**Программа и расписание занятий Школы фитнеса**

(занятия проходят пн, ср, пт. Даты занятий выставляются на первой установочной лекции)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **дата** | **время** | **тема** | **преподаватель** |
| 1 |  | 15-17 ч. | Принципы оздоровительной тренировки. Пять физических качеств. | Евгения  Михайлова |
| 2 |  | 16-18 ч. | Основы анатомии и физиологии: Опорно-двигательный аппарат. | Антонина Полякова |
| 3 |  | 16-18 ч. | Основы анатомии и физиологии: КТС – Дыхательная и СС системы. | Ашот  Мурадян |
| 4 |  | 16-18 ч. | Основы анатомии и физиологии: Мышцы и их строение. | Антонина Полякова |
| 5 |  | 15-17 ч. | Теория и методика фитнес тренировки. Структура урока групповых программ. | Евгения  Михайлова |
| 6 |  | 16-18 ч. | Основы анатомии и физиологии: Основные мышцы и их функции. | Антонина Полякова |
| 7 |  | 16-18 ч. | Вопросы питания: ЖКТ. Основы питания. | Ашот  Мурадян |
| 8 |  | 16-18 ч. | Принципы оздоровительной тренировки.  Композиция тела. | Евгения  Михайлова |
| 9 |  | 15-17 ч. | Классификация базовых шагов и хореография урока. | Евгения  Михайлова |
| 10 |  | 16-18 ч. | Основы биомеханики. | Ашот  Мурадян |
| 11 |  | 16-18 ч. | Физиология: Эндокринная система. | Антонина Полякова |
| 12 |  | 16-18 ч. | Тест: Анатомия и основы биомеханики. | Ашот  Мурадян |
| 13 |  | 15-17 ч. | Классификация базовых шагов и хореография урока. | Евгения  Михайлова |
| 14 |  | 16-18 ч. | Основы анатомии и физиологии: Нервная система. Механизм мышечного сокращения. | Антонина Полякова |
| 15 |  | 16-18 ч. | Теория и методика: Кардио тренажеры и их применение. | Евгения Михайлова |
| 16 |  | 16-18 ч. | Физиология: Энергетические системы организма. | Антонина Полякова |
| 17 |  | 15-17 ч. | Теория и методика фитнес тренировки.  Гибкость и методы ее развития (аэробика). | Евгения  Михайлова |
| 18 |  | 16-18 ч. | Теория и методика фитнес-тренировки: Тренировка мышечной силы. | Ашот  Мурадян |
| 19 |  | 16-18 ч. | Практические навыки: Тестирование клиента. Питание в персональном тренинге. | Данил Лозовой |
| 20 |  | 16-18 ч. | Физиология: Способы ресинтеза АТФ. | Ашот  Мурадян |
| 21 |  | 15-17 ч. | Общие принципы построения аэробных связок. Теория. | Евгения  Михайлова |
| 22 |  | 16-18 ч. | Теория и методика фитнес-тренировки: Тренировка выносливости. | Евгения  Михайлова |
| 23 |  | 16-18 ч. | Теория и методика фитнес-тренировки: Гибкость и методы ее развития. | Евгения  Михайлова |
| 24 |  | 16-18 ч. | Практические навыки: Составление индивидуальных программ. | Данил Лозовой |
| 25 |  | 15-17 ч. | Общие принципы построения аэробных связок. Теория. | Евгения  Михайлова |
| 26 |  | 16-18 ч. | Психологические аспекты фитнес-тренировки: Психология способностей. Коммуникация. Личностные качества инструктора. | Любовь Торлакьян |
| 27 |  | 16-18 ч. | Теория и методика: Силовые тренажеры и их применение. | Ашот Мурадян |
| 28 |  | 16-18 ч. | Психологические аспекты фитнес-тренировки: Основные принципы проведения тренировок. | Любовь Торлакьян |
| 29 |  | 15-17 ч. | Общие принципы построения аэробных связок. Практика. | Евгения  Михайлова |
| 30 |  | 16-18 ч. | Практическая часть в тренажерном зале: Упражнения с отягощениями. (иметь форму!) | Данил  Лозовой |
| 31 |  | 16-18 ч. | Практическая часть в тренажерном зале: Упражнения с отягощениями. (иметь форму!) | Ашот  Мурадян |
| 32 |  | 16-18 ч. | Практическая часть в тренажерном зале: Упражнения с отягощениями. (иметь форму!) | Данил  Лозовой |
| 33 |  | 15-17 ч. | Общие принципы построения аэробных связок. Практика. | Евгения  Михайлова |
| 34 |  | 16-18 ч. | Практическая часть в тренажерном зале: Самостоятельно учим выполнять упражнения в тренажерном зале. (иметь форму!) | Ашот  Мурадян |
| 35 |  | 16-18 ч. | Практическая часть в тренажерном зале: Самостоятельно учим выполнять упражнения в тренажерном зале. (иметь форму!) | Ашот  Мурадян |
| 36 |  | 15-17 ч. | Практические навыки проведения занятия. Команды инструктора и контроль на занятиях по фитнесу. | Евгения  Михайлова |
| 37 |  | 16-18 ч. | Консультации. | Ашот  Мурадян |
| 38 |  | 16-18 ч. | Консультации. | Данил Лозовой |
| 39 |  | 15-17 ч. | Консультации. | Евгения  Михайлова |