

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
г. Москва

СВИДЕТЕЛЬСТВО
О ПРОХОЖДЕНИИ ОБУЧЕНИЯ



**ВЫСШАЯ
ШКОЛА ФИТНЕСА
И БОДИБИЛДИНГА**

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "ЦЕНТР
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ "ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИТНЕСА И БОДИБИЛДИНГА"

СВИДЕТЕЛЬСТВО О ПРОХОЖДЕНИИ ОБУЧЕНИЯ



**ВЫСШАЯ
ШКОЛА ФИТНЕСА
И БОДИБИЛДИНГА**

Лицензия на право осуществления образовательной деятельности
Регистрационный номер: № Л035-01298-77/02336228
Выдана Департаментом образования и науки города Москвы

Регистрационный номер ИТЗ-000000
www.fitness-school.ru
г. Москва

Настоящее свидетельство выдано

Иванову Ивану Ивановичу

в том, что он(а) окончил(а) полный
курс обучения по программе

Инструктор тренажерного зала

в объеме **144 ак. часа**

Генеральный директор
Старостина Ю.В.

Подпись

Исполнительный директор
Старостин Г.Б.

Подпись

Дата выдачи: **01.12.2025г.**





**ВЫСШАЯ
ШКОЛА ФИТНЕСА
И БОДИБИЛДИНГА**



www.fitness-school.ru ИНН 7728882784
Лицензия на право осуществления
образовательной деятельности
№ ЛО35-01298-77/02336228

СЕРТИФИКАТ

НАСТОЯЩИМ СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ТОМ, ЧТО

Уланов

Улан Уланович

ПРОШЕЛ КУРС ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ
ИНСТРУКТОР ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

Генеральный директор
Старостина Ю.В.

Подпись

Исполнительный директор
Старостин Г.Б.

Подпись

Регистрационный номер

ИТЗ-000000

г. Москва

Дата выдачи: 01.12.2025г.



КУРСОВАЯ ВЕДОМОСТЬ ПО ПРОГРАММЕ
(общий объем 144 академических часа)

АНАТОМИЯ. ФИЗИОЛОГИЯ. БИОХИМИЯ. БИОМЕХАНИКА (16 ак. часов)

Строение скелета, соединение костей, мышечная система скелета.
Работа сердца. Кровеносная система. Дыхательный аппарат. Возрастные особенности организма.
Биомеханика опорно-двигательного аппарата.
Особенности обмена веществ в организме человека.

ТЕОРИЯ ФИТНЕС ТРЕНИРОВКИ (56 ак. часов)

Фитнес и бодибилдинг. История, разновидности дисциплин, задачи, правила и основы. Правила личной профессиональной этики тренера.
Основы маркетинга тренерской деятельности.
Правила работы с клиентом, анкетирование, выявление целей и задач, мотивация на долгосрочное сотрудничество.
Теория фитнес тренировок.
Силовая тренировка. Оборудование, инвентарь.
Типы тренировок: круговая тренировка, функциональный тренинг, кардио тренировка.
Медицинские противопоказания, травматизм и тренировки при них.
Перетренированность. Техника безопасности и оказание первой медицинской помощи. Сердечно-сосудистые заболевания.
Типы телосложения. Особенности разновидностей телосложения, принципы построения тренировок для каждого типа. Ожирение.
Периодизация, принципы Вейдера.
Женский тренинг. Виды тренировок для женщин, Тренировки после беременности, тренировки и менструальный цикл. Диета.
Фитнес для различных возрастных групп. Фитнес для подростков. Фитнес для пожилых людей.
Сплит-программы. Специализация отстающих мышечных групп.
Зачет по теории.

СПОРТИВНАЯ ДИЕТОЛОГИЯ (28 ак. часов)

Спортивные добавки часть 1. классификация спортивных добавок; белковые добавки; белково-углеводные смеси; аминокислотные комплексы; разновидность, особенности и свойства, рекомендации к применению.
Спортивные добавки часть 2. креатин, его свойства, эффект и рекомендации к применению; анаболические комплексы; жиросжигатели; витамины и минералы.
Формулы расчёта потребности в калориях и нутриентах. методики подсчёта величин основного обмена; разбор коэффициентов активности для подсчёта суточный нормы потребления калорий.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (44 ак. часа)

Тренировка спины; Тренировка ног; Тренировка груди; Тренировка плеч + трапеции; Бицепс и трицепс, предплечье; Мышцы кора, икроножные мышцы; Обзор кардио-зоны: технические характеристики кардио-тренажеров, навыки работы с тренажерами кардио-зоны, интервальное кардио. Разминка и заминка на кардио-зоне; Суставная гимнастика как разминка перед силовой тренировкой; Обзор основных тренажёрного зала; Принципы круговой тренировки с использованием свободных весов и тренажеров; Отработка принципов Вейдера с использованием тренажеров и свободных весов.
Зачет по практике.

Исполнительный директор
Старостин Г.Б.

Подпись

