**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 лет  Проводит 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 лет  Проводит 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 лет  Проводит тренер-преподаватель Горбатов И.П.  Необходимый инвентарь: свисток, фишки, мяч футбольный  Ссылка 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 лет  Проводит 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 лет  Проводит 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 лет  Проводит 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 лет  Проводит тренер-преподавательЗеленов В.Н.  Необходимый инвентарь: свисток, фишки, мяч футбольный  Ссылка 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 лет  Проводит тренер-преподаватель **Касилин Е.А.**  Необходимый инвентарь: свисток, фишки, мяч футбольный  Ссылка для участия: https://vk.com/public217036646 |