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 марта  9:00 | | комплексная спортивная площадка,  пр. Строителей, 4 | Взрослое население | |
| 2 | Оздоровительные занятия с ветеранами в Октябрьском округе города Липецка | 5, 12, 19 марта  16:00 | | на базе  МБОУ СШ № 45 | Взрослое население | |
| 3 | Оздоровительные занятия с ветеранами в Левобережном округе города Липецка | 5, 12, 19, 26 марта  17:00 | | на базе  МБОУ СОШ  № 38 | Взрослое население | |
| 4 | Консультативные занятия по *скандинавской ходьбе* на 36 округе | 7, 14 марта  15:00 | | ул. Теперика, 1 | Взрослое население | |
| 5 | Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Я здоровье берегу» | 12 марта  9:00 | | комплексная спортивная площадка,  пр. Строителей, 4 | Взрослое население | |
| 6 | Физкультурно-спортивное мероприятие «Азбука игры» | 15 марта  14:00 | | СОС 34  территория МБОУ «Лицей №3» | Дети, подростки | |
| 7 | Физкультурно – спортивная программа «От студенческих стартов к олимпийским медалям» в рамках Конкурса «Караван здоровья 5» | 19 марта  13:00 | | л/а манеж  «Молодежный» | Студенты  ВПО и СПО | |
| 8 | Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Навстречу ЗОЖ!» | 21 марта  15:00 | | СОС 36  территория МАОУ СОШ  № 20 | Взрослое население | |
| 9 | Физкультурно-спортивное мероприятие «В гости к нам пришла игра!» | 21 марта  10:00 | | СОС 3  территория МБОУ СШ № 9 | Дети, подростки | |
| 10 | Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Сильные духом» | 22 марта  10:00 | | бассейн «Матырский» | Взрослое население | |
| 11 | Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Час здоровья» | 26 марта  16:00 | | территория  МБОУ СШ № 45 | Взрослое население | |
| 12 | Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Физкульт–ура!» | 28 марта  15:00 | | ул. Теперика, 1 | Взрослое население | |
| 13 | Физкультурно – спортивная программа «Здоровое поколение – это МЫ!» | 29 марта  12:00 | | бассейн «Матырский» | Студенты  ВПО 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-микс  по 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 Body  по абонементу | | *Четверг, пятница – 19.00* | Зал | *Взрослые* |
| 14 | Детский фитнес | | *Воскресенье-13.00* | Зал | *Дети* |
| 15 | Посещения вибромассажеров  по 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* |