ИП Куценко Антон Алексеевич
115172, г. Москва, вн. тер.г.муниципальный округ Таганский, наб. Краснохолмская, д. 13, стр. 1, кв. 200
ОГРНИП: 325774600313837
ИНН: 771889145463

Утверждаю
ИП Куценко А. А.



Приказ № 11 от «11» июня 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Курс фитнеса»

Возраст обучающихся: от 18 лет
Срок реализации: 8 часов
Наполняемость группы: 8-10 человек

г. Москва
2025 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения программы
3. Учебный план
4. Рабочие программы модулей
5. Условия для реализации образовательной программы
6. Оценочные материалы освоения программы
7. Методические материалы и рекомендуемая литература
8. Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Курс фитнеса» (далее - программа) разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).

1. Пояснительная записка

В современном ритме активной жизни не всегда есть возможность регулярно посещать тренажерный зал или фитнес-студию. Однако поддержание физической формы, коррекция пропорций и улучшение самочувствия остаются значимыми задачами для большинства девушек. Программа разработана для тех, кто хочет эффективно тренироваться в комфортных условиях и получать максимально качественный результат в рамках собственных особенностей и возможностей.

Направленность программы: социально-гуманитарная.

Актуальность программы важностью ведения здорового образа жизни вне зависимости от внешних и временных обстоятельств.

Срок реализации программы: 16 часов 45 минут. Один час равен 60 минутам.

Форма обучения: исключительно дистанционная.

Режим и форма занятий: занятия проходят три раза в неделю.

Возраст обучающихся: от 18 лет.

Количество обучающихся в группе: 8-10 человек.

Требования к уровню подготовки для начала обучения: не требуется.

2. Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы обучающийся должен знать:
- основы правильного дыхания во время тренировок;
- принципы построения тренировки – разминка, основная часть и заминка;
- базовую анатомию – какие группы мышц работают в разных упражнениях;
- принципы прогрессии нагрузки.

В результате освоения программы обучающийся должен уметь:
- корректно выполнять базовые упражнения;
- контролировать собственную технику выполнения упражнений;
- подбирать нагрузку;
- использовать минимальный инвентарь – фитнес-резинки, утяжелители (гантели, бутылки с водой), мяч для пилатеса, МФР-ролл, скребок гуаша.

3. Учебный план

Наименование разделов, модулей	Количество часов			Форма контроля
	Всего	Теория	Практика	
Модуль 1. Фундамент				-
Модуль 2. Активная трансформация				-
Модуль 3. Закрепление результатов				-
Промежуточная аттестация				Контрольная работа (практическое задание)
Итого:				

4. Содержание образовательной программы

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов	Теория	Практика	Форма контроля
Модуль 1. Фундамент					
1	Урок 1. Приветствие и навигация по курсу	0,13			-
2	Урок 2. Философия бережного подхода к телу	0,8			
3	Урок 3. Особенности женского организма	0,5			
4	Урок 4. Отслеживание прогресса. Замеры параметров тела	0,11			
5	Урок 5. Диагностическая тренировка. Оценка текущего состояния тела	0,2			
6	Урок 6. Тренировка с дыхательными практиками	0.11			
7	Урок 7. Тренировка на растяжку и осанку	0,17			
8	Урок 8. Работа лимфатической системы	0.7			
9	Урок 9. Разница между дыханием животом и грудным дыханием	0.7			
10	Урок 10. Связь стресса и набора веса	0.7			
11	Урок 11. Тренировка с противоотечными практиками	0.18			
12	Урок 12. Дыхательная гимнастика	0.12			
13	Урок 13. Тренировка на расслабление зажимов в теле	0,15			
14	Урок 14. Влияние осанки на	0,5			

	визуальные пропорции тела				
15	Урок 15. Типичные нарушения осанки у женщин	0.6			
16	Урок 16. Гиперлордоз и «выпирающий» живот	0.6			
17	Урок 17. Диагностическая тренировка. Оценка текущего состояния осанки	0,1			
18	Урок 18. Тренировка на раскрытие грудного отдела	0,15			
19	Урок 19. Тренировка на укрепление мышц спины	0,30			
20	Урок 20. Диеты	0,6			
21	Урок 21. Базовые принципы питания	0,10			
22	Урок 22. Изучение состава продуктов. Основы подсчета КБЖУ	0,7			
23	Урок 23. Комплексная тренировка на всё тело	0,50			
24	Урок 24. Тренировка на пресс	0,40			
25	Урок 25. Тренировка на ягодицы	0,30			
	Итого:	9.42			

Содержание Модуля 1

Урок 1. Приветствие и навигация по курсу

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 13 минут.
Приветствие, как все устроено, где найти информацию, что будет на курсе

Урок 2. Философия бережного подхода к телу

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 8 минут.
Принципы бережного подхода к телу

Урок 3. Особенности женского организма

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 5 минут.
Базовая физиология и анатомия построения тела

Урок 4. Отслеживание прогресса. Замеры параметров тела

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 11 минут.
Принципы отслеживания прогресса. Инструкция по замерам параметров тела

Урок 5. Диагностическая тренировка. Оценка текущего состояния тела

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 2 минут.
Оценка текущего состояния тела

Урок 6. Тренировка с дыхательными практиками

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 11 минут.
Работа с дыханием, базовые дыхательные практики

Урок 7. Тренировка на растяжку и осанку

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 17 минут.
Работа с осанкой, растяжкой мышц тела.

Урок 8. Работа лимфатической системы

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 7 минут.
Работа с лимфатической системой,принципы движения лимфы

Урок 9. Разница между дыханием животом и грудным дыханием

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 7 минут.
Работа с дыханием

Урок 10. Связь стресса и набора веса

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 7 минут.
Взаимосвязь между стрессом и набором веса

Урок 11. Тренировка с противоотечными практиками

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 18 минут.
Тренировка для снятия отечности и движения лимфы

Урок 12. Дыхательная гимнастика

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 12 минут.
Работа с дыханием

Урок 13. Тренировка на расслабление зажимов в теле

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 15 минут.
Работа с расслаблением мышц в теле

Урок 14. Влияние осанки на визуальные пропорции тела

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 5 минут.
Работа с осанкой

Урок 15. Типичные нарушения осанки у женщин

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 6 минут.
Работа с осанкой,

Урок 16. Гиперлордоз и «выпирающий» живот

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 6 минут.
Работа с осанкой

Урок 17. Диагностическая тренировка. Оценка текущего состояния осанки

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 1 минута.
Работа с осанкой

Урок 18. Тренировка на раскрытие грудного отдела

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 15 минут.
Работа с осанкой, рястяжка мышц груди

Урок 19. Тренировка на укрепление мышц спины

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 30 минут.
Работа с осанкой, и укреплением мышц спины

Урок 20. Диеты

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 6 минут.
Работа с питанием

Урок 21. Базовые принципы питания

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 10 минут.
работа с питанием базовые принципы питания

Урок 22. Изучение состава продуктов. Основы подсчета КБЖУ

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 7 минут.работа с питанием основы расчета кбжу

Урок 23. Комплексная тренировка на всё тело

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 50 минут.
Описание работа со всеми группами мышц .

Урок 24. Тренировка на пресс

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 40 минут.
Описание.работа с глубокими мышцами кора

Урок 25. Тренировка на ягодицы

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 30 минут.
Описание работа с ягодичными мышцами .

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов	Теория	Практика	Форма контроля
Модуль 2. Активная трансформация					
1	Урок 1. Устройство талии	0,19			-
2	Урок 2. Устройство ребер и их влияние на талию	0,14			
3	Урок 3. Тренировка на талию, работа с положением рёбер	0,10			
4	Урок 4. Тренировка на растяжку косых мышц живота	0,6			
5	Урок 5. Тренировка на расслабление косых мышц	0,18			
6	Урок 6. Устройство ягодиц	0,18			
7	Урок 7. Правильная техника приседаний	0,7			
8	Урок 8. Тренировка на ягодицы	1			
9	Урок 9. Тренировка на ягодицы с фитнес-резинками	0,40			
10	Урок 10. Тренировка на ягодицы и заднюю поверхность бедра	1,3			
11	Урок 11. Подтянутые руки	0.12			
12	Урок 12. Спина как основа красивого силуэта	0,15			
13	Урок 13. Тренировка на руки с гантелями	0,40			

14	Урок 14. Тренировка на спину и осанку	0,50			
15	Урок 15. Тренировка на шею и плечи	0.19			
16	Урок 16. Принципы не «перекаченных» ног	0,11			
17	Урок 17. Внешняя поверхность бедра				
18	Урок 18. Тренировка на ноги				
19	Урок 19. Тренировка на внутреннюю поверхность бедра				
	Итого:				

Содержание Модуля 2

Урок 1. Устройство талии

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 19 минут.
Описание.изучение глубоких мышц кора

Урок 2. Устройство ребер и их влияние на талию

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 14 минут.
Описание. Изучение биомеханики мышц кора и грудного отдела

Урок 3. Тренировка на талию и работа с положением ребер

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 10 минут.
Описание.работа с дыханием и глубокими мышцами кора

Урок 4. Тренировка на растяжку косых мышц живота

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 6 минут.
Описание. Работа с косыми мышцами живота

Урок 5. Тренировка на расслабление косых мышц

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 18 минут.
Описание.работа с косыми мышцами живота

Урок 6. Устройство я ягодиц

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 18 минут.
Описание. Изучение устройства ягодичных мышцы

Урок 7. Почему приседания - не всегла лучший выбор

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 7 минут.
Описание. Изучение биомеханики приседаний

Урок 8. Тренировка на ягодицы

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 60 минут.
Описание. Работа с ягодичными мышцами

Урок 9. Тренировка на ягодицы с фитнес-резинками

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 40 минут.
Описание. Работа с ягодичными мышцами

Урок 10. Тренировка на ягодицы и заднюю поверхность бедра

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 90 минут.
Описание.Работа с ягодичными мышцами и мышцами задней поверхности бедра

Урок 11. Подтянутые руки

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 12 минут.
Описание. Изучение работы с мышцами рук и плечевого пояса

Урок 12. Спина как основа красивого силуэта

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 15 минут.
Описание. Изучение мышц спины

Урок 13. Тренировка на руки с гантелями

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 40 минут.
Описание. Работа с мышцами рук с использованием отягощения

Урок 14. Тренировка на спину и осанку

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 50 минут.
Описание. Работа с мышцами спины и с осанкой

Урок 15. Тренировка на шею и плечи

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 19 минут.
Описание. работа с мышцами шеи и плечевым поясом

Урок 16. Принципы не «перекаченных» ног

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 11 минут.
Описание.Работа с мышцами ног

Урок 17. Внешняя поверхность бедра

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 4 минут.
Описание Изучение анатомии внешней поверхности бедра

Урок 18. Тренировка на ноги

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 40 минут.
Описание. Работа с мышцами ног

Урок 19. Тренировка на внутреннюю поверхность бедра

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 20 минут.
Описание. **Работа с мышцами внутренней поверхности бедра и прилегающих мышц**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов	Теория	Практика	Форма контроля
Модуль 3. Закрепление результатов					
1	Урок 1. Прогресс в тренировках				-
2	Урок 2. Принципы достижения результатов: замедление, рост, поддержание				
3	Урок 3. Интервальная тренировка на всё тело				
4	Урок 4. Тренировка на ягодицы				
5	Урок 5. Тренировка на талию и работа с положением ребер				
6	Урок 6. Принципы тренировок в разные фаз цикла				
7	Урок 7. Тазовое дно				
8	Урок 8. Облегченный вариант тренировки в зависимости от фазы цикла				
9	Урок 9. Тренировка на укрепление тазового дна				
10	Урок 10. Тренировка на растяжку всего тела				
11	Урок 11. Принципы				

	поддержания результатов в долгосрочной перспективе				
12	Урок 12. Влияние стресса на фигуру				
13	Урок 13. Сон и восстановление				
14	Урок 14. Комплекс утренней зарядки				
15	Урок 15. Вечерняя практика на расслабление тела				
16	Урок 16. Тренировка на все группы мышц				
17	Урок 17. Принципы составления программы тренировок				
18	Урок 18. План поддержания результатов				
19	Урок 19. Кардио-тренировка				
20	Урок 20. Тренировка с МФР-роллом				
21	Урок 21. Тренировка с элементами пилатеса				
	Итого:				

Урок 1. Прогресс в тренировках

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 4 минут.
Описание. Изучение что необходимо для прогресса в тренировочном процессе

Урок 2. Принципы достижения результатов: замедление, рост, поддержание

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 4 минут.
Описание.Изучение основных принципов достижения результата

Урок 3. Интервальная тренировка на всё тело

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 50 минут.
Описание. Работа по интервальному методу на все группы мышц

Урок 4. Тренировка на ягодицы

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 40 минут.
Описание. работа с ягодичными мышцами

Урок 5. Тренировка на талию и работа с положением ребер

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 15 минут.
Описание.Работа с мышцами кора и дыханием

Урок 6. Принципы тренировок в разные фаз цикла

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 4 минут.
Описание. Изучение тренировочного процесса в разные фазы женского цикла

Урок 7. Тазовое дно

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 4 минут.
Описание.Изучение мышц тазового дня

Урок 8. Облегченный вариант тренировки в зависимости от фазы цикла

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 4 минут.
Описание. Работа с группами мышцами в периоды женского цикла

Урок 9. Тренировка на укрепление тазового дна

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 10 минут.
Описание.Работа с мышцами тазового дна

Урок 10. Тренировка на растяжку всего тела

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 50 минут.
Описание.Работа с вытяжением всех групп мышц

Урок 11. Принципы поддержания результатов в долгосрочной перспективе

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 4 минут.
Описание. Изучение как поддерживать результаты в долгосрочной перспективе

Урок 12. Влияние стресса на фигуру

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 4 минут.
Описание. Изучение влияния стресса на наше тело

Урок 13. Сон и восстановление

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 4 минут.
Описание.Изучение влияния сна и восстановления на прогресс в тренировочном процессе

Урок 14. Комплекс утренней зарядки

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 10 минут.
Описание.работа с осанкой, разминка на все тело

Урок 15. Вечерняя практика на расслабление тела

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 8 минут.
Описание. Работа с телом для расслабления, работа с дыханием

Урок 16. Тренировка на все группы мышц

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 50 минут.
Описание. Работа со всеми группами мышц

Урок 17. Принципы составления программы тренировок

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 4 минут.
Описание. Изучение составления тренировочных протоколов

Урок 18. План поддержания результатов

Теоретическая часть:
Видеоурок – продолжительность 4 минут.
Описание. Изучение составление плана для поддержания результата

Урок 19. Кардио-тренировка

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 50 минут.
Описание. Работа с кардио нагрузками на все группы мышц

Урок 20. Тренировка с МФР-роллом

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 15 минут.
Описание. Работа с миофасциальным релизом на все группы мышц

Урок 21. Тренировка с элементами пилатеса

Практическая часть:
Видеоурок – продолжительность 45 минут.
Описание. Работа с глубокими мышцами тела по методу пилатес

5. Условия для реализации образовательной программы

Материальное обеспечение программы:

Все занятия проходят на платформе GetCourse. Платформа позволяет размещать необходимые актуальные материалы: видео-уроки, задания для промежуточной аттестации, наглядные и дидактические материалы. Во время обучения учащийся получает доступ ко всем материалам курса.

Комплект преподавателя состоит из руководства, содержащего подробные поурочные планы и наглядные демонстрационные материалы.

Для обучения используется следующее телекоммуникационного оборудование:
Kiwis photo - Штатив монопод с пультом для телефона (1 шт); Photo Lampa- Кольцевая лампа 54 см RL-21 с усиленным штативом (1 шт); Iphone 16 Pro Max (1 шт).

Для выполнения упражнений могут потребоваться следующее оборудование:
- утяжелители (гантели, бутылки с водой);
- фитнес-резинки;
- мяч для пилатеса;

- МФР-ролл;
- скребок гуаша

Кадровое обеспечение программы:

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках групп специальности «Образование и педагогические науки», в соответствии с Приказом Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403).

Учебно-методическое обеспечение программы:

На учебном портале размещены задания по изучаемым темам, необходимые наглядные и дидактические материалы (текстовые файлы, видеозаписи).

На каждом этапе предполагается широкое использование различных методов и приемов, способных обеспечить эффективное освоение программы.

6. Оценочные материалы освоения программы

Мониторинг образовательных результатов, анализ качества освоения материала проводится педагогом путем проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольной работы (практического задания) по окончании освоения четвертого модуля.

Оценивание результатов предусматривает два уровня освоения программы:

- Низкий уровень – менее 50% правильно выполненных заданий (включая технику выполнения, контроль дыхания, умение адаптировать нагрузку под свой уровень);
- Высокий уровень – более 50% правильно выполненных заданий (включая технику выполнения, контроль дыхания, умение адаптировать нагрузку под свой уровень).

Промежуточная аттестация (контрольная работа) – продолжительность 30 минут.
Выполнить практическое задание – мини-комплекс из 5-7 упражнений, включая упражнения из пройденных модулей:

- Упражнения, направленные на снятие отечности;
- Упражнения, направленные на укрепление верхней части тела;
- Упражнения, направленные на укрепление мышц живота и формирование талии;
- Упражнения, направленные на укрепление ягодичных мышц.

Выполнение практического задания в рамках промежуточной аттестации проводится посредством индивидуального вебинара-трансляции. Ссылка на трансляцию размещается в соответствующем разделе, в соответствии с согласованным с обучающимся временем.

7. Методические материалы и рекомендуемая литература

1. Акбаралиев Т. Р., Рогов О. С., Сапаров Б. М. Развитие силы мышц как фактор поддержания здоровья;
2. Лучинович Л. А. Самостоятельные онлайн-занятия и тренировки в повседневной жизни;
3. Павлов Т. А., Иванова Е. В. Как фитнес программа влияет на образ жизни;

4. Петуганова Н. А., Аракелян И. Г. Укрепление мышц брюшного пресса.

8. Календарный учебный график

Наименование цикла/модуля/ дисциплины/ раздела	**1 неделя**					**2 неделя**					**3 неделя**					**4 неделя**					**Всего часов**
	пн	вт	ср	чт	пт	пн	вт	ср	чт	пт	пн	вт	ср	чт	пт	пн	вт	ср	чт	пт	
Модуль 1. Фундамент																					
Урок 1. Приветствие и навигация по курсу																					
Урок 2. Философия бережного подхода к телу																					
Урок 3. Анатомия женского организма																					
Урок 4. Отслеживание прогресса. Замеры параметров тела																					
Урок 5. Диагностическая тренировка. Оценка текущего состояния тела																					
Урок 6. Тренировка с дыхательными практиками																					
Урок 7. Тренировка на растяжку и осанку																					
Урок 8. Работа лимфатической системы																					
Урок 9. Разница между дыханием животом и грудным дыханием																					
Урок 10. Связь стресса и набора веса																					
Урок 11. Тренировка с противоотечными практиками																					
Урок 12. Дыхательная гимнастика																					
Урок 13. Тренировка на расслабление зажимов в теле																					
Урок 14. Влияние осанки на визуальные пропорции тела																					
Урок 15. Типичные нарушения осанки у женщин																					
Урок 16. Гиперлордоз и «выпирающий» живот																					
Урок 17. Диагностическая тренировка. Оценка текущего состояния осанки																					

Урок 18. Тренировка на раскрытие грудного отдела																					
Урок 19. Тренировка на укрепление мышц спины																					
Урок 20. Диеты																					
Урок 21. Базовые принципы питания																					
Урок 22. Изучение состава продуктов. Основы подсчета КБЖУ																					
Урок 23. Комплексная тренировка на всё тело																					
Урок 24. Тренировка на пресс																					
Урок 25. Тренировка на ягодицы																					
Итого за недели 1-4:																					

Наименование цикла/модуля/ дисциплины/ раздела	**5 неделя**					**6 неделя**					**7 неделя**					**8 неделя**					**Всего часов**
	пн	вт	ср	чт	пт	пн	вт	ср	чт	пт	пн	вт	ср	чт	пт	пн	вт	ср	чт	пт	
Модуль 2. Активная трансформация																					
Урок 1. Анатомия талии																					
Урок 2. Работа ребер и их влияние на талию																					
Урок 3. Тренировка на талию с техниками на рёбра																					
Урок 4. Тренировка на растяжку косых мышц живота																					
Урок 5. Тренировка на расслабление косых мышц																					
Урок 6. Анатомия ягодиц																					
Урок 7. Правильная техника приседаний																					
Урок 8. Тренировка на ягодицы																					
Урок 9. Тренировка на ягодицы с фитнес-резинками																					
Урок 10. Тренировка на ягодицы и заднюю поверхность бедра																					
Урок 11. Подтянутые руки																					
Урок 12. Спина как основа красивого силуэта																					
Урок 13. Тренировка на руки с гантелями																					
Урок 14. Тренировка на спину и осанку																					
Урок 15. Тренировка на шею и плечи																					
Урок 16. Принципы не «перекаченных» ног																					
Урок 17. Внешняя поверхность бедра																					
Урок 18. Тренировка на ноги																					

Урок 19. Тренировка на внутреннюю поверхность бедра																					
Итого за недели 5-8:																					

Наименование цикла/модуля/ дисциплины/ раздела	**9 неделя**					**10 неделя**					**11 неделя**					**12 неделя**					**Всего часов**
	пн	вт	ср	чт	пт	пн	вт	ср	чт	пт	пн	вт	ср	чт	пт	пн	вт	ср	чт	пт	
Модуль 3. Закрепление результатов																					
Урок 1. Прогресс в тренировках																					
Урок 2. Принципы достижения результатов: замедление, рост, поддержание																					
Урок 3. Интервальная тренировка на всё тело																					
Урок 4. Тренировка на ягодицы																					
Урок 5. Тренировка на талию с техниками на ребра																					
Урок 6. Принципы тренировок в разные фаз цикла																					
Урок 7. Тазовое дно																					
Урок 8. Облегченный вариант тренировки в зависимости от фазы цикла																					
Урок 9. Тренировка на укрепление тазового дна																					
Урок 10. Тренировка на растяжку всего тела																					
Урок 11. Принципы поддержания результатов в долгосрочной перспективе																					
Урок 12. Влияние стресса на фигуру																					
Урок 13. Сон и восстановление																					
Урок 14. Комплекс утренней зарядки																					
Урок 15. Вечерняя практика на расслабление тела																					
Урок 16. Тренировка на все группы мышц																					

Урок 17. Принципы составления программы тренировок																					
Урок 18. План поддержания результатов																					
Урок 19. Кардио-тренировка																					
Урок 20. Тренировка с МФР-роллом																					
Урок 21. Тренировка с элементами пилатеса																					
Промежуточная аттестация																					
Итого за недели 9-12:																					
Итого всего:																					