|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  **и.о. Министра спорта Нижегородской области**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В.Москвин**  **«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.** | **УТВЕРЖДАЮ**  **Директор ГАУ НО**  **«ФОК в г. Лукоянов Нижегородской области»**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.А.Володин**  **« 22» февраля 2019г.** |

**Прейскурант цен на услуги**

**ГАУ НО «ФОК в г.Лукоянов Нижегородской области»**

вводится с 22 февраля 2019 года.

Индивидуальное посещение спортивных объектов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды услуг** | **Время** | **Стоимость услуги** | **Примечание** | |
| **Тренажерный зал** | | | | | |
|  | Тренажерный зал  **45 мин.** | **9.00 -22.00** | 80 рублей |  | |
|  | Абонемент на месяц 4 посещения |  | 280 рублей |  | |
|  | Абонемент на месяц 8 посещения |  | 540 рублей |  | |
|  | Абонемент на месяц 12 посещения |  | 760 рублей |  | |
|  |  |  |  |  | |
| 1 | Тренажерный зал  **90 мин.** | **9.00 - 22.00** | 130 рублей |  | |
| Абонемент на месяц 4 посещения | **90 мин.** | 460 рублей | 115руб.  1 занятие | |
| Абонемент на месяц 8 посещения | **90 мин.** | 800 рублей | 100руб.  1 занятие | |
| Абонемент на месяц 12 посещения | **90 мин.** | 1080 рублей | 90руб. 1 занятие | |
| Абонемент на 3 месяца | **90 мин.** | 2880 рублей | 80руб. 1 занятие | |
| Абонемент на 6 месяцев | **90 мин.** | 5400 рублей | 75 руб. 1 занятие | |
| Аренда тренажерного зала | **60 мин.** | 1600 рублей |  | |
| Аренда тренажерного зала | **60мин.** | 2000 рублей | Для юридических лиц | |
| Индивидуальное занятие с тренером | **60мин.** | 200 рублей |  | |
| **Ледовая арена** | | | | | |
| 2 | Ледовая арена  ( по расписанию )  **60 мин.**  Прокат коньков | **8.00 - 22.00** | 80 рублей |  | |
| **60 мин.** | 70 рублей |  | |
| Заточка коньков |  | 100 рублей |  | |
| Абонемент на месяц 4 посещений | **60 мин.** | 500рублей |  | |
| Абонемент на месяц 8 посещений | **60 мин.** | 800 рублей |  | |
| Абонемент на месяц 12 посещений | **60 мин.** | 1100 рублей |  | |
| Аренда ледовой арены | **60 мин.** | 4000 рублей |  | |
|  | Индивидуальное занятие с тренером для взрослых | **60 мин.** | 250рублей |  | |
| **Универсальный спортивный зал** | | | | | |
|  | Аренда универсального спортивного зала | **60 мин.** | 1500 рублей |  | |
| Аренда универсального спортивного зала ½ | **60 мин.** | 750 рублей |  | |
| **Фитнес зал** | | | | | |
| 4 | Разовое посещение занятий | **60 мин.** | 120 рублей |  | |
| Абонемент на месяц 4 посещений | **60 мин.** | 400 рублей |  | |
| Абонемент на месяц 8 посещений | **60 мин.** | 720 рублей |  | |
| Абонемент на месяц 12 посещений | **60 мин.** | 1000 рублей |  | |
| Аренда Фитнес-зала | **60 мин.** | 1000 рублей |  | |
| Аренда Фитнес-зала | **60мин.** | 1500 рублей | Для юридических лиц | |
|  |  |  |  | |
| **Бассейн** | | | | | |
| 5 | Разовое посещение бассейна | **9.00 - 22.00** | 130 рублей |  | |
| Абонемент на месяц  4 посещений |  | 460 рублей | 115руб.  1 занятие | |
| Абонемент на месяц 8 посещений |  | 800 рублей | 100руб.  1 занятие | |
| Абонемент на месяц 12 посещений |  | 1080 рублей | 90руб. 1 занятие | |
| Абонемент на  3 месяца | **60 мин.** | 2880 рублей | 80руб. 1 занятие | |
| Абонемент на 6 месяцев | **60 мин.** | 5400 рублей | 75 руб. 1 занятие | |
| Аренда взрослого бассейна |  | 3500 рублей |  | |
| Аренда взрослого бассейна (1 дорожка) | **60 мин.** | 600рублей |  | |
| Аренда детского бассейна | **60 мин.** | 2000 рублей |  | |
|  |  |  |  | |
| **Теннис** | | | | | |
| 6 | Настольный теннис | **60 мин.** | 150 рублей |  | |
| **Боулинг** | | | | | |
| 7 | Боулинг | **60 мин.** | 500 рублей |  | |
| 8 | Аренда зала 3 этажа (боулинг, бильярд, музыкальное сопровождение) | **4 часа**  **(с 18 до 22час.), выходные, праздничные дни** | 5000 рублей |  | |
| **Кинозал** | | | | | |
|  | Сеанс |  | 50 рублей |  | |
| Аренда кинозала с экраном для демонстрации фильмов, видеоотчетов | **1 час** | 1000 рублей |  | |
| Аренда кинозала для юридических лиц | **1 час** | 2000 рублей |  | |
| **Бильярд** | | | | | |
| 10 | Русский (один стол)  60 мин. | **08.00 - 22.00** | 250 рублей | |  |
| Американка ( один стол)  60мин. | **08.00 - 22.00** | 200 рублей | |  |
| **Аэрохоккей** | | | | | |
| 11 | Аэрохоккей | **1 игра** | 30 рублей | |  |
| **Настольный футбол** | | | | | |
| 12 | Настольный футбол | **30мин** | 30 рублей | |  |
| **Футбольное поле** | | | | | |
| 13 | Аренда футбольного поля |  | 1500 рублей | |  |
| Аренда футбольного поля мини-футбол |  | 800 рублей | |  |

В соответствии со ст.13 Закона Нижегородской области от 11 июня 2009г. № 76-3

« О физической культуре и спорте в Нижегородской области» пользование спортивными сооружениями ,находящимися в государственной собственности Нижегородской области,

Для занятий физической культурой и спортом на безвозмездной основе осуществляется для следующих категорий лиц:

1) детей, зачисленных в спорт.группы государственных учреждений

2) семей, признанных в установленном порядке малоимущими

3) инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

4) детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

5)многодетных семей, имеющих на содержании и воспитании троих и более детей в возрасте до 18 лет

6) спортсменов, зачисленных в спорт.группы государственных учреждений

7) неработающих пенсионеров по возрасту, зачисленных в оздоровительные гуппы государственных учреждений

8) участников Великой Отечественной войны и ветеранов боевых действий

9) детей до достижения ими возраста 8 лет

10)призеров Олимпийских, Паралимпийских, Сурдлимпийских игр и их тренеров

11) обучающихся, воспитанников гос. образовательных учреждений области и -муниципальных образовательных учреждений,

12) участников спорт. соревнований,включенных в календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий,проводимых на территории Нижегородской области, в том числе при проведении спортивной подготовки к таким соревнованиям членов спортивных сборных команд области,муниципальных районов(городских округов) и поселений по согласованию с уполномоченным органом исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта.

13)граждан, награжденных государственными наградами РФ за заслуги в области физической культуры и спорта или имеющие ведомственные награды в сфере физической культуры и спорта ,постоянно проживающих на территории Нижегородской области ;

14)детей,состоящих на учете в комиссиях по делам несовершеннолетних и защите их прав,в подразделениях по делам несовершеннолетних органов внутренних дел,внутришкольном учете и учете(патронаже) учреждений системы социальной защиты населения, по заявкам указанных органов и учреждений в организованных группах;

15)граждан, подвергшихся воздействию радиации вследствии катастрофы на Чернобыльской АЭС. Ядерных испытаний на территории Семипалатинского ядерного полигона, аварии на производственном объединении «Маяк» и сборов радиоактивных отходов в реку Теча ,участников ликвидации последствий аварии на производственном объединений «Завод Красное Сормово»

**Боулинг**

****

Игра в боулинг **не требует специальных навыков**. Все правила легко понять и запомнить, именно поэтому все большее количество людей стало увлекаться этим видом спорта, и не для того, чтобы победить в схватке со своим соперником, а **чтобы весело провести время и поднять себе настроение**.

Но как бы хорошо мы ни знали боулинг, польза его во всем смысле этого слова известна далеко не каждому. Оказывается, что игра в боулинг не ограничивается приливом сил и энергии. Занятие таким видом спорта **способствует оздоровлению организма**, особенно тогда, когда показаны длительные двигательные нагрузки.

Во время игры  — часто приходится двигаться. Это способствует **укреплению и подкачке мышц**. Движение в боулинге**чем-то напоминает спортивную ходьбу**, только здесь еще идет одна нагрузка от шара, который находится у играющего в руках.

Так же боулинг способствует похудению. Игра подразумевает выполнение движений,**большое количество наклонов и покачиваний**.  Благодаря этому  мышцы получают нагрузку и начинают поворачиваться, скручиваться и растягиваться.

Любое движение способствует **уменьшению количества жировых отложений** в вашем организме.

Как известно, положительные эмоции улучшают состояние здоровья. Игра в боулинг со своими друзьями или коллегами приводит**к укреплению межличностных отношений**. Психологи считают, что такое взаимодействие способствует улучшению работы сердца человека.

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕннис**



Игра в настольный теннис заряжает человека бодростью, оздоравливает его. Оказывает помощь глазам. Это спорт, полезенлюдям, у которых имеются проблемы со зрением. Твои глаза во время игры непрерывно делают зарядку, фокусируясь то на улетающем мяче, то на летящем прямо в тебя. Хорошо и тем, кто работает за компьютером и целыми днями смотрит на экран, расположенный на одном и том же расстоянии.  
Настольный теннис — это развитие мелкой моторики, тренировка мышц руки и кисти

При игре в настольный теннис улучшается реакция. Трудно придумать спорт, лучше развивающий реакцию и концентрацию внимания.

## Бассейн

.   
Если вы хотите заняться спортом и чтобы при этом он сделал вас не только здоровым, но и подтянутым, красивым, крепким, то самый лучший вариант — **это бассейн**.

Во время плавания в бассейне, ваши мышцы, как нижней, так и верхней частей тела усиленно начинают работать.

[Бассейн](http://grand-prix.kiev.ua/klassi-i-napravleniya/basseyn) отлично помогает справится с проблемами сердечно-сосудистой системы. Плавание способствует укреплению мышц и стабилизирует кровяное давление. А также, уже не раз доказано его благоприятное воздействие на людей, у которых присутствует чувствительность к инсулину. Поэтому, регулярно посещая бассейн, вы значительно снижаете риск заболевания диабетом.

Девушки, желающие избавиться от лишних килограммов, также найдут пользу в водных процедурах. Ведь благодаря движению в воде всегда можно поддерживать себя в прекрасной форме. Плавание воздействует на ваши мышцы и создает определенную нагрузку, благодаря которой не переутруждаются суставы. Особенно это хорошо помогает в качестве профилактики и лечения остеопороза, так как в этом случае нагрузка на кости и суставы категорически запрещена.

**Польза бильярда**

****

Все привыкли говорить о пользе подвижных видов спорта, но далеко не всем известно, что еще большую пользу здоровью иногда приносят малоподвижные игры.

Особенно полезен бильярд: он оказывает положительное влияние как на физическое состояние человека, так и на умственное и психическое.

При игре в бильярд человек находится в постоянном движении. В течение одной партии игрок может «намотать» вокруг стола два-три километра, а иногда и больше. Получается, что игра в бильярд — это продолжительная прогулка. Это подтверждается фактом, что еще в дореволюционные времена многим малоподвижным и апатичным больным врачи советовали играть в бильярд, для них это было отличным способом поддержки приемлемой физической формы.

Бильярд показан пациентам-гипертоникам, т. к. эта игра не требует больших усилий, а в процессе катания шаров органы получают лёгкую нагрузку, что сравнимо с массажем.



Бильярд полезен для глаз. Постоянное прицеливание стимулирует активную работу глазных мышц, укрепляя их и улучшая остроту зрения. Все окулисты для поддержания хорошего зрения советуют делать так называемые «зарядки», основанные на многократных движениях глазами в разные стороны. Когда бильярдисты прицеливаются и следят за движением шаров, происходит как раз такая зарядка. А зеленый цвет сукна способствует отдыху глазной мышцы.

Бильярд способствует укреплению психического здоровья человека. Эта игра приучает человека к терпению и взвешенным решениям, что очень полезно при современном образе жизни, полном стрессов. Многие игроки отмечают, что бильярд — прекрасное средство для успокоения и расслабления.

Благодаря бильярду человек учится тонко владеть своим телом, у него улучшается координация и глазомер.