

**План физкультурных и спортивных мероприятий, проводимых в формате онлайн  
ГАУ «ЦСПиПСМКО»**

№ п/п	Дата проведения	Время начала и окончания мероприятия	Наименование мероприятия	Краткое описание мероприятия	Порядок участия	Место проведения (ссылка на ресурс)	Организатор (наименование учреждения)
1	26 ноября	10:00-10:15	Он – лайн Зарядка с Михаилом Подкорытовым (т/атл.)	Обще – развивающие упражнения	Все желающие, проживающие в Курганской области	<a href="https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45">https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45</a> <a href="http://cpsm45.ru/">http://cpsm45.ru/</a>	ГАУ «ЦСПиПСМКО»
2	27 ноября	10:00 - 10:30	Он - лайн Тренировочное занятие с Михаилом Подкорытовым (т/атл.)	Подводящие упражнения к Упражнению «рывок»	Все желающие, проживающие в Курганской области	<a href="https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45">https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45</a> <a href="http://cpsm45.ru/">http://cpsm45.ru/</a>	ГАУ «ЦСПиПСМКО»
3	30 ноября	12:00- 13:00	Он - лайн зарядка с Людмилой Пшеничниковой (стендовая стрельба)	Обще – развивающие упражнения	Все желающие, проживающие в Курганской области	<a href="https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45">https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45</a> <a href="http://cpsm45.ru/">http://cpsm45.ru/</a>	ГАУ «ЦСПиПСМКО»
4	1 декабря	12:00- 13:00	Он – лайн Зарядка с Черемшановой Светланой (т/атл.)	Обще – развивающие упражнения	Все желающие, проживающие в Курганской области	<a href="https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45">https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45</a> <a href="http://cpsm45.ru/">http://cpsm45.ru/</a>	ГАУ «ЦСПиПСМКО»
5	2 декабря	14:00 -15:00	Он – лайн Зарядка с Иваном Самочёрновым (гиревой спорт)		Все желающие, проживающие в Курганской области	<a href="https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45">https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45</a> <a href="http://cpsm45.ru/">http://cpsm45.ru/</a>	ГАУ «ЦСПиПСМКО»
6	4 декабря	10:00 - 10:30	Онлайн Тренировочное занятие с Иваном Самочёрновым (гиревой спорт)		Все желающие, проживающие в Курганской области	<a href="https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45">https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45</a> <a href="http://cpsm45.ru/">http://cpsm45.ru/</a>	ГАУ «ЦСПиПСМКО»
7	7 декабря	10:00- 10:30	Онлайн Зарядка с Кристиной Клевакиной	Обще – развивающие упражнения	Все желающие, проживающие	<a href="https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45">https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45</a> <a href="http://cpsm45.ru/">http://cpsm45.ru/</a>	ГАУ «ЦСПиПСМКО»

			(т/атл.)		в Курганской области		
8	8 декабря	12:00- 13:00	Онлайн Тренировочное занятие с Кристиной Клевакиной (т/атл.)	Подводящие упражнения к Упражнению «толчок»	Все желающие, проживающие в Курганской области	<a href="https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45">https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45</a> <a href="http://cpsm45.ru/">http://cpsm45.ru/</a>	ГАУ «ЦСПиПСМКО»
9	10 декабря	14:00 -15:00	Онлайн Тренировочное занятие с Черемшановой Светланой (т/атл.)	Подводящие упражнения к Упражнению «рывок»	Все желающие, проживающие в Курганской области	<a href="https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45">https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45</a> <a href="http://cpsm45.ru/">http://cpsm45.ru/</a>	ГАУ «ЦСПиПСМКО»
10	11 декабря	10:00- 10:30	Онлайн Зарядка с Александром Кибановым (т/атл.)	Подводящие упражнения к Упражнению «рывок»	Все желающие, проживающие в Курганской области	<a href="https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45">https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45</a> <a href="http://cpsm45.ru/">http://cpsm45.ru/</a>	ГАУ «ЦСПиПСМКО»
11	14 декабря	10:00- 10:30	Онлайн Зарядка с Никитой Стрелковым (каратэ)	Обще – развивающие упражнения	Все желающие, проживающие в Курганской области	<a href="https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45">https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45</a> <a href="http://cpsm45.ru/">http://cpsm45.ru/</a>	ГАУ «ЦСПиПСМКО»
12	15 декабря	12:00- 13:00	Онлайн Тренировочное занятие с Людмилой Пшеничниковой (стендовая стельба)	Упражнения с оружием на баланс	Все желающие, проживающие в Курганской области	<a href="https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45">https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45</a> <a href="http://cpsm45.ru/">http://cpsm45.ru/</a>	ГАУ «ЦСПиПСМКО»
13	16 декабря	14:00 -15:00	Онлайн Тренировочное занятие с Никитой Стрелковым (каратэ)	Упражнения на точность ударов	Все желающие, проживающие в Курганской области	<a href="https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45">https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45</a> <a href="http://cpsm45.ru/">http://cpsm45.ru/</a>	ГАУ «ЦСПиПСМКО»
14	17 декабря	10:00- 10:30	Онлайн Зарядка с Денисом Сухановым (самбо)	Обще – развивающие упражнения	Все желающие, проживающие в Курганской области	<a href="https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45">https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45</a> <a href="http://cpsm45.ru/">http://cpsm45.ru/</a>	ГАУ «ЦСПиПСМКО»
15	21 декабря	14:00 -14:30	Онлайн Тренировочное занятие с	Подводящие упражнения к Упражнению	Все желающие, проживающие	<a href="https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45">https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45</a> <a href="http://cpsm45.ru/">http://cpsm45.ru/</a>	ГАУ «ЦСПиПСМКО»

			Александром Кибановым (т/атл.)	«толчок»	в Курганской области		
16	22 декабря	12:00 – 12:30	Онлайн Тренировочное занятие с Денисом Сухановым (самбо)	Упражнения «переход на болевой (рука)»; «кувырок на колено»	Все желающие, проживающие в Курганской области	<a href="https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45">https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45</a> <a href="http://cpsm45.ru/">http://cpsm45.ru/</a>	ГАУ «ЦСПиПСМКО»
17	23 декабря	10:00- 10:30	Онлайн Зарядка с Марией Галкиной (настольный теннис, спорт ЛИН)	Обще – развивающие упражнения	Все желающие, проживающие в Курганской области	<a href="https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45">https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45</a> <a href="http://cpsm45.ru/">http://cpsm45.ru/</a>	ГАУ «ЦСПиПСМКО»
18	24 декабря	14:00 -14:30	Онлайн Тренировочное занятие с Марией Галкиной (настольный теннис, спорт ЛИН)	Упражнение с большим количеством мячей	Все желающие, проживающие в Курганской области	<a href="https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45">https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45</a> <a href="http://cpsm45.ru/">http://cpsm45.ru/</a>	ГАУ «ЦСПиПСМКО»
19	25 декабря	10:00- 10:30	Онлайн Зарядка с Сергеем Потаповым (настольный теннис, спорт ЛИН)	Обще – развивающие упражнения	Все желающие, проживающие в Курганской области	<a href="https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45">https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45</a> <a href="http://cpsm45.ru/">http://cpsm45.ru/</a>	ГАУ «ЦСПиПСМКО»
20	26 декабря	14:00 -14:30	Онлайн Тренировочное занятие с Сергеем Потаповым (настольный теннис, спорт ЛИН)	Упражнение с большим количеством мячей	Все желающие, проживающие в Курганской области	<a href="https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45">https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45</a> <a href="http://cpsm45.ru/">http://cpsm45.ru/</a>	ГАУ «ЦСПиПСМКО»
21	28 декабря	10:00- 10:30	Онлайн Зарядка с Александром Ефремовым (настольный теннис, спорт ЛИН)	Обще – развивающие упражнения	Все желающие, проживающие в Курганской области	<a href="https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45">https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45</a> <a href="http://cpsm45.ru/">http://cpsm45.ru/</a>	ГАУ «ЦСПиПСМКО»
22	29 декабря	12:00 – 12:30	Онлайн Тренировочное занятие с Александром Ефремовым	Упражнение с большим количеством мячей	Все желающие, проживающие в Курганской области	<a href="https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45">https://vk.com/sport.kurganoblufkst_ko45</a> <a href="http://cpsm45.ru/">http://cpsm45.ru/</a>	ГАУ «ЦСПиПСМКО»

			(настольный теннис, спорт ЛИН)				
23	01.10.2020 - 17.12.2020	Круглосуточно дистанционно	Областной шахматный турнир по решению задач и этюдов «Ваш ход, зауральцы»	Заочный турнир по шахматам	Все желающие проживающие в Курганской области	<a href="http://cpsm45.ru/vash_hod.html">http://cpsm45.ru/vash_hod.html</a> и <a href="https://www.nm45.ru/news/sport/vash-hod-zauralcy">https://www.nm45.ru/news/sport/vash-hod-zauralcy</a>	ГАУ «ЦСПиПСМ КО» совместно со спортивной федерацией шахмат Курганской области
24	03.12.2020	12:00-16:00	«Международный день инвалида» онлайн соревнования совместно со спортивной федерацией спорта глухих Курганской области.	Спортивные состязания: физкультурные и по видам спорта	Все желающие проживающие в Курганской области	<a href="http://cpsm45.ru/index.php">http://cpsm45.ru/index.php</a>	ГАУ «ЦСПиПСМ КО» совместно со спортивной федерацией спорта глухих Курганской области.
25	с 30.11.2020 по 30.12.2020 ежедневно	10:00-10:15 Онлайн Далее видео будет доступно в офлайн режиме	30-дневный Марафон	Упражнения «Планка»	Все желающие	Аккаунт <a href="#">ufkst_ko45</a> в instagram	ГАУ «ЦСПиПСМ КО»
26	с 30.11.2020 по 30.12.2020 ежедневно	11:00-11:15 Онлайн Далее видео будет доступно в офлайн режиме	30-дневный Марафон	Упражнения «Стульчик»	Все желающие	Аккаунт <a href="#">ufkst_ko45</a> в instagram	ГАУ «ЦСПиПСМ КО»
27	01, 03, 08, 10, 15, 17, 22, 24, 29.12.2020 (вторник, четверг)	12:00-13:00 Онлайн Далее видео будет доступно в офлайн режиме	Интерактивная игра	Упражнения на ловкость	Все желающие	Аккаунт <a href="#">ufkst_ko45</a> в instagram	ГАУ «ЦСПиПСМ КО»
28	02, 09, 16, 23 (среда)	Видео будет доступно в офлайн режиме	Тренировка «Йога»	Упражнения на растяжку	Все желающие	Аккаунт <a href="#">ufkst_ko45</a> в instagram	ГАУ «ЦСПиПСМ КО»
29	с 27.11.2020 до конца года	Офлайн режим	Челендж к Всероссийскому дню хоккея	Видео с упражнениями и	Все желающие	Аккаунт <a href="#">ufkst_ko45</a> в instagram	ГАУ «ЦСПиПСМ КО»
30	01.12.2020	12:00-15:00 Онлайн	Викторина к Всероссийскому дню хоккея	Вопросы	Все желающие	На сайте УФСКО и ЦСПиПСМКО	ГАУ «ЦСПиПСМ КО»
31	с 05.12.2020 до конца года	Офлайн режим	Челендж к Всемирному дню	Видео с упражнениями	Все желающие	Аккаунт <a href="#">ufkst_ko45</a> в instagram	ГАУ «ЦСПиПСМ КО»

			футбола	и			
32	10.12.2020	12:00-15:00 Онлайн	Викторина к Всемирному дню футбола	Вопросы	Все желающие	На сайте УФСКО и ЦСПиПСМКО	ГАУ «ЦСПиПСМ КО»
33	с 27.11.2020 еженедельно (пятница)	12:00-15:00 Онлайн	Викторина по спорту	Вопросы	Все желающие	На сайте УФСКО и ЦСПиПСМКО	ГАУ «ЦСПиПСМ КО»
34	с 25.11.2020 Еженедельно по 2 ролика	Офлайн режим	Тренировочные ролики для юных хоккеистов	Общая физическая подготовка, дриблинг.	Все желающие	На сайте ЦСПиПСМКО	ГАУ «ЦСПиПСМ КО»