# Курс “Urban Tai Chi” \*

(с) Студия «Фокусы тела»

\*Название является пилотным. Второе, альтернативное название: «Нейроалгоритмы тайчи»

## Описание курса

### Миссия

Создание образовательного продукта мирового уровня для высококачественного обучения тайцзицюань

### Цели и задачи

1. Разработка методологии и онлайн-курса, позволяющих освоить весь необходимый базовый технический арсенал тайцзицюань.
2. Организация написания сценариев и продакшена роликов.
3. Организация офлайновой части курса: интенсивов, сертификаций, контроля за прогрессом учеников.
4. Организация рекламы, продаж и поддержки студентов.
5. Организация формата для собственных сертификатов, достаточных для работы телесным тренером в сфере тайчи в РФ и в мире.
6. Генерация достаточного кешфлоу для команды проекта, включающего: (1) базовое жизне- и работо-обеспечение, не привязанное к конкретной локации в мире, (2) расходы на продакшен и съемки, (3) расходы на любое необходимое тематическое образование и транспорт, (4) прибыль.

### Целевая аудитория курса

1. Айтишники, офисные сотрудники для здоровья, профилактики.
2. Менеджеры для энергетической таблетки, ресурса.
3. Предпенсионный возраст для антиэйдж.
4. Студенты для здоровья с молоду и клевой тусовки.
5. Пенсионеры для анти- и антиэйдж, группы здоровья и долголетия.
6. Будущие преподаватели для сертификации, франчайзи.

### Формат и длительность курса

Курс является интегрированным, онлайн + офлайн.

Онлайновая часть нужна для теории и самостоятельного освоения упражнений. Она состоит из коротких (5-10 минут) обучающих роликов, каждый из которых посвящен одной конкретной теме – упражнению или принципу. Преподаватель в каждом ролике объясняет смысл и назначение темы, ставит цель, дает исчерпывающее объяснение, демонстрирует необходимое качество выполнение упражнения/эффекта, дает домашнее задание либо практику, необходимую для достижения результата. Например, ролик «Комплекс Сун Шен Ву Фа, уровень 1, упражнение 1». Следующий ролик открывается только через определенное время после прохождения предыдущего, например, один раз в неделю.

Онлайн-курс состоит из 8 модулей, которые могут пересекаться в процессе. Общая продолжительность обучения на курсе: 3-5 лет.

В конце каждого модуля необходимо пройти, лично или по видеосвязи онлайн, сессию с обратной связью от преподавателя в реальном времени. Преподаватель оценивает качество освоения материала по блокам, при необходимости корректирует упражнения и дает объективную обратную связь по прогрессу. Новый модуль может быть начат только после полного освоения предыдущих, согласно учебному плану.

Основные вопросы к формату:

1. Сделать ли курс единой большой простыней роликов а-ля Мизнер? Или дать много относительно небольших тематических входов, например «Цигун», «Нейгун», «Столбы», «Базовая биомеханика» итп. Т.е. сделать тракекторию директивной или более-менее свободной. Понятно, что осваивать будут все равно шаг за шагом, но возможно «демократическая модель» сделает вход более легким.
2. В том и в другом случае – какой план разбиения на платные и бесплатные ролики. Как это сделать для ближайших начальных роликов Сун Шен Ву Фа, для цигун Соединения формы и сущности, для простой формы?
3. Дать ли разные входы для узкопрактических моментов и зачетов? Регулярная группа, интенсив 4 часа, интенсив 2 дня, тайчи трип в горы на 2 недели, где преподавать целый модуль? Или ограничиться например 4мя интенсивами по неделе в год строго, и там все приемки, зачеты, практику давать.
4. Какое количество роликов должно быть отснято и выложено «вперед» от текущего прогресса первых студентов. Один ролик (неделя), 4 ролика (месяц), 12 роликов (3 месяца)?

## Учебный план

Основные модули (в первом приближении)

1. Расслабление тела по сегментам, Сун Шен Ву Фа базовый уровень
2. Сун, продвинутые уровни Сун Шен Ву Фа
3. Простые упраженения тайчи, флоу, 8 форма, базовая биомеханика
4. Статические столбы
5. Внутренние усилия нейджин
6. 37 форма и вывод усилий, биомеханика Advanced
7. Продвинутый нейгун
8. 88 форма, биомеханика Pro

## Список роликов

1. Введение, карта процесса, база, разминка.
2. Сун Шен Ву Фа, 1 уровень, упражнение 1
3. Сун Шен Ву Фа, 1 уровень, упражнение 2
4. Сун Шен Ву Фа, 1 уровень, упражнение 3
5. Сун Шен Ву Фа, 1 уровень, упражнение 4
6. ...