**Расписание занятий в рамках муниципального курса**

**регионального проекта «Каникулы-онлайн»**

**с 1 июня по 31 августа 2024**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время**  **проведения** | **Название мероприятия** | **Описание** |
| **07.06.2024** | | |
| 11.00 | Учебно-тренировочное занятие  лыжника | МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт»  Комплекс общеразвивающих упражнений (гимнастических, статических) для 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> |
| **09.06.2024** | | |
| 12.00 | 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> |
| **26.06.2024** | | |
| 11.00 | Учебно-тренировочное занятие лыжника | 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> |
| **07.07.2024** | | |
| 10.00 | ОФП  юных лыжников | МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт»  Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и живота  Возрастная категория: 7-9 лет  Проводит Макаров А.С., тренер-преподаватель  Необходимый инвентарь:  - гимнастический коврик;  - спортивная одежда.  Ссылка для участия: <https://vk.com/video-217044981_456239042> |
|  | | **14.07.2024** |
| 9.00 | **«**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> |
| **27.07.2024** | | |
| 10.00 | Прыжковая тренировка лыжников | МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт»  Комплекс прыжковых упражнений для юных лыжников  Возрастная категория: 9-11 лет  Проводит Лихачёв А.А.. тренер-преподаватель  Необходимый инвентарь:  - спортивная одежда;  - спортивная обувь.  Ссылка для участия: <https://vk.com/video-217044981_456239091> |
| **28.07.2024** | | |
| 11.00 | Умники и умницы | МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт»  Самостоятельная работа- Развиваем логику, мышление и память. Предлагаем поиграть в развивающие игры.  Возрастная категория: 7+  Необходимый инвентарь:  - компьютер (ноутбук, смартфон)  Ссылка для участия: <https://ok.ru/group/56762087243911/topics> |
| **09.08.2024** | | |
| 13.00 | Викторина  «Знаток лыжного спорта» | МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт»  Самостоятельная работа- Онлайн-викторина. Десять вопросов.  Возрастная категория: 10+  Необходимый инвентарь:  - компьютер (ноутбук, смартфон)  Ссылка для участия: <https://docs.google.com/forms/d/1GAzPu4i_9UIAATwhtD2ccn_u-41qboonLuO1jYd7s9Y/viewform?edit_requested=true> |
| **18.08.2024** | | |
| 10.00 | Викторина  «Про хоккей» | МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт»  Самостоятельная работа- Онлайн-викторина. Десять вопросов.  Возрастная категория: 10+  Необходимый инвентарь:  - компьютер (ноутбук, смартфон)  Ссылка для участия: <https://docs.google.com/forms/d/1zL6qMqrngpm2k0Y6pHQz35vGIQiqhkbmaVVtVrRb2-M/viewform?edit_requested=true> |
| **25.08.2024** | | |
| 10.00 | «Спорт – здоровье!  Спорт– игра!» | МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт»  Самостоятельная работа. Разгадай «спортивный» кроссворд.  Возрастная категория: 7-11  Необходимый инвентарь:  - компьютер (ноутбук, смартфон)  Ссылка для участия:  <https://ok.ru/group/56762087243911/topic/152917872904327> |

30.05.2024

Заместитель директора по УВР Е.Н.Чувикова