

ПРОГРАММА I ЧАСТИ КУРСА

ДЕНЬ 1

ПРАКТИКА. Базовый тренировочный комплекс Фитнес Йоги

ТЕОРИЯ. Эволюция физических практик йоги, от Сватмарамы до Современной Фитнес Йоги

ДЕНЬ 2

ПРАКТИКА. Тренировочный комплекс Фитнес Йоги 2-го уровня сложности

ТЕОРИЯ. Биомеханика

- тело как конструктор, вытяжение и сокращение тканей, мышцы антагонисты
- активная и пассивная гибкость. Развитие гибкости через расслабление
- базовые основы расстановок в асанах

ДЕНЬ 3

ПРАКТИКА. МАСТЕР-КЛАСС “ПРОГИБ И ПРОДОЛЬНЫЙ ШПАГАТ”

ТЕОРИЯ. Асаны

- цели и задачи асан для развития гибкости, ориентация на результат
- КПД отдельной асаны
- эволюция асаны в личной практике
- контроль прогресса в асанах. Маркеры (контрольные точки)
- иерархия асан
- уровни сложности

ДЕНЬ 4

ПРАКТИКА. МАСТЕР-КЛАСС “НАКЛОН И ПОПЕРЕЧНЫЙ ШПАГАТ”

ТЕОРИЯ. Рассмотрение биомеханики и эволюции асан на примере асан тренировочного комплекса №1

ДЕНЬ 5

ПРАКТИКА. Пример авторского тренировочного комплекса от успешных выпускников Московской Школы Современной Йоги и Стретчинга

ТЕОРИЯ. Развитие силы и эстетики тела с помощью йоги

- атлас мышц, различные виды нагрузки и типы мышечных волокон
- тип конституции тела эндоморф/экторморф/мезоморф

ДЕНЬ 6

ПРАКТИКА. МАСТЕР-КЛАСС СИЛОВЫХ ПОЗ И МНОГОПОВТОРНЫХ ВИНЬЯС

ТЕОРИЯ. Основы ведения бизнеса в сфере фитнес-йога услуг:

- профессиональный и карьерный рост тренера
- построение личного бренда в социальных сетях
- поиск клиентов с помощью Instagram

ДЕНЬ 7. ВЫХОДНОЙ

ДЕНЬ 8

ПРАКТИКА. Тренинг в тренажерном зале или на скалодроме ТЕОРИЯ.

Как совмещать йогу и силовой тренинг

- основы тренинга с отягощениями, базовые и изолирующие упражнения
- виды тренировочных методик, построение тренировочного плана

ДЕНЬ 9

ПРАКТИКА. Базовый тренировочный комплекс Фитнес Йоги Практикум в парах (условная модель ТРЕНЕР/КЛИЕНТ). Отработка навыка правок и дотяжек в асанах

ТЕОРИЯ. Правки и дотяжки в асанах. Практическое применение основ биомеханики

ДЕНЬ 10

ПРАКТИКА. Базовый тренировочный комплекс Фитнес Йоги Практикум в парах (условная модель ТРЕНЕР/КЛИЕНТ). Отработка навыка правок и дотяжек в асанах (смена ролей)

ТЕОРИЯ. Правки и дотяжки в асанах. Практическое применение основ биомеханики (продолжение)

ДЕНЬ 11

ПРАКТИКА. Тренировочный комплекс Фитнес Йоги 2-го уровня сложности. Практикум отработки навыка проведения лидер-классов (каждый участник проводит часть тренировки в роли тренера). Анализ ошибок, рекомендации от ведущих курса

ТЕОРИЯ. Основы преподавания, комментирование асан, работа с аудиторией

ДЕНЬ 12

ПРАКТИКА. ИНТЕНСИВ 3-го УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ!

ТЕОРИЯ. Основы преподавания, комментирование асан, работа с аудиторией (продолжение)

ДЕНЬ 13

ПРАКТИКА. МАСТЕР-КЛАСС ПО ШПАГАТАМ

ТЕОРИЯ. Торжественное вручение сертификатов. Интерактив, вопрос/ответ, обратная связь от ведущих курса

ПРОГРАММА II ЧАСТИ КУРСА

ДЕНЬ 1

ПРАКТИКА. Тренировочный комплекс Фитнес Йоги 1-го уровня сложности

ТЕОРИЯ. Основные принципы построения тренировочных комплексов

ДЕНЬ 2

ПРАКТИКА. Тренировочный комплекс Фитнес Йоги 2-го уровня сложности

ТЕОРИЯ. Рассмотрение базовых принципов построения тренинга на примере тренировочных комплексов Фитнес Йоги. Каллиграфия йоги (практикум)

ДЕНЬ 3

ПРАКТИКА 1. Тренировочный комплекс Фитнес Йоги 3-го уровня сложности

ТЕОРИЯ. Виды тренировочных программ: общий и отдельный тренинг (сплит) Составление мини-сетов (практикум в группах)

ПРАКТИКА 2. Выполнение мини-сетов (выборочно), составленных участниками курса

ДЕНЬ 4

ПРАКТИКА 1. Сплит – ПРОГИБЫ

ТЕОРИЯ. Анализ логики тренировочного комплекса

ПРАКТИКА 2. Практикум в парах (условная модель ТРЕНЕР/КЛИЕНТ).

Отработка навыка правок и дотяжек в асанах

ДЕНЬ 5

ПРАКТИКА 1. Сплит – НАКЛОНЫ

ТЕОРИЯ. Анализ логики тренировочного комплекса

ПРАКТИКА 2. Практикум в парах (условная модель ТРЕНЕР/КЛИЕНТ).

Отработка навыка правок и дотяжек в асанах (смена ролей)

ДЕНЬ 6

ПРАКТИКА. МАСТЕР-КЛАСС ПО ШПАГАТАМ

ТЕОРИЯ. Анализ логики тренировочного комплекса

ДЕНЬ 7

ВЫХОДНОЙ. Подготовка презентаций авторских тренировочных комплексов

ДЕНЬ 8

ПРАКТИКА 1. Пример авторского тренировочного комплекса Фитнес Йоги от участников курса (выборочно)

ТЕОРИЯ. Презентация тренировочного комплекса автором, анализ логики.

Обратная связь от ведущего и участников курса.

ПРАКТИКА 2. Тренировочный комплекс Фитнес Йоги 2-го уровня сложности

ДЕНЬ 9

ПРАКТИКА 1. Пример авторского тренировочного комплекса Фитнес Йоги от участников курса (выборочно)

ТЕОРИЯ. Презентация тренировочного комплекса автором, анализ логики.

Обратная связь от ведущего и участников курса.

ПРАКТИКА 2. Тренировочный комплекс Фитнес Йоги 2-го уровня сложности

ДЕНЬ 10

ПРАКТИКА 1. Пример авторского тренировочного комплекса Фитнес Йоги от участников курса (выборочно)

ТЕОРИЯ. Презентация тренировочного комплекса автором, анализ логики.

Обратная связь от ведущего и участников курса.

ПРАКТИКА 2. Тренировочный комплекс Фитнес Йоги 2-го уровня

сложности

ДЕНЬ 11

ПРАКТИКА. ЙОГА С ПАРТНЕРОМ по поводу дня святого Валентина! 

ТЕОРИЯ. БИЗНЕС:

- Фриланс, развитие личного бренда
- Формы ведения бизнеса
- Риски на пути начинающего тренера

ДЕНЬ 12

ПРАКТИКА. Пример авторского тренировочного комплекса от опытного тренера - выпускника нашей школы

ТЕОРИЯ. БИЗНЕС (продолжение):

- Йога Альянс, цели и задачи
- Супервайзинг: для чего это нужно?

ДЕНЬ 13

ПРАКТИКА. Тренировочный комплекс Фитнес Йоги 3-го уровня сложности

ТЕОРИЯ. Торжественное вручение сертификатов. Интерактив, вопрос/ответ, обратная связь от ведущего курса