

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 РФ-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

Реабилитационный фитнес

в объеме **66 ак. часов**

Генеральный директор
Старостина Ю.В.

Подпись

Исполнительный директор
Старостин Г.Б.

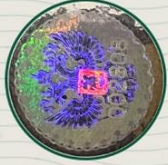
Подпись

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
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ФИТНЕС

Генеральный директор
Старостина Ю.В.

Подпись

Исполнительный директор
Старостин Г.Б.

Подпись

Регистрационный номер

РФ-000000

г. Москва



Дата выдачи: 01.12.2025г.

КУРСОВАЯ ВЕДОМОСТЬ ПО ПРОГРАММЕ
(общий объем 66 академических часов)

- Введение в биомеханику: Законы движения (динамика)
- Биомеханический анализ движений. Пространственные характеристики движения. (Плоскости оси)
- Биомеханические параметры силы. Виды рычагов (примеры в теле человека; обоснование конструкции тренажеров и требований по их использованию в тренировочном процессе.)
- Равновесие тела человека (параметры устойчивости). Осевая нагрузка.
- Типы работ и виды сокращений мышц.
- Биомеханический анализ упражнений (структурный разбор)
- Анатомо-физиологические особенности позвоночника при остеохондрозе. Элементы реабилитации и принципы персональной тренировки.
- Практические аспекты при остеохондрозе в фитнес зале с принадлежностью к спорту и быту.
- Осанка. Постуральный тренинг.
- Анатомо-физиологические особенности при заболеваниях и травмах суставов.
- Основы реабилитации суставов с принадлежностью к фитнес залу.
- Сердечно-сосудистая система при заболеваниях и особенности проведения тренировок.
- Эндокринная система. Заболевания и значение особенностей в фитнесе.
- Тренировка контингента 50+ и подростков.
- Теоретически-практическая часть «Первая помощь» в соответствии с приказами клубов на основании Ф3 329 и Ф3 323
- Зачет по теории и практике.

Исполнительный директор
Старостин Г.Б.

