

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 АН-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

**Анатомия, физиология, биохимия,
биомеханика для фитнес-тренеров и
инструкторов**

в объеме **156 ак. часов**

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

Иванов

Иван Иванович

ПРОШЕЛ КУРС ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ
АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ, БИОХИМИЯ, БИОМЕХАНИКА
ДЛЯ ФИТНЕС-ТРЕНЕРОВ И ИНСТРУКТОРОВ

Генеральный директор
Старостина Ю.В.

Погниб

Исполнительный директор
Старостин Г.Б.

Погниб

Регистрационный номер

АН-000000

г. Москва

Дата выдачи: 01.12.2025г.



КУРСОВАЯ ВЕДОМОСТЬ ПО ПРОГРАММЕ
(общий объем 156 академических часов)

АНАТОМИЯ:

Предмет и задачи анатомии как науки.

Строение клетки.

Система костей и их соединений. Осевой скелет. Добавочный скелет

Мышечная система. Мышцы пояса верхней конечности. Мышцы туловища. Мышцы пояса нижней конечности.

Пищеварительная система. Система дыхания. Мочеполовая система. Центральная нервная система.

Периферическая нервная система. Вегетативная (автономная) нервная система

Органы чувств. Сердечно-сосудистая система. Лимфатическая система. Эндокринная система.

Зачет

ФИЗИОЛОГИЯ:

Общие закономерности физиологии и ее основные понятия. Спортивная физиология, ее содержание и задачи.

Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма. Срочная и долговременная

адаптация к физическим нагрузкам. Функциональные изменения в организме при физической культуре.

Физическая работоспособность спортсмена. Принципы и методы тестирования. Физиологические основы

утомления спортсменов. Физиологическая характеристика восстановительных процессов.

Воспитание физических качеств спортсменов: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Спортивная

работоспособность в особых условиях внешней среды.

Физиологические основы оздоровительной физической культуры. Физиолого-генетические особенности

спортивного отбора. Возрастная физиология. Сенситивные периоды. Индивидуально-типологические

особенности спортсменов.

Зачет

БИОМЕХАНИКА:

Введение (предмет и история биомеханики)

Кинематика движений. Динамика движений человека. Законы Ньютона. Биомеханические аспекты управления

движениями человека. Биодинамика двигательного аппарата человека. Геометрия масс тела: центры тяжести

тела и их относительный вес. Общий центр тяжести. Движения на сохранение равновесия. Движения на месте.

Движения вокруг оси. Локомоторные движения. Биодинамика ходьбы, бега и прыжка. Биомеханика

двигательных качеств. Спортивно-техническое мастерство.

Зачет

БИОХИМИЯ:

Предмет и задачи биологической химии. Общая характеристика обмена веществ. Строение и биологическая

роль белков. Обмен белков. Строение и биологическая роль липидов. Обмен липидов. Строение и биологическая

роль углеводов. Обмен углеводов. Обмен нуклеиновых кислот. Строение и химический состав мышц. Механизм

мышечного сокращения и расслабления. Биоэнергетика мышечной работы. Биохимические закономерности

адаптации к мышечной работе. Водно-минеральный обмен. Витамины, их классификация. Биохимия крови.

Гормоны, общие представления об их химическом строении. Биохимия почек и мочи. Биохимический контроль

в спорте, допинг и допинговый контроль.

Зачет

Исполнительный директор
Старостин Г.Б.

Подпись

