

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 ДФ-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 детского фитнеса

в объеме **16 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
ИНСТРУКТОР ДЕТСКОГО ФИТНЕСА

Генеральный директор
Старостина Ю.В.

Погниб

Исполнительный директор
Старостин Г.Б.

Погниб

Регистрационный номер

ДФ-000000

г. Москва

Дата выдачи: 01.12.2025г.



КУРСОВАЯ ВЕДОМОСТЬ ПО ПРОГРАММЕ (общий объем 16 академических часов)

Особенности работы инструктора по детскому фитнесу:

- Психолого-педагогический портрет;
- Понятие «эмоционального интеллекта» и практическое его использование на занятиях;
- Работа с родителями и их ожиданиями;
- Принципы, методы и структура построения детской тренировки.

Дети от 3 до 6 лет.

Цели и задачи занятия;

Направления и классификация фитнес-программ для данной возрастной группы;

Разновидности занятий длительностью 30 минут;

Анатомо-физиологические и психические особенности детей дошкольного возраста;

Структура и построение классического занятия;

Принципы и методы обучения физическим упражнениям;

Методика проведения подвижных игр;

Здоровье сберегающие образовательные технологии;

Одежда для занятий детским фитнесом.

Дети 7-9 лет.

Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста;

Обучение двигательным действиям;

Структура урока;

Особенности обучения двигательным навыкам;

Методы обучения тренировочному процессу;

Противопоказания и показания к занятиям;

Дозировка нагрузок;

Определение физического состояния;

Особенности развития координации.

Детский Фитнес (10-13 лет).

Анатомо-физиологические особенности;

Аэробные уроки;

Танцевальные уроки;

Подвижные игры;

Функциональный тренинг;

Противопоказания к занятиям;

Кроссфитинг/ООП.

Зачет

Исполнительный директор
Старостин Г.Б.

