Приложение

к письму от 24.10.2019 № 250

План физкультурно-оздоровительной работы МАУ «Спортивный город»

на ***ноябрь*** 2019 года

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование физкультурно-оздоровительного мероприятия** | **Сроки проведения** | **Место проведения** | **Категория населения** |
| 1 | Физкультурно-спортивное мероприятие в рамках Дня народного единства | 1 ноября  15:00 | территория  МБОУ СШ № 8 | Дети, подростки |
| 2 | Консультативные занятия по *скандинавской ходьбе* на 14 округе | 5, 12 и 26 ноября  9:00 | КСП  пр. Строителей, 4 | Взрослое население |
| 3 | Оздоровительные занятия с ветеранами в Октябрьском округе города Липецка | 5, 12 и 19 ноября  15:00 | на базе  МБОУ СШ № 45 | Взрослое население |
| 4 | Консультативные занятия по *скандинавской ходьбе* на 36 округе | 7, 14 и 28 ноября  15:00 | ул. Теперика, 1 | Взрослое население |
| 5 | Физкультурно-спортивное мероприятие «Мы за жизнь без вредных привычек!» | 13 ноября  15:00 | КСП  ул. Пархоменко, 30 | Дети, подростки |
| 6 | Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Со здоровьем по жизни!» | 19 ноября  9:00 | пр. Строителей, 4 | Взрослое население |
| 7 | Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Бодрость и здоровье» | 21 ноября  15:00 | ул. Теперика, 1 | Взрослое население |
| 8 | Физкультурно-спортивное мероприятие, в рамках Акции «Против наркотиков – Я!» | 25 ноября  14:00 | территория МБОУ СОШ №35 | Дети, подростки |
| 9 | Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Преодолей себя» | 26 ноября  15:00 | территория  МБОУ СШ № 45 | Взрослое население |
| 10 | Спортивный праздник «За здоровый образ жизни» | 27 ноября  14:00 | территория МБОУ СШ №28 | Дети, подростки |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Плавательный бассейн «Матырский» | | | | | |
| 1 | Тренажерный зал | Понедельник-воскресенье с 9.00- 21:00 | Зал | Разновозрастное население |
| 2 | Оздоровительное плавание (разновозрастное население) - по абонементу | Понедельник-воскресенье с 9:00 - 12:00  и с 13:00 - 21:00  (с 23 сентября) | Бассейн | Разновозрастное население |
| 3 | Оздоровительное плавание (школьников) – согласно расписания | Понедельник-пятница -14-17.00,  Суббота, воскресенье- 15:00 - 17:00 | Бассейн | Дети, подростки, молодежь |
| 4 | Оздоровительное плавание (ВОИ) – согласно расписания | Понедельник-пятница- 9:00 - 12:00  и с 13:00 – 14.00  суббота, воскресенье-13.00-15.00 | Бассейн | Взрослое население |
| 5 | «Школа плавания»  Обучение техники плавания | Понедельник, среда, пятница – 17.00 | Бассейн | Дети, подростки |
| 6 | «Школа плавания»  Совершенствование техники плавания | Понедельник, среда, пятница – 18.00 | Бассейн | Дети, подростки |
| 7 | Профилактика нарушений осанки | Среда – 17:00, Пятница – 16:00 | Бассейн | Дети, подростки |
| 8 | Мать и дитя (Аква кидс) | 9.11 -10:00  17.11 – 10:00,  22.11 – по согласованию,  30.11 – 10:00 | Бассейн | Родитель+ ребенок  3-6 лет |
| 9 | Аква микс | Понедельник, четверг - 20.00,  Суббота-13.00 | Бассейн | взрослое население |
| 10 | Function training | Понедельник, четверг  19:00-19:45 | Фитнес зал | Взрослое население |
| 11 | Core First | Вторник, пятница  20.00-20.45 | Фитнес зал | Взрослое население |
| 12 | Stretching | Среда  20.00-20.45 | Фитнес зал | Взрослое население |
| 13 | Степ- аэробика | Суббота-  11.00 часов | Фитнес зал | Взрослое население |
| 14 | Junior Fit (детский фитнес) | Суббота  12.00 | Фитнес зал | дети |
| 15 | Посещения вибромассажеров -  *по абонементу* | понедельник-воскресенье – 9:00-12:00, 13:00-21:00 | Кабинет | Разновозрастное население |

\* В настоящий план могут быть внесены изменения в соответствии с погодными, организационными и иными условиями.

ПЛАН работы на спортивных объектах МАУ «Спортивный город»

(уборка мусора и листвы, мелкий ремонт и т. п.)

на ***ноябрь*** 2019 года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Адрес КСП, ХК и ТК** | **Даты\*** |
| 1 | Депутатская, 55-Б — тренажеры  Индустриальная, 2  Механизаторов, 3-А  Механизаторов, 4  Натуралистов, 5  Победы, 92  Строителей, 4  Студгородок, 24 | 25  ноября |
| 2 | 15 микрорайон, 16 — ХК  Водопьянова, 25  Каменный Лог (15 мкрн.)  Катукова, 40-А — тренажеры  Кривенкова, 9 — тренажеры  Кривенкова, 17 — ХК  Смородина, 20  Стаханова, 8 — ХК  Стаханова, 16-А — тренажеры  Стаханова, 18 — тренажеры  Стаханова, 44  Стаханова, 49,51,53 — тренажеры | 26-27  ноября |
| 3 | 60 лет СССР, 6 — ХК  60 лет СССР, 12  60 лет СССР, 23  60 лет СССР, 31-33-35  60 лет СССР, 45 — тренажеры  Белана, 2 — тренажеры  Катукова, 10  Катукова, 26  Меркулова, 55  Свиридова, 1 — тренажеры  Сиреневый, 4  Шерстобитова, 8  Шерстобитова, 12 — тренажеры  Шубина, 8-А — тренажеры | 28-29  ноября |
| 4 | 50 лет НЛМК, 3 — ХК  Дзержинского, 29  Ильича, 16 — ХК  Ильича, 36-А  Клименкова (Городской ДК) — тренажеры  Лазарева, 10 — ХК  Левобережная, 1  Неделина, 15  Неделина, 49  Суворова, 3  Торговая, 4 — тренажеры  Юбилейная, 7  Юбилейная, 7 — тренажеры | 1, 5  ноября |
| 5 | Гагарина, 103/1 — ХК  Гагарина, 125/1  Игнатьева, 41 — тренажеры  Космонавтов, 6 — ХК  Космонавтов, 21  Космонавтов, 29 — ХК  Космонавтов, 38  Космонавтов, 41/1  Космонавтов, 43  Космонавтов, 43 — тренажеры  Космонавтов, 47  Терешковой, 10/3 — ХК  Терешковой, 14/2 | 6-8  ноября |
| 6 | 9 микрорайон, 20-А  Белянского, 6 — тренажеры  Московская, 91 — тренажеры  Полиграфическая, 8-А  Терешковой, 38-В  Филипченко, 7 — ХК  Циолковского, 37/2 — ХК  Циолковского, 38 — ХК | 11-12  ноября |
| 7 | Гагарина, 75  Липовская, 4 — ХК  Липовская, 4 — тренажеры  Первомайская, 38 — ХК  Плеханова, 63-А  Студеновская, 20 — ХК | 13-14  ноября |
| 8 | Агрономическая, 15  Детская, 2-А — ХК  Одоевского, 8  Опытная, 19-Б  Пархоменко, 30  Прудная, 2  Рудный, 13 | 15, 18-19  ноября |
| 9 | Виноградный, 1 — ХК  Виноградный — тренажеры  Уральская, 5-А  Энергостроителей, 21  Ярославская, 19 — ХК | 20-22  ноября |

\* Могут быть скорректированы в зависимости от погодных условий и иных обстоятельств.