**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 лыжникаВозрастная 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-гонщиковВозрастная категория: 13-16 летПроводит Макаров А.С., тренер-преподавательНеобходимый 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 летПроводит 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 зарядкиВозрастная 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 летПроводит Орлов Я.Б., тренер-преподаватель Необходимый инвентарь:- гимнастический коврик;- спортивная одежда.Ссылка для участия: <https://vk.com/video-217044981_456239042> |