

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

| <b>Время проведения</b> | <b>Название мероприятия</b>             | <b>Описание</b>   |
|-------------------------|---|---|
| <b>24.03.2025</b>       |   |   |
| 16.00-17.00             | <i>«Видео занятие по футболу»</i>       | МБУ ДО ДЮСШ №3 «Атлет»<br>Видео занятие по футболу: совершенствование техники ведения мяча.<br>Возрастная категория: 10-12 лет<br>Проводит: Горбатов И.П., тренер-преподаватель.<br>Необходимый инвентарь: спортивная форма, футбольный мяч.<br>Ссылка для участия: <a href="https://cloud.mail.ru/public/fCHr/pEY4t4Le4">https://cloud.mail.ru/public/fCHr/pEY4t4Le4</a>   |
| <b>25.03.2025</b>       |   |   |
| 16.00 – 17.00           | <i>«Видео занятие по пауэрлифтингу»</i> | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»<br>Видео занятие по пауэрлифтингу: совершенствование техники соревновательного упражнения (жим лёжа)<br>Проводит: Вакуленко В.В., тренер-преподаватель.<br>Возрастная категория: 12-17 лет<br>Необходимый материал: спортивная форма, стойки, скамья, гриф для жима.<br>Ссылка для участия: <a href="https://cloud.mail.ru/public/iYxx/irjZ73o7o">https://cloud.mail.ru/public/iYxx/irjZ73o7o</a> |
| 16.00-17.00             | <i>«Видео занятие по борьбе самбо»</i>  | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»<br>Видео занятие по борьбе самбо: совершенствование техники бросков.<br>Проводит: Орленко Е.А., тренер-преподаватель.<br>Возрастная категория: 12-17 лет<br>Необходимый материал: спортивная форма, татами.<br>Ссылка для участия: <a href="https://cloud.mail.ru/public/Kobh/rZDZhqgB7">https://cloud.mail.ru/public/Kobh/rZDZhqgB7</a>  |
| <b>26.03.2025</b>       |   |   |
| 16.00-17.00             | <i>«Видео занятие по борьбе самбо»</i>  | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»<br>Видео занятие по борьбе самбо: совершенствование техники бросков.<br>Проводит: Иванов Д.В., тренер-преподаватель.<br>Возрастная категория: 8-13 лет<br>Необходимый материал: спортивная форма, татами.<br>Ссылка для участия: <a href="https://cloud.mail.ru/public/mVjz/nm8k8hwAZ">https://cloud.mail.ru/public/mVjz/nm8k8hwAZ</a>  |
| 15.45-16.45             | <i>«Видео занятие по футболу»</i>       | МБУ ДО ДЮСШ №3 «Атлет»<br>Видео занятие по футболу: совершенствование техники приёма мяча.<br>Возрастная категория: 10-14 лет<br>Проводит: Зеленев В.Н., тренер-преподаватель.<br>Необходимый инвентарь: спортивная форма, футбольный мяч.  |

|                   |  |   |
|-------------------|--|---|
|                   |  | Ссылка для участия: <a href="https://cloud.mail.ru/public/3NMV/dkdgfXBJH">https://cloud.mail.ru/public/3NMV/dkdgfXBJH</a>   |
| <b>27.03.2025</b> |  |   |
| 17.00-18.00       | <i>«Видео занятие по каратэ»</i>       | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»<br>Видео занятие по каратэ: совершенствование техники ката на 9-кю<br>Возрастная категория: 8 - 14 лет<br>Проводит: Кобзев А.И., тренер-преподаватель.<br>Необходимый инвентарь: спортивная форма, татами.<br>Ссылка для участия: <a href="https://cloud.mail.ru/public/ifSY/MvmJYGBsZ">https://cloud.mail.ru/public/ifSY/MvmJYGBsZ</a>                         |
| 15.00-16.00       | <i>«Видео занятие по борьбе самбо»</i> | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»<br>Видео занятие по борьбе самбо: совершенствование техники бросков.<br>Проводит: Варанкин В.В., тренер-преподаватель.<br>Возрастная категория: 10-15 лет<br>Необходимый материал: спортивная форма, ковер.<br>Ссылка для участия: <a href="https://cloud.mail.ru/public/WKKC/bPSdrdKRR">https://cloud.mail.ru/public/WKKC/bPSdrdKRR</a>                        |
| <b>28.03.2025</b> |  |   |
| 16.00-17.00       | <i>«Видео занятие по борьбе самбо»</i> | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»<br>Видео занятие по борьбе самбо: совершенствование техники бросков.<br>Проводит: Иванов Д.В., тренер-преподаватель.<br>Возрастная категория: 10-15 лет<br>Необходимый материал: спортивная форма, татами.<br>Ссылка для участия: <a href="https://cloud.mail.ru/public/Goy3/K7WNqWHjS">https://cloud.mail.ru/public/Goy3/K7WNqWHjS</a>                         |
| <b>29.03.2025</b> |  |   |
| 16.00-17.00       | <i>«Видео занятие по боксу»</i>        | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»<br>Видео занятие по боксу: развитие скоростно-силовых качеств.<br>Проводит: Антохин Л.Е., тренер-преподаватель.<br>Возрастная категория: 10-17 лет<br>Необходимый материал: спортивная форма, гантели или утяжелители.<br>Ссылка для участия: <a href="https://cloud.mail.ru/public/Z3Qo/vZ8Tgg5r6">https://cloud.mail.ru/public/Z3Qo/vZ8Tgg5r6</a>             |
| <b>30.03.2025</b> |  |   |
| 17.30-18.30       | <i>«Видео занятие по боксу»</i>        | МБУ ДО ДЮСШ №3 «Атлет»<br>Видео занятие по боксу: совершенствование техники перемещения в защитных и атакующих действиях.<br>Возрастная категория: 10-15 лет<br>Проводит: Живогляд С.А., тренер-преподаватель.<br>Необходимый инвентарь: спортивная форма.<br>Ссылка для участия: <a href="https://cloud.mail.ru/public/79ny/hZaATTmch">https://cloud.mail.ru/public/79ny/hZaATTmch</a> |
| <b>31.03.2025</b> |  |   |
| 17.00-18.00       |  | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»<br>Видео занятие по каратэ: совершенствование техники   |

|  |                                  |  |
|--|----------------------------------|--|
|  | <i>«Видео занятие по каратэ»</i> | ката на 8-кю.<br>Возрастная категория: 8 - 14 лет<br>Проводит: Кобзев А.И., тренер-преподаватель.<br>Необходимый инвентарь: спортивная форма, татами.<br>Ссылка для участия: <a href="https://cloud.mail.ru/public/ZTnM/Tq2ZX7Mb9">https://cloud.mail.ru/public/ZTnM/Tq2ZX7Mb9</a> |
|--|----------------------------------|--|