

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

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

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

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