

**Расписание занятий в рамках проекта «Каникулы-онлайн»  
в МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»  
25.03 – 31.03.2024 г.**

<b>Время проведения</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Описание</b>
<b>25.03.2024</b>		
12.00	Видео занятие по каратэ	МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет» Занятие по каратэ. (Кихон: техники выполнения ударов и блоков программа 10 кю) «оранжевый» пояс Возрастная категория: 9-14 лет Проводит: тренер-преподаватель Кобзев А.И. Инвентарь: татами, кимано. Ссылка для участия: <a href="https://vk.com/public217036646">https://vk.com/public217036646</a>
13:00	Видео занятие по самбо	МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет» Занятие по самбо (Совершенствование техники приёма спина с колен) Возрастная категория: 10-14 лет Проводит: тренер-преподаватель Орленко Е.А. Необходимый инвентарь: форма самбиста, борцовский ковёр, Ссылка для участия: <a href="https://vk.com/public217036646">https://vk.com/public217036646</a>
<b>26.03.2024</b>		
15:00	Видео занятие по самбо	МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет» Занятие по самбо (Совершенствование техники задней подножки, переход на болевой приём на ногу в партере) Возрастная категория: 10-14 лет Проводит: тренер-преподаватель Иванов Д.В. Необходимый инвентарь: форма самбиста, борцовский ковёр. Ссылка для участия: <a href="https://vk.com/public217036646">https://vk.com/public217036646</a>
16.00	Видео занятие по пауэрлифтингу	МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет» Занятие по пауэрлифтингу (Многофункциональная тренировка на снарядах) Возрастная категория: 10-16 лет Проводит: тренер-преподаватель Вакуленко В.В. Необходимый инвентарь: форма для занятий пауэрлифтингом, спортивные снаряды. Ссылка для участия: <a href="https://vk.com/public217036646">https://vk.com/public217036646</a>
<b>27.03.2024</b>		
13.00	Видео занятие по боксу	МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет» Занятие по боксу (Совершенствование техники прямого удара с помощью резины и медбола) Возрастная категория: 10-17 лет Проводит: тренер-преподаватель Антохин Л.Е. Необходимый инвентарь: форма и защита боксёра, боксерские груши, перчатки, спортивная резина, метбол. Ссылка для участия: <a href="https://vk.com/public217036646">https://vk.com/public217036646</a>
15.00	Видео занятие по мини-футболу	МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет» Занятие по мини-футболу (Совершенствование техники ведения мяча). Возрастная категория: 9-17 лет Проводит: тренер-преподаватель Горбатов И.П.

		Необходимый инвентарь: свисток, фишки, мяч футбольный Ссылка для участия: <a href="https://vk.com/public217036646">https://vk.com/public217036646</a>
<b>28.03.2024</b>		
12.00	Видео занятие по каратэ	МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет» Занятие по каратэ (Совершенствование техники ударных комбинаций) Возрастная категория: 9-16 лет Проводит: тренер-преподаватель Кобзев А.И. Инвентарь: татами, кимано, защитные блоки, перчатки. Ссылка для участия: <a href="https://vk.com/public217036646">https://vk.com/public217036646</a>
15:00	Видео занятие по самбо	МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет» Занятие по самбо (Совершенствование техники броска с захватом двух ног) Возрастная категория: 10-14 лет Проводит: тренер-преподаватель Орленко Е.А. Необходимый инвентарь: форма самбиста, борцовский ковёр, Ссылка для участия: <a href="https://vk.com/public217036646">https://vk.com/public217036646</a>
<b>29.03.2024</b>		
15.00	Видео занятие по борьбе самбо	МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет» Занятие по борьбе самбо (Совершенствование техники бросков в стойки) Возрастная категория: 10-16 лет Проводит: тренер-преподаватель Варанкин В.И. Необходимый инвентарь: форма самбиста, борцовский ковёр. Ссылка для участия: <a href="https://vk.com/public217036646">https://vk.com/public217036646</a>
16.00	Видео занятие по мини-футболу	МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет» Занятие по мини-футболу (Совершенствование техники приёма летящего мяча). Возрастная категория: 10-12 лет Проводит: тренер-преподаватель Зеленов В.Н. Необходимый инвентарь: свисток, фишки, мяч футбольный Ссылка для участия: <a href="https://vk.com/public217036646">https://vk.com/public217036646</a>
<b>30.03.2024</b>		
15.00	Видео занятие по боксу	МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет» Занятие по боксу (Совершенствование прямого удара на снарядах. Развитие скорости и точности удара.) Возрастная категория: 10-16 лет Проводит: тренер-преподаватель Живогляд С.А.. Необходимый инвентарь: форма и защита боксёра, боксерские груши. Перчатки. Ссылка для участия: <a href="https://vk.com/public217036646">https://vk.com/public217036646</a>
16.00	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: <a href="https://vk.com/public217036646">https://vk.com/public217036646</a>
<b>31.03.2024</b>		
11.00	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: <a href="https://vk.com/public217036646">https://vk.com/public217036646</a>
16.00	Видео занятие по мини-футболу	МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет» Занятие по мини-футболу (Разминка. Тактические действия). Возрастная категория: 9-17 лет Проводит: тренер-преподаватель Горбатов И.П. Необходимый инвентарь: свисток, мяч футбольный, ворота. Ссылка для участия: <a href="https://vk.com/public217036646">https://vk.com/public217036646</a>