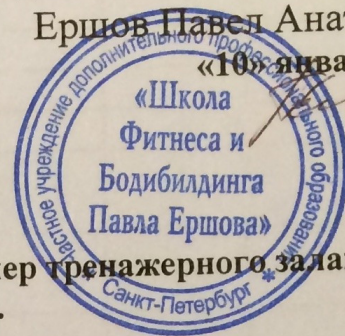


УТВЕРЖДЕНО  
Директор ЧУДПО «Школа Фитнеса  
и Бодибилдинга Павла Ершова»

Ершов Павел Анатольевич

«10» января 2018 г.



Учебный график  
образовательной программы «Персональный тренер тренажерного зала»  
группа от 03 февраля 2018 г.

Продолжительность обучения три с половиной месяца.

Тема	дата	кол-во часов
<b>1 Раздел Базовая подготовка (теория)</b>		14
<b>Анатомия человека</b>		
1 тема: основы остеологии и артрологии	03.02	1
2 тема: основы миологии	03.02	0,5
3 тема: основы спланхнологии	03.02	0,5
4 тема: основы эндокринологии	03.02	0,5
5 тема: основы ангиологии	04.02	0,5
6 тема: основы неврологии	04.02	0,5
7 тема: органы чувств	04.02	0,5
8 тема: функциональная патология коленного сустава	04.02	0,5
9 тема: функциональная патология тазобедренного сустава	04.02	0,5
10 тема: функциональная патология плечевого сустава	04.02	0,5
11 тема: первая помощь при травмах и экстренных состояниях	10.02	2
<b>Физиология человека</b>		
1 тема: эндокринная система	10.02	1
2 тема: пищеварительная система	11.02	2
3 тема: дыхательная система	11.02	0,5
4 тема: выделительная система	11.02	0,5
5 тема: иммунная система	17.02	0,5
6 тема: сенсорная система	17.02	0,5
7 тема: кровь, система кровообращения	17.02	0,5
8 тема: репродуктивная функция	18.02	0,5
9 тема: физиологические характеристики обмена веществ и энергообмена	18.02	2
<b>2 Раздел Базовая подготовка (теория)</b>		8
1 тема: конституционная морфология	18.02	1
2 тема: антропометрия	24.02	1
3 тема: генетика в фитнесе и бодибилдинге	24.02	1
4 тема: определение соматотипа	24.02	1
5 тема: состав тела	25.02	1
6 тема: гипертрофия мышц	25.02	2
7 тема: утомление и восстановление	25.02	1



<b>3 Раздел Практика</b>		66
1 тема: правильное название упражнений и тренажеров	05.02-17.02	11
2 тема: силовые упражнения с использованием тренажеров и свободных весов	17.02-02.03	11
3 тема: базовые и изолирующие упражнения на: мышцы ног, спины, груди, рук, дельтовидные мышцы и мышцы брюшного пресса	02.03-16.03	11
4 тема: классическая техника выполнения упражнений	16.03-30.03	11
5 тема: упражнения на растяжку (стретчинг)	30.03-13.04	11
6 тема: основы пауэрлифтинга	13.04-20.04	11
<b>Раздел Базовая подготовка (теория)</b>		12
<b>Основы биохимии</b>		
1 тема: общая характеристика обмена веществ и энергии	03.03	1
2 тема: протеины. Обмен протеинов	03.03	1
3 тема: углеводы. Обмен углеводов 4 тема: липиды. Обмен липидов	03.03	1
5 тема: витамины	03.03	0,5
6 тема: водный и минеральный обмены	04.03	0,5
<b>Основы нутрициологии</b>		
1 тема: питание в фитнесе и бодибилдинге	04.03	1
2 тема: основные диеты современности их плюсы и минусы	04.03	1
3 тема: экология питания, принципы правильного питания	10.03	1
4 тема: питание для набора мышечной массы	10.03	1
5 тема: питание для снижения веса	10.03	1
6 тема: ожирение	11.03	1
7 тема: белково-углеводная ротация	11.03	1
<b>5 Раздел Практика</b>		36
1 тема: основы биомеханики	20.04-04.05	6
2 тема: построение тренировочного плана	20.04-04.05	7,5
3 тема: использование принципов Вейдера в построении тренировочного плана	20.04-04.05	7,5
4 тема: возрастные особенности тренинга	20.04-04.05	7,5
5 тема: причины отсутствия результатов в тренинге	20.04-04.05	7,5
<b>6 Раздел Базовая подготовка (теория)</b>		6
1 тема: соревновательный фитнес, бодифитнес, бодибилдинг как спорт. Критерии судейства	11.03	1
2 тема: фармакология, используемая в фитнесе и бодибилдинге	17.03	2,5
3 тема: механизмы действия допинга и последствия его использования	17.03	2,5
<b>7 Раздел Спортивное питание</b>		12
1 тема: протеины	18.03	1
2 тема: гейнеры	18.03	1
3 тема: аминокислоты	18.03	1
4 тема: жиросжигатели	24.03	1
5 тема: предтренировочные комплексы	24.03	1



