



Курс «Тренерский»

(3-й этап курсов по гимнастике лица)

Описание: курс для тех, кто освоив первый и второй этапы, хочет двигаться дальше - обучать гимнастике других. Курс готовит профессионалов в области лицевого фитнеса. По окончании курса выдается **Свидетельство о присвоении квалификации Тренера по гимнастике лица**. Курс включает краткий обзор изученного на 1-ом и 2-ом этапах обучения: интенсив простых и сложных техник упражнений, других техник, применяемых в гимнастике лица (в т.ч. различные техники массажей и самомассажей), блок по косметологии от профессионального косметолога, методологию (основные принципы построения урока, поиск нужных подходов и др.). Основная часть - практическая (практика в группах, практика на приглашенных людях, составление собственного урока, проведение открытого урока, экзамен).

Программа (3 дня по 6 часов)

День 1

- ✓ обзор освоенных на 1-ом и 2-ом этапах обучения знаний по анатомии, необходимых в преподавании гимнастики лица (строение черепа и мышц лица, осанка)
- ✓ практический интенсив (простые и сложные техники упражнений, техники массажей и самомассажей , экспресс-обзор изученного на 1-ом и 2 –ом этапах)
- ✓ **перерыв**
- ✓ основы косметологии (типы кожи лица, подбор косметологических средств по типу кожи и возрастным категориям, сосудистая система, лимфатическая система, нервная система)

День 2

- ✓ методология (основные принципы построения урока, особенности индивидуальных и групповых занятий, поиск нужных подходов, составление уроков разного уровня сложности и др.)
- ✓ **перерыв**
- ✓ ПРАКТИКА в группах
- ✓ ПРАКТИКА в группах и индивидуально с приглашенными людьми (проведение открытого урока)
- ✓ домашнее задание — составление урока

День 3

- ✓ проверка домашнего задания
- ✓ **перерыв**
- ✓ ЭКЗАМЕН
- ✓ Выдача свидетельств