

"Персональный тренер в тренажерном зале" (11 января 2026г)

Утверждаю:

Директор Легчинова С.Н.



Продолжительность
учебной пары 1 ч 20 мин

Воскресенье (11 января)	
Анатомия (Теор и функ-ная анатомия мышечной деят-ти)	ст.пр. Ижгузин Р.Р. 10.00
Анатомия (Теор и функ-ная анатомия мышечной деят-ти)	ст.пр. Ижгузин Р.Р. 11.30

Понедельник (12 января)	Вторник (13 января)	Среда (14 января)	Четверг (15 января)	Пятница (16 января)	Суббота (17 января)	Воскресенье (18 января)
	Анатомия (Теор и функ-ная анатомия мышечной деят-ти) 18.00		Анатомия (зачёт КС)			Анатомия (зачёт)
	Анатомия (Теор и функ-ная анатомия мышечной деят-ти) 19.30		Анатомия (Теор и функ-ная анатомия мышечной деят-ти) 18.00			ст.пр. Легчинова С.Н. утчи
			Анатомия (Теор и функ-ная анатомия мышечной деят-ти) 19.30			

Понедельник (19 января)	Вторник (20 января)	Среда (21 января)	Четверг (22 января)	Пятница (23 января)	Суббота (24 января)	Воскресенье (25 января)
	Физиологические основы мышечной деятельности 18.00		Анатомия пересдача			Практическое изучение и биомех.анализ силовых упр. 09.00
	Физиология систем организма 19.30		БАД теория 19.30	Биомеханика (дистант)		Практическое изучение и биомех.анализ силовых упр. 10.30
			консультация физиология	Биомеханика (дистант)		Практическое изучение и биомех.анализ силовых упр. 13.00

Понедельник (26 января)	Вторник (27 января)	Среда (28 января)	Четверг (29 января)	Пятница (30 января)	Суббота (31 января)	Воскресенье (1 февраля)
	Физиология систем организма 18.00		Теор и метод фитнес трен-ки 18.00			Практика 09.00
	Биоэнергетические процессы при мышечной деят-ти 19.30		Теор и метод фитнес трен-ки 19.30			Практика 10.30
						зачёт стретчинг

Понедельник (2 февраля)	Вторник (3 февраля)	Среда (4 февраля)	Четверг (5 февраля)	Пятница (6 февраля)	Суббота (7 февраля)	Воскресенье (8 февраля)																
	<table border="1"> <tr> <td>Физиология систем</td> <td>18.00</td> </tr> <tr> <td>Физиология систем</td> <td>19.30</td> </tr> </table>	Физиология систем	18.00	Физиология систем	19.30		<table border="1"> <tr> <td>Методика фитнес трен-ки</td> <td>18.00</td> </tr> <tr> <td>Методика фитнес трен-ки</td> <td>19.30</td> </tr> </table>	Методика фитнес трен-ки	18.00	Методика фитнес трен-ки	19.30			<table border="1"> <tr> <td>Практический зачёт (бимеханический анализ движения)</td> <td>09.00</td> </tr> <tr> <td>Практический зачёт (бимеханический анализ движения)</td> <td>10.30</td> </tr> <tr> <td>(бимеханический анализ движения)</td> <td></td> </tr> </table>	Практический зачёт (бимеханический анализ движения)	09.00	Практический зачёт (бимеханический анализ движения)	10.30	(бимеханический анализ движения)			
Физиология систем	18.00																					
Физиология систем	19.30																					
Методика фитнес трен-ки	18.00																					
Методика фитнес трен-ки	19.30																					
Практический зачёт (бимеханический анализ движения)	09.00																					
Практический зачёт (бимеханический анализ движения)	10.30																					
(бимеханический анализ движения)																						
Понедельник (9 февраля)	Вторник (10 февраля)	Среда (11 февраля)	Четверг (12 февраля)	Пятница (13 февраля)	Суббота (14 февраля)	Воскресенье (15 февраля)																
	<table border="1"> <tr> <td>Теор и метод фитнес трен-ки (практика)</td> <td>18.00</td> </tr> <tr> <td>Теор и метод фитнес трен-ки (практика)</td> <td>19.30</td> </tr> </table>	Теор и метод фитнес трен-ки (практика)	18.00	Теор и метод фитнес трен-ки (практика)	19.30		<table border="1"> <tr> <td>Основы презентации программ ПТ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Основы презентации программ ПТ</td> <td></td> </tr> </table>	Основы презентации программ ПТ		Основы презентации программ ПТ			<table border="1"> <tr> <td>Теор и метод фитнес трен-ки (практика)</td> <td>16.00</td> </tr> <tr> <td>Теор и метод фитнес трен-ки (практика)</td> <td>17.30</td> </tr> </table>	Теор и метод фитнес трен-ки (практика)	16.00	Теор и метод фитнес трен-ки (практика)	17.30					
Теор и метод фитнес трен-ки (практика)	18.00																					
Теор и метод фитнес трен-ки (практика)	19.30																					
Основы презентации программ ПТ																						
Основы презентации программ ПТ																						
Теор и метод фитнес трен-ки (практика)	16.00																					
Теор и метод фитнес трен-ки (практика)	17.30																					
Понедельник (16 февраля)	Вторник (17 февраля)	Среда (18 февраля)	Четверг (19 февраля)	Пятница (20 февраля)	Суббота (21 февраля)	Воскресенье (22 февраля)																
	<table border="1"> <tr> <td>Основы общей биохимии</td> <td>18.00</td> </tr> <tr> <td>Основы общей биохимии к.б.н. Зотова Н.В.</td> <td>19.30</td> </tr> </table>	Основы общей биохимии	18.00	Основы общей биохимии к.б.н. Зотова Н.В.	19.30	<table border="1"> <tr> <td>Зачёт Осн общ и сп физиологии ст.пр. Легчинова С.Н.</td> <td></td> </tr> </table>	Зачёт Осн общ и сп физиологии ст.пр. Легчинова С.Н.				<table border="1"> <tr> <td>Зачёт Осн общ и сп биохимии</td> <td>10.00</td> </tr> <tr> <td>Спланхнология (анатомия внутренних органов)</td> <td>11.00</td> </tr> <tr> <td>Спланхнология (анатомия внутренних органов)</td> <td>12.30</td> </tr> </table>	Зачёт Осн общ и сп биохимии	10.00	Спланхнология (анатомия внутренних органов)	11.00	Спланхнология (анатомия внутренних органов)	12.30	<table border="1"> <tr> <td>Основы рационального питания</td> <td>10.00</td> </tr> <tr> <td>Основы рационального питания</td> <td>11.30</td> </tr> </table>	Основы рационального питания	10.00	Основы рационального питания	11.30
Основы общей биохимии	18.00																					
Основы общей биохимии к.б.н. Зотова Н.В.	19.30																					
Зачёт Осн общ и сп физиологии ст.пр. Легчинова С.Н.																						
Зачёт Осн общ и сп биохимии	10.00																					
Спланхнология (анатомия внутренних органов)	11.00																					
Спланхнология (анатомия внутренних органов)	12.30																					
Основы рационального питания	10.00																					
Основы рационального питания	11.30																					
Понедельник (23 февраля)	Вторник (24 февраля)	Среда (25 февраля)	Четверг (26 февраля)	Пятница (27 февраля)	Суббота (28 февраля)	Воскресенье (1 марта)																
<p>День защитника отечества</p>	<table border="1"> <tr> <td>Основы рационального питания</td> <td>18.00</td> </tr> <tr> <td>Основы рационального питания</td> <td>19.30</td> </tr> </table>	Основы рационального питания	18.00	Основы рационального питания	19.30		<table border="1"> <tr> <td>Спортивное питание в фитнесе</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Спортивное питание в фитнесе</td> <td></td> </tr> </table>	Спортивное питание в фитнесе		Спортивное питание в фитнесе			<table border="1"> <tr> <td>Основы рационального питания</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Основы рационального питания</td> <td></td> </tr> </table>	Основы рационального питания		Основы рационального питания						
Основы рационального питания	18.00																					
Основы рационального питания	19.30																					
Спортивное питание в фитнесе																						
Спортивное питание в фитнесе																						
Основы рационального питания																						
Основы рационального питания																						

Понедельник (2 марта) Вторник (3 марта) Среда (4 марта) Четверг (5 марта) Пятница (6 марта) Суббота (7 марта) Воскресенье (8 марта)

Влияние эндокринной системы и физ.нагрузок на построение рациона.	18.00
Снижение жирового компонента. Составление рациона.	19.30
Снижение жирового компонента. Составление рациона.	

Набор мышечной массы. Составление рациона.	18.00
Набор мышечной массы. Составление рациона.	19.30

Понедельник (9 марта) Вторник (10 марта) Среда (11 марта) Четверг (12 марта) Пятница (13 марта) Суббота (14 марта) Воскресенье (15 марта)

Нутрициология прием ДЗ

Теория и методика фитнеса (дистант)

Теория и методика фитнеса (дистант)

Теория и методика фитнеса (паркика составления циклов)	10.00
--	-------

Теория и методика фитнеса (дистант)

Теория и методика фитнеса (дистант)

Теория и методика фитнеса (паркика составления циклов)	11:30
--	-------

Понедельник (16 марта) Вторник (17 марта) Среда (18 марта) Четверг (19 марта) Пятница (20 марта) Суббота (21 марта) Воскресенье (22 марта)

Теория и методика фитнеса (зачет)
перездачи

АНАТОМИЯ (Теоретичекая и фун-ная анатомии мышечной деятельности)	18.00
АНАТОМИЯ (Теоретичекая и фун-ная анатомии мышечной деятельности)	19.30

Мфр+Стр (практика)	10:00
---------------------	-------

Мфр+Стр (практика)	11:30
---------------------	-------

Мфр+Стр (практика)	13.00
---------------------	-------

Понедельник (23 марта) Вторник (24 марта) Среда (25 марта) Четверг (26 марта) Пятница (27 марта) Суббота (28 марта) Воскресенье (29 марта)

АНАТОМИЯ (Теоретичекая и фун-ная анатомии мышечной деятельности) (зачет)	18.00
--	-------

Основы ЛФК	18.00
Основы ЛФК	19.30

Практика	09.00
----------	-------

Практика	10:30
----------	-------

Практика	12.00
----------	-------

Понедельник (30 марта) Вторник (31 марта) Среда (1 апреля) Четверг (2 апреля) Пятница (3 апреля) Суббота (4 апреля) Воскресенье (5 апреля)

Основы ЛФК	18.00
Основы ЛФК	19.30

Основы ЛФК зачет	18.00
Основы ЛФК зачет	

Практика ПТ ДИВС	09.00
Практика ПТ ДИВС	10.30
Практика ПТ ДИВС	12.00

Понедельник (6 апреля) Вторник (7 апреля) Среда (8 апреля) Четверг (9 апреля) Пятница (10 апреля) Суббота (11 апреля) Воскресенье (12 апреля)

Методика тренировки с нарушениями осанки	13.30
Методика тренировки с нарушениями осанки	

Итоговая аттестация	10.00
---------------------	-------