



Russian Nordic Walking Association

Русская национальная ассоциация скандинавской ходьбы RNWA

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

VIII Всероссийской конвенции
специалистов по скандинавской ходьбе RNWA

Адаптивная скандинавская ходьба

02-03 декабря 2023 г.

Суббота, 02 декабря 2022 года

10.30 – 11.00 - Регистрация участников, приветственный кофе

11.00 — Открытие Конвенции. Адаптивная скандинавская ходьба как новый тренд в оздоровлении в условиях меняющегося мира.

Спикер: Александр Мамонтов, президент RNWA, национальный тренер INWA, преподаватель АНО ДПО «Национальный институт развития скандинавской ходьбы»

11.30 - 14:00 — Активизация основных мышечных групп для занятий скандинавской ходьбой (теория и практическое занятие на свежем воздухе)

Спикер и ведущий практики: Вадим Дейнеко, к.б.н. по спортивной и восстановительной медицине, вице-президент RNWA, Национальный тренер INWA, физический терапевт, преподаватель-методист АНО ДПО «Национальный институт развития скандинавской ходьбы»

14.00 - 15.30 — обед, размещение в номерах

15:30 - 16:30 — Техника скандинавской ходьбы. Обучение технике в рамках занятий по адаптивной скандинавской ходьбе. Практическое занятие на основе методики «INWA 10 Steps»®

Ведущие - Вадим Дейнеко и Александр Мамонтов

16:30 - 16:45 — кофе-брейк

16:45 - 17:30 — Тест «Скандинавская ходьба» в ГТО: новейшие изменения и актуальные вопросы мотивации. Комплекс ГТО как способ оценки физического состояния

Спикеры: Эдуард Зюрин, к.п.н., заведующий лаборатории проблем физической культуры и массового спорта ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта», Елена Петрук, мл.науч.сотр. ФГБУ ВНИИФК

17:30 - 18:00 — Адаптивная скандинавская ходьба в программе физической культуры для основной и специальной медицинских групп студентов ВУЗа

Спикер: Любовь Никифорова, преподаватель Воронежского государственного технического университета

18.00 - 19.00 — Обмен опытом: организация занятий адаптивной скандинавской ходьбой при ревматоидных заболеваниях, болезни Паркинсона, с незрячими и слабовидящими людьми и пр. Дискуссия.

Спикеры: Наталья Шаталова, директор МРОБОИ «Общество взаимопомощи при болезни Бехтерева», Надежда Зуева, инструктор, Лада Мещерякова, руководитель клуба адаптивной скандинавской ходьбы «Пара-Нордик» (г. Санкт-Петербург).

19.00 — ужин

20.00 — досуг: турнир по флорболу

** На протяжении первого дня Конвенции будет работать профессиональный фотограф.*

Воскресенье, 03 декабря 2023 года

8.20 - 8.40 — Сканди-зарядка с Вадимом Дейнеко. Комплекс упражнения для людей с «синдромом менеджера» (практическое занятие на свежем воздухе)

9.00 - 10.00 — завтрак

10.00 - 10.45 — «Условно здоровые» люди. Применение скандинавской ходьбы в оздоровлении людей с начинающимися проблемами со здоровьем.

Спикер: Павел Мохов, врач-остеопат, врач физической и реабилитационной медицины, физический терапевт, медицинский директор RNWA

10.45 - 11.45 — Программа занятий скандинавской ходьбой на ранних этапах восстановления после инфаркта и ишемического инсульта. На примере клинических случаев.

Спикер: Алия Хисамова, инструктор АФК оздоровительного центра Terra Vita (г. Казань), сертифицированный мануальный терапевт по методу Цукунфт-Хубер (Германия), сертифицированный тренер Gray Institute USA (CAFS, 3DMAPS)

11.45 - 12.00 — кофе-брейк

12.00 - 12.45 — Применение гимнастики цигун в программе занятий оздоровительной скандинавской ходьбой для борьбы со стрессом

*Спикер и ведущий практики: Алексей Поярков, преподаватель цигун, тренер по жёсткому цигун
Удан Панлунменьгун*

12.45 - 13.15 — Функциональная одежда SportDots и ее применение в адаптивной скандинавской ходьбе.

Спикер: Кирилл Орлов, директор лаборатории интонационных продуктов SportDots.

13.15 - 14.00 — обед

14.00 - 15.00 — Техника скандинавской ходьбы. Основные ошибки занимающихся и способы их предупреждения / устранения. Практическое занятие на свежем воздухе.

Занятие проводит Александр Мамонтов

15.00 - 15.15 — кофе-брейк

15.15 - 16.00 — Туризм и путешествия как драйвер для развития адаптивной скандинавской ходьбы. Разработка и сертификация троп.

Спикеры: Инна Борисова, руководитель клуба скандинавской ходьбы «НеПросто Походы» (г. Звенигород), Сергей Крячков

16.00 - 17.00 — сессия вопросы-ответы, завершение Конвенции