



**Расписание курса повышения квалификации
по программе "Инструктор тренажерного зала" (130 часов)**

		Лекционная аудитория	Тренажерный зал
Дата	Время	Первая сессия	
1 день	09:00-10:00	Лекция: История развития фитнеса. Преподаватель: Шевченко А.	
	10:00-13:30	Лекция: Анатомия скелета. Преподаватель: Мазитова Г.	
	13:30-14:30	Перерыв	
	14:30-16:30	Лекция: Теория и методика силовой тренировки. Преподаватель: Белов В.	
	16:30-18:30	Практика: Обучение технике выполнения 6 базовых упражнений. Преподаватели: Сидоршина О., Краснов В.	
2 день	09.00-13.00	Лекция: Анатомия мышц. Преподаватель: Мазитова Г.	
	13.00-14.00	Перерыв	
	14.00-17:00	Практика: Обучение методике преподавания 6 базовых упражнений. Преподаватели: Сидоршина О., Краснов В.	
3 день	09:00-13:00	Лекция: Физиология мышечной деятельности. Преподаватель: Мазитова Г.	
	13:00-14:00	Перерыв	
	14:00-17:00	Практика: Обучение технике выполнения региональных упражнений. Преподаватели: Сидоршина О., Краснов В.	
4 день	10.00-13.00	Лекция: Теория и методика фитнес тренировки (ТМФТ). Основные тренировочные принципы. Преподаватель: Белов В.	
	13.00-14.00	Перерыв	
	14:00-17:00	Практика: Обучение методике преподавания региональных упражнений. Преподаватели: Сидоршина О., Краснов В.	

		Лекционная аудитория	Тренажерный зал
Дата	Время	Вторая сессия	
1 день	09:00-13:00	Тестирование по темам: Анатомия скелета и мышц, Физиология мышечной деятельности. Преподаватель: Мазитова	
		Зачет по практике. Преподаватель: Краснов В., Сидоршина О.	
	13:00-14:00	Перерыв	
	14:00-17:00	Лекция: Физиология кардиореспираторной системы. Преподаватель: Мазитова Г.	
2 день	10:00-11:00	Лекция: Теория и методика аэробной тренировки. Преподаватель: Краснов В.	
	11:00-13:00	Практика: Кардиотренинг. Преподаватели: Сидоршина О., Краснов В.	
	13:00-14:00	Перерыв	
	14.00-17.00	Лекция: Физиологическое обеспечение тренировки. Преподаватель: Мазитова Г.	
3 день	10:00-12:00	Лекция: ТМФТ. Составление тренировочной программы. Преподаватель: Белов В.	
	12:00-13:00	Перерыв	
	13:00-17:00	Практика : Изолированные упражнения для мышц ног, спины. Техника выполнения, методика преподавания. Преподаватели: Сидоршина О., Краснов В.	
4 день	09:00-11:00	Лекция: Особенности тренировки женщин. Преподаватель: Сидоршина О.	
	11:00-13:00	Практика №1: Составление тренировочной программы. Преподаватели: Белов В., Сидоршина О.	
	13.00-14.00	Перерыв	
	14:00-18:00	Практика: Изолированные упражнения для мышц груди, плеч, рук, брюшного пресса. Техника выполнения, методика преподавания. Преподаватели: Сидоршина О., Краснов В.	

		Лекционная аудитория	Тренажерный зал
Дата	Время	Третья сессия	
1 день	09:00-13:00	Тестирование по темам: ТМФТ, Физиологическое обеспечение тренировки, Физиология КРС, Теория и методика аэробной тренировки. Преподаватель: Шевченко А.	
		Зачет по практике. Преподаватель: Краснов В., Сидоршина О.	
	13.00-14.00	Перерыв	
	14.00-17.00	Лекция: Фитнес и здоровье. Преподаватель: Мазитова Г.	
2 день	10.00-13.00	Лекция: Основы спортивной медицины для фитнес тренера. Преподаватель: Ратнер Н.	
	13.00-14.00	Перерыв.	
	14.00-17.00	Лекция и практика: Контроль за здоровьем клиента. Первая медицинская помощь. Преподаватель: Ратнер Н.	
3 день	09:00-12:00	Лекция: Физиология пищеварительной системы. Преподаватель: Мазитова Г.	
	12:00-13:00	Перерыв	
	13:00-15:00	Практика №2: Составление тренировочных программ. Преподаватель: Белов В.	
	15:00-18:00	Лекция и практика: Теория и методика развития гибкости. Обучение технике выполнения и методике преподавания упражнений для развития гибкости. Преподаватель: Шевченко А.	
4 день	09:00-12:00	Лекция: Обмен веществ. Основы рационального питания. Преподаватель: Ратнер Н.	
	12:00-13:00	Перерыв	
	13:00-15:00	Лекция: Инструктаж в тренажерном зале. Преподаватель: Белов В.	
	15:00-16:00	Практика: Инструктаж в тренажерном зале. Преподаватель: Белов В.	
	16:00-18:00	Консультация по квалификационной работе. Преподаватель: Белов В.	

ВЫПУСК

Дата	Время	Программа
Суббота	09:00-12:00	Тестирование по темам: Фитнес и здоровье, Спортивная медицина, Контроль за здоровьем, ПМП, Физиология ПС, Основы диетологии, Инструктаж. Преподаватель: Ратнер Н. Зачет по стретчингу. Преподаватель: Краснов В., Сидоршина О.
	12:00-15:00	Устный экзамен. Преподаватель: Белов С., Мазитова Г., Краснов В.
Воскресенье	11:00-15:00	Защита квалификационной работы. Преподаватель: Белов С., Краснов В., Муратов А.
	15:00	Вручение дипломов. Фуршет.