

УТВЕРЖДЕНО  
ИП Норик Мария  
Приказ №01 от «30» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«EMPOWER360 - КУРС ПРОГРАММА ДЛЯ ЗАЛА И ДОМА»**

**Автор программы  
Норик Мария**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: в течение 7 недель

Возраст учащихся: старше 18 лет

**г. Кострома, 2023г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

	Страница
1. Общая характеристика программы	3
2. Содержание программы	5
3. Учебный план образовательной программы.	9
4. Календарный учебный график	12
5. Рабочая программа	15
6. Оценка качества освоения программы	18
7. Условия реализации программы	18
8. Примерный перечень вопросов для итогового контроля	19
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение	22

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Настоящая программа представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации программы дополнительного общеразвивающего образования «EMPOWER360 - КУРС ПРОГРАММА ДЛЯ ЗАЛА И ДОМА».

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства Просвещения РФ №629 от 27 июля 2022г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа включает пояснительную записку, основные требования к результатам освоения содержания программы, учебный план, календарный учебный график, рабочую программу, оценку результатов освоения программы, учебно-методическое и информационное обеспечение.

### **1.2. Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «EMPOWER360 - КУРС ПРОГРАММА ДЛЯ ЗАЛА И ДОМА» является программой физкультурно-спортивной направленности и ориентирована на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта, сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом.

### **1.3. Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена отсутствием реальной практической информации о безопасном, эффективном и здоровом силовом тренинге для женщин, с уклоном развития ягодичных мышц, с сохранением и акцентированием на женственных формах, со снижением развития гипертрофии квадрицепсов, с использованием диапазона умеренных весов и актуальных инструментов силовых методик известных в 21 веке от разных практиков и теоретиков, собранных в авторскую практическую методику с использованием при этом практических и теоретических знаний в области психологии питания, биохимии, анатомии в сочетании с программой тренировок с элементами статодинамического, высокоинтенсивного силового тренинга, формирования здоровых отношений с пищей и силовым тренингом, формирование навыка самостоятельной возможности построения программы тренировок в рамках дома и зала, в моменте времени и под любой собственный запрос, по принципу конструктора.

### **1.4. Новизна программы**

Новизна данной программы заключается в том, что программа подходит к трансформации тела с максимально разных углов, поскольку для достижения действительных результатов в оздоровлении тела необходимо не только просто тренироваться и правильно питаться, но еще и работать над психологической стороной, при этом применять все полученные знания в жизни, так как пустая теория, описанная в различных методиках тренинга не всегда оказывается применима в жизни. Программа сочетает в себе три больших этапа работы - питание, программу силового тренинга, психологию. Силовая часть (программа тренировок) сочетает в себе базу теоретической и

практической части силового тренинга, нескольких подходов для развития гипертрофии - высокоинтенсивный, статодинамический, многоповторный, круговой режим тренировок, в питании - с использованием реально важных основ в жизни, которые отражаются на форме в белках, жирах и углеводах и прочих нутриентах, без подсчета калорий, диет, ограничений, акцентировано на интуитивном питании. Так же, программа оснащена рассмотрением тематики целлюлита с психосоматической, анатомической точки зрения, с внедренными в программу практиками.

### **1.5. Цель реализации программы**

Целью реализацией программы является укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, предоставление возможности каждому обучающемуся сделать свой образ жизни здоровым и осознанным, итогом прохождения программы после использования практической информации - получается тело мечты. В том числе популяризовать мягкий женственный подход в силовом тренинге, поскольку вся сфера силовых тренировок покрыта страхами, в которых женщин тренируют и растят фигуры как у маленьких мужчин, освоить техники эффективного силового ягодичного тренинга, изучить и практиковать новые упражнения отличительные от классического подхода, развеять страх перед тренажерным залом и использованием тренажеров.

### **1.6. Задачи реализации программы**

#### **Обучающие:**

- изучить особенности силового тренинга для женщин;
- изучить отличия силовых тренировок для женщин от классических тренировок, базовых упражнений многоповторного и малоповторного тренинга;
- предоставить пошаговую тренировочную программу и видеoinструкции к упражнениям, используемые в программе тренировок для зала и дома;
- изучить особенности техники упражнений и отличия при базовом и статодинамическом режимах;
- изучить особенности питания в практических реалиях, направленные на различные цели (гипертрофия, гипотрофия, поддержание).

#### **Развивающие:**

- освоить банк новых упражнений и особенностей амплитуды статодинамического режима;
- освоить особенности техники упражнений и выстраивания тренировки при статодинамическом тренинге;
- освоить техники массажных упражнений для профилактики целлюлита и ухода за кожей;
- получение практических навыков в составлении программы тренировок в рамках дома и зала;
- получение практических навыков самокоррекции питания в зависимости от цели.

#### **Воспитательные:**

- способствовать пониманию и ориентированию обучающихся в разнообразных тренажерах, используемых в тренажерных залах и программе.

### **1.7. Планируемые результаты обучения**

Планируемыми результатами обучения являются:

- освоение обучающимися новых упражнений и программы тренировок.

- повышение грамотности общества и популяризация женственного силового статодинамического тренинга.
- обеспечение обучающихся новым способом тренировок, через удовольствие с малыми и умеренными рабочими весами, практической возможностью построения форм в рамках дома.
- получение практических навыков в составлении программы тренировок в рамках дома и зала.
- получение практических навыков самокоррекции питания в зависимости от цели.
- освоение техники упражнений, самомассажных лимфодренажных техник с улучшением картины застоя лимфы

### **1.8. Категория слушателей**

К освоению программы допускаются совершеннолетние лица без предъявления требования к уровню образования старше 18 лет.

### **1.9. Трудоемкость обучения**

Срок освоения программы составляет 40 часов 0 минут. Общая продолжительность программы 12 недель.

### **1.10. Форма реализации программы**

- Программа реализуется в заочной форме исключительно с применением дистанционных технологий и электронного обучения.
- Реализация программы проходит онлайн с помощью обучающей электронной платформы. Обучающийся получает доступ к платформе, на которой расположены уроки.
- Каждый урок содержит видеоролики с уроком (продолжительность от 2 до 60 минут), дополнительные пояснения, текстовые материалы, чек-листы, а также домашнее задание, практические работы.

### **1.11. Основные принципы реализации программы**

- Последовательность прохождения тем по принципу «от легкого к сложному».
- Обязательность выполнения домашних заданий, сочетание самостоятельной работы и взаимодействия обучающегося с педагогом непосредственно через сервисы обратной связи.
- Проверка полученных знаний со стороны педагога и обратная связь между педагогом и обучающимся.

## **2. Содержание программы**

### **Модуль 1. Первый тренировочный день.**

- урок 1. Введение
- урок. 1.1 Первый день
- урок. 1.2 Правила всех тренировок
- урок. 1.3 Амплитуда, время под нагрузкой
- урок. 1.4 Лекция, отдых между тренировками, упражнениями, кругами
- урок. 1.5 Программа зал
- урок. 1.5.1 Регуляция тренажеров
- урок. 1.5.2 Видео сшитая ягодичная тренировка

урок. 1.5.3 Список упражнений  
урок. 1.5.4 Ягодичная тренировка документ  
урок. 1.5.5 Техника отдельных упражнений  
урок. 1.6 Программа дом  
урок. 1.6.1 Видео сшитая ягодичная тренировка  
урок. 1.6.2 Список упражнений  
урок. 1.6.3 Ягодичная тренировка документ  
урок. 1.6.4 Техника отдельных упражнений

урок. 2.1 План-трекер интенсива и фото до  
урок. 2.3 Все видеоуроки первого дня

**Модуль 2.** Второй тренировочный день. Целлюлит, отеки, вакуум, уход.

урок. 1.1 Вакуум  
урок. 1.2 Видеоинструкция 0 уровень вакуум живота  
урок. 1.3 Видеоинструкция 1-2 уровень вакуум живота, волна, отделение.  
урок. 2.1 Целлюлит, уход  
урок. 2.2 Психосоматика целлюлита и сила апельсиновой корочки  
урок. 2.3 Взаимосвязь целлюлита с КОК, акне, СПКЯ, анализы.  
урок. 2.4 Мой опыт взаимодействия с целлюлитом и его исцелением  
урок. 3.1 Целлюлит, этапы ухода  
урок. 3.2 Противоотечный антицеллюлитный комплекс  
урок. 3.3 Баночный массаж на бедрах и ягодицах

урок. 4.1 Все видеоуроки второго дня

**Модуль 3.** Третий тренировочный день. Работа с мышцами спины и миофасциальный релиз.

урок 1. Правила всех тренировок  
урок. 1.1 Амплитуда, время под нагрузкой  
урок. 1.2 Пояснение отдых между тренировками, упражнениями, кругами  
урок. 1.3 Программа зал  
урок. 1.3.1 Регуляция тренажеров  
урок. 1.3.2 Видео сшитая тренировка спины в зале  
урок. 1.3.3 Список упражнений  
урок. 1.3.4 Тренировка спины документ  
урок. 1.3.5 Техника отдельных упражнений  
урок. 1.4 Программа дом  
урок. 1.4.1 Видео сшитая тренировка спины дома  
урок. 1.4.2 Список упражнений  
урок. 1.4.3 Тренировка спины документ  
урок. 1.4.4 Техника отдельных упражнений

урок. 2.1 Инструкция и практика МФР  
урок. 3.1 Все видеоуроки третьего дня

**Модуль 4.** Четвертый тренировочный день. Вся информация о спортивном питании и растяжке.

- урок. 1.1 Инструкция к растяжке
- урок. 2.1 Что такое спортивное питание: ВСАА, л-карнитин, креатин, протеин
- урок. 2.2 Все о л-карнитин
- урок. 2.3 Все о подсластителях, как выбрать, состав
- урок. 2.4 Как выбрать протеин, марки, стоимость
- урок. 2.5 Почему омега 3, что это такое
- урок. 2.6 Пью ли я протеин, практика на теле
- урок. 2.7 Креатин, аргинин и другие аминокислоты
- урок. 2.1 Примеры ВСАА
- урок. 3.1 Примеры л-карнитин
- урок. 4.1 Все видеоуроки четвертого дня

**Модуль 5.** Пятый тренировочный день. Работа с группами мышц ягодиц и прессы.

- урок 1. Правила всех тренировок
- урок. 1.1 Амплитуда, время под нагрузкой
- урок. 1.2 Пояснение отдых между тренировками, упражнениями, кругами
- урок. 1.3 Программа зал
- урок. 1.3.1 Регуляция тренажеров
- урок. 1.3.2 Видео сшитая тренировка спины в зале
- урок. 1.3.3 Список упражнений
- урок. 1.3.4 Тренировка спины документ
- урок. 1.3.5 Техника отдельных упражнений
- урок. 1.4 Программа дом
- урок. 1.4.1 Видео сшитая тренировка спины дома
- урок. 1.4.2 Список упражнений
- урок. 1.4.3 Тренировка спины документ
- урок. 1.4.4 Техника отдельных упражнений
  
- урок. 1.5.1 Тренировка пресса общая
- урок. 1.5.2 Список упражнений
- урок. 1.5.3 Тренировка пресса документ
- урок. 1.5.4 Техника отдельных упражнений
  
- урок. 2 Все видеоуроки пятого дня

**Модуль 6.** Шестой тренировочный день. Все о питании, теория и практика.

- урок. 1.1 Питание
- урок. 1.2 Лекция питание и спорт на автопилот
- урок. 1.3 Принципы питания на моем примере
- урок. 1.4 Худеть и качаться реально
- урок. 1.5 Лекция формирование пищевой корзины
- урок. 2.1 Все видеоуроки шестого дня

**Модуль 7. Введение. Седьмой тренировочный день. Работа с группами мышц ягодич.**

урок. 1.1 Техника отдельных упражнений

урок. 1.2 Правила всех тренировок

урок. 1.3 Амплитуда, время под нагрузкой

урок. 1.4 Пояснение отдых между тренировками, упражнениями, кругами

урок. 1.5 Программа зал

урок. 1.5.1 Регуляция тренажеров

урок. 1.5.2 Видео сшитая ягодичная тренировка

урок. 1.5.3 Список упражнений

урок. 1.5.4 Ягодичная тренировка документ

урок. 1.6 Программа дом

урок. 1.6.1 Видео сшитая ягодичная тренировка

урок. 1.6.2 Список упражнений

урок. 1.6.3 Ягодичная тренировка документ

урок. 2.1 Как реализовывать интенсив в жизни после завершения обучения

урок. 2.3 Все видеоуроки седьмого дня



### 3. Учебный план образовательной программы

№ п/п	Наименование модулей, разделов, дисциплин, тем	Общая трудоемкость (всего, академ. час)	Аудиторные занятия		Самост. работа (академ. час)	Форма контроля
			Лекций	Практ. / Сем.		
	Модуль 1. Первый тренировочный день.					
Модуль 1.	Первый тренировочный день.	106 минут 47 секунд	46 минут 47 секунд	0	60 минут	<p>Промежуточный контроль: Выполнение индивидуального задания в виде отработки каждого упражнения, использованного в программе в рамках тренировочного дня (ягодицы) отдельно.</p> <p>Самостоятельная практика проведения тренировки на ягодичцы в рамках дома и зала.</p>
	Модуль 2. Второй тренировочный день. Целлюлит, отеки, вакуум, уход					
Модуль 2.	Второй тренировочный день. Целлюлит, отеки, вакуум, уход	189 минут 1 секунда	129 минут 1 секунда	0	60 минут	<p>Промежуточный контроль: Выполнение индивидуального задания по практике проведения баночного самомассажа и вакуума живота.</p>
	Модуль 3. Третий тренировочный день. Работа с мышцами спины и миофасциальный релиз					
Модуль 3.	Третий тренировочный день. Работа с мышцами спины и миофасциальный	82 минуты 14 секунд	22 минуты 14 секунд	0	60 минут	<p>Промежуточный контроль: Выполнение</p>

	<b>релиз</b>		секунд			<p>индивидуального задания в виде отработки каждого упражнения, использованного в программе в рамках тренировочного дня (ягодицы и спина) отдельно.</p> <p>Самостоятельная практика проведения тренировки на ягодицы и спину в рамках дома и зала.</p> <p>Практика тренировки миофасциального релиза.</p>
Модуль 4. Четвертый тренировочный день. Вся информация о спортивном питании и растяжке.						
<b>Модуль 4.</b>	<b>Четвертый тренировочный день. Вся информация о спортивном питании и растяжке.</b>	141 минута 57 минут	21 минуту 57 секунд	0	120 минут	Промежуточный контроль: Самостоятельная практика проведения тренировки и растяжки.
Модуль 5. Пятый тренировочный день. Работа с группами мышц ягодиц и пресса.						
<b>Модуль 5.</b>	<b>Итоговый блок</b>	94 минуты 46 секунд	34 минуты 46 секунд	0	60 минут	Промежуточный контроль: Выполнение индивидуального задания в виде отработки каждого упражнения, использованного в программе в

						<p>рамках тренировочного дня (ягодицы и пресс) отдельно.</p> <p>Проведение тренировки на ягодицы и пресса рамках дома и зала.</p>
Модуль 6. Шестой тренировочный день. Все о питании, теория и практика						
<b>Модуль 6.</b>	<b>Шестой тренировочный день. Все о питании, теория и практика</b>	80 минут 32 секунды	20 минут 32 секунды	0	60 минут	Промежуточный контроль: Формирование своей пищевой корзины, расчет БЖУ.
Модуль 7. Седьмой тренировочный день. Работа с группами мышц ягодиц						
<b>Модуль 7.</b>	<b>Седьмой тренировочный день. Работа с группами мышц ягодиц</b>	76 минут 23 секунды	16 минут 23 секунды	0	60 минут	<p>Промежуточный контроль: Выполнение индивидуального задания в виде отработки каждого упражнения, использованного в программе в рамках тренировочного дня (ягодицы) отдельно.</p> <p>Самостоятельная практика проведения тренировки на ягодицы в рамках дома и зала.</p>
<b>Итоговый контроль</b>		60 минут	0	0	60 минут	Выполнение тренировки по

					индивидуальному плану
	<b>Трудоемкость программы всего:</b>	830 минут 29 секунд			
	<b>в том числе: лекции</b>	290 минут 29 секунд			
	<b>итоговый контроль:</b>	60 минут			
	<b>самостоятельная работа:</b>	420 минут			

#### 4. Календарный учебный график

Наименование модуля, тем, занятий	Календарные сроки
<p><b>Модуль 1.</b> Первый тренировочный день.</p> <p>урок 1. Введение  урок. 1.1 Первый день  урок. 1.2 Правила всех тренировок  урок. 1.3 Амплитуда, время под нагрузкой  урок. 1.4 Лекция, отдых между тренировками, упражнениями, кругами  урок. 1.5 Программа зал  урок. 1.5.1 Регуляция тренажеров  урок. 1.5.2 Видео сшитая ягодичная тренировка  урок. 1.5.3 Список упражнений  урок. 1.5.4 Ягодичная тренировка документ  урок. 1.5.5 Техника отдельных упражнений  урок. 1.6 Программа дом  урок. 1.6.1 Видео сшитая ягодичная тренировка  урок. 1.6.2 Список упражнений  урок. 1.6.3 Ягодичная тренировка документ  урок. 1.6.4 Техника отдельных упражнений</p> <p>урок. 2.1 План-трекер интенсива и фото до  урок. 2.3 Все видеоуроки первого дня</p>	1 неделя
<p><i>Промежуточный контроль: Выполнение индивидуального задания в виде отработки каждого упражнения, использованного в программе в рамках тренировочного дня (ягодицы) отдельно.</i></p> <p><i>Самостоятельная практика проведения тренировки на ягодичцы в рамках дома и зала.</i></p>	1 неделя
<p><b>Модуль 2.</b> Второй тренировочный день. Целлюлит, отеки, вакуум, уход.</p> <p>урок. 1.1 Вакуум</p>	2 неделя

<p>урок. 1.2 Видеоинструкция 0 уровень вакуум живота  урок. 1.3 Видеоинструкция 1-2 уровень вакуум живота, волна, отделение.  урок. 2.1 Целлюлит, уход  урок. 2.2 Психосоматика целлюлита и сила апельсиновой корочки  урок. 2.3 Взаимосвязь целлюлита с КОК, акне, СПКЯ, анализы.  урок. 2.4 Мой опыт взаимодействия с целлюлитом и его исцелением  урок. 3.1 Целлюлит, этапы ухода  урок. 3.2 Противоотечный антицеллюлитный комплекс  урок. 3.3 Баночный массаж на бедрах и ягодицах</p> <p>урок. 4.1 Все видеоуроки второго дня</p>	
<p><i>Промежуточный контроль: Выполнение индивидуального задания по практике проведения баночного самомассажа и вакуума живота.</i></p>	2 неделя
<p><b>Модуль 3.</b> Третий тренировочный день. Работа с мышцами спины и миофасциальный релиз.</p> <p>урок 1. Правила всех тренировок  урок. 1.1 Амплитуда, время под нагрузкой  урок. 1.2 Пояснение отдых между тренировками, упражнениями, кругами  урок. 1.3 Программа зал  урок. 1.3.1 Регуляция тренажеров  урок. 1.3.2 Видео сшитая тренировка спины в зале  урок. 1.3.3 Список упражнений  урок. 1.3.4 Тренировка спины документ  урок. 1.3.5 Техника отдельных упражнений  урок. 1.4 Программа дом  урок. 1.4.1 Видео сшитая тренировка спины дома  урок. 1.4.2 Список упражнений  урок. 1.4.3 Тренировка спины документ  урок. 1.4.4 Техника отдельных упражнений</p> <p>урок. 2.1 Инструкция и практика МФР  урок. 3.1 Все видеоуроки третьего дня</p>	3 неделя
<p><i>Промежуточный контроль: Выполнение индивидуального задания в виде отработки каждого упражнения, использованного в программе в рамках тренировочного дня (ягодицы и спина) отдельно.  Самостоятельная практика проведения тренировки на ягодицы и спину в рамках дома и зала.  Практика тренировки миофасциального релиза.</i></p>	3 неделя
<p><b>Модуль 4.</b> Четвертый тренировочный день. Вся информация о спортивном питании и растяжке.</p> <p>урок. 1.1 Инструкция к растяжке  урок. 2.1 Что такое спортивное питание: ВСАА, л-карнитин, креатин, протеин  урок. 2.2 Все о л-карнитин  урок. 2.3 Все о подсластителях, как выбрать, состав  урок. 2.4 Как выбрать протеин, марки, стоимость  урок. 2.5 Почему омега 3, что это такое  урок. 2.6 Пью ли я протеин, практика на теле  урок. 2.7 Креатин, аргинин и другие аминокислоты  урок. 2.1 Примеры ВСАА  урок. 3.1 Примеры л-карнитин</p>	4 неделя

урок. 4.1 Все видеоуроки четвертого дня	
<i>Промежуточный контроль: Самостоятельная практика проведения тренировки и растяжки.</i>	4 неделя
<p><b>Модуль 5.</b> Пятый тренировочный день. Работа с группами мышц ягодиц и пресса.</p> <p>урок 1. Правила всех тренировок  урок. 1.1 Амплитуда, время под нагрузкой  урок. 1.2 Пояснение отдых между тренировками, упражнениями, кругами  урок. 1.3 Программа зал  урок. 1.3.1 Регуляция тренажеров  урок. 1.3.2 Видео сшитая тренировка спины в зале  урок. 1.3.3 Список упражнений  урок. 1.3.4 Тренировка спины документ  урок. 1.3.5 Техника отдельных упражнений  урок. 1.4 Программа дом  урок. 1.4.1 Видео сшитая тренировка спины дома  урок. 1.4.2 Список упражнений  урок. 1.4.3 Тренировка спины документ  урок. 1.4.4 Техника отдельных упражнений</p> <p>урок. 1.5.1 Тренировка пресса общая  урок. 1.5.2 Список упражнений  урок. 1.5.3 Тренировка пресса документ  урок. 1.5.4 Техника отдельных упражнений</p> <p>урок. 2 Все видеоуроки пятого дня</p>	5 неделя
<i>Промежуточный контроль: Выполнение индивидуального задания в виде отработке каждого упражнения, использованного в программе в рамках тренировочного дня (ягодицы и пресс) отдельно. Проведение тренировки на ягодицы и пресса рамках дома и зала.</i>	5 неделя
<p><b>Модуль 6.</b> Шестой тренировочный день. Все о питании, теория и практика.</p> <p>урок. 1.1 Питание  урок. 1.2 Лекция питание и спорт на автопилот  урок. 1.3 Принципы питания на моем примере  урок. 1.4 Худеть и качаться реально  урок. 1.5 Лекция формирование пищевой корзины  урок. 2.1 Все видеоуроки шестого дня</p>	6 неделя
<i>Промежуточный контроль: Формирование своей пищевой корзины, расчет БЖУ.</i>	6 неделя
<p><b>Модуль 7.</b> Седьмой тренировочный день. Работа с группами мышц ягодиц.</p> <p>урок. 1.1 Техника отдельных упражнений  урок. 1.2 Правила всех тренировок  урок. 1.3 Амплитуда, время под нагрузкой  урок. 1.4 Пояснение отдых между тренировками, упражнениями, кругами  урок. 1.5 Программа зал  урок. 1.5.1 Регуляция тренажеров  урок. 1.5.2 Видео сшитая ягодичная тренировка  урок. 1.5.3 Список упражнений  урок. 1.5.4 Ягодичная тренировка документ  урок. 1.6 Программа дом</p>	7 неделя

<p>урок. 1.6.1 Видео сшитая ягодичная тренировка урок. 1.6.2 Список упражнений урок. 1.6.3 Ягодичная тренировка документ</p> <p>урок. 2.1 Как реализовывать интенсив в жизни после завершения обучения урок. 2.3 Все видеоуроки седьмого дня</p>	
<p><i>Промежуточный контроль: Выполнение индивидуального задания в виде отработки каждого упражнения, использованного в программе в рамках тренировочного дня (ягодицы) отдельно.</i></p> <p><i>Самостоятельная практика проведения тренировки на ягодичцы в рамках дома и зала.</i></p>	7 неделя

Календарный план не может быть обозначен четкими датами в связи с тем, что интенсивность занятий определяется обучающимся самостоятельно, а дата начала занятий зависит от комплектации групп.

## **5. Рабочая программа**

### **Модуль 1. Первый тренировочный день.**

#### **Теория**

Какие вопросы раскрываются?

Принцип построения статодинамической круговой тренировки, особенности отдыха между тренировками, упражнениями, кругами; распределение и регуляция тренировочного объема на неделе, изучение техники каждого используемого упражнения, программы тренировок для дома и зала. Особенности амплитуды в ягодичной тренировке, обрезанная и полная амплитуда.

#### **Практика**

Выполнение индивидуального задания в виде отработки каждого упражнения, использованного в программе в рамках тренировочного дня (ягодицы) отдельно.

Самостоятельная практика проведения тренировки на ягодичцы в рамках дома и зала. Фиксация результата до приватно, индивидуально.

### **Модуль 2. Второй тренировочный день. Целлюлит, отеки, вакуум, уход.**

Какие вопросы раскрываются?

#### **1. Вакуум.**

##### **Теория**

Изучение инструкции, принципов, базовой анатомии области живота, принципов взаимодействия и отделения мышц, инструктаж по безопасности.

#### **2. Целлюлит.**

##### **Теория**

Психосоматика целлюлита, взаимосвязь с КОК, акне, СПКЯ. Взаимосвязь проявления с дефицитами витаминов.

### **3. Уход за кожей и самомассажи**

#### **Теория**

Этапы ухода за кожей, средства. Баночный самомассаж на бедрах и ягодицах, противоотечный антицеллюлитный комплекс.

**Практика:** Выполнение индивидуального задания по практике проведения баночного самомассажа и вакуума живота.

**Модуль 3.** Третий тренировочный день. Работа с мышцами спины и миофасциальный релиз.

#### **Теория**

Принцип построения статодинамической круговой тренировки, особенности отдыха между тренировками, упражнениями, кругами; распределение и регуляция тренировочного объема на неделе, изучение техники каждого используемого упражнения, программы тренировок для дома и зала. Особенности амплитуды в ягодичной тренировке, обрезанная и полная амплитуда.

#### **Теория**

Тренировка спины, изучение программы, особенности амплитуды и техники отдельных упражнений

#### **Теория**

Миофасциальный релиз. Что такое, как использовать, когда применять.

#### **Практика**

Выполнение индивидуального задания в виде отработке каждого упражнения, использованного в программе в рамках тренировочного дня (ягодицы и спина) отдельно.

Самостоятельная практика проведения тренировки на ягодицы и спину в рамках дома и зала.

Практика тренировки миофасциального релиза.

**Модуль 4.** Четвертый тренировочный день. Вся информация о спортивном питании и растяжке.

### **1. Спортивное питание.**

#### **Теория**

Важность, реальность, нужность и применение спортивного питания на практике в жизни.

Что такое л-карнитин, виды, примеры брендов, как выбрать, применение.

Что такое ВСАА, виды, примеры брендов, как выбрать, применение.

Что такое протеин, виды, примеры брендов, как выбрать, применение.

Прочие аминокислоты: креатин, аргинин и др.

### **2. Растяжка**

#### **Теория**



Просмотр инструкции к растяжке

### **Практика**

Самостоятельная практика проведения тренировки растяжки.

**Модуль 5.** Пятый тренировочный день. Работа с группами мышц ягодиц и пресса.

### **Теория. 1. Тренировка ягодиц**

Принцип построения статодинамической круговой тренировки, особенности отдыха между тренировками, упражнениями, кругами; распределение и регуляция тренировочного объема на неделе, изучение техники каждого используемого упражнения, программы тренировок для дома и зала. Особенности амплитуды в ягодичной тренировке, обрезанная и полная амплитуда.

**Теория.2.** Тренировка пресса, изучение программы тренировки на пресс, особенности амплитуды и техники отдельных упражнений

Изучение особенности амплитуды в пресс тренировке, обрезанная и полная амплитуда.

### **Практика**

Выполнение индивидуального задания в виде отработке каждого упражнения, использованного в программе в рамках тренировочного дня (ягодицы и пресс) отдельно.

Проведение тренировки на ягодицы и пресса рамках дома и зала.

**Модуль 6.** Шестой тренировочный день. Все о питании, теория и практика.

### **Теория 1. Питание**

Изучение лекций о принципах питания, принципах формирования корзины, что такое БЖУ, как определить свою норму БЖУ под любую цель и запрос.

### **Практика**

Формирование своей пищевой корзины, расчет БЖУ.

**Модуль 7.** Седьмой тренировочный день. Работа с группами мышц ягодиц.

### **Теория**

Принцип построения статодинамической круговой тренировки, особенности отдыха между тренировками, упражнениями, кругами; распределение и регуляция тренировочного объема на неделе, изучение техники каждого используемого упражнения, программы тренировок для дома и зала. Особенности амплитуды в ягодичной тренировке, обрезанная и полная амплитуда.

**Теория 2. Реализация программы в жизни и внедрение на автопилот, после изучения интенсива.**

### **Практика**

Выполнение индивидуального задания в виде отработке каждого упражнения, использованного в программе в рамках тренировочного дня (ягодицы) отдельно.

Самостоятельная практика проведения тренировки на ягодицы в рамках дома и зала.

## 6. Оценка качества освоения программ

1. В ходе реализации программы обучающийся выполняет домашнее задание, оцениваемое педагогом по системе принято/не принято.

2. По окончании реализации программы сдаются разработанные материалы: план обучения, чек-лист, план индивидуального и группового курса для определения степени усвоения программы, обучающийся получает Сертификат/Свидетельство.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучить особенности женственного силового тренинга, отличия от классических тренировок, базовых упражнений много и малоповторного тренинга;</li> <li>- освоить банк новых упражнений и особенностей амплитуды статодинамического режима;</li> <li>- способствовать пониманию и ориентированию обучающихся в разнообразных тренажерах, используемых в тренажерных залах и программе;</li> <li>- освоить особенности техники упражнений и выстраивания тренировки при статодинамическом тренинге;</li> <li>- предоставить пошаговую тренировочную программу и видеоинструкции к упражнениям, используемые в программе тренировок для зала и дома;</li> <li>- изучить особенности техники упражнений и отличия при базовом и статодинамическом режимах;</li> <li>- освоить техники массажных упражнений для профилактики целлюлита и ухода за кожей;</li> <li>- изучить особенности питания в практических реалиях, направленные на различные цели (гипертрофия, гипотрофия, поддержание).</li> </ul>	<p>«Принято» - теоретическое содержание курса освоено полностью, все предусмотренные программой учебные практические задания выполнены.</p> <p>«Не принято» - теоретическое содержание программы не освоено, выполненные учебные задания содержат недочеты.</p>	<p>Текущий контроль в форме самостоятельной работы, выполнения практических заданий по этапам программы.</p>

С целью оценивания содержания и качества учебного процесса со стороны обучающихся проводится анкетирование, получение отзывов (текстовых и видео) и др.

## 7. Условия реализации программы

### Кадровое обеспечение программы:

- педагог дополнительного образования детей и взрослых, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

(утвержден Приказом Минтруда России от 22.09.2021г. №652н) без предъявления требований к стажу работы.

**Требования к минимальному материально-техническому обеспечению для педагога и обучающихся:**

- Компьютер или ноутбук, смартфон;
- подключение к Интернету (рекомендуемая скорость более 1 Мб/сек);  
использование систем

GetCourse

(<https://marianorik.getcourse.ru/teach/control/stream/view/id/793331761>).

## **8. Примерный перечень вопросов для итоговой аттестации** *(жирным выделены правильные вопросы)*

1. Будет ли гипертрофия, без профицита?
  - 1) Да
  - 2) Нет
  - 3) Профицит нужен в дневном колораже
  - 4) **Профицит нужен только в белке**
  
2. Можно ли тренироваться каждый день и не повредит ли это гипертрофии?
  - 1) **Да**
  - 2) Нет
  - 3) Мышцам необходим отдых, поэтому только минимум через день
  
3. Можно ли тренировать разные мышечные группы в один день?
  - 1) **Да**
  - 2) Нет
  
4. Перед тренировкой нужно есть только углеводы?
  - 1) Да
  - 2) Нет
  - 3) **Можно есть, все что угодно**
  
5. В каждом упражнении необходимо доходить до яркого жжения в мышце, и менять?
  - 1) Доходить до легкого жжения и делать другое
  - 2) Доходить до стойкого жжения и терпеть, насколько возможно
  - 3) **Доходить до отказа**
  
6. Нормально ли, что на следующий день мышцы не болят?
  - 1) Нет, каждый раз должны болеть
  - 2) **Да, это не является критерием эффективной тренировки**
  
7. Что является критерием правильности и эффективности выполнения упражнения?
  - 1) **Жжение в целевой мышце, отказ**
  - 2) Боль в мышечной группе
  - 3) Боль в параллельных группах или суставах

8. Какой срок появления первых результатов относится к рамкам нормы?
- 1) 1 неделя
  - 2) 1 месяц
  - 3) **Всегда индивидуально**
9. Какая дозировка омега 3, является допустимой суточной?
- 1) **1500 мкг**
  - 2) 2 мг
  - 3) 10000 мкг
10. Какое количество кругов в неделю необходимо мышечной группе для поддержания объема?
- 1) 1-4 круга
  - 2) 4-5 кругов
  - 3) 5-7 кругов
  - 4) **Все вышеперечисленное допустимо**
11. Какое количество жиров необходимо для нормального функционирования тренирующегося организма?
- 1) 0,5 г на кг веса
  - 2) **1-1.5 г на кг веса**
  - 3) 2 г на кг веса
12. Где находится нижняя точка опускания инструмента при выполнении румынской тяги?
- 1) Уровень колена
  - 2) **Чуть ниже колена**
  - 3) Носки
13. Допустима ли боль в коленных суставах при выполнении упражнений?
- 1) Да, немного
  - 2) Похрустывание
  - 3) **Не допустима**
14. Какой уровень пульса необходим для максимально эффективной высокоинтенсивной статодинамической тренировки? уд/мин
- 1) 80-120
  - 2) **120-160**
  - 3) 160+
15. Каким образом и в чем главное отличие классического подхода от статодинамического?
- 1) Используется вес в формате подходов 80% от максимального, в полной амплитуде
  - 2) Используется вес в формате подходов 50% от максимального, в полной амплитуде

3) Используется вес в формате кругов 80% от максимального, в полной амплитуде

4) **Используется умеренно допустимый вес в формате кругов, в частичной амплитуде**

16. Можно ли изменить форму ягодиц?

1) Да, можно

2) Нет, нельзя

3) **Индивидуально**

17. Можно ли применять баночный массаж вакуумной банкой при наличии явного варикоза?

1) Да, с осторожностью

2) **Нет, нельзя**

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### *Основные источники:*

1. Мякинченко Е. Б. Развитие локальной мышечной выносливости в 116/142 циклических видах спорта / Е. Б. Мякинченко, В. Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
2. Селуянов. В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с
3. Селуянов, В.Н. Принципы построения силовой тренировки / В.Н. Селуянов, С. К. Сарсания // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. - М., 1998. - Т. 2. - С. 39-49.
4. Привес М.Г., Лысенков Н.К. Анатомия человека.
5. Биохимия, Северин Е.С., 2004.
6. Ю.В. Павельев, - «Причины возникновения целлюлита и основные методы воздействия на него», Издательство журнал «Вестник науки и образования», 2020.
7. Михеева С.В., - «Локализация целлюлита у женщин. Актуальные проблемы санитарно-эпидемиологического благополучия населения Северо-западного региона. Материалы научно-практической конференции». СПб., 2000. С. 173.
8. Н.В. Сорокина, - «Современные методы массажа в коррекции фигуры», Издательство «Евразийский Союз Ученых», 2019.
9. М.О. Жабуря, - «Сравнительная характеристика ручного антицеллюлитного массажа с баночным массажем», Издательство журнал «StudNet», 2021.
10. Е.Н.Максимова, Е.С.Уварова – «Статодинамика - система оздоровления организма человека», ЖУРНАЛ Наука-2020
11. Р. В. Дерешев, В. С. Лапин, В. Я. Ельдепов – «Результаты экспериментальной методики применения статодинамических упражнений на занятиях физической культурой со студентами специальных медицинских групп», Издательство: Вятский государственный университет, г. Киров, Россия
12. И.Г. Малкина-Пых, - «Перфекционизм и удовлетворенность образом тела в структуре личности пациентов с нарушениями пищевого поведения и алиментарным ожирением», Издательство: «Экология человека», 2010

### *Электронные обучающие материалы:*

1. Национальная электронная библиотека НЭБ - <https://rusneb.ru/>.