

Platinum Pilates Academy

Програма вихідних з підготовки інструкторів
Модуль 1 – Основи мату



Дати: серпень 01 – 02, 2026

Час навчання

Субота: 09:30 – 16:00

Неділя: 10:00 – 16:00

Перерва: 13:00 – 13:30

СУБОТА – ДЕНЬ 1

Базові та середні вправи на маті

09:30 – 10:00 | Орієнтація + запитання та відповіді

Структура програми, очікування, підхід до навчання, вступ до навчальних лабораторій та запитання і відповіді.

10:00 – 10:20 | Розминка на маті

Дихання, контроль, рухливість хребта та усвідомлення вирівнювання тіла.

10:20 – 10:40 | Основи пілатесу

Основи пілатесу – Що потрібно зрозуміти насамперед

10:20 – 10:40 | Основи пілатесу

Imprint (притиснутий хребет) проти нейтрального хребта – вибір між підтримкою та викликом.

Класичний проти сучасного пілатесу – структура проти адаптації.

Рух хребта – згинання, розгинання, ротація, бічне згинання.

Система – Мат виявляє, обладнання готує.

Ключові принципи – Дихання, Контроль, Точність, Вирівнювання,

Стабільність проти Мобільності, Плинність, Усвідомленість.

Повернення до мату: кінцева мета

Джозеф Пілатес створив свою систему так, щоб кожен тренажер зрештою підтримував і посилював репертуар вправ на маті. Інше обладнання для пілатесу забезпечує допомогу, зворотний зв'язок, опір і підтримку, які допомагають учням розвинути силу, контроль, гнучкість та усвідомлення тіла, необхідні для успішної роботи на маті.

Вивчення послідовності

Сильний початок: включає такі вправи, як Hundred, Roll Up, Roll Over, Single Leg Circles, Rolling Like a Ball, Single Leg Stretch, Double Leg Stretch, Single Straight Leg Stretch, Double Straight Leg Stretch, Criss Cross, Spine Stretch Forward.

- Вони готують тіло - активують центр, мобілізують хребет і стегна.

Складні зв'язки та робота проти сили тяжіння: переходить до Open Leg Rocker, Corkscrew, Saw, Swan, Single Leg Kick, Double Leg Kick, Thigh Stretch, Neck Pull.

- Тут ви кидаєте виклик силі тяжіння, вводите розгинання, зв'язки між верхньою та нижньою частинами тіла, складнішу послідовність.

Баланс і контроль: включає High Scissors, High Bicycle, Shoulder Bridge, Spine Twist, Jackknife, Side Leg Kicks, Teaser, Hip Circles, Swimming.

- Тіло має стабілізуватися, контролювати великі амплітуди руху, балансувати на боці, працювати з менш стабільних положень.

Сильне завершення: охоплює Leg Pull Front & Back, Kneeling Side Kicks, Side Bend, Boomerang, Seal, Crab, Rocking, Control Balance, Push-Ups.

- Послідовність завершується інтеграцією всього тіла та вертикальною поставою, з акцентом на точності та координації.

10:40 – 13:00 | Робота на маті – Базовий та середній рівень

13:00 – 13:30 | Перерва

13:30 – 15:55 | Раунди навчальної лабораторії (Вступ)

Навчальна лабораторія – це місце, де ви починаєте розвивати свої навички інструктора. Замість того, щоб лише виконувати вправи, ви починаєте практикувати пояснення руху, супровід клієнта та спостереження за тілом у реальному часі.

Це активне навчальне середовище, де помилки очікувані та використовуються як інструмент розвитку. Мета – не досконалість, а повторення, чіткість і впевненість.

Ви працюватимете в групах по троє та по черзі виконуватимете три ролі:

Викладач – супроводжує вправу та дає інструкції

Виконавець – виконує вправу як клієнт

Спостерігач – спостерігає, аналізує та дає зворотний зв'язок

Раунд	Викладач	Виконавець	Спостерігач
1	А	В	С
2	В	С	А
3	С	А	В

Система підтримки викладання

Головний тренер веде заняття, демонструє вправи та визначає загальну структуру й освітній напрям.

Молодший головний тренер надає практичну підтримку протягом усієї навчальної лабораторії. Він переходить між групами, дає зворотний зв'язок у реальному часі, допомагає вдосконалити вашу викладацьку мову та одразу відповідає на запитання.

Ця дворівнева структура викладання гарантує, що ви ніколи не залишаєтеся сам на сам із проблемою. Вас супроводжують, виправляють і підтримують під час навчання.

Молодший головний тренер також надає мовну підтримку англійською та німецькою мовами за потреби, забезпечуючи чіткість і розуміння для всіх учасників.

13:40 – 14:15

Раунд 1 – Чіткість вправи

Фокус: Чіткі інструкції та безпечна підготовка

Зверніть увагу на:

- супровід у вихідному положенні
- чітке пояснення руху

Мета: Виконавець чітко розуміє, як підготуватися та безпечно виконати вправу.

14:15 – 14:25

Перехід

14:25 – 15:00

Раунд 2 – Спостереження за рухом

Фокус: Спостереження за тілом та надання корекцій

Викладачі повинні спостерігати за:

- положенням грудної клітки
- стабільністю таза
- напругою плечей
- вирівнюванням хребта

Мета: Розвинути здатність бачити рухові патерни та давати ефективні підказки.

15:00 – 15:10

Перехід

15:10 – 15:55

Раунд 3 - Міні-урок

Фокус: Поєднання вправ та викладання в ритмі

У цьому останньому раунді кожен викладач супроводжуватиме свого виконавця через коротку послідовність із **2–3 вправ на маті**.

Мета – почати практикувати поєднання вправ між собою, а не викладати кожен рух окремо.

Викладачі повинні зосередитися на:

- чітких переходах між вправами
- впевненому темпі та голосі
- ефективній підготовці до наступного руху
- підтримці плинності, продовжуючи спостерігати за виконавцем

Мета цього раунду – не досконалість, а розвиток здатності впевнено та плавно супроводжувати клієнта через кілька вправ.

15:55 – 16:00 | Підсумок

НЕДІЛЯ – ДЕНЬ 2

10:00 – 10:30 | Розминка на маті

Дихання, контроль, рухливість хребта та усвідомлення вирівнювання тіла.

10:30 – 13:00 | Робота на маті – Середній та просунутий рівень

13:00 – 13:30 | Перерва

13:30 – 15:55 | Раунди навчальної лабораторії

Раунд 1 – Чіткість вправи: фокус на підготовці та чітких інструкціях

Раунд 2 – Спостереження за рухом: фокус на вирівнюванні та компенсаціях

Раунд 3 – Міні-потік: поєднання 2–3 вправ у ритмі та плинності

15:55 – 16:00 | Підсумок