|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Программа мероприятий на День Здоровья в «Югорской Долине»** | | | | | |
| **Время** | **Название мероприятия (краткое описание)** | **Ответственный** | **Инвентарь** | **Место проведения** | **Призы** |
| 11:00-11:30 | Стрейчинг – комплекс упражнений, направленный на растяжку, увеличение подвижности и эластичности всего тела | Балашова Ирина | Коврики | Теннисный корт |  |
| 11:30-12:00 | Фитболл-тренинг – комплекс физических упражнений, с использованием больших мягких мячей (фитболы) | Павек Мария | Мягкие мячи для фитболл – тренинга. | Теннисный корт |  |
| 12:00-12:30 | Функциональная тренировка – открытая, интенсивная тренировка, содержит в себе силовые упражнения с собственным весом и утежелениями, а, так же упражнения на силовую выносливость | Смирнова Наталаья | Степы, гантели, мидболы, фитболы, бодибары, штанги | Теннисный корт |  |
| 12:30-13:00 | Йога – открытая тренировка по йоге на свежем воздухе | Веракса Ирина | Коврики | Теннисный корт |  |
| 10:30 | Зумба – энергичные физические упражнения в форме танца под музыку | Анастасия Васильева |  | Сцена |  |
| 13:00 | Чемпионика – танцевальная программа. Тренер по танцам, со сцены показывает танцевальные элементы. | Любовь Селеверстова |  | Сцена |  |
| 11:00-11:30 | Мама+малыш – комплекс физических упражнений для мам и детей до 3-х лет | Пляшечник Ирина | Фитболы, коврики | Теннисный корт |  |
| 11:00-15:00 | Русский жим – жим штанги лежа, с половиной собственного веса, на максимальное количество повторений | Валитов Дамир | Скамья для жима, гриф 20кг, блины всех весов | Справа от теннисного корта | 1-место – клубная карта фитнесс-стандарт  2-место – разовое посещение на 2-х человек  3-место – прокат велосипеда на 1 час |
| 11:00-15:00 | Жим гири – жим гири вверх стоя, на максимальное количество повторений одной рукой | Валитов Дамир | Гиря весом 16кг | Справа от теннисного корта | 1-место – клубная карта фитнесс-стандарт  2-место – разовое посещение на 2-х человек  3-место – прокат настольного тенниса 1 час |
| 11:00-15:00 | Кроссфит – интенсивно-силовая тренировка, содержит в себе упражнения с собственным весом и утежилениями, с переходом от станции к станции. Выполняется на время | Зубачев Даниил | Грифы штангистские 20 и 10кг, бодибар 5кг, Гири 8, 10, 12, 16кг, гантели 3,4,5кг, скакалки, степы мидлболы 1,2,3,4кг, коврики | Возле баскетбольного кольца | 1-место – клубная карта фитнесс-стандарт  2-место – разовое посещение на 2-х человек  3-место – прокат велосипеда на 1 час |
| 12:00-15:00 | Бадминтон – подвижная игра с ракетками и валаном | Павек Мария | Ракетки для бадминтона, сетка (купить) | Теннисный корт | 1-место – клубная карта фитнесс-стандарт  2-место – разовое посещение на 1- человека  3-место – прокат велосипеда на 1 час |
| 11:00-15:00 | Настольный теннис | Фуртунэ Дионисие | Столы для настольного тенниса, ракетки, мячи | Лобби-Бар | 1-место – клубная карта фитнесс-стандарт  2-место – прокат настольного тенниса 1 час  3-место – прокат теннисного корта (без оборудования) 1 час |
| 11:30-15:00 | «Городки» – интересная подвижная игра. Цель игры: сбить 15 выстроенных в три «городка» цилиндрические фигуры битой, затратив как можно меньшее количество бросков | Пляшечник Ирина | Набор для игры в «Городки» | Поле для игры «Городки» за корпусом «Атриум» | 1-место – клубная арта фитнесс-стандарт  2-место – прокат игры «Городки» 1 час  3-место – разовое посещение на 1 человека |
| 11:30-15:00 | Бег на 100м – Цель: пробежать 100м как можно за наименьшее время | Балашова Ирина | Балончики с краской, обозначить дистанцию | На дороге вдоль теннисного корта | 1-место – разовое посещение на 2-х человек  2-место – прокат теннисного корта (без оборудования) 1 час  3-место – прокат велосипеда 1 час |
| 11:00-15:00 | Детская эстафета – Забег для детей с выполнением игровых упражнений: Добежать до конуса, оббежать его и вернуться обратно; на двух ногах допрыгать до предмета в корзине, взять его и принести следующему участнику, следующий бежит и кладет в корзину; собрать разбросанные по пути предметы по 2 штуки в корзину и бежать обратно; попасть мячиком в корзину, каждому участнику; доехать на велосипеде в одну сторону, передать велосипед другому участнику и т.д. | Славнейшая Оксана | Конусы, маленькие детские мячи, корзины, детские велосипеды | Перед теннисным кортом со стороны общежития | 1-место – разовое посещение на 2-х человек (1 детское, одно взрослое)  2-место – разовое посещение детское на 1 человека  3-место – прокат детского велосипеда 1 час |
| 13:00-15:00 | Большой теннис – обучение игре в большой теннис. Все желающие могут научиться игре в большой теннис. По 10-15 мин занятие с тренером из академии тенниса | Тренер из академии тенниса | Ракетки, мячи, теннисная сетка | Теннисный корт | Медали, грамоты |
| 11:00-15:00 | Перетаскивание покрышки – протащить покрышку, на определенное расстояние, затратив как можно меньше времени, за привязанный к нему канат | Смирнова Наталья | Покрышка, канат | За теннисным кортом | 1-место – клубная карта фитнесс-стандарт  2-место – разовое посещение на 1- человека  3-место – час аренды теннисного корта(без оборудования) |
| 15:00 | Перетягивание каната – две команды, держась за канат, стараются перетянуть команду соперницу на свою половину поля. Состав одной команды 10 человек | Валитов Дамир, Фуртунэ Дионисие | Канат | За теннисным кортом | 1-место – разовое посещение на 1 человека |
| 12:00-15:00 | Футбол – в команде 5 человек. Четыре игрока в поле и один вратарь. | Худойкулов Рафис | Футбольные мячи, ворота | Между теннисным кортом и полем для игры «Городки» за корпусом «Атриум» | 1-место – фитнесс-утро на месяц. 17.500  2-место – разовое посещение на 1 человека |
| 12:00-15:00 | Пляжный волейбол – в команде 5 человек. Проводится по правилам пляжного волейбола | Горборуков Виктор | Волейбольные мячи, сетка для волейбола | Поле для волейбола, за общежитием | 1-место – фитнесс-утро на месяц. 17.500  2-место – разовое посещение на 1 человека |
| 15:15 | Показательные выступления по силовому экстриму – эффектное и яркое выступление силача  Перетягивание каната с силачом – несколько человек стараются перетянуть силача | Елесин Антон | Грелка, сковородки, гвозди | Сцена |  |
| 11:00-15:00 | Прыжки на скакалке | Славнейшая Оксана | Секундомер, скакалка | Перед теннисным кортом, со стороны общежития | 1-место – разовое посещение на 2-х человек  2-место – разовое посещение на 1- человека  3-место – прокат велосипеда 1 час |
| 11:00-15:00 | Броски мяча в баскетбольное кольцо – в произвольной форме, без подсчета результатов |  | Баскетбольные мячи | Баскетбольное кольцо | Медали, грамоты |
| На протяжении всего мероприятия | Питание (здоровая еда и напитки) |  |  |  |  |
| Лазертак, тир |  |  |  |  |
| Аквагрим, ростовые куклы |  |  |  |  |
| Выставка натуральной косметики |  |  |  |  |
| Катание на лошадях |  |  |  |  |