



V Всероссийская конвенция  
специалистов по скандинавской ходьбе RNWA  
20-21 марта 2021 года

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Пятница, 19 марта 2021 года**

Заезд в ОзК «Салют» с 17.00, размещение

19.00 – ужин, далее свободное время, общение

**Суббота, 20 марта 2021 года**

07.00 – нордик-зарядка

08.30 - завтрак

09.00 – 10.00 – регистрация на Конвенцию, выдача пакетов участников

10.00 – начало Конвенции

10.00 – 10.20 - итоги года 2020 года, новости RNWA, перспективы и тренды развития скандинавской ходьбы в России

10.20 – 10.40 - Маркетинг: где и как искать клиентов инструктору по скандинавской ходьбе для индивидуальных и групповых занятий

10.40 – 11.00 – Особенности проведения занятий скандинавской ходьбой с детьми

11.00 – 11.15 – кофе-брейк

11.15 – 13.30 - тематические доклады

1. Обзор исследований по скандинавской ходьбе, проведенных в 2020 г. (Сергей Стариков, директор департамента науки RNWA, к.м.н)
2. Исторические аспекты развития физической реабилитации в России (Светлана Ткаченко, зав.кафедрой физической реабилитации РГУФК к.п.н.)
3. Восстановление после COVID-19 (Сергей Стариков, директор департамента науки RNWA, к.м.н)

4. «Улучшение паттерна дыхания» (Светлана Бабаева, специалист по движению, психолог, к.т.н., автор методики «Здоровое движение», опытный инструктор по скандинавской ходьбе) – практическое занятие

13.30 – 14.30 – обед

14.30 – 16.30 – практическая часть: Методика проведения тестирования функционального состояния занимающихся скандинавской ходьбой (Вадим Дейнеко, Национальный тренер INWA, к.б.н.)

16.30 – 16.45 – кофе-брейк

16.45 – 18.00 – воркшопы по технике ходьбы (работа в группах с Национальными тренерами INWA)

19.00 – ужин

19.30 – развлекательная часть

### **Воскресенье, 21 марта 2021 года**

07.00 – нордик-зарядка

08.30 - завтрак

09.30– 13.00 тематические доклады и практические занятия (с перерывом на кофе-брейк)

1. Биомеханика скандинавской ходьбы (директор департамента науки RNWA, к.м.н С.М.Стариков)
2. Скандинавская ходьба как инструмент в работе со структурой тела (Светлана Бабаева, специалист по движению, психолог, к.т.н., автор методики «Здоровое движение», опытный инструктор по скандинавской ходьбе)
3. Восстановление ходьбы у неврологических пациентов (Яна Ясинская)

13.00 – 14.00 – обед

14.00 – 16.00 – тематические доклады и практические занятия

4. Скандинавская ходьба при беременности (Вадим Дейнеко, Национальный тренер INWA, к.б.н.)
5. Методика механической диагностики и терапии МакКензи (Н.Бочарова, первый сертифицированный терапевт МакКензи в России)

16.00 – 16.30 – подведение итогов Конвенции, общее фото

17.00 – отъезд из ОзК «Салют» (трансфер на автобусе до станции метро Домодедовская)