

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом директора  
ГАУСОО СО «КЦСОН  
Талицкого района»  
Т.С. Колобова  
«10» 01 2022 г.

**Программа занятий по направлению  
«Активное долголетие»  
в рамках Школы пожилого возраста на 2022 год**

Направление «Активное долголетие» нацелено на сохранение и продление физической активности людей пожилого возраста, формированию и ведению здорового образа жизни.

Оздоровительная гимнастика призвана привести организм в рабочее состояние, повысить уровень бодрости, улучшить настроение. Гимнастика благоприятно влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы, аппетит, сон, мускулатуру и осанку, возрастает личная эффективность в течении дня.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по адресу: г. Талица, ул. Ленина, д. 79 тренажерный зал «Грация»

**Учебно-тематический план**

<b>I квартал</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Всего (часов)</b>	<b>Лекции</b>	<b>Практические занятия</b>
1.	Занятие оздоровительной гимнастикой	11	-	11
	Итого:	11	-	11
<b>II квартал</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Всего (часов)</b>	<b>Лекции</b>	<b>Практические занятия</b>
1.	Занятие оздоровительной гимнастикой	11	-	11
	Итого:	11	-	13
<b>III квартал</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Всего (часов)</b>	<b>Лекции</b>	<b>Практические занятия</b>
1.	Занятие оздоровительной гимнастикой	13	-	13
	Итого:	13	-	13
<b>IV квартал</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Всего (часов)</b>	<b>Лекции</b>	<b>Практические занятия</b>
1.	Занятие оздоровительной гимнастикой	13	-	13
	Итого:	13	-	13