



Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования
«Национальная академия дополнительного профессионального образования»

(АНО ДПО «НАДПО»), веб-сайт: nadpo.ru

Лицензия № 039872, г. Москва

СЕРТИФИКАТ

о прохождении обучения

Настоящий сертификат свидетельствует о том, что

Щелкунова

Арина Александровна

с 02 июля 2020 года по 29 октября 2020 года

прошел(а) обучение в АНО ДПО «НАДПО» по программе

**«Тренер по фитнесу. Проведение групповых и
индивидуальных физкультурно-оздоровительных
занятий по фитнесу»**

в объеме 640 часов



Директор

/ М. Ю. Зотова /

Секретарь

/ С. В. Ушакова /

Регистрационный номер 113/20

г. Москва

30 октября 2020 года



ПРИЛОЖЕНИЕ

к сертификату о прохождении обучения

регистрационный номер 113/20 от 30 октября 2020 года

Щелкунова

Арина Александровна

с 02 июля 2020 года по 29 октября 2020 года

прошел(а) обучение в АНО ДПО «НАДПО» по программе

«Тренер по фитнесу. Проведение групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий по фитнесу»

в объеме 640 часов

Сведения о содержании и результатах освоения программы:

Основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта	18	зачтено
Нормативно-правовая база фитнес-услуг	18	зачтено
Профстандарт «Тренер»	18	зачтено
Теория и методика физической культуры	46	отлично
Основы спортивной психологии	62	отлично
Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	62	отлично
Основы и способы оказания первой помощи	28	зачтено
Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	24	зачтено
Теория фитнес-тренировки	52	отлично
Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)	36	зачтено
Тренировка гибкости (стретчинг)	36	зачтено
Организация персонального тренинга	36	отлично
Аэробная тренировка	36	зачтено
Базовая и степ-аэробика	36	зачтено
Функциональная тренировка	36	зачтено
Система «Pilates»	36	зачтено
Основы спортивной медицины для фитнес-тренера	24	зачтено
Рациональное питание	24	отлично
Итоговый междисциплинарный экзамен	12	отлично



Директор

/ М. Ю. Зотова /

Секретарь

/ С. В. Ушакова /