

**План мероприятий  
спортивно-оздоровительной направленности  
на декабрь 2019 года для граждан старшего поколения  
на территории Костромской области.**

№	Наименование мероприятия	Место проведения	Время проведения	Форма оплаты
<b>Антроповский муниципальный район</b>				
1	ЛФК	МКУ «Спортивный комплекс и стадион»	Понедельник – пятница 13.00- 15.00	бесплатно
2	Спортивное мероприятие «Бег – путь к здоровью»	МКУ «Спортивный комплекс и стадион»	20 декабря 13.00	бесплатно
<b>Городской округ город Буй</b>				
3	Занятия клуба «Здравушка»	Спортивный комплекс «Флагман»	Понедельник, среда, пятница 8.30-10.00	бесплатно
4	«Группа здоровья»	Спортивный комплекс «Флагман»	Вторник, пятница 11.00-12.00	Разовое посещение — 100 руб., абонемент на 8 занятий — 400 руб.
5	Финал первенства города Буйа по шахматам 2019 г.	Дворец культуры	вторник, четверг, суббота 17.00, воскресенье 15.00	бесплатно
6	Соревнования по волейболу	Спортивный комплекс «Флагман»	21 декабря 10.00	бесплатно
7	Городские соревнования по лыжным гонкам «Новогодняя лыжная гонка»	Стадион «Спартак»	24 декабря 15.30	бесплатно
8	Прием нормативов ГТО	Стадион «Локомотив»	понедельник - пятница 8.00-17.00	бесплатно
9	Группа здоровья «Партерная гимнастика»	СШ «Спартак»	вторник, четверг 13.00-14.00	бесплатно

<b>Галичский муниципальный район</b>				
10	Спортивная программа « Кто спасёт Бабу Ягу?»	Лопаревский СДК	4 декабря 16.00	бесплатно
11	Викторина- соревнование «Ключи здоровья»	Митинский СДК	6 декабря 16.00	бесплатно
12	Конкурсно-игровая спортивная программа «Мы говорим здоровью – да!»	Дмитриевский СДК	2 декабря 10.00	бесплатно
13	Информационный час «Компас в страну здоровья»	Малышевский сельский клуб	10 декабря 12.00	бесплатно
<b>Городской округ город Галич</b>				
14	Турнир по шашкам и шахматам	МУ «ФОК «Юность»	2 декабря	бесплатно
15	Работа шахматного клуба (еженедельно)	МУ «ФОК «Юность»	Среда, четверг, пятница 17.00-19.00	бесплатно
16	Оздоровительные занятия группы «Здоровье» (еженедельно)	МУ «СК «Юбилейный», большой спортивный зал	Понедельник, пятница 09.00-10.00	бесплатно
17	Оздоровительные занятия группы «Здоровье» (еженедельно)	МУ «СК «Юбилейный», плавательный бассейн	Понедельник 09.00-11.00	50 руб./час, безналичный расчет
18	Сдача норм ВФСК ГТО	МУ «СК «Юбилейный»	По согласованию	бесплатно
<b>Город Нея и Нейский район</b>				
19	Соревнования по ДАРТС	Тотомицкий СДК	15 декабря 11.00.	бесплатно
20	Скандинавская Ходьба	Тотомицкий СДК	22 декабря 12.00	бесплатно
21	Организация досугового объединения «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ» при Номженском сельском Доме культуры: - Разработка Положения объединения. - Информационная работа с населением. - Анкетирование	Номженский СДК	Декабрь	бесплатно

	населения в социальных сетях.			
22	Заседание организационного Совета по занятости граждан старшего поколения	Администрация Номженского сельского поселения	Декабрь	бесплатно
23	Оздоровительная гимнастика по доктору Бубновскому	Коткишевский СДК	2,5,9,12,16,19,23,26,30 декабря 15.00	бесплатно
24	Группа здоровья (скандинавская ходьба)	Территория Коткишевского сельского поселения	3,4,6,10,11,13,17,18,20,24,25,27 декабря 17.00	бесплатно
25	Оздоровительная гимнастика	Михалевский СДК	3,6,10,13,17,20,24,27 декабря	бесплатно
26	Оздоровительная гимнастика	Абросимовский СДК	2,5,9,12,16,19,23,26 декабря	бесплатно
27	Открытие лыжных соревнований по областному проекту «Кострома лыжная»	Кужбальский СДК	22 декабря 11.00	бесплатно
28	Шашечный турнир среди пенсионеров	Еленский СДК	6 декабря	бесплатно
29	Скандинавская ходьба	Территория Еленского сельского поселения	Декабрь (ежедневно)	бесплатно
30	Скандинавская ходьба	Территория г. Нея (спортивные площадки)	Декабрь (ежедневно)	бесплатно
31	Занятия оздоровительной гимнастикой	МОУ СОШ № 1	Вторник, четверг	бесплатно
32	Занятия в группе «Здоровье»	МОУ СОШ № 1	Среда, воскресенье	бесплатно
33	Участие ветеранов (малые олимпийские игры, ежегодное районное мероприятие)	МКУ ДО ДЮСШ	Декабрь	бесплатно
<b>Кадыйский муниципальный район</b>				
34	«Урок здоровья»	МКУ «Районный дом народного творчества и	17 декабря 11.00	бесплатно

		досуга»		
35	Шахматный турнир	Лыжная база ул. Гагарина	20 декабря 11.00	бесплатно
36	«Ходи Россия» Скандинавская ходьба	Лыжная база ул. Гагарина Центральный стадион	26 декабря 14.00	бесплатно
<b>Кологривский муниципальный район</b>				
37	Спортивное мероприятие по бадминтону	МКУ «Верхнеунженск ий спортивный клуб»	Понедельник 10.30	бесплатно
38	Спортивное мероприятие по настольному теннису	МКУ «Верхнеунженск ий спортивный клуб»	Среда 10.30	бесплатно
39	Час здоровья	МКУ «Верхнеунженск ий спортивный клуб»	Пятница 10.30	бесплатно
<b>Костромской муниципальный район</b>				
40	Лыжный спорт	п. Караваево, Караваевская СОШ	Ежемесячно, пн-пт 8.30-9.15, 14.00-15.30	бесплатно
41	Волейбол	п. Караваево, Караваевская СОШ	Ежемесячно, пн,ср,пт,сб 19.30 20.15, 20.20-21.05	бесплатно
42	Баскетбол	п. Караваево, Караваевская СОШ	Ежемесячно, вт,чт,сб 19.30-20.15, 20.15-21.00, 21.00-21.45	бесплатно
43	Легкая атлетика	п. Караваево, Караваевская СОШ, Л/манеж	Ежемесячно, пн пт 8.30-9.15, 9.15-10.00, 17.00-17.45, 17.45-18.30	бесплатно
44	Лыжный спорт	д. Кузьмищи, Кузьмищенска СОШ	Ежемесячно, пн,вт,чт 17.00-17.45, 18.00-18.45	бесплатно
45	Баскетбол	п. Мисково, Мисковская СОШ	Ежемесячно, пн,вт,ср 14.45-15.30, 15.40-16.25	бесплатно
46	Футбол	с. Шунга, Шунгенская СОШ	Ежемесячно, вт,сб 15.10-16.15	бесплатно

47	Легкая атлетика	с. Шунга, Шунгенская СОШ	Ежемесячно, пн,вт,чт 13.30-14.05, 14.10-14.55	бесплатно
48	Настольный теннис	с. Шунга, Шунгенская СОШ	Ежемесячно, вт,чт,сб 12.25-13.10, 13.13-14.00	бесплатно
49	Волейбол	с. Ильинское, Ильинская ООШ	Ежемесячно, пн,вт,пт 14.00-14.45, 14.50-15.25, 15.40-16.25	бесплатно
50	Волейбол	с. Минское, Минская ООШ	Ежемесячно, пн,ср,сб 15.00-15.45, 16.00-16.45	бесплатно
51	Футбол	с. Минское Минская ООШ	Ежемесячно, пн пт 14.00-14.45, 14.50-15.35, 15.40-16.25	бесплатно
52	Софтбол	п. Шувалово, Шуваловская СОШ	Ежемесячно, пн-сб 15.30-16.15, 18.00-18.45, 19.00-19.45	бесплатно
53	Футбол	п. Шувалово, Шуваловская СОШ	Ежемесячно, пн,ср,пт 16.10-16.55, 17.00-17.45	бесплатно
54	Баскетбол	с. Сущево, Сущевская СОШ	Ежемесячно, пн,ср,чт 17.00-17.45, 18.00-18.45	бесплатно
55	Волейбол	с. Сущево, Сущевская СОШ	Ежемесячно, вт,чт,пт 17.00-17.45, 18.00-18.45	бесплатно
56	Лыжный спорт	с. Сущево, Сущевская СОШ	Ежемесячно, пн,ср,сб 15.15-16.00, 16.10-16.55	бесплатно
57	Бокс	д. Среднее, Средняковское СОШ	Ежемесячно, вт,чт 16.00-16.45	бесплатно
58	Шахматы	д. Среднее, Средняковское СОШ	Ежемесячно, ср,чт,пт 13.45-14.25	бесплатно
59	Гиревой спорт	д. Среднее, Средняковское СОШ	Ежемесячно, пн,ср,пт 16.10-16.55,	бесплатно

			17.00-17.45, 17.50-18.35	
60	Волейбол	п. Сухоногово, Чернопенская СОШ	Ежемесячно, пн,вт,чт 19.00-19.45, 20.00-20.25	бесплатно
61	Тяжелая атлетика	п. Сухоногово, МКУ «СЦ им. А.И.Шелюхина»	Ежемесячно, пн,ср,пт 18.00-18.45, 19.00-19.45	бесплатно
62	Баскетбол	п. Зарубино, Зарубинская СОШ	Ежемесячно, пн,ср 17.50-18.35	бесплатно
63	Волейбол	п. Зарубино, Зарубинская СОШ	Ежемесячно, пн,чт 17.00-18.30	бесплатно
64	Футбол	п. Зарубино, Зарубинская СОШ	Ежемесячно, вт,сб 17.00-18.30	бесплатно
65	Футбол	п. Никольское, Никольская СОШ	Ежемесячно, пн сб 15.00-15.45, 15.50-16.35 16.45-17.30, 19.00-19.45	бесплатно
<b>Красносельский муниципальный район</b>				
66	Секция шахмат для ветеранов	МКУСК «Истоки»	Суббота, воскресенье 15.00	бесплатно
67	Секция настольного тенниса	Красносельское училище художественной обработки металлов	Вторник, четверг 18.00	бесплатно
68	Занятия в физкультурно- оздоровительном комплексе с. Подольское	с. Подольское Физкультурно- оздоровительный комплекс (ФОК)	Понедельник – пятница 14.00	бесплатно
69	Плавание в бассейне п. Красное – на Волге	П. Красное-на- Волге	Понедельник- Пятница, воскресенье С 9.00 – 21.00	Платно (для пенсионеров льготный абонемент)
<b>Макарьевский муниципальный район</b>				
70	Тренировочные занятия по волейболу	МКУСК «Юность»	Понедельник, четверг 18.00-20.00	бесплатно
71	Тренировочные занятия по мини-	МКУСК «Юность»	Вторник, пятница	бесплатно

	футболу		18.00-20.00	
72	Работа тренажерного зала	МКУСК «Юность»	ежедневно 18.00-20.00	бесплатно
73	Сдача норм ГТО	МКУСК «Юность»	1 раз в месяц	бесплатно
<b>Городской округ город Мантурово</b>				
74	Занятия фитнесом	ул. Советская, 52з	понедельник, среда, пятница  16.00-17.00	бесплатно
75	Занятия по волейболу	ул. Советская, 57а	вторник, четверг  19.00-21.30	бесплатно
76	Занятия настольным теннисом	ул. Советская, 57а	Воскресенье  с 8.00-10.00	бесплатно
77	Занятие легкой атлетикой	ул. Советская, 26 (Стадион)	Ежедневно  с 10.00-18.00	бесплатно
78	Открытие лыжного сезона	Лыжная база «Двуречье»	28 декабря  11.00	бесплатно
79	Финал Первенства Костромской области по мини-футболу, региональная лига	ул. Советская, 57а	21 декабря  10.00	бесплатно
80	Первенство города по мини-футболу	ул. Советская, 57а	понедельник, среда, пятница  19.00-21.30	бесплатно
<b>Межевской муниципальный район</b>				
81	Занятия клуба «Здоровье»	ОГБУ Межевской КЦСОН	вторник, четверг 11.00	бесплатно
82	Кружок «Скандинавская ходьба»	ОГБУ Межевской КЦСОН	Ежедневно 15.00	бесплатно
83	Клуб «Здоровье»	Первомайский СДК	Вторник - пятница 19.00	бесплатно
84	Спортивно-познавательное мероприятие «Движение – кладовая жизни»	Первомайский СДК	3 декабря 18.00	бесплатно
85	Клуб «Здоровье»	Советский СК		бесплатно
86	Секция по волейболу для всех групп	Спортзал МКУ Межевская СОШ	среда, пятница 19.00	бесплатно

	населения			
87	Клуб «За здоровьем»	МКУ РЦКиД	вторник, четверг 17.30	бесплатно
88	Кружок «Здоровье»	Середневский СК	вторник, четверг 17.00	бесплатно
<b>Октябрьский муниципальный район</b>				
89	Соревнования фут-зал	МКУ «Спортивно- оздоровительный центр»	17 декабря 19.30	бесплатно
<b>Островский муниципальный район</b>				
90	Фитнес «Бодрость и здоровье»	спортивный зал МКУ РФСЦ	еженедельно вторник, четверг с 12ч.00-13ч.00	бесплатно
91	Скандинавская ходьба	парк , стадион МКУ РФСЦ «Юность»	еженедельно понедельник, среда 10ч.00мин. - 11ч.00мин.  вторник, пятница- 18ч.00мин. - 19ч.00 мин.	бесплатно
92	Волейбол на кубок администрации	спортивный зал МКУ РФСЦ	15 декабря 10ч.00 мин.	бесплатно
93	Новогодняя лыжня	парк	29 декабря 11ч.00мин.	бесплатно
<b>Павинский муниципальный район</b>				
94	Спортивная секция «Группа здоровья»	МУ « Павинский спортклуб»	Среда,пятница с 18:00	бесплатно
95	Группа здоровья	Леденгский ДК	Среда.пятница с 16:00	бесплатно
96	Группа здоровья	В центре занятости населения	Понедельник, пятница с 11:00	бесплатно
<b>Парфеньевский муниципальный район</b>				
97	Настольный теннис	МКОУ ДОД «Детско- юношеская спортивная школа»	Среда, пятница 16.30 – 18.00, Суббота 12.00 – 14.00	бесплатно
98	Группа «Здоровье»	МКОУ ДОД «Детско- юношеская спортивная школа»	Вторник, четверг 20.00 -21.00,	бесплатно
<b>Пыщугский муниципальный район</b>				



99	Секция «Группа здоровья»	Спортивный зал МКУ «Спортивный комплекс»	Понедельник, среда, пятница 11.00-12.00	Ежемесячно 200 руб.
100	Соревнования «Русские шашки»	Спортивный зал МКУ «Спортивный комплекс»	23 декабря 10.00	бесплатно
<b>Солигаличский муниципальный район</b>				
101	Спортивная секция «Гимнастика»	Спортивный зал РДК им. Ю.Н.Галахова	Понедельник, среда 15.00 – 16.00.	бесплатно
102	Спортивная секция «Настольный теннис»	Спортивный зал РДК им. Ю.Н.Галахова	Вторник, четверг 14.00 – 15.30	бесплатно
103	Спортивная секция «Бадминтон»	Спортивный зал	Пятница 16.00 – 17.00	бесплатно
104	Спортивная секция «Баскетбол»	Спортивный зал	Воскресенье, суббота 18.00-20.00	бесплатно
<b>Сусанинский муниципальный район</b>				
105	Прогулка и бег на лыжах	п. Сусанино: Парк Победы, стадион «Урожай», Сусанинская средняя школа. В с/поселениях при школах	с 1 по 31 января	бесплатно
106	Катанье на коньках	Ледовый каток п. Сусанино, комплексная спортивная площадка «Газпром- детям»	с 1 по 31 января	бесплатно
107	Скандинавская ходьба	Парк Победы, стадион Сусанинская средняя школа. В с/п при школах	с 1 по 31 января	бесплатно
108	Группа ОФП	п. Сусанино спортивный зал и тренажерная комната в РДК	с 4 по 31 января	бесплатно
<b>Чухломский муниципальный район</b>				
109	Сдача нормативов ГТО	Майковая гора	январь 2020 г.	бесплатно
110	Общая физическая подготовка	МКУ «Молодежно-	2 раза в месяц	бесплатно

		спортивный центр»		
111	Общая физическая подготовка	Филиал ОГКУ Романовский реабилитационный центр инвалидов «Надежда»	ежедневно	бесплатно
112	Турнир шахматно-шашечный	МКУ «Молодежно-спортивный центр»	февраль 2020 г.	бесплатно
113	фитнес	МКУК «Чухломский РДК»	2 раза в неделю	бесплатно
114	аэробика	МБУ ДО ДДЮ "Дар"	2 раза в неделю	бесплатно
115	«Спортивный час» Занятие в тренажёрном зале	МКУ «Молодежно-спортивный центр»	2 раза в месяц	бесплатно
116	Товарищеская встреча по теннису среди людей старшего возраста	МКУ «Молодежно-спортивный центр»	март 2020 г.	бесплатно
117	День ходьбы	улицы г. Чухлома	апрель 2020 г.	бесплатно
118	Турнир по русским шашкам, посвященный Дню Победы	МКУ «Молодежно-спортивный центр»	май 2020 г.	бесплатно
119	бадминтон	МКУ «Молодежно-спортивный центр»	среда, суббота	бесплатно
120	Клуб «Спортивный»	Повалихинский СДК	2 раза в месяц	бесплатно
121	спортивный кружок	Шартановский СДК	вторник, четверг	бесплатно
122	Фитнес клуб для старших	Судаский СДК	среда, воскресенье	бесплатно
123	«Клуб здоровья»	Судаский СДК	1 раз в месяц	бесплатно
124	Настольный теннис	МКУ «Молодежно-спортивный центр»	понедельник, четверг	бесплатно
125	«Клуб здоровья»	Куливертовский СДК	раз в месяц	бесплатно
126	Сдача нормативов ГТО	Стадион г. Чухлома	май-июнь	бесплатно
127	«Волна здоровья»	Стадион г.	сентябрь	бесплатно

		Чухлома, площадка «Газпром- детям»		
128	«Единство поколений» Спортивные соревнования	Спортивный зал МКОУ Чухломская СОШ	октябрь 2020 г.	бесплатно
129	Соревнования по шашкам людей с ограниченными возможностями	МКУ «Молодежно- спортивный центр»	декабрь 2020 г.	бесплатно
<b>Шарьинский муниципальный район</b>				
130	Спортивно- развлекательная программа в КЛО «Ветераны» «Активный возраст»	Шангский ДК	27 декабря 13.00	бесплатно
131	Занятия в клубе лечебной гимнастики «Здоровье»	МОУ Николо- Шангская средняя школа	каждая среда 18.00 - 20.00	бесплатно
132	Занятие по скандинавской ходьбе	Шекшемский ДК	ежедневно 14.00 - 15.00	бесплатно
133	Занятие в кружке «Азбука здоровья»	Шекшемский ДК	четверг, суббота 16.00 - 17.00	бесплатно
134	Тематическая программа «Наше здоровье» (КЛО «Здравень»)	ДТ «Искусница»	22 декабря 12.00	бесплатно
135	Фитнес для тех, кому за....	Зебляковский ДК	каждая среда 11.00 - 12.00	бесплатно
136	Спортивно- развлекательная программа в КЛО «Тепло наших сердец»	Зебляковский ДК	25 декабря 12.00	бесплатно
137	Пеший поход по Лугининскому парку ( КЛО «Клавы»)	Ивановский ДК	18 декабря 12.00	бесплатно
138	Спортивно- развлекательное мероприятие «Новогодняя зарядка» (КЛО «Веселушки- говорушки»)	Ивановский ДК	26 декабря 12.00	бесплатно