

Расписание обучения

2023

I Глава Гибкость

1 урок "Гибкость. Понятие. Зачем она. Избавление от заблуждений"

2 урок "Виды гибкости. ФОГи. Методы стретчинга"

3 урок "Основы здоровой растяжки. Миотатический рефлекс. Тренировка Функциональной Гибкости"

II Глава Ученик

4 урок "Психологический аспект тренировки. Идеомоторные тренировки. Разумный карман возможности".

III Глава Тренер

5 урок "Каналы воздействия на ученика. Тренерские инструменты. Секрет успешной тренерской деятельности"

6 урок "Принцип построения тренировки по стретчингу. 5 составляющих тренировки".

IV Глава Тренировка

7 урок "Принципы и основы работы с ПС".

8 урок "Теоретические основы тренировок по освоению шпагатов"

9 урок "Комплексная тренировка по стретчингу. Практика".

Эпилог

10 урок "Предупреждение возникновения эффекта лестницы"

Экзамен

Раздача экзаменационных билетов
(Допуск только после сдачи всех домашних заданий)

Начало вручения сертификатов о прохождении обучения

