**Городской проект «Сочинское долголетие» в рамках общероссийского проекта «Спорт-норма жизни»**

**Зимнее расписание**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | | **Наименование физкультурного занятия** | **Возрастная категория** | | **Место проведения** | | | **Дата и время** | | | | **ФИО, телефон ответственного лица** | **Организатор** | | |
|  | | | **ЦЕНТРАЛЬНЫЙ РАЙОН** | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | | | Физкультурные занятия  по ОФП | 8-70 лет | | Стадион ДЮСШ №1,  г. Сочи, ул. Парковая  10 /4 | | | Среда  с 19.00-1 | | | Зачепа Сергей Владимирович  8(964)940-99-02 | | МБУ ДО СШОР  № 21г. Сочи | | |
| **2.** | | | Физкультурные занятия по оздоровительной Йоге | от 18 лет и старше | | ул. Виноградная, д. 2/3 (спортивный зал МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи) | | | Понедельник, Среда, Пятница  09:00-10:30 | | | Башкирова  Юлия  Альбертовна  8(918)107-94-08 | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | | |
| **3.** | | | Занятия ветеранов по водному поло по системе ГТО | 18-65 | | г. Сочи, ул. Пластунская, д. 123 | | | Понедельник,  среда, пятница  (20:00-22:00) | | | Старченко Павел Алексеевич  8(918)408-19-65 | | МБУ ДО СШ  № 13 г. Сочи | | |
| **4.** | | | Физкультурные занятия  по теннису | 18+ | | г. Сочи,  ул. Егорова, 1 (корт «Хард») | | | пн., ср., пт, сб., вс.  с 06-00 до 09-00 | | | Федоренков Игорь Викторович  8(918)107-22-40 | | МБУ ДО  СШ № 19  г. Сочи | | |
| **5.** | | | Физкультурные занятия  по теннису  (организованная группа Сочинского Центра Волонтерского Развития) | 60+ | | г. Сочи,  ул. Егорова, 1 (корт «Хард») | | | воскресенье  с 11-00 до 12-00 | | | Рогова  Лилия Марленовна  8(952)832-45-55 | | МБУ ДО  СШ № 19  г. Сочи | | |
| **6.** | | | Физкультурные занятия  по волейболу | 35+ | | Г. Сочи, ул. Донская, 56 | | | Понедельник/среда  с 20.30 до 22.00 | | | Смердова Анастасия Васильевна | | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»  МБУ ДО СШ № 18 г. Сочи | | |
| **7.** | | | Физкультурные занятия  по шахматам | Без ограничений | | Ул. Воровского 58 | | | Вторник-четверг  18.30-21.00 | | | Майоров Виктор Дмитриевич  8(952)875-80-24 | | МБУ ДО СШ № 11 г. Сочи | | |
| **8.** | | | Физкультурное занятия  по пулевой стрельбе | от 35 и старше | | Тир, ул. Навагинская, 9 | | | Вторник  11.00-12.00 | | | Мальцев Константин Эдуардович  8(918)407-93-04 | | МБУ ДО СШ №12 г. Сочи | | |
| **9.** | | | Физкультурные занятия по спортивному ориентированию | от 18 лет и старше | | Парки и скверы города | | | Еженедельно:  Вторник, Четверг  18:00-20:00;  Суббота 10:00-12:00 | | | Смирнов  Сергей  Валерьевич,  8(918)303-81-47 | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | | |
| **10.** | | | Физкультурные занятия по оздоровительной Йоге | от 18 лет и старше | | ул. Навагинская, д. 9 (Дом молодежи, танцевальный зал) | | | Еженедельно:  Понедельник 8:30-10:00;  Вторник 17:00-20:00;  Четверг 18:30-20:00 | | | Некрылов  Андрей  Сергеевич, 8(918)304-85-88 | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | | |
| ул. Горького, д.56 (ДК «Центральный», танцевальный зал) | | | Еженедельно:  Пятница 08:30-10:00 | | |
| **11.** | | | Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики | от 18 лет и старше | | ул. Парковая, д. 19/4 (стадион МБУ ДО «ДЮСШ №1» г. Сочи) | | | Еженедельно:  Понедельник, Среда, Пятница  19:00-21:00 | | | Мезенцева  Татьяна  Юрьевна  8(964)940-98-97 | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | | |
| **12.** | | | Физкультурные занятия по шахматам | от 18 лет и старше | | ул. Егорова, д. 1 (локация для подзарядки телефонов МУП "Парки отдыха "Ривьера-Сочи") | | | Еженедельно:  Суббота, Воскресенье  12:00-15:00 | | | Седенко  Анатолий  Иванович | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | | |
| **13.** | | | Физкультурные занятия по ОФП | от 7 лет и старше | | С. Раздольное, площадка «Министерские озера» | | | Понедельник, среда, пятница  с 18:00-21:00 | | | Саулян Р.Р.  8(918)609-14-15 | | МБУ ДО СШ № 23  г. Сочи | | |
| **АДЛЕРСКИЙ РАЙОН** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | | | Физкультурные занятия с элементами бокса | 10-18 лет | | Лесная 7 | | | 09.00-11.00  26 июля 2023г | | | | Фетцов Алексей Владимирович  8(918)114-77-77 | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | | |
| **2.** | | | Физкультурные занятия по виду спорта теннис | С 18 до 75 лет | | ул. Демократическая, 18А (теннисный корт МБУ ДО СШОР № 26 г. Сочи) | | | Суббота с 14:00-16:00 | | | | Драгоман Любовь Александровна  240-02-61 | МБУ ДО СШОР№26 г.Сочи | | |
| **3.** | | | Физкультурные занятия по большому теннису | от 18 лет и старше | | ул. Демократическая, 18А (теннисный корт МБУ ДО СШОР № 26 г. Сочи) | | | Еженедельно:  Понедельник, Среда, Пятница  11:00-13:00 | | | | Чикишев  Олег  Сергеевич,  8(988)144-61-72 | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | | |
| **4.** | | | Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики | от 18 лет и старше | | Адлерский р-н, село Верхнениколаевское, ул. Кузнечная, 46 | | | Еженедельно:  Понедельник, Среда, Пятница 15:30-17:30;  Суббота 08:00-10:00 | | | | Шкурская  Светлана Владимировна,  8(926)597-46-30 | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | | |
| **5.** | | | Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики | от 18 лет и старше | | Ленина, д. 95 (футбольные поля) | | | Еженедельно:  Понедельник - Суббота  07:30-09:00 | | | | Фролов  Алексей Владимирович,  8(989)088-94-13 | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | | |
| **6.** | | | Физкультурные занятия по ОФП | от 7 лет и старше | | С. Молдовка  Клуб | | | Понедельник, среда, пятница  с 09:00-11:00 | | | | Лобиян А. А.  8(918)203-72-73 | МБУ ДО СШ № 23 г. Сочи | | |
| **7.** | | | Физкультурные занятия по ОФП | от 10 лет и старше | | С. Черешня, ул. Владимирская, 67 (МОБУ СОШ № 67 г. Сочи) | | | Понедельник, среда, пятница  с 18:00-21:00 | | | | Оксузян С. А.  8(999)651-00-39 | МБУ ДО СШ № 23  г. Сочи | | |
| **ХОСТИНСКИЙ РАЙОН** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | | | Общая физическая подготовка с элементами дзюдо | от 18 лет и старше | | | Спортивный зал Гимназии № 9, ул. Бытха, 1 А | | Понедельник, среда, пятница  с 20:00 ч. до 22:00 ч. | | | | Ризаев Эркин Нормамадович,  8 (928) 233-14-16 | МБУ ДО СШОР № 27 города Сочи  8 (862) 267-79-40 | | |
| **2.** | | | Физкультурные занятия  по конному спорту | от 18 и старше | | | с. Каштаны,  ул. Пашковская 111, конный клуб «Гусар» | | Вторник, Пятница  10:00-12:00 | | | | Мальсагова Марина Григорьевна  8(918)403-82-83 | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | | |
| **3.** | | | Физкультурные занятия по ОФП | от 18 и старше | | | г. Сочи, Хостинский район, ул. Верхняя Лысая Гора, д. 9. | | Вторник, четверг, суббота  с 16:00 – 19:00 | | | | Пилосян Овагим Карапетович,  т. 8-918-405-15-92 | МБУ ДО СШ № 23  г. Сочи | | |
| **4.** | | | Физкультурные занятия по ОФП | от 18 и старше | | | Тропа здоровья  Набережная Маяк | | Суббота, воскресенье  с 07:30 – 10:30 | | | | Пилосян Овагим Карапетович,  т. 8-918-405-15-92 | МБУ ДО СШ № 23  г. Сочи | | |
| **ЛАЗАРЕВСКИЙ РАЙОН** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | Физкультурные занятия  по гимнастике | | | | Без ограничений | | | ул. Павлова, 2а  Лазаревский Парк Культуры и Отдыха | | | Еженедельно по четвергам  10:00-12:00 | Жеребятьева Ольга Ивановна  8(918)409-77-87 | | | МБУ г. Сочи «ФЦ для людей с ОВЗ» | |
| **2.** | Открытая тренировка по  мини-футболу | | | | Без ограничений | | | ул. Одоевского, 65 | | | вторник, среда, четверг, пятница  с 17:00-20:00 | Хатхе А.Г. | | | МБУ ДО СШОР № 24  г. Сочи  270-84-83 | |
| **3.** | Открытая тренировка по настольному теннису | | | | Без ограничений | | | ул. Малышева 1ж  (зал для настольного тенниса) | | | ФОГ  Понедельник, среда  11:00 -13:00  Вторник, четверг, пятница  9:00 -13:00  суббота  с 09:00 -12:00  Ветераны ежедневно  13:00-15:30  Любители ежедневно кроме среды и субботы  20:30-22.00  среда с 19:00-22:00  суббота с 18:00-22:00 | Хатхе А.Г. | | | МБУ ДО СШОР № 24  г. Сочи  270-84-83 | |
| **4.** | Общая физическая подготовка для комплекса ГТО | | | | Без ограничений | | | ул. Малышева, 1ж  (площадка ГТО) | | | вторник, четверг  10:00-11:00 | Царева Л.И. | | | МБУ ДО СШОР № 24  г. Сочи  270-84-83 | |
| **5.** | Открытая тренировка по теннису | | | | Без ограничений | | | ул. Одоевского, 65 | | | суббота, воскресенье  с 12:00-14:00 | Хатхе А.Г. | | | МБУ ДО СШОР № 24  г. Сочи  270-84-83 | |
| **6.** | Открытая тренировка по настольным играм:  шахматы, шашки домино | | | | Без ограничений | | | ул. Малышева, 1ж  УСК «Лазаревский» | | | ежедневно  09:00-11:00 | Хатхе А.Г. | | | МБУ ДО СШОР № 24  г. Сочи  270-84-83 | |
| **7.** | Физкультурное занятие по баскетболу | | | | Без ограничений | | | ул. Одоевского, 65 | | | среда, пятница  с 17:00-19:00 | Хатхе А.Г. | | | МБУ ДО СШОР № 24  г. Сочи  270-84-83 | |
| **8.** | Физкультурные занятия по волейболу | | | | Без ограничений | | | мкр. Лазаревское,  СК «Орбита»,  ул. Одоевского, 65  площадка для игры в волейбол  *(доступ для организованных групп жителей)* | | | понедельник, среда, пятница  с 17.00 до 19.00 | Хатхе А.Г. | | | МБУ ДО СШОР № 24  г. Сочи  270-84-83 | |
| **9.** | Физкультурные занятия по оздоровительной гимнастике «Цигун» и «Дай-Ши», самозащитный комплекс «ТиТЛО-СПАС» | | | | от 18 лет и старше | | | п. Дагомыс  (село Волковка), ул. Надежная, 28 | | | Понедельник, Среда  18:00-20:00 | Андрияш Александр Терентьевич,  8(988)185-35-34 | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| п. Дагомыс, Батумское ш., 25/1 (ГДК Дагомыс) | | | Вторник, Четверг  09:00-11:00 |
| п. Дагомыс, ул. Делегатская, 12 | | | Среда  11:20-12:20 |
| **10.** | Физкультурные занятия по оздоровительной гимнастике | | | | от 18 лет и старше | | | ул. Малышева, 4 (МДОБУ ДС №127) | | | Понедельник, Среда, Пятница  13:30-15:00 | Резакова  Яна  Евгеньевна  8(918)004-22-66 | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| п. Лазаревское, ул. Пугачева, 15 (LF gym) | | | Понедельник, Среда, Пятница  18:30-19:30 |
| ул. Пугачева, 15 (Скалодром) | | | Четверг  18:00-20:00 |
| **11.** | Физкультурные занятия по спортивным бальным танцам | | | | от 18 лет и старше | | | ул. Павлова д.2 (Танцевальный зал "Гармония") | | | Понедельник  20:00-21:00;  Вторник 18:00-21:00;  Среда 20:00-21:00;  Четверг 17:00-21:00 | Прицюк  Ольга  Евгеньевна  8(918)005-14-45 | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| **12.** | Физкультурные занятия по футболу, волейболу | | | | от 18 лет и старше | | | м-н Совет-Квадже, ул. Сибирская, 6А, (ОЦ Санаторий "ЮГ") | | | Понедельник - Пятница  17:00-21:00 | Рябинин  Евгений Петрович  8(964)940-42-81 | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| **13.** | Физкультурные занятия по настольному теннису | | | | от 18 лет и старше | | | ул. Малышева, 1Ж (УСК "Лазаревский") | | | Понедельник, Среда  11:00-13:00 | Сысолятин Владимир Анатольевич  8(922)928-29-00 | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| Вторник, Четверг, Пятница 09:00-13:00 |
| Суббота 09:00-12:00 |
| **14.** | Физкультурные занятия по настольным играм | | | | от 18 лет и старше | | | ул. Партизанская 20 | | | Понедельник - Пятница  17:00-19:00 | Коблев  Руслан Музарбекович  8(929)833-74-08 | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| **15.** | Физкультурные занятия по гребле | | | | от 18 лет и старше | | | ул. Ачмизова 102 | | | Понедельник, Среда, Четверг и Пятница  09:00-11:00 и 15:00-17:00 | Чекасин  Вячеслав Георгиевич  8(912)288-67-80 | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| **КИЧМАЙСКИЙ СЕЛЬСКИЙ ОКРУГ** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | | Общая физическая подготовка (ОФП) Физкультурные занятия (волейбол) | | | Без ограничений | | а. Большой Кичмай  ул. Ачмизова, 102  СОШ №90 | | | Еженедельно:  Понедельник, среда, пятница с 18:00 | | Нибо Кандаур Батырбиевич  8(918)305-92-05 | | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| **2.** | | Общая физическая подготовка (ОФП) Физкультурные занятия (футбол) | | | Без ограничений | | а. Большой Кичмай  ул. Ачмизова, 102  СОШ №90 | | | Еженедельно:  Понедельник, среда с 16:00 до 18:00 | | Нибо Кандаур Батырбиевич  8(918)305-92-05 | | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| **КУДЕПСТИНСКИЙ СЕЛЬСКИЙ ОКРУГ** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | | Общая физическая подготовка (ОФП) Физкультурные занятия (настольный теннис) | | | Без ограничений | | ул. Школьная,1 | | | Еженедельно:  Четверг с 16:00- 17:30  Суббота с 09:00- 12:00 | | Бурдуков Владислав Владиславович  8(965)467-06-73 | | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| **2.** | | Общая физическая подготовка (ОФП). Физкультурные занятия (футбол). | | | Без ограничений | | ул. Школьная, 1 | | | Еженедельно:  Воскресенье с 17:00 до 19:00 | | Бурдуков Владислав Владиславович  8(965)467-06-73 | | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| **ВЕРХНЕЛООСКИЙ СЕЛЬСКИЙ ОКРУГ** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | | Физкультурное занятие среди жителей сельского округа. Общая физическая подготовка (ОФП) | | | Без ограничений | | Лоо ул. Астраханская 7 (спортивный зал) | | | Еженедельно: Понедельник,  вторник, среда, четверг, пятница с 16:00 до 18:30 | | Махудинова Татьяна Александровна  8(918)000-22-48 | | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| **НИЖНЕШИЛОВСКИЙ СЕЛЬСКИЙ ОКРУГ** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | | Физкультурное занятие среди жителей сельского округа. Общая физическая подготовка (ОФП) | | | Без ограничений | | МОБУ СОШ №67  ул. Владимирская, 67/1 | | | Еженедельно:  Вторник, среда с 18:00  Пятница с 17:00 | | Даричев Денис Николаевич  8(918)203-34-06 | | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| **КИРОВСКИЙ СЕЛЬСКИЙ ОКРУГ** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | | Физкультурное занятие среди жителей сельского округа. Общая физическая подготовка (ОФП) | | | Без ограничений | | а. Тхагапш,  ул. Ровная,19 | | | Еженедельно:  Понедельник, среда с 17:00  Суббота, воскресенье с 18:00 | | Напсо Юрий Казбекович  8(963)163-16-44 | | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| **ЛЫГОТХСКИЙ СЕЛЬСКИЙ ОКРУГ** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | | Физкультурное занятие среди жителей сельского округа. Общая физическая подготовка (ОФП) | | | Без ограничений | | а. Хаджико  ул. Асеретх, 12а | | | Еженедельно:  Вторник, среда, четверг с 15:30 | | Напсо Рамазан Казбекович  8(918)302-02-96 | | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| **2.** | | Общая физическая подготовка (ОФП). Физкультурные занятия (футбол) | | | Без ограничений | | Аул Колледж, ул. Адыцгахабль (спортивная площадка) | | | Еженедельно:  Суббота, воскресенье с 15:00 | | Напсо Рамазан Казбекович  8(918)302-02-96 | | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| **ВОЛКОВСКИЙ СЕЛЬСКИЙ ОКРУГ** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | | Физкультурное занятие среди жителей сельского округа. ОФП | | | Без ограничений | | ул. Ленинградская 24 | | | Вторник, Четверг, Суббота, Воскресенье с 16:00 | | Дорогов Вадим Евгеньевич  8(901)148-28-28 | | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| **РАЗДОЛЬСКИЙ СЕЛЬСКИЙ ОКРУГ** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | | Общая физическая подготовка (ОФП). Физкультурные занятия  (легкая атлетика) | | | Без ограничений | | СДК с. Прогресс , ул Юбилейная 48 | | | Еженедельно  Среда:  С 16:00- 17:00 | | Чудинова Ляйсан Раисовна  8(928)454-81-98 | | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| **2.** | | Физкультурные занятия по спортивным играм (ОФП) | | | Без ограничений | | Спортивная площадка СОШ 57,  ул. Юбилейная 46 | | | Еженедельно  Суббота:  С 17:00- 18:00 | | Чудинова Ляйсан Раисовна  8(928)454-81-98 | | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| **3.** | | Общая физическая подготовка (ОФП). Физкультурные занятия.  (скандинавская ходьба) | | | Без ограничений | | Набережная реки Мацеста | | | Еженедельно  Четверг:  С 14:00- 16:00 | | Чудинова Ляйсан Раисовна  8(928)454-81-98 | | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |
| **МОЛДОВСКИЙ СЕЛЬСКИЙ ОКРУГ** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | Общая физическая подготовка (ОФП). Физкультурные занятия. | | | Без ограничений | | Ул. Костромская,  (у памятника В.И. Ленина) | | | Еженедельно:  Понедельник с 16:00  Среда с 16:00 | | Кокосьян Вениамин Артемович  8(928)851-16-46 | | | | МБУ ФКиС  г. Сочи «ЦСМР»  262-26-90 | |