**План мероприятий Декады здорового образа жизни «Спортивные каникулы Заполярья», проводимых на территории Мурманской области в период с 30 августа по 7 сентября 2025 года**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятия | Дата и время проведения | Место проведения | Формат проведения | Описание мероприятия |
| **г. АПАТИТЫ** |
| 1 | Игра чемпионата Мурманской области по футболу (ФК «Химик» - ФК «Горняк» (Ковдор) | 30.08.202514:00 | Спортивный комплекс МАУДО СШ «Юность» (ул. Фестивальная, 21) | Соревнования | Игра чемпионата Мурманской области по футболу |
| 2 | Проект «Бодрое воскресенье» | 31.08.202509:3011:00 | Спортивный комплекс МАУДО СШ «Юность» (ул. Фестивальная, 21) | Физкультурные мероприятия | Разминка и кардиотренировка (группы старшего возраста, основного возраста) |
| 3 | Мероприятия в рамках программы Дня города Апатиты | 06.09.202511:00 | Спортивный комплекс МАУДО СШ «Юность» (ул. Фестивальная, 21) | Физкультурные мероприятия | Физкультурная программа для всех возрастов по интересам (ГТО, веселые старты, гиревой спорт, дворовые игры, фитнес, футбол) |
| 4 | Соревнования по стритболу в рамках программы Дня города Апатиты | 06.09.202511:00 | Универсальная площадка МАУДО СШ «Юность» (ул. Фестивальная, 21) | Физкультурные мероприятия | Дисциплина 3х3. Юноши, девушки, мужчины, женщины |
| 5 | Соревнования по стрит-хоккею в рамках программы Дня города Апатиты | 06.09.202511:00 | Универсальная площадка МАУДО СШ «Юность» (ул. Фестивальная, 19а) | Физкультурные мероприятия | Соревнования по хоккею с мячом в хоккейной амуниции |
| 6 | Соревнования по спортивному ориентированию бегом в рамках программы Дня города Апатиты | 06.09.202511:00 | пос. Белореченский, гора Воробьиная | Физкультурные мероприятия | Соревнования в рекреационно-лесной зоне |
| 7 | Трейл «Царь Воробьиной горы» | 07.09.202511:00 | Пос. Белореченский, гора Воробьиная | Соревнования | кросс по пересеченной местности  |
| 8 | Проект «Бодрое воскресенье» | 07.09.202509:3011:00 | Спортивный комплекс МАУДО СШ «Юность» (ул. Фестивальная, 21) | Физкультурные мероприятия | Разминка и кардиотренировка (группы старшего возраста, основного возраста) |
| **ЗАТО ВИДЯЕВО** |
| 9 | Спортивный Калейдоскоп «Жизнь! Спорт! Север!» | 30.09.202512:00 | МАУ СОК «Фрегат» | Спортивно-массовое мероприятие | Каждая предлагаемая активность представлена в виде отдельной спортивной станции, доступной для посещения в любое время без конкретной регистрации или назначения временного интервала. |
| **ЗАТО ЗАОЗЕРСК** |
| 10 | Спортивные эстафеты для дошкольников в рамках Декады здорового образа жизни «Спортивные каникулы Заполярья» | 02.09.2025 | Территория ДОУ № 2 | Эстафета | Эстафеты для детей разного дошкольного возраста |
| 11 | Флешмоб «Спортивная страна» в рамках Декады здорового образа жизни «Спортивные каникулы Заполярья» | 03.09.2025 | ДОУ № 4 «Сказка»  | Флешмоб | Разучивание, а затем синхронное выполнениеспортивных упражнений под музыку |
| 12 | Легкоатлетическая эстафета в рамках Декады здорового образа жизни«Спортивные каникулы Заполярья» | 04.09.2025 | ДОУ № 4 «Сказка»  | Эстафета | Командная игра, цель которой быстро и правильно преодолеть препятствие |
| 13 | Спортивнаясемейная олимпиада«Мама, папа, я – спортивная семья» в рамках Декады здорового образа жизни «Спортивные каникулы Заполярья» | 04.09.2025 | Территория ДОУ № 2 | Олимпиада | Спортивные соревнования для семей воспитанников ДОУ № 2 |
| 14 | Веселые старты в рамках Декады здорового образа жизни «Спортивные каникулы Заполярья» | 05.09.202515:00 | Корт (ЗАТО город Заозерск, ул. Ленинского Комсомола, д.16) | Эстафета | Спортивные эстафеты для детей и подростков |
| 15 | Спортивная площадка в рамках дня открытых дверей ЦДОД «Осенний костер» и Декады здорового образа жизни «Спортивные каникулы Заполярья» | 07.09.2025 11:00 | Территория ЦДОД | Спортивное ориентирование | Спортивное ориентирование и туризм  |
| 16 | Спортивный праздник«Физкульт-ура!» в рамках Декады здорового образа жизни «Спортивные каникулы Заполярья» | 05.09.2025 | Территория ДОУ № 4 «Сказка»  | Спортивный праздник | Спортивное занятие, включающее в себя соревнования, эстафеты, подвижные игрыдошкольников и сказочных персонажей |
| **КАНДАЛАКШСКИЙ РАЙОН** |
| 17 | Чемпионат Мурманской области по футболу(ФК «Кандалакша» – «Арсенал») | 30.08.202514.00 | Стадион «Металлург» | офлайн | Официальный матч регулярного Чемпионата Мурманской области по футболу |
| 18 | Легкоатлетический кросс по пересечённой местности «Арбузный кросс» | 31.08.202512.00 | Левый берег реки «Нива» | офлайн | Спортсмены должны преодолеть дистанции согласно своим возрастным категориям. Соревнования традиционно проводятся на левом берегу Нива.  |
| 19 | Сдача нормативов ВФСК ГТО по ОФП | 03.09.202515.00 | Стадион «Металлург» | офлайн | Популяризация движения ВФСК «Готов к труду и обороне» |
| 20 | Чемпионат Мурманской области по футболу(ФК «Кандалакша» – «Химик») | 06.09.202514.00 | Стадион «Металлург» | офлайн | Официальный матч регулярного Чемпионата Мурманской области по футболу |
| 21 | Открытая площадка ВФСК ГТО, приуроченная ко Дню солидарности в борьбе с терроризмом | 07.09.202511.00-12.30 | Стадион «Локомотив» | офлайн | Популяризация движения ВФСК «Готов к труду и обороне» |
| **КОВДОРСКИЙ РАЙОН** |
| 22 | Муниципальное физкультурное семейное мероприятие «Покоритель вершин» | 30.08.202511.00 | ГЛК «Варс» | Очно | Участники разных возрастов поднимаются на вершину сопки, откуда открывается великолепный вид на город и окрестности |
| 23 | Спортивный праздник «Летом время не теряй – сил, здоровья набирай» | 30.08.202515.00 | ДК (н.п.Ёнский)центральная площадка | Очно | Спортивные подвижные игры для детей школьного возраста |
| 24 | Йога для всех | 30.08.202509.00 и 06.09.2025 | Школа оздоровительных практик «Живая вода» | Очно | Участники разных возрастов занимаются йогой начального уровня. |
| 25 | Утренняя практика. Ладки тела. | 31.08.2025 9-00 | Школа оздоровительных практик «Живая вода» |  | Обучение висцеральным, дыхательным и расслабляющим практикам взрослых женщин |
| 26 | Поход 12 км по тропе «По следу полярной совы. | 31.08.2025 11-00 | ГЛК «Варс» | Очно | Поход. Запись обязательна по номеру телефона. |
| 27 | Игра «пионербол» | 01.09.2025 – 05.09.202517.00 | ДК (н.п.Ёнский)центральная площадка | Очно | Командная игра на уличной площадке |
| 28 | Зарядись бодростью | 01.09 – 05.09.2025 | Территории дошкольных образовательных организаций | Очно | Утренняя зарядка совместно с родителями на уличных спортивных площадках |
| 29 | Шахматный турнир | 02.09.2025 15-00 | к.13 «Точка Роста» МБОУ «СОШ № 4» н.п.Ёнский | Очно |  |
| 30 | «Культурная минутка» | 03.09.202510.30 | ГОАУСОН«Ковдорский КЦСОН»ул. Коновалова 24 | Очно | Развлекательная программа для пожилых людей и молодых инвалидов, в рамках Спортивных каникул Заполярья |
| 31 | Турнир по баскетболу 3х3, посвященный «Дню знаний» | 03.09.2025 |  Спортивный зал МАУ ДО ДЮСШул. Комсомольская 15/а | Очно | соревнования по баскетболу 3х3(среди обучающихся младшего возраста) |
| 32 | «Быстрее, выше, сильнее!» | 03.09.2025 в 10 .00  | Спортивный участок МБДОУ № 14  | Очно | Спортивное развлечение с детьми старшего дошкольного возраста  |
| 33 | «Весёлые старты» | 03.09.202514:30 | МБОУ «ООШ № 3», спортивный зал | Спортивные эстафеты для 4 классов | спортивные эстафеты с мячами, скакалками и обручами |
| 34 | «Снайпер» | 04.09.202514:30 | МБОУ «ООШ № 3», спортивный зал | Тактическая спортивная игра для 5-6 классов | Подвижная игра с мячом, разновидность «вышибалы» |
| 35 | «Со спортом мы дружны» | 04.09.202510.00 | ДОУ г. Ковдора | Очно | Игровая программа для детей ДОУ, в рамках Спортивных каникул Заполярья  |
| 36 | «Оранжевый мяч» | 04.09.202515:00 | Спортивная площадка городского стадиона АНО Спорткомплекс «Чайка» | Очно | Муниципальные массовые соревнования по баскетболу |
| 37 | Соревнования по лёгкой атлетике | 05.09.202514:00 | Стадион АНО «Спорткомплекс «Чайка» | Очно | Соревнования по лёгкой атлетике среди команд ОО в зачёт Спартакиады учащихся ОО и учащейся молодёжи |
| 38 | «Бодрое утро» | 05.09.202508.30 | Общеобразовательные организации | Спортивная программа для 1 классов | Для учащихся во дворе школы проводится зарядка, спортивный флешмоб |
| 39 | Весёлые старты «В путь за здоровьем» | 05.09.202517.00 | ДК (н.п.Лейпи) | Спортивные эстафеты | спортивные эстафеты с мячами, скакалками и обручами |
| 40 | «Лапта»Товарищеская игра сборных команд | 05.09.2025 14-00 | Хоккейная коробка МБОУ «СОШ № 4» н.п.Ёнский | Очно | Спортивная подвижная игра |
| 41 | «Веселое путешествие в Спортландию» | 05.09.2025 10-15 | Спортивный зал (н.п.Ёнский, ул.Школьная 4А) | Очно | Спортивные подвижные игры |
| 42 | День здоровья | 06.09.2025 | Спортивные объекты города, окрестности города | Очно | Для дошкольников и младших школьников организованы физкультурные состязания, основная и старшая школа – походы выходного дня |
| 43 | «Мы силой единой сильны» | 06.0908:30-13:0018:30 – 22:00 | «Сопки.Спорт» | Очно |  Массовое физкультурно-спортивное мероприятие для жителей города (подъем согнутых ног в висе в упоре на локти на тренажере, жим штанги 30 кг лежа, жим штанги 60 кг лежа) |
| 44 | Игровая программа «Спорт –Кубик» | 06.09.202515.00 | ДК (с. Ёна) | Очно | Спортивные подвижные игры для детей школьного возраста |
| 45 | Спортивная программа «Верёвочный курс» | 06.09.202515.00 | ДК (н.п.Ёнский)центральная площадка | Очно | Спортивные подвижные игры для детей школьного возраста |
| 46 | Муниципальная акция «Я выбираю спорт!» | 01.09.2025 – 07.09.2025 | Группа Вк | Онлайн | Размещение видеороликов о разных видах спорта, пропаганда занятий спортом |
| **КОЛЬСКИЙ РАЙОН** |
| 47 | «День здорового образа жизни» | 31.08.202512.00 | п.Мурмаши,Ул. Позднякова д.8, «Чуево поле» | Массовое физкультурное мероприятие | Массовое мероприятие для различных возрастных категорий- Баскетбол 3х3- Северная ходьба- Оздоровительная гимнастика- Лазерный бой- Весёлые старты |
| 48 | 28-е традиционные Саамские национальные игры | 06 сентября12.00 | Ст. Лопарская | Массовое физкультурное мероприятие | Массовое мероприятие направленное на возрождение и развитие национальных видов спорта народа саами |
| **МОНЧЕГОРСК** |
| 49 | Физкультурное мероприятие «Бодрое воскресенье» | 30.08 и 06.09.202511:30-12:30 | г. МончегорскКлуб функциональной подготовки «Путь сильных» (ул. Боровая, д.26а) | Групповая тренировка ОФП | Для всех активных жителей города, ведущих здоровый образ жизни, мероприятие стало традиционным. |
| 50 | Дуатлон «Приз ЮМА»:- велокросс «Кросс-кантри»1 этапсоревнования по гребле на озере Имандра2 этап | 07.09.202511:00-16:00\*14.09.202512:00-16:00\* | г. МончегорскПлощадка велопарка в районе заброшенного карьера г. Мончегорск Набережная озера Имандра (Старт район ул. Бредова, 13а) Маршрут: вдоль ул. Бредова, Ленинградская наб., разворот у очистных, остров Любви, ул. Бредова. | Индивидуальные соревнования | Традиционный экстремальный дуатлон «Приз ЮМА» состоит из двух видов: гонка на туринговых судах по озеру имандра (14.09.2025) и чемпионат и первенство города Мончегорска по велоспорту – дисциплина маунтинбайк – кросс-кантри (ХСО). Гонка проводится по круговому маршруту в районе заброшенного карьера по дороге в сторону бывшего поселка Верхний Нюд (07.09.2025). |
| 51 | Спортивное мероприятие по трейлраннингу «Moncha-Night Trail» | 06.09.202518:00-04:0019:30 – старт на 1 км (дети);20:00 – старт на 35 км;20:30 – старт на 5,13,18, 20 км. | г. МончегорскМАУ ДО СШ – лыжные трассы(ул. Нагорная, 17) | Трейловый забег, индивидуальные соревнования | Традиционное массовое мероприятие. Популяризирует трейловые забеги (спортивная дисциплина, подразумевающая бег по природному рельефу. Включает в себя элементы кросса и горного бега). Интересен тем, что в забеге может принять участие вся семья и даже дети. |
| **г. МУРМАНСК** |
| 52 | День открытых дверей МАУ ДО СШОР 3 | 28-30.08.11:00-16:00 | Молодёжный проезд д. 13, пр. Кирова 17а  | Открытое мероприятие для всех желающих | Мастер-классы по видам спорта, общение с руководством и тренерским составом |
| 53 | День открытых дверей МАУ ДО СШ6 (отделение хоккей с мячом) | 30.08. 16:00-19:00 | ул. Беринга 14а, стадион «Льдинка»  | Открытое мероприятие для всех желающих | Мастер-классы по виду спорта, общение с руководством и тренерским составом |
| 54 | День открытых дверей МАУ ДО СШ6 (отделение баскетбол) | 30.08.11:30-13:00 | мрн. Росляково баскетбольная площадка  | Открытое мероприятие для всех желающих | Мастер-класс по виду спорта, общение с руководством и тренерским составом |
| 55 | День открытых дверей МАУ ДО СШ №14 | 28.08., 29.08. (18:30 – 19:30) 30.08. (13:30-14:30) | Ул. Баумана 47а | Открытое мероприятие для всех желающих | Мастер-классы, общение с руководством и тренерским составом |
| 56 | День открытых дверей МБУ ДО КСШ №17 | 29.08., 30.08.  | Ул. Карла Либкнехта 13А  | Открытое мероприятие для всех желающих | Мастер-классы, общение с руководством и тренерским составом |
| 57 | Открытие "умной площадки" | Сентябрь,  | г. Мурманск, ул. Аскольдовцев 9/22 |  | Реализация мероприятия в рамках федерального проекта "Бизнес-спринт (Я выбираю спорта)" |
| 58 | Открытие спортивной площадки | Сентябрь,  | г. Мурманск, ул. Книповича,34 |  | Реализация мероприятия в рамках инициативных проектов |
| 59 | Открытие спортивной площадки ГТО | Сентябрь,  | г. Мурманск, ул. Баумана, 11 |  | Реализация мероприятия в рамках инициативных проектов |
| 60 | Первенство и Чемпионат города Мурманска по скалолазанию на естественном рельефе памяти Элеоноры Безруковой и Алексея Деревянко | 07 сентября | Р-н Абрам –мыс  | Соревнования по виду спорта (личное участие) | соревнования по виду спорта скалолазание для детей и взрослых |
| 61 | Первенство города Мурманска по парусному спорту | 06-07 сентября  | Мурманский яхт-клуб 27 км Верхнетуломского шоссе | Соревнования по виду спорта (личное участие) | Соревнования по виду спорта парусный спорт для детей (от 9 до 21 года) |
| **г. ОЛЕНЕГОРСК** |
| 62 | Соревнования по легкой атлетике среди обучающихся | 06.09.2025,12.00 ч. | Легкоатлетические дорожки стадиона МАУ ДО СШ «Олимп» | очное | Соревнования по легкой атлетике на дистанциях 60м, 100м, 400 м, 1000 м  |
| 63 | Физкультурное мероприятие «Йога для начинающих», в рамках Декады здорового образа жизни «Спортивные каникулы Заполярья» | 03 сентября18 часов | Отделение – фигурное катание на коньках | очное | Участники:- в спортивном зале на ковриках осваивают навыки занятий йогой |
| 64 | Физкультурное мероприятие: «Мини-турнир по футболу в формате 4х4», в рамках Декады здорового образа жизни «Спортивные каникулы Заполярья» | 04 сентября17.00 | Отделение – хоккей  | очное | Участники:-в спортивном зале проводится «Мини-турнир по футболу в формате 4х4» в рамках группы по хоккею. |
| 65 | Физкультурное мероприятие «Фитнес-тренировка», в рамках Декады здорового образа жизни «Спортивные каникулы Заполярья» | 04 сентябряВ 18.00 | онлайн-мероприятие | очное | - в зале тренировка на степах в формате онлайн |
| 66 | Физкультурное мероприятие:«Эстафета», в рамках Декады здорового образа жизни «Спортивные каникулы Заполярья» | 05 сентября17.00 | Отделение – фигурное катание на коньках | очное | Участники:-в спортивном зале проводится легкоатлетическая эстафета между командами . |
| **г. ПОЛЯРНЫЕ ЗОРИ** |
| 67 | Турнир по баскетболу «Оранжевый атом» | 05.09.2515.00 | г. Полярные Зори, спортивный зал ФСК | соревнования | Турнир среди учащихся отделения баскетбол МАУДО ДЮСШ |
| 68 | Выполнение норматива ВФСК ГТО «Бег на короткую дистанцию» | 4-5.09.2025 | г. Полярные Зори, городской стадион | сдача нормативов | В мероприятии могут принять участие все желающие сдать норматив ВФСК ГТО «бег на короткую дистанцию» |
| **г. СЕВЕРОМОРСК** |
| 69 | Городской проект «Паралимпийские игры» | 06.09.2025 в 13:00 | ЗАТО г.Североморск, район реки Средняя | Очный | Мероприятие организовано совместно с местным отделением Всероссийского общества инвалидов для лиц с ограниченными возможностями здоровья |
| 70 | Городской проект «Детский велозаезд» | 07.09.2025 Время на согласовании | ЗАТО г.Североморск, Городской парк | Очный | Мероприятие организовано для детей и подростков в рамках заезда на велосипедах  |