



СЕРТИФИКАТ №000

ГБУСО МО «Лобненский КЦСОН»

ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО:

с _____ по _____ прослушал(а) курс по скандинавской ходьбе: «Скандинавская ходьба, как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы» и получил(а) методологические рекомендации и практические знания по следующим темам:

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В МИРЕ И В РОССИИ
ТЕХНИКА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ (ТЕОРИЯ/ПРАКТИКА)
МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ
ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАНЯТИЙ ПО СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ
РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОК ПО СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ
ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПАЛКАМИ ПЕРЕД И ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ
СОВРЕМЕННЫЕ ПАЛКИ ДЛЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Директор ГБУСО МО «Лобненский КЦСОН» _____

Д. Н. Кузнецова

М.П.

Инструктор по скандинавской ходьбе _____

О.Е. Федянина

