**Расписание занятий в рамках проекта «Каникулы-онлайн»**

**в МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время**  **проведения** | **Название мероприятия** | **Описание** |
| **24.03.2025** | | |
| 10.00 -10.30 | **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> |
| **25.03.2025** | | |
| 11.00 -11.30 | **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/8177520085639> |
| **27.03.2025** | | |
| 10.30-11.00 | **Общеразвивающие упражнения**  **юных**  **спортсменов** | МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт»  Комплекс общеразвивающих упражнений для лыжника.  Возрастная категория: 10-14 лет  Проводит Муханова С.О., тренер-преподаватель  Необходимый инвентарь:  - спортивная одежда;  - спортивная обувь.  Ссылка для участия: <https://ok.ru/video/8177498917511> |
| **28.03.2025** | | |
| 9.00 – 9.30 | **Утренняя зарядка** | 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/8177489939079> |
| **30.03.2025** | | |
| 11.00 -11.30 | **Общая физическая подготовка**  **юных лыжников** | МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт»  Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и живота  Возрастная категория: 7-9 лет  Проводит Орлов Я.Б., тренер-преподаватель  Необходимый инвентарь:  - гимнастический коврик;  - спортивная одежда.  Ссылка для участия: <https://vk.com/video-217044981_456239042> |