


 Утверждаю _____ Генеральный
 директор Калашников Д.Г. МП

<i>Дата</i>	<i>Время</i>	<i>Программа</i>
Среда (2 ноября)	16:00-17:30	ВВОДНАЯ ЛЕКЦИЯ
Среда (2 ноября)	17:45-18:45	Лекция «О важном в начале»
Четверг (3 ноября)	17:30-21:00	Лекция «Структура организма. Внутренняя среда и гомеостаз. Регуляция»
Понедельник (7 ноября)	17:30-21:00	Лекция «Анатомия скелета. Часть 1»
Среда (9 ноября)	17:30-21:00	Лекция «Анатомия скелета. Часть 2»
Четверг (10 ноября)	17:30-21:00	Лекция «Анатомия мышечной системы»
Среда (16 ноября)	12:00-17:00	Лекция «Функциональная анатомия, основы биомеханики. Часть 1»
Вторник (22 ноября)	12:00-17:00	Лекция «Функциональная анатомия, основы биомеханики. Часть 2»
Пятница (25 ноября)	12:00-13:00	Рекомендовано начало сдачи он-лайн теста "Анатомия"
Пятница (25 ноября)	17:30-21:00	Лекция/вебинар «Адаптация к физической нагрузке»
Суббота (26 ноября)	11:00-14:00	Лекция «Нервная система»
Суббота (26 ноября)	14:40-17:49	Лекция «Эндокринная система»
Пятница (2 декабря)	17:30-21:00	Лекция «Система крови»
Среда (7 декабря)	17:30-21:00	Лекция «Лимфатическая система. Иммунная система»
Пятница (9 декабря)	17:30-21:00	Лекция «Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система»
Пятница (9 декабря)	12:00-13:00	Рекомендовано начало сдачи он-лайн теста "Функциональная анатомия"
Вторник (13 декабря)	17:30-21:00	Лекция «Пищеварительная система. Мочевыделительная система»
Среда (14 декабря)	17:30-21:00	Лекция «Фитнес для различных возрастных групп»
Пятница (16 декабря)	17:30-21:00	Лекция «Обмен веществ и энергии»
Среда (21 декабря)	17:30-21:00	Лекция «Фитнес как сфера деятельности специалиста. Теория тренировки. Часть 1»
Суббота (24 декабря)	12:00-15:00	Лекция «Теория тренировки. Часть 2»
Суббота (24 декабря)	15:00-17:00	Лекция «Теория тренировки. Часть 3»
Воскресенье (25 декабря)	11:00-14:00	Лекция «Силовая тренировка»
Воскресенье (25 декабря)	14:00-17:00	Лекция «Тренировка выносливости»
Пятница (30 декабря)	12:00-13:00	Рекомендовано начало сдачи он-лайн теста "Физиология"
2023 год		
Суббота (14 января)	12:00-14:00	Лекция «Планирование фитнес - программы»

Суббота (14 января)	14:00-17:00	Лекция «Планирование и организация тренировочного процесса. Часть 1»
Воскресенье (15 января)	12:00-14:00	Лекция «Планирование и организация тренировочного процесса. Часть 2»
Воскресенье (15 января)	14:00-17:00	Лекция «Планирование и организация тренировочного процесса. Часть 3»
Вторник (17 января)	16:30-21:00	Экзамен «Физиология» (устно)
Четверг (19 января)	16:30-21:00	Экзамен «Физиология» (устно)
Суббота (21 января)	12:00-14:00	Лекция «Питание»
Суббота (21 января)	14:00-17:00	Лекция «Снижение веса тела за счет жирового компонента»
Вторник (24 января)	16:30-21:00	Экзамен «Физиология» (устно)
Четверг (26 января)	16:30-21:00	Экзамен «Физиология» (устно)
Суббота (28 января)	11:00-15:00	Лекция «Контроль за безопасностью и здоровьем»
Суббота (28 января)	15:00-19:00	Лекция «Особенности занятий фитнесом при ограничениях по состоянию здоровья. Часть 1»
Воскресенье (29 января)	11:00-18:00	Лекция «Особенности занятий фитнесом при ограничениях по состоянию здоровья. Часть 1»
Вторник (31 января)	16:30-21:00	Экзамен «Физиология» (устно)
Среда (8 февраля)	17:30-21:00	Лекция «Маркетинг персонального тренинга. Мотивация клиента» Часть 1 (онлайн)
Четверг (9 февраля)	17:30-21:00	Лекция «Маркетинг персонального тренинга. Мотивация клиента» Часть 2 (онлайн)
Суббота (11 февраля)	09:00-12:30 , 13:15-16:45, 17:30-21:00	Практика (Тренировка гибкости) подгруппа 1,2,3
Воскресенье (12 февраля)	09:00-12:30 , 13:15-16:45, 17:30-21:00	Практика. Занятие 1 (Упражнения с отягощением) подгруппы 1,2,3
Суббота (18 февраля)	09:00-12:30 , 13:15-16:45, 17:30-21:00	Практика. Занятие 2 (Упражнения с отягощением) подгруппы 1,2,3
Воскресенье (19 февраля)	09:00-12:30 , 13:15-16:45, 17:30-21:00	Практика. Занятие 3 (Упражнения с отягощением) подгруппы 1,2,3
Суббота (25 февраля)	09:00-12:30 , 13:15-16:45, 17:30-21:00	Практика. Занятие 4 (Упражнения с отягощением) подгруппы 1,2,3
Воскресенье (26 февраля)	09:00-12:30 , 13:15-16:45, 17:30-21:00	Практика. Занятие 5 (Упражнения с отягощением) подгруппы 1,2,3
Суббота (4 марта)	09:00-12:30 , 13:15-16:45, 17:30-21:00	Практика. Занятие 6 (Упражнения с отягощением) подгруппы 1,2,3
Воскресенье (5 марта)	09:00-12:30 , 13:15-16:45, 17:30-21:00	Практика. Занятие 7 (Упражнения с отягощением) подгруппы 1,2,3
Суббота (11 марта)	09:00-12:30 , 13:15-16:45, 17:30-21:00	Практика. Занятие 8 (Обучение двигательным действиям) подгруппы 1,2,3
Воскресенье (12 марта)	09:00-12:30 , 13:15-16:45, 17:30-21:00	Практика. Занятие 9 (Обучение двигательным действиям) подгруппы 1,2,3 (факультативно)
Понедельник (13 марта)	13:15-16:45	Практика (Планирование тренировочного занятия) подгруппа 1
Среда (15 марта)	13:15-16:45	Практика (Планирование тренировочного занятия) подгруппа 2
Пятница (17 марта)	13:15-16:45	Практика (Планирование тренировочного занятия) подгруппа 3

Суббота (18 марта)	09:00-11:00 , 11:00-13:00, 13:00-15:00	Зачет "Упражнения с отягощением" подгруппы 1,2,3
Понедельник (20 марта)	09:00-12:30	Зачет "Планирование тренировочного занятия"
Среда (22 марта)	13:00-15:00	Зачет "Упражнения с отягощением" (пересдача)
Понедельник (27 марта)	13:00-15:00	Зачет "Упражнения с отягощением" (пересдача)
Среда (5 апреля)	9:00-11:00	Зачет "Упражнения с отягощением" (пересдача)
Пятница (7 апреля)	12:00-13:00	Рекомендовано начало сдачи он-лайн теста "Здоровье и безопасность"
Пятница (14 апреля)	17:00-22:00	Экзамен «Теория и методика фитнес- тренировки»
Пятница (21 апреля)	17:00-22:00	Экзамен «Теория и методика фитнес- тренировки»
Пятница (28 апреля)	17:00-22:00	Экзамен «Теория и методика фитнес- тренировки»
Пятница (13 мая)	17:00-22:00	Экзамен «Теория и методика фитнес- тренировки» (пересдача)
Пятница (20 мая)	17:00-22:00	Экзамен «Теория и методика фитнес- тренировки» (пересдача)
Пятница (27 мая)	17:00-22:00	Экзамен «Теория и методика фитнес- тренировки» (пересдача)