

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор АПОУ ХМАО-Югры
 «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
 Л.Н. Керимуллова
 (подпись) (расшифровка подписи)
 _____ 20__ г.



План онлайн - мероприятий,
 проводимых АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»,
 для организации досуга граждан в возрасте 65 лет и старше
 (с 07 декабря по 13 декабря 2020 год)

№ п/п	Наименование мероприятия	День недели	Формат мероприятия
1.	«Он-лайн регистрация»	Ежедневно	Видео ролик по «он-лайн регистрации»
2.	Цикл видео утренних зарядок «Подготовься к ГТО дома»	Ежедневно	Самостоятельные занятия по видео рекомендациям, урок № 1 - 5
3.	Пять шагов до знака ГТО	Пятая неделя	Ознакомление с нормативами X возрастной ступени (женщины 60-69 лет)
4.	Комплекс упражнений на развитие гибкости: икроножных мышц, задних мышц бедра, ягодичных мышц, мышц спины.		Комплекс упражнений размещается на официальном сайте и социальных сетях учреждения
5.	Демонстрация техники выполнения испытания (теста) «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»		Видео ролик размещается на официальном сайте и социальных сетях учреждения