

**Расписание занятий Школы фитнеса**

**апрель-июнь 2016 года**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **дата** | **время** | **тема** | **преподаватель** |
| 1 | 01.04.  пт. | 15-17 ч. | Принципы оздоровительной тренировки. Пять физических качеств. | Евгения  Михайлова |
| 2 | 02.04. сб. | 16-18 ч. | Основы анатомии и физиологии: Опорно-двигательный аппарат. | Аркадий  Егоров |
| 3 | 05.04.  вт. | 16-18 ч. | Основы анатомии и физиологии: КТС – Дыхательная и СС системы. | Ашот  Мурадян |
| 4 | 07.04.  чт. | 16-18 ч. | Основы анатомии и физиологии: Мышцы и их строение. | Аркадий  Егоров |
| 5 | 08.04.  пт. | 15-17 ч. | Теория и методика фитнес тренировки. Структура урока групповых программ. | Евгения  Михайлова |
| 6 | 09.04.  сб. | 16-18 ч. | Основы анатомии и физиологии: Основные мышцы и их функции. | Аркадий  Егоров |
| 7 | 12.04.  вт. | 16-18 ч. | Вопросы питания: ЖКТ. Основы питания. | Ашот  Мурадян |
| 8 | 14.04.  чт. | 16-18 ч. | Принципы оздоровительной тренировки.  Композиция тела. | Евгения  Михайлова |
| 9 | 15.04.  пт. | 15-17 ч. | Классификация базовых шагов и хореография урока. | Евгения  Михайлова |
| 10 | 16.04.  сб. | 16-18 ч. | Основы биомеханики. | Аркадий  Егоров |
| 11 | 19.04.  вт. | 16-18 ч. | Физиология: Эндокринная система. | Ашот  Мурадян |
| 12 | 21.04.  чт. | 16-18 ч. | Тест: Анатомия и основы биомеханики. | Аркадий  Егоров |
| 13 | 22.04.  пт. | 15-17 ч. | Классификация базовых шагов и хореография урока. | Евгения  Михайлова |
| 14 | 23.04.  сб. | 16-18 ч. | Основы анатомии и физиологии: Нервная система. Механизм мышечного сокращения. | Аркадий  Егоров |
| 15 | 26.04.  вт. | 16-18 ч. | Теория и методика: Кардио тренажеры и их применение. | Дмитрий  Смирнов |
| 16 | 28.04.  чт. | 16-18 ч. | Физиология: Энергетические системы организма. | Аркадий  Егоров |
| 17 | 29.04.  пт. | 15-17 ч. | Теория и методика фитнес тренировки.  Гибкость и методы ее развития (аэробика). | Евгения  Михайлова |
| 18 | 30.04.  сб. | 16-18 ч. | Теория и методика фитнес-тренировки: Тренировка мышечной силы. | Дмитрий Смирнов |
| 19 | 03.05.  вт. | 16-18 ч. | Практические навыки: Тестирование клиента. Питание в персональном тренинге. | Ашот  Мурадян |
| 20 | 05.05.  чт. | 16-18 ч. | Физиология: Способы ресинтеза АТФ. | Аркадий  Егоров |
| 21 | 06.05.  пт. | 15-17 ч. | Общие принципы построения аэробных связок. Теория. | Евгения  Михайлова |
| 22 | 07.05.  сб. | 16-18 ч. | Теория и методика фитнес-тренировки: Тренировка выносливости. | Дмитрий Смирнов |
| 23 | 10.05.  вт. | 16-18 ч. | Теория и методика фитнес-тренировки: Гибкость и методы ее развития. | Евгения  Михайлова |
| 24 | 12.05.  чт. | 16-18 ч. | Практические навыки: Составление индивидуальных программ. | Дмитрий Смирнов |
| 25 | 13.05.  пт. | 15-17 ч. | Общие принципы построения аэробных связок. Теория. | Евгения  Михайлова |
| 26 | 14.05.  сб. | 16-18 ч. | Психологические аспекты фитнес-тренировки: Психология способностей. Коммуникация. Личностные качества инструктора. | Любовь Торлакьян |
| 27 | 17.05.  вт. | 16-18 ч. | Теория и методика: Силовые тренажеры и их применение. | Дмитрий Смирнов |
| 28 | 19.05.  чт. | 16-18 ч. | Психологические аспекты фитнес-тренировки: Основные принципы проведения тренировок. | Любовь Торлакьян |
| 29 | 20.05.  пт. | 15-17 ч. | Общие принципы построения аэробных связок. Практика. | Евгения  Михайлова |
| 30 | 21.05.  сб. | 16-18 ч. | Практическая часть в тренажерном зале: Упражнения с отягощениями. (иметь форму!) | Аркадий  Егоров |
| 31 | 24.05.  вт. | 16-18 ч. | Практическая часть в тренажерном зале: Упражнения с отягощениями. (иметь форму!) | Ашот  Мурадян |
| 32 | 26.05.  чт. | 16-18 ч. | Практическая часть в тренажерном зале: Упражнения с отягощениями. (иметь форму!) | Дмитрий Смирнов |
| 33 | 27.05.  пт. | 15-17 ч. | Общие принципы построения аэробных связок. Практика. | Евгения  Михайлова |
| 34 | 28.05.  сб. | 16-18 ч. | Практическая часть в тренажерном зале: Самостоятельно учим выполнять упражнения в тренажерном зале. (иметь форму!) | Аркадий  Егоров |
| 35 | 31.05.  вт. | 16-18 ч. | Консультации. | Ашот  Мурадян |
| 36 | 02.06.  чт. | 16-18 ч. | Практическая часть в тренажерном зале: Самостоятельно учим выполнять упражнения в тренажерном зале. (иметь форму!) | Аркадий  Егоров |
| 37 | 03.06.  пт. | 15-17 ч. | Практические навыки проведения занятия. Команды инструктора и контроль на занятиях по фитнесу. | Евгения  Михайлова |
| 38 | 04.06.  сб. | 16-18 ч. | Консультации. | Аркадий  Егоров |
| 39 | 07.06.  вт. | 16-18 ч. | Консультации. | Дмитрий  Смирнов |
| 40 | 09.06.  чт. | 15-17 ч. | Консультации. | Евгения  Михайлова |

Дмитрий Смирнов до июня в Сочи, дни и время его устраивает, темы выбирал сам. Сказал утверждайте расписание и меня оповестите. Хотел ему еще биомеханику отдать, но он отказался. Практические занятия в ТЗ считает, что должен вести одни тренер, но я его убедил взять хотя бы одну (все три он брать не хотел).

Ашот может только по вторникам с 16 до 18 часов. В субботу только по утрам. В четверг не может.

По последнему примеру расписаний ШФ я для вас Евгения поставил занятия по пятницам для групповиков.

Для Любы оба занятия по психологии.

Итого получилось: всего 40 лекций, из них ТЗ – 31 вместе с консультациями, и 9 – групповые.

Евгения – 4 лекции ТЗ, 9 групповые,

Люба – 2 лекции,

Дмитрий – 7 лекций,

Ашот – 6 лекций,

Аркадий – 12 лекций.