



Russian Nordic Walking Association

125047, г. Москва, 1-я Миусская ул., д. 22/24, стр. 1

Телефон: 8 800 100 48 12 (бесплатно по России)

Эл.почта: info@rnwa.ru сайт: www.rnwa.ru

ПРОГРАММА

VI Всероссийской конвенции

специалистов по скандинавской ходьбе RNWA

04 - 05 декабря 2021 г.

Суббота, 04 декабря 2021 года

10.00 – 11.00 – Регистрация на Конвенцию, приветственный кофе

11.00 – начало Конвенции

11.00 – 11.30 - Итоги 2021 года, новости RNWA, планы на 2022 год, перспективы и тренды развития скандинавской ходьбы в России (А.Мамонтов, директор департамента развития RNWA, Национальный тренер INWA)

11.30 - 12.00 - Физическая активность взрослых как компонент здоровья населения. Способы привлечения взрослого населения к занятиям (А. Мамонтов (RNWA), Э.Зюрин, зам.генерального директора ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, специалист в области теории и методики физического воспитания, профессиональной подготовки)

12.00 - Обзор проведенных исследований по скандинавской ходьбе от INWA (В.Дейнеко, к.б.н. по спортивной и восстановительной медицине, Национальный тренер INWA, физический реабилитолог)

12.15 - 13.00 Стресс и мозг (В.Дейнеко)

13.00 - 14.30 - обед, размещение в номерах

14.30 - 15.30 - Цигун - древняя практика для снятия стресса в современном мире. Применение цигун на занятиях по скандинавской ходьбе. Практическое занятие (А.Поярков, преподаватель цигун, тренер по жёсткому цигун Удан Панлунмень (железная рубашка) и другим видам цигун и тайцзицюань, снователь и руководитель Центра тайцзи и цигун "Пять стихий»).

15.30 Стресс и сон. Sleep Dots. К.Орлов (к.т.н., руководитель отдела инноваций Департамента науки RNWA)

16.00 кофе-брейк

16.15 - ЛФК как неспецифический метод психоэмоциональной коррекции состояния человека. Практика: динамическая дыхательная гимнастика (С.Н.Кузяков, Инструктор методист ЛФК высшей категории НИИ ревматологии им. В.А.Насоновой, эксперт по ЛФК Всероссийского общества взаимопомощи пациентов с анкилозирующим спондилитами)

17.15 - 18.15 - Обмен опытом:

- Практика занятий с незрячими людьми. Инструктор RNWA (Л.Мещерякова, специалист в области адаптивной физкультуры для незрячих и слабовидящих спортсменов)
- Причины возникновения болей в спине. Профилактика и лечение при помощи скандинавской ходьбы (Л.Никифорова, старший преподаватель Воронежского Государственного Технического Университета (высшая категория))

18.15 - 19.00 Сессия вопросов и ответов (В.Дейнеко, А.Мамонтов)

19.00 - 20.00 ужин

20.00 - 21.30 - «Методика экспресс-тестирования занимающихся скандинавской ходьбой». Практическое занятие (В. Дейнеко, А.Мамонтов)

Воскресенье, 05 декабря 2021 года

8.00 - 9.00 - нордик-зарядка с Вадимом Дейнеко

- Новый комплекс упражнений для ведения занятий
- Дыхательная гимнастика от стресса и после Covid-19

9.00 - 10.00 - завтрак

10.00 - 10.30 - Что такое физическая терапия: международный опыт, современное положение в России. Обзор современных методик физической терапии. Зачем инструктору по скандинавской ходьбе нужны знания по физической терапии (С.А. Ткаченко, К.п.н., доцент, зав. кафедрой физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини РГУФКСМиТ, вице-президент Национальной ассоциации физической терапии)

10.30 - 11.30 - Как применить принципы методики МакКензи к практике скандинавской ходьбы. Примеры стоя и сидя (Н.Бочарова, физический терапевт, директор департамента международных связей Национальной ассоциации физической терапии, лицензионный представитель методики МакКензи в России)

11.30 - 11.45 - кофе-брейк

11.45 - 13.00 - Скандинавская ходьба как эффективный инструмент при работе с деформацией стоп (С. Бабаева, специалист по движению, психолог, к.т.н., автор методики «Здоровое движение», опытный инструктор по скандинавской ходьбе)

13.00 - 14.00 - обед

14.00 - 15.00 - Практика применения ходьбы с палками в работе с неврологическими пациентами (рассеянный склероз). Упражнения на баланс и координацию на опыте работы с неврологическими пациентами (Я. Ясинская, сотрудник кафедры ФРМиОФК РГУФКСМиТ, специалист по физической реабилитации и ЛФК)

15.00 - 16.15 Презентация INWA техники. Преимущества, объяснение эффективности методики. Практика: самые сложные шаги в INWA - технике (А.Мамонтов)

16.15 - 16.30 - кофе-брейк

16.30 - 17.00 - завершение работы Конвенции

17.30 - трансфер на ж/д станцию Сергиев Посад