

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/СД-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 с углубленным изучением
спортивной диетологии и нутрициологии**

в объеме **216 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
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР ПО ФИТНЕСУ И БОДИБИЛДИНГУ
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ СПОРТИВНОЙ ДИЕТОЛОГИИ
И НУТРИЦИОЛОГИИ

Генеральный директор
Старостина Ю.В.

Подпись

Исполнительный директор
Старостин Г.Б.

Подпись

Регистрационный номер

ПТ/СД-0000000

г. Москва



Дата выдачи: 01.12.2025г.

КУРСОВАЯ ВЕДОМОСТЬ ПО ПРОГРАММЕ

(общий объем 216 академических часов)

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

Строение скелета, соединение костей, мышечная система скелета.

Работа сердца. Кровеносная система. Дыхательный аппарат. Двигательный 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. Диета.

Фитнес для различных возрастных групп. Фитнес для подростков. Фитнес для пожилых людей.

Сплит-программы. Специализация отстающих мышечных групп.

Компоненты питания: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, вода. Как питаться до и после тренировок, при массонаборе и при жиросжигании. Спортивное питание. Расчет калорий. Отработка навыков составления тренировочного плана.

Зачет по теории.

СПОРТИВНАЯ ДИЕТОЛОГИЯ (76 ак. часов)

Белки/жиры/углеводы. Спортивные добавки (спортивное питание). Формулы расчёта потребности в калориях и нутриентах. Составление плана питания. Разнообразие диет. Набор мышечной массы. Сжигание жира. Сушка.

Похудение при ожирении. Отработка навыков составления плана питания.

Зачет по теории.

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

Зачет по практике.

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

Зачет по практике.

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

Зачет по практике.

Зачет по практике.



Исполнительный директор
Старостин Г.Б.

Подпись