План физкультурно-оздоровительной работы МАУ «Спортивный город»

на ***март*** 2019 года

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование физкультурно-оздоровительного мероприятия** | **Сроки проведения** | **Место проведения** | **Категория населения** |
| 1 | Консультативные занятия по *скандинавской ходьбе* на 14 округе | 5, 19, 26 марта9:00 | комплексная спортивная площадка, пр. Строителей, 4 | Взрослое население |
| 2 | Оздоровительные занятия с ветеранами в Октябрьском округе города Липецка | 5, 12, 19 марта16:00 | на базеМБОУ СШ № 45 | Взрослое население |
| 3 | Оздоровительные занятия с ветеранами в Левобережном округе города Липецка | 5, 12, 19, 26 марта17:00 | на базеМБОУ СОШ № 38 | Взрослое население |
| 4 | Консультативные занятия по *скандинавской ходьбе* на 36 округе | 7, 14 марта15:00 | ул. Теперика, 1 | Взрослое население |
| 5 | Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Я здоровье берегу» | 12 марта9:00 | комплексная спортивная площадка, пр. Строителей, 4 | Взрослое население |
| 6 | Физкультурно-спортивное мероприятие «Азбука игры» | 15 марта14:00 | СОС 34территория МБОУ «Лицей №3» | Дети, подростки  |
| 7 | Физкультурно – спортивная программа «От студенческих стартов к олимпийским медалям» в рамках Конкурса «Караван здоровья 5» | 19 марта13:00 | л/а манеж«Молодежный»  | СтудентыВПО и СПО |
| 8 | Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Навстречу ЗОЖ!» | 21 марта15:00 | СОС 36территория МАОУ СОШ № 20 | Взрослое население |
| 9 | Физкультурно-спортивное мероприятие «В гости к нам пришла игра!» | 21 марта10:00 | СОС 3территория МБОУ СШ № 9 | Дети, подростки |
| 10 | Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Сильные духом» | 22 марта10:00  | бассейн «Матырский» | Взрослое население |
| 11 | Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Час здоровья» | 26 марта16:00 | территорияМБОУ СШ № 45 | Взрослое население |
| 12 | Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Физкульт–ура!» | 28 марта15:00 | ул. Теперика, 1 | Взрослое население |
| 13 | Физкультурно – спортивная программа «Здоровое поколение – это МЫ!» | 29 марта12:00 | бассейн «Матырский» | СтудентыВПО и СПО |
| **Плавательный бассейн «Матырский»**  |
| 1 | Тренажерный зал | Понедельник-воскресенье с 9.00- 21:00 | Зал | *Разновозрастное население* |
| 2 | Оздоровительное плавание (для детей, подростков) | *Понедельник, среда, пятница**14.00-20.00**Вторник, четверг**14.00-18.00**Суббота, воскресенье*09:00 – 17:00(МБОУ СОШ №54, МОУ СОШ № 37, ДЮСШ №6,СДЮСШОР №9 (согласно расписанию) | Бассейн | *Дети, подростки* |
| 3 | Оздоровительное плавание лиц с ограниченными возможностями здоровья | *Понедельник-пятница-9.00, 10.00, 11.00, 13 00,**Воскресенье-10.00, 14.00* | Бассейн | *Октябрьское, Советское, Левобережное, Правобережное районные отделения городской организации ЛООО ВОИ*  |
| 4 | Оздоровительное плавание (разновозрастное население)- по абонементу | *понедельник-воскресенье* с 9:00 - 12:00 и с 13:00 - 21:00 | Бассейн | *Разновозрастное население* |
| 5 | Школа плавания по абонементу | *Понедельник-четверг-17.00, 18.00* | Бассейн | *Дети, подростки* |
| 6 | Формирование осанки, профилактика сколиоза- по абонементу | *Вторник, четверг - 19.00* | Бассейн | *Дети, подростки* |
| 7 | Аква-микспо абонементу | *Понедельник, среда, пятница -20.00* | Бассейн | *Разновозрастное население* |
| 8 | Аква+Кидс | *воскресенье* 10:00 | Бассейн | *мать и дитя*  |
| 9 | Intensive | *Понедельник – 18.00* | Зал | *Взрослые* |
| 10 | Функциональная тренировка | *Понедельник – 19.00, четверг – 20.00, воскресенье-16.00* | Зал | *Взрослые* |
| 11 | Step -aerobics | *Вторник – 20.00* | Зал | *Взрослые* |
| 12 | Stretching | *среда – 19.00, четверг – 18.00* | Зал | *Взрослые* |
| 13 | Lower Bodyпо абонементу | *Четверг, пятница – 19.00* | Зал | *Взрослые* |
| 14 | Детский фитнес | *Воскресенье-13.00* | Зал | *Дети* |
| 15 | Посещения вибромассажеровпо абонементу | *понедельник-воскресенье* – 9:00-12:00, 13:00-21:00 | Кабинет | *Разновозрастное* *население* |
| 16 | Подготовка учащихся 11-х классов МБОУ СОШ №54, к сдаче норм ГТО по плаванию | *воскресенье* – 16:00 – 17:00 | Бассейн | *Подростки* |