**Расписание занятий в рамках муниципального курса**

**регионального проекта «Каникулы-онлайн»**

**с 30 декабря 2023 по 7 января 2024**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время**  **проведения** | **Название мероприятия** | **Описание** |
| **30.12.2023** | | |
| 11.00-11.30 | Учебно-тренировочное занятие юных лыжников | МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт»  Комплекс упражнений с экспандером лыжника  Возрастная категория: 9-11 лет  Проводит Лихачёв А.А., тренер-преподаватель  Необходимый инвентарь:  -экспандер лыжника;  - спортивная одежда;  - спортивная обувь.  Ссылка для участия: <https://vk.com/video-217044981_456239041> |
| **02.01.2024** | | |
| 10:00-10:30 | Учебно-тренировочное занятие  лыжника | МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт»  Комплекс общеразвивающих упражнений (гимнастических, статических) для юных лыжников-гонщиков  Возрастная категория: 13-16 лет  Проводит Макаров А.С., тренер-преподаватель  Необходимый инвентарь:  - гимнастический коврик;  - спортивная одежда;  - спортивная обувь.  Ссылка для участия: <https://ok.ru/video/2117259168391> |
| **03.01.2024** | | |
| 8.30-09.00 | **«**Здоровье в порядке-спасибо зарядке!» | МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт»  Комплекс упражнений для утренней зарядки  Возрастная категория: 7-11 лет  Проводит Антонова Т.Н., тренер-преподаватель  Необходимый инвентарь:  - спортивная одежда;  - спортивная обувь  Ссылка для участия: <https://ok.ru/video/2137953602183> |
| **05.01.2024** | | |
| 10.00-10.30 | Тренировка лыжников | МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт»  Комплекс общеразвивающих упражнений для лыжника.  Возрастная категория: 10-14 лет  Проводит Орлов Я.Б., тренер-преподаватель  Необходимый инвентарь:  - спортивная одежда;  - спортивная обувь.  Ссылка для участия: <https://ok.ru/video/2122946972295> |
| **06.01.2024** | | |
| 11:00-11:30 | Учебно-тренировочное занятие.  Спортивно-оздоровительная группа | МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт»  Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и живота  Возрастная категория: 7-9 лет  Проводит Муханова С.О., тренер-преподаватель  Необходимый инвентарь:  - гимнастический коврик;  - спортивная одежда  Ссылка для участия: <https://vk.com/video-217044981_456239042> |

13.12.2023 Заместитель директора по УВР Е.Н.Чувикова