

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор АПОУ ХМАО-Югры

«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Д.Н. Керимуллова

(расшифровка подписи)

20 \_\_\_\_ г.

План онлайн - мероприятий,

проводимых АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»,

для организации досуга граждан в возрасте 65 лет и старше

(со 9 по 15 ноября 2020 год)

№ п/п	Наименование мероприятия	День недели	Формат мероприятия
1.	«Он-лайн регистрация»	Ежедневно	Видеоролик по «он-лайн регистрации» размещается на официальном сайте и социальных сетях учреждения
2.	Цикл видеоуроков утренних зарядок: «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!»	Первая неделя	Самостоятельные занятия по видеорекомендациям размещается на официальном сайте и социальных сетях учреждения
3.	Пять шагов до знака ГТО		Ознакомление с нормативами XI возрастной ступени (женщины 70лет и старше)
4.	Комплекс упражнений на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	Третья неделя	Комплекс упражнений размещается на официальном сайте и социальных сетях учреждения
5.	Демонстрация техники выполнения испытания (теста) «Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью» (количество раз)		Видео ролик размещается на официальном сайте и социальных сетях учреждения