**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 занятияпо 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, Пятница09:00-10:30 | Башкирова Юлия Альбертовна8(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 занятияпо теннису | 18+ | г. Сочи, ул. Егорова, 1 (корт «Хард»)  | пн., ср., пт, сб., вс.с 06-00 до 09-00 | Федоренков Игорь Викторович8(918)107-22-40 | МБУ ДО СШ № 19 г. Сочи |
| **5.** | Физкультурные занятияпо теннису(организованная группа Сочинского Центра Волонтерского Развития) | 60+ | г. Сочи, ул. Егорова, 1 (корт «Хард»)  | воскресенье с 11-00 до 12-00 | Рогова Лилия Марленовна8(952)832-45-55 | МБУ ДО СШ № 19 г. Сочи |
| **6.** | Физкультурные занятияпо волейболу | 35+ | Г. Сочи, ул. Донская, 56 | Понедельник/средас 20.30 до 22.00 | Смердова Анастасия Васильевна | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»МБУ ДО СШ № 18 г. Сочи |
| **7.** | Физкультурные занятияпо 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 Эдуардович8(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, Четверг18:00-20:00;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, Пятница19:00-21:00 | Мезенцева Татьяна Юрьевна8(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, Воскресенье12:00-15:00 | 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, пятницас 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 | 09.00-11.0026 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 - Суббота07:30-09:00 | 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. МолдовкаКлуб | Понедельник, среда, пятницас 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, пятницас 18:00-21:00 | Оксузян С. А.8(999)651-00-39 | МБУ ДО СШ № 23г. 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 Сочи8 (862) 267-79-40 |
| **2.** | Физкультурные занятияпо конному спорту | от 18 и старше | с. Каштаны, ул. Пашковская 111, конный клуб «Гусар» | Вторник, Пятница10:00-12:00 | Мальсагова Марина Григорьевна8(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 № 23г. Сочи |
| **4.** | Физкультурные занятия по ОФП | от 18 и старше | Тропа здоровьяНабережная Маяк | Суббота, воскресеньес 07:30 – 10:30 | Пилосян Овагим Карапетович,т. 8-918-405-15-92 | МБУ ДО СШ № 23г. Сочи |
| **ЛАЗАРЕВСКИЙ РАЙОН** |
| **1.** | Физкультурные занятияпо гимнастике | Без ограничений | ул. Павлова, 2аЛазаревский Парк Культуры и Отдыха | Еженедельно по четвергам10:00-12:00 | Жеребятьева Ольга Ивановна8(918)409-77-87 | МБУ г. Сочи «ФЦ для людей с ОВЗ» |
| **2.** | Открытая тренировка помини-футболу | Без ограничений | ул. Одоевского, 65 | вторник, среда, четверг, пятницас 17:00-20:00 | Хатхе А.Г. | МБУ ДО СШОР № 24г. Сочи270-84-83 |
| **3.** | Открытая тренировка по настольному теннису | Без ограничений | ул. Малышева 1ж(зал для настольного тенниса) | ФОГПонедельник, среда11:00 -13:00Вторник, четверг, пятница9:00 -13:00суббота с 09:00 -12:00Ветераны ежедневно13:00-15:30Любители ежедневно кроме среды и субботы20:30-22.00среда с 19:00-22:00суббота с 18:00-22:00 | Хатхе А.Г. | МБУ ДО СШОР № 24г. Сочи270-84-83 |
| **4.** | Общая физическая подготовка для комплекса ГТО | Без ограничений | ул. Малышева, 1ж(площадка ГТО) | вторник, четверг10:00-11:00 | Царева Л.И. | МБУ ДО СШОР № 24г. Сочи270-84-83 |
| **5.** | Открытая тренировка по теннису | Без ограничений |  ул. Одоевского, 65 | суббота, воскресенье с 12:00-14:00  | Хатхе А.Г. | МБУ ДО СШОР № 24г. Сочи270-84-83 |
| **6.** | Открытая тренировка по настольным играм:шахматы, шашки домино | Без ограничений | ул. Малышева, 1жУСК «Лазаревский» | ежедневно09:00-11:00 | Хатхе А.Г. | МБУ ДО СШОР № 24г. Сочи270-84-83 |
| **7.** | Физкультурное занятие по баскетболу | Без ограничений |  ул. Одоевского, 65 | среда, пятницас 17:00-19:00 | Хатхе А.Г. | МБУ ДО СШОР № 24г. Сочи270-84-83 |
| **8.** | Физкультурные занятия по волейболу | Без ограничений | мкр. Лазаревское, СК «Орбита»,ул. Одоевского, 65площадка для игры в волейбол*(доступ для организованных групп жителей)* | понедельник, среда, пятница с 17.00 до 19.00 | Хатхе А.Г.  | МБУ ДО СШОР № 24г. Сочи270-84-83 |
| **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, Среда18:00-20:00 | 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, Четверг09:00-11:00 |
| п. Дагомыс, ул. Делегатская, 12  | Среда11:20-12:20 |
| **10.** | Физкультурные занятия по оздоровительной гимнастике  | от 18 лет и старше | ул. Малышева, 4 (МДОБУ ДС №127) | Понедельник, Среда, Пятница13:30-15:00 | Резакова Яна Евгеньевна8(918)004-22-66 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| п. Лазаревское, ул. Пугачева, 15 (LF gym) | Понедельник, Среда, Пятница18:30-19:30 |
| ул. Пугачева, 15 (Скалодром) | Четверг18:00-20:00 |
| **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 Евгеньевна8(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 Петрович8(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, Среда11:00-13:00 | Сысолятин Владимир Анатольевич8(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 Музарбекович8(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 Георгиевич8(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 Кичмайул. Ачмизова, 102СОШ №90 | Еженедельно:Понедельник, среда, пятница с 18:00 | Нибо Кандаур Батырбиевич8(918)305-92-05 | МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **2.** | Общая физическая подготовка (ОФП) Физкультурные занятия (футбол) | Без ограничений | а. Большой Кичмайул. Ачмизова, 102СОШ №90 | Еженедельно:Понедельник, среда с 16:00 до 18:00 | Нибо Кандаур Батырбиевич8(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- 17:30Суббота с 09:00- 12:00 | Бурдуков Владислав Владиславович8(965)467-06-73 | МБУ ФКиСг. 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 Владиславович8(965)467-06-73 | МБУ ФКиСг. 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 Александровна8(918)000-22-48 | МБУ ФКиСг. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **НИЖНЕШИЛОВСКИЙ СЕЛЬСКИЙ ОКРУГ** |
| **1.** | Физкультурное занятие среди жителей сельского округа. Общая физическая подготовка (ОФП) | Без ограничений | МОБУ СОШ №67ул. Владимирская, 67/1 | Еженедельно:Вторник, среда с 18:00Пятница с 17:00 | Даричев Денис Николаевич8(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 17:00Суббота, воскресенье с 18:00 | Напсо Юрий Казбекович8(963)163-16-44 | МБУ ФКиСг. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |
| **ЛЫГОТХСКИЙ СЕЛЬСКИЙ ОКРУГ** |
| **1.** | Физкультурное занятие среди жителей сельского округа. Общая физическая подготовка (ОФП) | Без ограничений | а. Хаджикоул. Асеретх, 12а | Еженедельно:Вторник, среда, четверг с 15:30 | Напсо Рамазан Казбекович8(918)302-02-96 | МБУ ФКиСг. 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 Казбекович8(918)302-02-96 | МБУ ФКиСг. 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 Евгеньевич8(901)148-28-28 | МБУ ФКиСг. 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 Раисовна8(928)454-81-98 | МБУ ФКиСг. 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 Раисовна8(928)454-81-98 | МБУ ФКиСг. 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 Раисовна8(928)454-81-98 | МБУ ФКиСг. 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 16:00Среда с 16:00 | Кокосьян Вениамин Артемович8(928)851-16-46 | МБУ ФКиСг. Сочи «ЦСМР»262-26-90 |