

Утверждаю
Ректор Туруханского
филиала Красноярского края
народного университета

«Активное долголетие»

Ковалева К.Ф.

2024 г.

План факультета «Здоровья»

на учебный год в период с 01.10.2024 по 31.05.2025 гг

Расписание спортивных занятий: вторник, четверг с 12.00 до 14.00

Расписание проведения лекций: один раз в месяц

| № п/п | Дата | Название мероприятия |
|-------|------------|---|
| 1 | 01.10.2024 | Церемония открытия учебного года Комплекс упражнений |
| 2 | 03.10.2024 | Лекция: «Физкультура в пожилом возрасте» Комплекс упражнений |
| 3 | 08.10.2024 | Комплекс упражнений |
| 4 | 10.10.2024 | |
| 5 | 15.10.2024 | |
| 6 | 17.10.2024 | |
| 7 | 22.10.2024 | |
| 8 | 24.10.2024 | Ходьба со скандинавскими палками на свежем воздухе |
| 9 | 29.10.2024 | Комплекс упражнений |
| 10 | 31.10.2024 | |
| 11 | 05.10.2024 | |
| 12 | 07.11.2024 | Лекция: «Профилактика заболевания глаз в пожилом возрасте» Комплекс упражнений |
| 13 | 12.11.2024 | Комплекс упражнений |
| 14 | 14.11.2024 | |
| 15 | 19.11.2024 | |
| 16 | 21.11.2024 | |
| 17 | 26.11.2024 | |
| 18 | 28.11.2024 | |
| 19 | 03.12.2024 | |
| 20 | 05.12.2024 | Лекция: Значение общения в пожилом возрасте» Комплекс упражнений |
| 21 | 10.12.2024 | Комплекс упражнений |
| 22 | 12.12.2024 | |
| 23 | 19.12.2024 | |
| 24 | 21.12.2024 | |
| 25 | 24.12.2024 | |
| 26 | 26.12.2024 | |
| 27 | 09.01.2025 | |
| 28 | 14.01.2025 | |
| 29 | 16.01.2025 | Лекция: «Стенокардия» Комплекс упражнений |

| | | |
|----|------------|--|
| 30 | 21.01.2025 | Комплекс упражнений |
| 31 | 23.01.2025 | |
| 32 | 28.01.2025 | |
| 33 | 30.01.2025 | |
| 34 | 04.02.2025 | |
| 35 | 06.02.2025 | |
| 36 | 11.02.2025 | |
| 37 | 13.02.2025 | Лекция: «Как сохранить память и интеллект в пожилом возрасте» Комплекс упражнений |
| 38 | 18.02.2025 | Комплекс упражнений |
| 39 | 20.02.2025 | |
| 40 | 25.02.2025 | |
| 41 | 27.02.2025 | |
| 42 | 04.03.2025 | |
| 43 | 06.03.2025 | |
| 44 | 11.03.2025 | |
| 45 | 13.03.2025 | Лекция: «Борьба с гипертонией» Комплекс упражнений |
| 46 | 18.03.2025 | Комплекс упражнений |
| 47 | 20.03.2025 | |
| 48 | 25.03.2025 | |
| 49 | 27.03.2025 | |
| 50 | 01.04.2025 | |
| 51 | 03.04.2025 | |
| 52 | 08.04.2025 | |
| 53 | 10.04.2025 | |
| 54 | 15.04.2025 | |
| 55 | 17.04.2025 | Лекция: «Предупреждение и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата» Комплекс упражнений |
| 56 | 22.04.2025 | Комплекс упражнений |
| 57 | 24.04.2025 | |
| 58 | 25.04.2025 | Поход на природу |
| 59 | 29.04.2025 | Комплекс упражнений |
| 60 | 06.05.2025 | |
| 61 | 10.05.2024 | Оздоровительный забег «Победа» |
| 62 | 13.05.2025 | Лекция: «Эпидемиологическая ситуация по туберкулезу. Меры профилактики» Комплекс упражнений |
| 63 | 15.05.2025 | Комплекс упражнений |
| 64 | 20.05.2025 | |
| 65 | 22.05.2025 | |
| 66 | 27.05.2025 | |
| 67 | 29.05.2025 | |
| 68 | 30.05.2025 | Церемония закрытия учебного года |