 | Видео занятие по мини- футболу | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие по мини-футболу (Совершенствование техники ведения мяча).Возрастная категория: 10-12 летПроводит тренер-преподавательЗеленов В.Н.Необходимый инвентарь: свисток, фишки, мяч футбольныйСсылка для участия: https://vk.com/public217036646 |
| **06.01.2024** |
| 15.00 | Видео занятие по боксу | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие по боксу (Отработка прямого удара и защита от него в парах)Возрастная категория: 10-16 лет Проводит тренер-преподаватель Живогляд С.А.**.**Необходимый инвентарь: форма и защита боксёра, ударные лапы, боксерские груши.Ссылка для участия: https://vk.com/public217036646 |
| **07.01.2024** |
| 14.00 | Видео занятие по мини- футболу | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие по мини-футболу (Совершенствование техники ведения мяча).Возрастная категория: 6-12 летПроводит тренер-преподаватель **Касилин Е.А.**Необходимый инвентарь: свисток, фишки, мяч футбольныйСсылка для участия: https://vk.com/public217036646 |