

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 ПТ-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

**Персональный тренер
по фитнесу и бодибилдингу**

в объеме **172 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
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР
ПО ФИТНЕСУ И БОДИБИЛДИНГУ

Генеральный директор
Старостина Ю.В.

Подпись

Исполнительный директор
Старостин Г.Б.

Подпись

Регистрационный номер

ПТ-000000

г. Москва

Дата выдачи: 01.12.2025г.



КУРСОВАЯ ВЕДОМОСТЬ ПО ПРОГРАММЕ

(общий объем 172 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 (80 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 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. Диастаз. Фитнес для различных возрастных групп. Фитнес для подростков. Фитнес для пожилых людей.

Сплит-программы. Специализация отстающих мышечных групп.

Отработка навыков составления тренировочного плана.

Зачет по теории.

СПОРТИВНАЯ ДИЕТОЛОГИЯ (32 ак. часа)

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 суточной нормы потребления калорий. Основные показатели состояния обмена веществ в организме человека. Отработка навыков составления плана питания.

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; Составная гимнастика как разминка перед силовой тренировкой; Обзор оснащения тренажерного зала; Принципы круговой тренировки с использованием свободных весов, жеров; Отработка Принципов

Вейдера с использованием тренажеров и свободных весов; Отработка навыков тренировок клиента.

Зачет по практике.

Исполнительный директор

Старостин Г.Б.

Погниб

