

## Подольский семинар.

Сегодня, 19 августа 2020 года, от городского округа Котельники представители Клуба «Активное долголетие»

Михаил Набокин и Александр Плешаков приняли участие в семинаре «Организация и методика проведения

оздоровительных занятий по скандинавской ходьбе (ходьба с палками) для лиц старшего



возраста».

Мероприятие проводил отдел физкультурно-массовой работы Организационного управления Министерства физической культуры и спорта Московской области, которое проходило в г.Подольске МО.



«Активное долголетие в Подмосковье» - это программа, которая помогает людям пожилого возраста вести активный образ жизни и бесплатно использовать возможности региона для самореализации. Занятия направлены на улучшение здоровья, получение новых знаний и навыков, расширение круга общения и организацию досуга жителей Подмосковья старше 55 лет. Программа помогает в профилактике социальной исключённости людей, вышедших на пенсию.

Семинар затронул основные вопросы в методике проведения занятий, все разнообразные проблемы, возникающие при занятиях физической культурой с людьми старшего поколения. Какая продолжительность занятий должна быть, как отрабатывается техника ходьбы, разминки и восстановительных упражнений. Акцент на растяжку и дыхание.



#АКТИВНОЕДОЛГОЛЕТИЕ

#ЖИВУСПОРТОМ