

Официальные документы

АНО УМЦ «Профессионалы фитнеса»

Утверждаю
Директор



Калашников Д. Г.

«1» октября 2018г.

М П

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ФИТНЕС - ТРЕНЕР (ПТ)**

День недели	Преподаватель	Лекция	Время
Пятница	Калашников Д.Г.	Вводная лекция	16:30-17:30
Пятница	Меркурьев В.В.	Лекция «Структура организма. Внутренняя среда и гомеостаз. Регуляция»	17:30-21:00
Понедельник	Меркурьев В.В.	Лекция «Анатомия скелета Часть 1»	17:30-21:00
Среда	Меркурьев В.В.	Лекция «Анатомия скелета Часть 2»	17:30-21:00
Пятница	Меркурьев В.В.	Лекция «Анатомия мышечной системы»	17:30-21:00
Среда	Калашников Д.Г.	Лекция «Функциональная анатомия, основы биомеханики. Часть 1»	17:30-21:00
Вторник	Калашников Д.Г.	Лекция «Функциональная анатомия, основы биомеханики. Часть 2»	17:30-21:00
Среда	Белицкая Л.А.	Лекция «Адаптация к физической нагрузке»	17:30-21:00
Четверг	Белицкая Л.А.	Лекция «Нервная система»	17:30-21:00
Пятница	Белицкая Л.А.	Лекция «Эндокринная система»	17:30-21:00
Суббота		Экзамен (Тест) «Анатомия»	11:00-13:00 14:00-16:00
Вторник	Белицкая Л.А.	Лекция «Система крови»	17:30-21:00
Среда	Меркурьев В.В.	Лекция «Лимфатическая система. Иммунная система»	17:30-21:00
Четверг	Меркурьев В.В.	Лекция «Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система»	17:30-21:00

Четверг	Белицкая Л.А.	Лекция «Пищеварительная система. Мочевыделительная система»	17:30-21:00
Суббота		Экзамен (Тест) «Функциональная анатомия, основы биомеханик»	11:00-13:00 14:00-16:00
Пятница	Меркурьев В.В.	Лекция «Обмен веществ и энергии»	17:30-21:00
Суббота	Калашников Д.Г.	Лекция «Фитнес как сфера деятельности. Теория тренировки. Часть 1»	11:00-14:00
Суббота	Калашников Д.Г.	Лекция «Теория тренировки. Часть 2»	14:00-17:00
Воскресенье	Калашников Д.Г.	Лекция «Теория тренировки. Часть 3»	11:00-14:00
Воскресенье	Калашников Д.Г.	Лекция «Силовая тренировка»	14:00-17:00
Вторник	Калашников Д.Г.	Лекция «Тренировка выносливости»	17:30-21:00
Среда	Меркурьев В.В.	Лекция «Фитнес для различных возрастных групп»	17:30-21:00
Пятница		Экзамен (устно) «Физиология»	11:00-14:00 15:00-17:00
Суббота	Калашников Д.Г.	Лекция «Планирование фитнес - программы»	11:00-14:00
Суббота	Калашников Д.Г.	Лекция «Планирование и организация тренировочного процесса. Часть 1»	14:00-17:00
Воскресенье	Калашников Д.Г.	Лекция «Планирование и организация тренировочного процесса. Часть 2»	11:00-14:00
Воскресенье	Калашников Д.Г.	Лекция «Планирование и организация тренировочного процесса. Часть 3»	14:00-17:00
Понедельник	Мешков С.	Практическое занятие «Разработка тренировочных программ»	13:15-16:45
Пятница	Мешков С.	Практика 1 «Упражнения с отягощением»	09:00-12:30
Суббота	Иванова С.В.	Лекция «Контроль за безопасностью и здоровьем»	11:00-14:00
Суббота	Иванова С.В.	Лекция «Особенности занятий фитнесом при ограничениях по состоянию здоровья. Часть 1»	14:00-17:00
Воскресенье	Иванова С.В.	Лекция «Особенности занятий фитнесом при ограничениях по состоянию здоровья. Часть 2»	11:00-17:00
Понедельник	Мешков С.	Зачет «Планирование тренировочного занятия»	13:15-16:45
Четверг	Меркурьев В.В.	Экзамен (устно) «Физиологические основы тренировки»	11:00-14:00 15:00-17:00
Суббота	Калашников Д.Г.	Лекция «Питание.»	11:00-14:00

Суббота	Калашников Д.Г.	Лекция «Снижение веса за счет жирового компонента»	14:00-17:00
Понедельник	Мешков С.	Практика. «Занятие по стретчингу»	13:15-16:45
Среда	Калашников Д.Г.	Лекция «Маркетинг персонального тренинга. Мотивация клиента»	17:30-21.00
Четверг	Мешков С.	Практика 1 «Упражнения с отягощением»	09:00-12:30
Суббота	Мешков С.	Зачет «Стретчинг»	09:00-12:30
Воскресенье	Мешков С.	Практика 2 «Упражнения с отягощением»	09:00-12:30
Среда		Экзамен (Тест) «Здоровье и безопасность»	17:30-19.30
Суббота	Мешков С.	Практика 3 «Упражнения с отягощением»	09:00-12:30
Воскресенье	Мешков С.	Практика 4 «Упражнения с отягощением»	09:00-12:30
Вторник	Меркурьев В.В.	Экзамен (устно) «Питание»	11:00-14:00 15:00-17:00
Понедельник	Мешков С.	Практика 5 «Упражнения с отягощением»	09:00-12:30
Среда	Мешков С.	Практика 6 «Упражнения с отягощением»	09:00-12:30
Суббота	Мешков С.	Практика 7 «Упражнения с отягощением» (факультативно)	09:00-12:30
Воскресенье	Мешков С.	Зачет 1 «Упражнения с отягощением»	09:00-12:30
Среда	Калашников Д.Г.	Консультация перед итоговым экзаменом	17:30-21.00
Суббота	Мешков С.	Практика 8 «Обучение двигательным действиям»	09:00-12:30
Воскресенье	Мешков С.	Практика 9 «Обучение двигательным действиям»	09:00-12:30
Суббота	Мешков С.	Зачет 2 «Обучение двигательным действиям»	09:00-12:30
Пятница	Калашников Д.Г.	Экзамен «Теория и методика фитнес - тренировки» (устно)	17:00-21.50
Пятница	Калашников Д.Г.	Экзамен «Теория и методика фитнес - тренировки» (устно) (пересдача)	17:00-21.50
Пятница	Калашников Д.Г.	<u>Вручение документов</u>	16:30-17:00