



**Расписание курса повышения квалификации  
по программе "Персональный тренер по фитнесу" (150 часов)**

		Лекционная аудитория	Тренажерный зал	
<b>Дата</b>	<b>Время</b>	<b>Первая сессия</b>		<b>Преподаватель</b>
<b>1 день</b>	10:00-11:00	Лекция: История развития фитнеса.		Шевченко А.
	11:00-14:00	Лекция: Анатомия скелета.		Мазитова Г.
	14:00-15:00	Перерыв		
	15:00 -18:00	Лекция : Теория и методика фитнес тренировки. Принципы составления тренировочной программы.		Муратов А.
<b>2 день</b>	09.30-13.30	Лекция: Анатомия мышц.		Мазитова Г.
	13.30-14.30	Перерыв		
	14.30-17:30	Практика: Составление тренировочных программ для мышц кора.		Муратов А.
<b>3 день</b>	09:30-13:30	Лекция: Физиология мышечной деятельности.		Мазитова Г.
	13:30-14:30	Перерыв		
	14:30-15:30	Лекция: Физиологические основы и механизмы развития мышечной силы и выносливости.		Муратов А.
	15:30-18:30	Практика: Составление тренировочных программ для мышц ног, спины.		
<b>4 день</b>	09:00-11:00	Лекция: Составление индивидуальной тренировочной программы в рамках мезоцикла.		Муратов А.
	11:00-13:00	Практика: Составление тренировочных программ для дельтовидных мышц.		
	13.00-14.00	Перерыв		
	14.00-17.00	Практика: Составление тренировочных программ для мышц груди, рук, плеч.		



**Расписание курса повышения квалификации  
по программе "Персональный тренер по фитнесу" (150 часов)**

		Лекционная аудитория	Тренажерный зал	
<b>Дата</b>	<b>Время</b>	<b>Вторая сессия</b>		<b>Преподаватель</b>
1 день	10:00-13:30	<b>Тестирование по темам: Анатомия, Физиология.</b>		Мазитова Г.
		<b>Зачет по практике.</b>		Муратов А.
	13:30-14:30	Перерыв		
	14:30-18:30	<b>Лекция: Физиология кардиореспираторной системы. Теория и методика аэробной тренировки.</b>		Мазитова Г.
2 день	10:00-11:00	<b>Лекция : Основы высокоинтенсивного функционального тренинга.</b>		Муратов А.
	11:00-13:30	<b>Практика: Выполнение ВИФТ программ.</b>		Муратов А.
	13:30-14:30	Перерыв		
	14:30-17:30	<b>Лекция: Физиологическое обеспечение тренировки.</b>		Мазитова Г.
3 день	10:00-13:30	<b>Лекция: ТМФТ. Составление тренировочной программы.</b>		Белов В.
	13:30-14:30	Перерыв		
	14:30-17:30	<b>Лекция и практика: Теория и методика тренировки людей с нарушениями КРС.</b>		Мазитова Г.
4 день	09:00-12:00	<b>Лекция: Особенности тренировки женщин.</b>		Сидоршина О.
	12:00-13:00	Перерыв		
	13:00-16:00	<b>Лекция: Теория и методика тренировки людей среднего и старшего возраста.</b>		Мазитова Г.

Дата	Время	Третья сессия	Преподаватель
1 день	09:30-13:30	<b>Тестирование по темам лекций 2 сессии.</b>	Мазитова Г.
		<b>Зачет по практике.</b>	
	13:30-14:30	Перерыв	
	14:30-17:30	<b>Лекция и практика: Теория и методика развития гибкости. Основы миофасциального расслабления.</b>	Шевченко А.
2 день	10:00-13:30	<b>Лекция: Теория и методика тренировки людей с нарушениями осанки.</b>	Мазитова Г.
	13:30-14:30	Перерыв.	
	14:30-17:30	<b>Лекция и практика: Контроль за здоровьем клиента. Первая медицинская помощь.</b>	Ратнер Н.
3 день	10:00-13:30	<b>Практика: Особенности тренировки людей при нарушениях осанки.</b>	Мазитова Г.
	13:30-14:30	Перерыв	
	14:30-18:00	<b>Лекция и практика: Теория и методика развития гибкости. Обучение технике выполнения и методике преподавания стретчинга.</b>	Шевченко А.
4 день	09:00-12:00	<b>Лекция: Обмен веществ. Основы рационального питания.</b>	Ратнер Н.
	12:00-13:00	Перерыв	
	13:00-17:00	<b>Практика: Составление индивидуальных тренировочных программ.</b>	Белов В.



**Расписание курса повышения квалификации  
по программе "Персональный тренер по фитнесу" (150 часов)**

	Лекционная аудитория		<b>Тренажерный зал</b>
<b>Дата</b>	<b>Время</b>	<b>Четвертая сессия</b>	<b>Преподаватель</b>
<b>1 день</b>	09:30-13:30	<b>Тестирование по темам лекций 3 сессии.</b>	Шевченко А.
		<b>Зачет по практике.</b>	
	13:30-14:30	Перерыв	
	14:30-17:30	<b>Лекция: Особенности снижения жировой массы тела. Гормоны в фитнесе.</b>	Ратнер Н.
<b>2 день</b>	10:00-13:00	<b>Лекция: Функциональный тренинг в тренажерном зале.</b>	Муратов А.
	13:00-14:00	Перерыв.	
	16:00-17:00	<b>Практика: Функциональный тренинг в тренажерном зале.</b>	
<b>3 день</b>	10:00-13:00	<b>Лекция: Продажа персонального тренинга.</b>	Муратов А.
	13:00-14:00	Перерыв	
	14:00-17:00	<b>Практика: Продажа персонального тренинга.</b>	
<b>4 день</b>	09:00-11:00	<b>Устный экзамен: анатомия, физиология, теория и методика фитнес тренировки.</b>	Мазитова Г., Муратов А.
	12:00-15:00	<b>Защита квалификационной работы.</b>	
	15:30	<b>Вручение дипломов. Фуршет</b>	