

**Расписание занятий в рамках проекта «Каникулы-онлайн»
в МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»
(наименование учреждения)**

Время проведения	Название мероприятия	Описание
дата:		
16.00	«Видео занятие по самбо»	МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет» Совершенствование техники броска спина с колен Возрастная категория: 7-14 лет Проводит: Иванов Д.В. тренер-преподаватель Необходимые материалы (инвентарь): <u>татами, форма борца самбо</u> Ссылка для участия: https://disk.yandex.com/am/i/ys61-tYziomtZw
11.00	«Видео занятие по футболу»	МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет» Совершенствование техники противоборства в футболе (упражнения в парах) Возрастная категория: 8-17 лет Проводит: Горбатов И.П. тренер-преподаватель Необходимые материалы (инвентарь): <u>футбольный мяч, форма футболиста</u> Ссылка для участия: https://disk.yandex.com/am/i/jPATvq1Ts4uU-w
17.00	«Видео занятие по боксу»	МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет» Отработка техники прямых ударов в движении Возрастная категория: 12-17 лет Проводит: Антохин Л.Е. тренер-преподаватель Необходимые материалы (инвентарь): <u>боксерский ринг, боксерская форма и экипировка</u> Ссылка для участия: https://disk.yandex.com/am/i/mLmCDQCsEdzZGA
15.00	«Видео занятие по самбо»	МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет» Совершенствование техники броска спина с колен Возрастная категория: 13-17 лет Проводит: Орленко Е.А. тренер-преподаватель Необходимые материалы (инвентарь): <u>татами, форма борца самбо</u> Ссылка для участия: https://disk.yandex.com/am/i/UGnJ1Zs2D_Nwyw
16.00	«Видео занятие по каратэ»	МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет» Изучение техники на 10 кю «оранжевый пояс» кихон ката Возрастная категория: 10-17 лет Проводит: Кобзев А.И. тренер-преподаватель Необходимые материалы (инвентарь): <u>татами, форма каратиста</u> Ссылка для участия: https://disk.yandex.com/am/d/u_IQ611E2JNqQ
10.00	«Видео занятие»	МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»

	<i>по самбо»</i>	Отработка броска передняя подножка с захватом за пояс сверху Возрастная категория: 9-13лет Проводит: Варанкин В.И. тренер-преподаватель Необходимые материалы (инвентарь): <u>Татами, форма борца самбиста</u> Ссылка для участия: https://disk.yandex.com.am/i/uvhVrsXrmViFXw
16.00	<i>«Видео занятие по пауэрлифтингу»</i>	МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет» Обучение техники соревновательного упражнения (становая тяга с плинтов) Возрастная категория: 10-17 лет Проводит: Вакуленко В.В. тренер-преподаватель Необходимые материалы (инвентарь): <u>штанга, плинты, спортивная форма</u> Ссылка для участия: https://disk.yandex.com.am/i/jZ9UZjzy50i3WQ
17.00	<i>«Видео занятие по футболу»</i>	МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет» Совершенствование техники ведения мяча в тройках Возрастная категория: 11-13 лет Проводит: Зеленев В.Н. тренер-преподаватель Необходимые материалы (инвентарь): <u>футбольный мяч, форма футболиста</u> Ссылка для участия: https://disk.yandex.com.am/i/m7Lb63-_wpuLnA
17.00	<i>«Видео занятие по боксу»</i>	МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет» Развитие физических качеств (силы) Возрастная категория: 11-14 лет Проводит: Живогляд С.А. тренер-преподаватель Необходимые материалы (инвентарь): <u>шведская стенка, гимнастический турник, спортивная форма</u> Ссылка для участия: https://disk.yandex.com.am/i/rIgKRY_IJDka0w
16.00	<i>«Видео занятие по пауэрлифтингу»</i>	МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет» Обучение техники соревновательного упражнения (приседание) Возрастная категория: 10-17 лет Проводит: Вакуленко В.В. тренер-преподаватель Необходимые материалы (инвентарь): <u>штанга, блины, спортивная форма</u> Ссылка для участия: https://disk.yandex.com.am/i/UKnwc8Uvks8frA
14.00	<i>«Видео занятие по футболу»</i>	МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет» Совершенствование техники ведения мяча правой и левой ногой Возрастная категория: 6-11 лет Проводит: Касилин Е.А. тренер-преподаватель Необходимые материалы (инвентарь): <u>фишки, футбольный мяч, спортивная форма</u> Ссылка для участия:

		https://disk.yandex.com.am/i/qlX_2vT8-SotUg
16.00	<i>«Видео занятие по самбо»</i>	<p>МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет» Совершенствование техники броскапроход в одну ногу накрест с выведением из равновесия круговым движением Возрастная категория: 11-14 лет Проводит: Иванов Д.В. тренер-преподаватель Необходимые материалы (инвентарь): <u>татами, форма борца самбо</u> Ссылка для участия: https://disk.yandex.com.am/i/VyQ_jA0oacPSHg</p>