Ролик 1: <https://www.youtube.com/watch?v=fuaC1C0uc0Y>

**Главный принцип обучения**

**инструктора групповых программ**

- **Автор видео**: Друзья, привет! Еще раз хотелось бы вернуться к вопросу о начале тренерского пути – начале пути инструктора групповых программ. Друзья, настоятельно прошу вас, подумайте серьезно о необходимости базового образования, об обучении на семинарах “Аэробика”, “Степ” (базового уровня), “Силовые тренировки” (базового уровня).

Все чаще и чаще мы встречаемся с людьми, которые приходят на семинары продвинутые, не имея специальной подготовки, не зная базовых движений, не умея пользоваться музыкой, не слыша музыку, не умея работать с группами, не зная команд. Как их можно научить высокоинтенсивным интервальным тренировкам, как их можно научить работе с музыкой, с использованием музыки как метод мотивации, как метод изменения интенсивности, если они не прошли этого специального обучения?

Прошу вас, будьте внимательны, относитесь серьезно к своей карьере в фитнесе, потому что от этого зависит ваш успех, ваше благосостояние и отношение к вам клиентов и коллег.

- **Мария**: Здравствуйте, я – Мария Счастливцева, веду семинар “Детский фитнес”, являюсь старшим тренером-преподавателем по спортивной аэробике; также я являюсь почетным работником “Общего образования России” и с удовольствием провожу семинары “Детский фитнес” в компании “FITNESS EXPRESS”.

Наш семинар дает методику для работы с детскими группами различных возрастов, начиная от 4-х и выше лет. Поэтому для вас, пожалуйста, любой возраст, любая группа, любого состава – мы к вашим услугам. Научим в игровой форме непринужденно работать с любым детским коллективом, но для этого, конечно, нужен какой-то базовый уровень и базовый уровень серьезный – не то, что просто начальная там спортивная какая-то подготовка, в школе какой-то кружок и т.д. Нужно, конечно, если вы пришли в фитнес, надо пройти базовый курс фитнес-аэробики, базовый курс степ-аэробики (если хотите работать с детьми на степах) и, конечно, потом уже прийти к нам. Это даст возможность более эффективно пройти наш семинар, лучше нас понять и больше вынести материала для своей дальнейшей работы.

- **Екатерина**: Друзья, всем привет! Меня зовут Екатерина Ходаева. Я методист компании “FITNESS EXPRESS. Школа для тренеров”. Я преподаватель не только продвинутых, но и базовых семинаров.

Как преподаватель хочу сказать, что, конечно же, мы хотим всегда делать какие-то очень сложные вещи на своих классах и своих уроках, будь то уроки по степу или аэробике, будь то уроки какие-то функциональные, будь то даже силовые классы; мы хотим сразу сделать что-то там такое супер интересное, супер нереально крутое, но иногда забываем про то, что, к сожалению, мы не умеем работать с музыкой, мы не умеем работать и слышать музыкальные блоки, мы не умеем мягко, аккуратно, степ бай степ, доходить до самого простого базового движения (будь то движение в степе, движение в силовом классе, в функциональном классе) и идти, усложняя это движение шаг за шагом, до того сложного шага, который мы хотели бы сделать.

Не имея этот опыт работы (в фитнесе у нас это называется “раскладка” или “брейкдаун”), не умея еще делать хороший брейкдаун, хорошее грамотное разложение всех своих движений от простого к сложному, тренеры работают вот с такими глобальными ошибками. Это является причиной того, что часть людей не может присоединиться к тренировкам из-за не понимания ими таких сложных движений. Часть людей может присоединиться к тренировкам, но не понимает, как корректно выполнять их, потому что все сделано быстро, как попало, и, зачастую, еще и мимо музыки, что напрягает часть людей, которые музыку слышат. Все это ненормальным образом складывается на построении класса, будь то степ класс, или функциональный класс, или силовой класс. Это приводит к тому, что все проходит неэффективно, иногда не травмобезопасно.

Поэтому, друзья, прежде чем вы пойдете на какой-то функциональный семинар (пойдете на силовой, на какой угодно семинар), если вы не умеете командовать, слышать музыку и идти от простого к сложному, вам необходимо начать с уровня 1, где эти сведения, эти данные для вас будут основными для дальнейшей вашей работы и развития в более сложных или каких-то, как вам кажется, необходимых классах.

Всем пожелаю удачи, успехов и, если вы не были на базе, сходите на базу.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ролик 2: <https://www.youtube.com/watch?v=khGAIeAoa5M>

**Игорь Тальков - Редкое интервью**

**с Игорем Тальковым**

- **Корреспондент**: Совершенно неожиданно, все вас знают как исполнителя песни “Чистые пруды” Тухманова, знаем вас как автора стихов очень многих песен. Упорно ходят слухи, что вы писали музыку за многих композиторов. И вдруг вы с такой программой острой, социальной приехали к нам...

- **Игорь Тальков**: Что касается моих собственных песен, у меня были и четырнадцать лет я их писал, и они у меня лежали всю жизнь в столе, потому что возможности петь эти песни у меня не было никакой.

- **Корреспондент**: То есть песни такого плана, которые мы сегодня слышали?

- **Игорь Тальков**: Конечно, безусловно. По двум причинам. Первая, основная причина, когда у меня даже не было возможности допеть песни до конца на худсоветах – у меня не было специального диплома об образовании, не было звания никакого (ни лауреат, ни дипломант). Я не член никакого союза. Первый аргумент, который выдвигал худсовет – у нас нет оснований, на которых мы можем предоставить работу как автору своих песен и исполнителю.

 Что касается песни “Чистые пруды”, я нормально отношусь к этой песне. Песня действительно хорошая, но она сыграла мне негативную службу, потому что я приобрел социальную известность, как лирический герой, и меня не хотят видеть другим – вся беда в этом. Я приезжаю в города, и публика пол концерта сидит и совершенно недоумевает. Они думают, я выйду весь в белом, с аккордеоном, буду им петь “Чистые пруды”, а я два часа пою им совершенно другое.

- **Корреспондент**: Вы сказали, что вы уже четырнадцать лет пишете песни на такие вот острые социальные темы. А как вы на эту тему вышли четырнадцать лет назад?

- **Игорь Тальков**: Как я на эту тему вышел четырнадцать лет назад… Когда я получил паспорт в шестнадцать лет, местом рождения была указана деревня Грицо́вка. Я никак не мог понять, почему у меня все братья и сестры, дяди и тети и вся моя родня живет в Москве, и я периодически бываю то у тех, то у других и отдыхаю там, а родился в деревне Грицо́вка. Долго я не мог этого понять. Когда я повзрослел уже и когда умер отец, мама все-таки мне рассказала что произошло, потому что отец от меня скрывал свое прошлое и маме наказывал, чтобы она ни в коем случае мне не рассказывала ничего. Мама оказалась смелее и все-таки мне поведала историю их жизни.

 Мама с папой познакомились в тюрьме. Старший брат мой, который работал художником по свету в группе, родился в тюрьме и был два года там, будучи младенцем. После того, как отец отсидел, он не имел возможности проживать в Москве, у него не было ни прописки, ни жилья естественно. Он уехал в деревню Грицо́вка (теперь это Ще́кино называется, город химиков в двухстах километрах от Москвы). Там я и родился.

- **Корреспондент**: Игорь, извините, а по каким мотивам они сидели?

- **Игорь Тальков**: Ну, естественно как враги народа. Отец у меня работал (как сказала мама) заместителем начальника колонии беспризорных. Без суда, без всего его арестовали, и он даже не понял за что и почему. Он до самой смерти не знал, какая причина и не верил в то, что развенчают культ и откроют народу глаза на все эти преступления Сталина, не верил в это. А мама, как член семьи врага народа.

- **Корреспондент**: Ну и как, вас это ожесточило?

- **Игорь Тальков**: Нет. Это просто подхлестнуло меня еще больше.

- **Корреспондент**: Игорь, а вот как вы думаете, вам долго еще придется петь такие песни?

- **Игорь Тальков**: Хотелось надеяться, что эти песни я буду петь недолго, но думаю, что…

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ролик 3: <https://www.youtube.com/watch?v=t4mKB9c1IYA>

**Фитиль "Старинный рецепт" (1984)**

**смотреть онлайн**

- **Пациент**: Здрасьте.

- **Доктор**: Здравствуйте. Прошу вас, проходите, садитесь, пожалуйста. Слушаю вас.

- **Пациент**: Доктор, у меня редкий случай – аллергия.

- **Доктор**: Аллергия на что?

- **Пациент**: На работу. Ну, вот как идти на работу, ну вот прямо все тело пятнами покрывается и все.

- **Доктор**: Ну, ну.

- **Пациент**: Ну что ну, ну?! Аллергия! Ну, бывает же там, человек понюхал цветок – в обморок. Некоторым от цитрусовых плохо на рынке. А есть люди, которым покажи много бумажных денег, они начинают задыхаться. Ну, аллергия, она у каждого своя же. Я на деньги нормально, мне сколько не дай, я… А вот работать не могу. Ну прямо всего начинает ломать. Последняя надежда на вас.

- **Доктор**: А почему последняя?

- **Пациент**: Так я у всех был у врачей, я же всех обошел. Прихожу к глазнюку, говорю: “Доктор, вот как работу увижу, ну темно в глазах и все”. А он говорит: “Тебе надо к терапевту”. Никто ж ничего делать-то нее хочет.

- **Доктор**: Ну, вы у терапевта-то были?

- **Пациент**: Ну, был я, похитрее сделал. Я, значит, все, что чувствую, написал и даю ему, говорю: “Что это по признакам?” Он, значит, читает, говорит: “Ну, по всем признакам это беременность”. Я говорю: “Ну, как беременность!”. Он говорит: “А что вы удивляетесь? У половины человечества это бывает”. Я говорю: “Подожди. Я из другой половины-то”. Он говорит: “Иди ты к психиатру”.

- **Доктор**: Сходили?

- **Пациент**: Был. Прихожу к нему, он сразу за молоток. Но видит, что я его опередить могу, тогда он гипнозом: “Спи мне!”, - говорит. Ну я сплю. Он говорит: “Спой!”. Я пою. Он говорит: “Пройди по потолку!”. Я прошел. Он говорит: “Работай!”. Ну как меня затрясло всего. Он говорит: “Лечить тебя бесполезно”. Он говорит: “У тебя что-то вот в центральном мозгу, значит, отключено”. Последняя надежда на вас.

- **Доктор**: Все ясно. Раздевайтесь.

- **Пациент**: До пояса?

- **Доктор**: До пола.

- **Пациент**: Ага… Это бюллетень?

- **Доктор**: Диета.

- **Пациент**: Какая диета?

- **Доктор**: Ничего не есть.

- **Пациент**: Ну, погодите, погодите! Первый раз слышу такую диету.

- **Доктор**: Старинный рецепт, народная мудрость – кто не работает, тот…

- **Пациент**: Так он че, что, не ест что ли?!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_