

Перечень тем обучающей программы в г. Петрозаводске

Лекционная часть

- возрастные особенности фитнеса,
- основы нутрициологии для людей старшей возрастной группы,
- осуществление функциональной диагностики и оценки физического состояния занимающегося,
- эффективные способы мотивации к физической культуре и ведению здорового образа жизни людей старшей возрастной группы,
- решение сложных ситуаций, возникающих во время проведения тренировок (травмы, резкое ухудшение самочувствия занимающихся),
- особенности разминки для занимающихся старших возрастных групп, необходимость предварительной динамической подготовки тела к тренировке,
- особенности проведения тренировок по скандинавской ходьбе,
- использование специализированного инвентаря,
- периодизация и продолжительность тренировок,
- вопросы общего построения тренировочного процесса для занимающихся старших возрастных групп,
- важность и виды заминки,
- вопросы оказания первой медицинской помощи.

Практическая часть

- разминка со скандинавскими палками,
- основные упражнения со скандинавскими палками: силовые, упражнения на растяжку, дыхательные упражнения,
- заминка в конце тренировки.