

ТАРАС КЛИМОВ

предложение по обучению



ГРАМПЛИН

**FROM
THE
TOP**



ТАРАС КЛИМОВ

- Международный презентер (презентовал более 400 мастер-классов на крупнейших конвенциях в 20 странах мира),
- Генеральный директор, основатель и методист, компании "From The Top"® (www.fromthetop.ru),
- Лучший фитнес презентер России 2018 по версии IFO
- Обладатель премии Onfit Awards 2011 в номинации "Лучший инструктор групповых программ России"
- Один из самых востребованных преподавателей России в обучении инструкторов групповых программ, провёл более 300 семинаров и воркшопов
- Победитель конкурса New Faces of Fitness 2010 (Rimini, Italy),
- Победитель конкурса презентеров International Fitness Open 2009,
- Эксперт групповых программ сети клубов A Fitness
- Reebok Brand Ambassador (2012-2020)
- Опыт работы в фитнесе с 2000 года, опыт преподавания обучений и работы на международном уровне с 2009 года
- Высшее физкультурное образование (ЯГПУ им.Ушинского)
- Выпускник Viborg Sport High School (Дания)



РАМПЛИН

**FROM
THE
TOP**

ВАРИАНТЫ КУРСОВ

Тема	Количество дней/часов	Уровень
Aerobic	1-3 дня (6-18 часов)	Базовый/Средний/Продвинутый
Step	1-3 дня (6-18 часов)	Базовый/Средний/Продвинутый
Strength (Силовая тр-ка)	1-3 дня (6-18 часов)	Для всех уровней
Functional (большое количество тем)	1-2 дня (3-12 часов)	Для всех уровней
Functional Step	1 день (3-6 часов)	Для всех уровней
HIIT & CIRCUIT (Круговые и интервальные)	1 день (6 часов)	Для всех уровней
Stretching	1 день (6 часов)	Для всех уровней
Suspension Training (TRX)	1 день (6 часов)	Для всех уровней

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ СЕМИНАРОВ

большая часть планов формируется индивидуально под каждого заказчика

"Strength Training"

Силовая тренировка. Методы составления тренировочных программ

- Силовые упражнения, техника, терминология, названия,
- Биомеханический анализ движений и упражнений. Алгоритм биомеханического анализа,
- Вариации упражнений и использования оборудования.
- Форматы силовых классов.
- Методы составления тренировочных программ.
- Интенсивность и способы её изменения.
- Подходы и повторения (СКОЛЬКО?)
- Мастер-классы: PUMP, Body Condition.
- Так же в программе: практические задания для студентов, обратная связь и советы по повышению качества уроков.

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ СЕМИНАРОВ

большая часть планов формируется индивидуально под каждого заказчика

Воркшоп "HIIT & Circuit"

Любите функциональные, круговые и интервальные тренировки? Тогда вам сюда! Идеи для ваших классов здесь. Функциональные блоки со степ-платформой, свободным весом, работа в парах и популярные протоколы интервальной и круговой работы.

Содержание:

- 1) 2 мастер - класса в течение дня
- 2) Анализ классов
- 3) Теоретические основы составления круговых тренировочных программ
- 4) Популярные HIIT протоколы
- 5) Задания и feedback для студентов воркшопа.

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ СЕМИНАРОВ

большая часть планов формируется индивидуально под каждого заказчика

All About Step или Step 2

Содержание и темы семинара:

- Современный Step урок. Что поменялось?
- Методы составления хореографии (Breakdown): Triple Cut, Insertion, Complementary Step.
- Модификации, замены и двойные замены в хореографии.
- Cueing. Мастерство и навыки инструктора.
- Симметрия или ассиметрия?
- Мастер классы с использованием различных методик.
- Практические задания для студентов.
- Feedback и советы профессионала.

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ СЕМИНАРОВ

большая часть планов формируется индивидуально под каждого заказчика

Functional Training Bodyweight

Функциональная тренировка с собственным весом

- Мастер-класс “Functional Bodyweight”
- Теоретические основы ФТ, тренировочные принципы, отличия ФТ от силовой тренировки.
- Функциональные прогрессии, инструменты, варианты применения
- Использование отягощений и малого оборудования,
- Последовательность обучения движениям
- Практическое задание для студентов.

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ СЕМИНАРОВ

большая часть планов формируется индивидуально под каждого заказчика

- Воркшоп: "Stretching в персональном тренинге и групповых программах."

Темы воркшопа:

- - Теоретические основы стретчинга (лекция)
 - Основные методы стретчинга (лекция)
 - Упражнения (практика)
 - Знакомство с PNF и ПИР (теория/практика)
 - Персональная работа с клиентом
 - Мастер класс Dynamic Stretch

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ СЕМИНАРОВ

большая часть планов формируется индивидуально под каждого заказчика

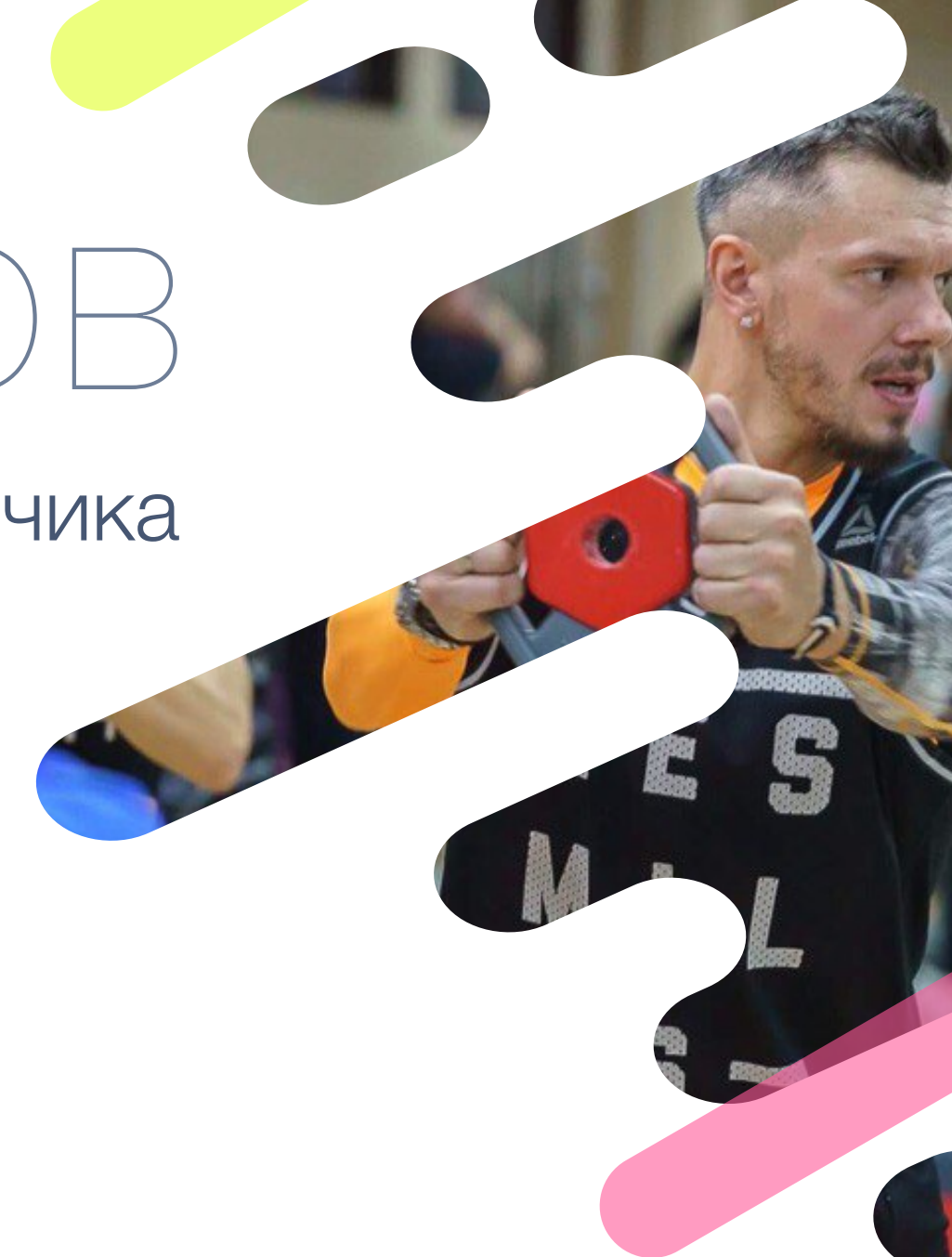
- Functional Step
 - Функциональный тренинг с использованием степ платформы.
 - Разберём возможные форматы проведения урока, поговорим о прогрессиях упражнений и методике обучения.
 - Теория + практика = результат.
-
- 2 мастер-класса
 - Анализ уроков
 - Теоретический блок
 - Практические задания для студентов
 - Feedback.

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ СЕМИНАРОВ

большая часть планов формируется индивидуально под каждого заказчика

Воркшоп Metabolic Pump (3 часа):

- Мастер класс PUMP
- Теоретический блок (матрицы и варианты построения тренировочных программ)
- Интенсивность и тренировочный объём
- Практическое задание для студентов

**ГРАМПЛИН**

**FROM
THE
TOP**

Условия сотрудничества:

- Организаторы бронируют перелёт (Аэрофлот) не позднее чем за 1 месяц до начала семинара. И организуют трансфер преподавателя от аэропорта до отеля/места проведения обучения итд.
- Для организаторов сотрудничество с которыми происходит впервые предусмотрена предоплата работы преподавателя в размере 50% от полного гонорара преподавателя не позднее чем за 1 месяц до начала планируемого обучения.
- Изменение дат проведения обучения оговаривается с преподавателем не позднее чем за 4 недели до начала обучения. При отмене обучения предоплата не возвращается.
- Количество участников семинара до 25 чел. Если участников больше 25-ти, то к гонорару преподавателя прибавляется 10%.
- Стоимость семинара для участников определяется организаторами самостоятельно (любая). Но не менее чем 4000 руб./день обучения.

Условия сотрудничества:

- Сертификаты и методические пособия будут высланы организаторам за 1 неделю до начала обучения.
- Сертификаты должны быть напечатаны на плотной бумаге (280-300гр.), методички сброшюрованы.
- Затраты на печать материалов несёт организатор
- Для проведения обучения, организатор предоставляет преподавателю проектор для проведения презентации, флипчарт для ведения записей.



СТОИМОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

Базовые цены могут изменяться в каждом конкретном случае.
Предложение действительно при бронировании в 2021 году.

Обучение		Мастер-классы	
Количество часов	Стоимость	Количество	Стоимость
3 часа	25 000 рублей	1	15 000 рублей / класс
6 часов (1 день)	45 000 рублей	2	13 500 рублей / класс
12 часов (2 дня)	40 000 рублей / день	3	12 000 рублей / класс
18 часов (3 дня)	35 000 рублей / день	4	11 000 рублей / класс

КОНТАКТЫ

info@fromthetop.ru

www.fromthetop.ru

www.instagram.com/tarasklimov

www.vk.com/presenter



ГРАМПЛИН

**FROM
THE
TOP**