



## Семинар «Инструктор по Скандинавской Ходьбе» Начальный уровень

**Цель программы:** повысить теоретические знания и дать практические навыки слушателям по применению оздоровительной ходьбы с палками в объеме, необходимом для организации и проведения индивидуальных и групповых занятий по Скандинавской Ходьбе.

**Программа подготовлена:** для любителей Скандинавской Ходьбы, специалистов фитнес центров, клубов активного отдыха, социальных и медицинских работников, инструкторов, работающих в ЦСО, университетах и школах третьего возраста, досуговых центрах, в домах престарелых, центрах реабилитации, санаториях, ФОК и других социальных и медицинских учреждениях.

### **Занятия проводят:**

Руководитель Клуба Скандинавской Ходьбы в г. Самара, тренер международной федерации NW, судья по СХ (сертификат ONWF) — Шацких Владимир Игорьевич;  
-руководитель ресурсного центра, нутрициолог Шацких Елена Александровна,  
-ведущие специалисты в области медицины, инструкторы Самарской Школы Скандинавской Ходьбы

### **Содержание**

- История развития Скандинавской Ходьбы в России и во всем мире;
- Хорошая физическая форма. Зачем нужно двигаться;
- Клинико-физиологические обоснования использования Скандинавской Ходьбы;
- Преимущества Скандинавской Ходьбы по сравнению с другими видами физической активности;
- Современное оборудование для занятия Скандинавской Ходьбой;
- Техника Скандинавской Ходьбы;
- Типичные технические ошибки, способы обнаружения и методы исправления;
- Комплекс гимнастических упражнений с палками, применяемых до и после занятий
- Режимы занятий. Определение темпа и скорости ходьбы с палками. Понятие аэробного и анаэробного порога;
- Воздействие на основные системы организма при физических нагрузках. Особенности работы ССС. Классификация мышечных волокон, энергообеспечение мышечной деятельности при различных режимах тренировки;
- Организационные и методические принципы занятия;
- Принципы организации эффективных тренировок.
- Особенности тренировок с учетом возраста
- Медицинский контроль и самоконтроль переносимости дозированной физической нагрузки при ходьбе с палками. Противопоказания;
- Методика обучения новичков, формы организации групповых занятий;
- Экипировка, правильное питание, питьевой режим;
- Рюкзак инструктора, его содержимое;
- Техника безопасности на маршрутах

**Стоимость 2-х дневной программы — 7000 рублей.**

Второй участник от одной организации — бесплатно (без выдачи документов о прохождении курса).

Приветствуется участие директоров организаций, главных врачей санаториев и руководителей школ третьего возраста.

Для бюджетных организаций, имеющих социальную направленность, КЦСОНов, Домов Ветеранов, детских садов и школ, а также для пенсионеров стоимость курса — **5000 рублей.**

В стоимость программы включены:

- Сертификат участника семинара;
- Методическая литература по скандинавской ходьбе:(первая, официально утвержденная в Минздравсохранения России) «Скандинавская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы»: разработки сотрудников Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии под редакцией В.Х. Хавинсона (Директора Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии, Президента Европейского отделения Международной ассоциации геронтологии и гериатрии, главного специалиста по геронтологии и гериатрии Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга, член-корреспондента РАМН);
- Методическое пособие. Памятка инструктора.

Для организаций — участников семинара, действуют специальные цены на палки и аксессуары.

Как зарегистрироваться на семинар «ИНСТРУКТОР»:

- Позвонить в Школу Скандинавской Ходьбы: Самара: 8 (846) 3346990, 89272655418
- Написать на почту: [samdobrohod@gmail.com](mailto:samdobrohod@gmail.com)

443086 г. Самара, ул. Ерошевского 3, оф. 438

тел.: 8-846-334-69-90

моб. 8-927-265 5418

e-mail: [samdobrohod@gmail.com](mailto:samdobrohod@gmail.com)

<https://samaranordic.com>

