

Утверждаю *С.Р.И. Анаева* ИП Анаева
 «1» 03 2020 г.

Календарный учебный график

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	учебные недели
1.	Знакомство, введение				1
2.	Теория тренировки	0,5	0,5		1
3.	Физиология кардио-респираторной системы. Аэробная тренировка (методология)	1	1		1
4.	Общая анатомия	1	1		1
5.	Мышцы нижней половины туловища	1	1		1
6.	Мышцы верхней половины туловища	1	1		1
7.	Нервно-мышечная физиология (рефлекс, проприорецепторы)	1	1		1
8.	Обмен веществ и энергии	1	1		1
9.	Мышцы предплечья, шеи	0,5	0,5		1
10.	Спортивная медицина	0,5	0,5		1
11.	Биомеханика (теория, практика)	1,5	1	0,5	2
12.	Техника выполнения простых силовых упражнений с собственным весом тела	1		1	2
13.	Терминология (теория и практика)	0,5	0,25	0,25	2
14.	Биомеханика (д/з и разбор)	1	0,5	0,5	2
15.	Силовая тренировка (методология, принципы)	1	1		2
16.	Техника безопасности в тренажерном зале	0,5	0,5		2
17.	Опробование тренажеров для мышц нижней половины туловища	2	1	1	3
18.	История	0,5	0,5		3
19.	Опробование тренажеров для мышц верхней половины туловища	3	1	2	3
20.	Методические приемы (теория и практика)	1,5	1	0,5	4
21.	Компоненты силовых возможностей	1	1		4

22.	Гиперплазия миофибрилл БМВ и ММВ	2	1	1	4
23.	Тестирование физических качеств клиента (теория и практика)	1,5	1	0,5	4
24.	Основы рационального питания	1	1		4
25.	Планирование тренировки на основании результатов тестирования клиента	1	1		5
26.	Моторика, координация, мастерство, психология инструктора	0,5	0,5		5
27.	Продажа персональной тренировки	1	1		5
28.	Контрольная работа	1		1	5
29.	Разбор контрольной работы	1		1	5
30.	Гибкость как физическое качество Цели тренировки гибкости.	0,5	0,5		5
31.	Методы тренировки гибкости	0,5		0,5	5
32.	Методика проведения разминки и заминки	0,5		0,5	5
33.	Выбор упражнений в зависимости от уровня гибкости клиента. Влияние индивидуальных особенностей на выбор исходного положения для растягивания	0,5		0,5	6
34.	Практическая контрольная работа	0,5		0,5	6
35.	Подготовка к теоретическому и практическому экзамену	2	1	1	6
36.	Итоговая аттестация	4	2	2	6
	ИТОГО	38,5	24,25	14,25	