



# Колхонен Антон Юрьевич

Мужчина, 28 лет, родился 21 января 1995

+7 (906) 250-21-59 — предпочтаемый способ связи

kolhonena@gmail.com

Другой сайт: <http://vk.com/id332419930>

Проживает: Санкт-Петербург

Гражданство: Россия

## Спортивный инструктор

## Преподаватель-исследователь в психологии

## Специалист в области рекреации и оздоровления

Опыт работы — 7 лет 8 месяцев

Сентябрь 2022 —  
настоящее время  
11 месяцев

## Санкт-Петербургский государственный университет

Санкт-Петербург

Образовательные учреждения

- Вуз, ссуз колледж, ПТУ

## Преподаватель

Преподаю у студентов курс "Общий психологический практикум", провожу практические занятия и промежуточные аттестации.

Должность по совместительству через договор ДГПХ

Сентябрь 2020 —  
Декабрь 2022  
2 года 4 месяца

## FitFashion - сеть фитнес-клубов в СПб

Санкт-Петербург, [fitfashion.ru/fm/services/perkusionniy\\_maassage/](http://fitfashion.ru/fm/services/perkusionniy_maassage/)

## Массажист, Тренер

- 1) Восстанавливающие процедуры (спортивный массаж) для тех, кто посещает тренировки. Цель практики – быстрое восстановлением мышц после физической нагрузки.
- 2) Классический массаж
- 3) Релаксационные массаж предназначены для снижения стресса организма.
- 4) Антицеллюлитный массаж
- 5) Диагностика и коррекция осанки
- 6) Проведения персональных тренировок

Февраль 2018 —  
Август 2020  
2 года 7 месяцев

## FITNESS HOUSE

Санкт-Петербург, [www.fitnesshouse.ru](http://www.fitnesshouse.ru)

## Инструктор тренажёрного зала

Проведения тренировок

Проведения сеансов спортивного массажа

Проведения мастер-классов по "Психологии ФКиС"

Ноябрь 2018 —  
Январь 2020

## Силуэт-центр «Sunshine»

1 год 3 месяца Май 2017 — Август 2019 2 года 4 месяца	<p>Санкт-Петербург Услуги для населения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Салоны красоты</li> </ul> <p><b>Массажист</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Классический и спортивный массаж</li> <li>- ручной массаж (оздоровительные виды массажа и коррекция фигуры)</li> <li>- проведение занятий по аэробике</li> </ul> <p><b>Благотворительный фонд "Ключ"</b> Ленинградская область, <a href="http://fondkluch.ru/leningrad-region/">fondkluch.ru/leningrad-region/</a></p> <p><b>Педагог-воспитатель в городке «Надежда» Гатчинского района</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Содействие развитию семейных форм воспитания детей, оставшихся без попечения родителей</li> <li>- Организация досуга детей-сирот из приемных семей</li> <li>- Проведение групповых занятий с детьми</li> </ul> <p><b>Международный детский центр «Артек»</b> Республика Крым, <a href="http://artek.org/">artek.org/</a></p> <p>Услуги для населения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Центры развлечения</li> </ul> <p><b>Воспитатель, вожатый</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обеспечение выполнения детьми санитарно-гигиенических норм, контроль соблюдения ими опрятного внешнего вида, чистоты одежды, установленного порядка в спальных комнатах, иных помещениях жилых корпусов, столовой и на территории лагеря.</li> <li>- Обеспечение неукоснительного соблюдения детьми дисциплины и порядка в соответствии с установленным режимом.</li> <li>- Организация обязательного участия отряда во всех общелагерных культурно-массовых, спортивно-оздоровительных и трудовых мероприятиях.</li> <li>- Персональная ответственность за организацию, жизнь и здоровье детей.</li> <li>- Участие в организации и проведении общелагерных мероприятий</li> </ul> <p><b>FITNESS HOUSE</b> Санкт-Петербург, <a href="http://www.fitnesshouse.ru">www.fitnesshouse.ru</a></p> <p>Услуги для населения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивные и фитнес-клубы</li> </ul> <p><b>Инструктор тренажёрного зала</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение персональных тренировок в тренажерном зале</li> <li>- Составление индивидуальных программ питания</li> <li>- Составление планов занятий с применением наиболее эффективных методик проведения тренировок</li> <li>- Дежурства в тренажерном зале</li> <li>- Проведение первичного инструктажа для клиентов клуба</li> <li>- Продвижение услуг клуба</li> </ul>
--	--

## Образование

---

### Высшее

2025

**Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург**  
Психологии, Аспирантура

2022

**Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург**

Психологии, Психология физической культуры и спорта

2020

**Национальный государственный университет физической  
культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург**

Физическая культура, Теория и методика тренировки в избранном виде спорта

Повышение квалификации, курсы

2022

**Свидетельство о профессии рабочего по специальности  
34.02.01."Сестринское дело"**

Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. И.П. Павлова,  
Медицинское училище, Младшая медицинская сестра по уходу за больными в рамках освоения  
программы подготовки спец. среднего звена

2022

**VIII Санкт-Петербургский зимний фестиваль практической  
психологии "Психотерапия как метафизика любви"**

Институт практической психологии "Иматон", Повышение квалификации в области  
психологического консультирования (30 ак.ч.)

2021

**Колледж фитнеса и бодибилдинга имени Бена Вейдера**

Федерация Бодибилдинга России, Постуральный фитнес. Диагностика и коррекция осанки

2021

**MX4**

Система тренировок MX4 от Martix Fitness, Курс функционального тренинга для малых групп

2021

**15-й Санкт-Петербургский саммит психологов**

Институт практической психологии "Иматон", Повышение квалификации в области  
психологического консультирования (объём 40 ак.ч.)

2019

**Студенческий Психотерапевтический Клуб**

Российская психотерапевтическая Ассоциация (совместный проект РПА и СПбГУ)

2019

**Лаборатория междисциплинарных исследований развития  
человека СПбГУ**

Лаборатория междисциплинарных исследований развития человека СПбГУ, Изучение методов  
обработки ЭЭГ

2019

**Военный институт (инженерно-технический) Военной академии  
материально-технического обеспечения**

Военный институт (инженерно-технический), Актуальные проблемы современной философии

2018

**"Консультант экстренной психологической помощи"**

Институт психотерапии и консультирования «Гармония», Пройдена теоретическая часть по  
программе "Консультант экстренной психологической помощи"

2018

**НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург**

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Оздоровительный и спортивный массаж

2016

**Семинар по спортивному судейству**

Федерация Бодибилдинга и Фитнеса России, Судья- дублер

2015

**Корпоративный университет Fitness House**

Fitness House, Инструктор тренажерного зала

## Ключевые навыки

---

Знание языков

Русский — Родной

Английский — В1 — Средний

Навыки

Умение работать в команде   Спортивное питание   спортивные тренировки

Групповое обучение   Индивидуальное обучение   Общая психология

Социальная психология   Ориентация на результат   Психология Личности

Обучение и развитие   Психокоррекционная работа   Управление временем

## Опыт вождения

---

Права категории В

## Дополнительная информация

---

Рекомендации

Санкт-Петербургский государственный университет

Ирина Валерьевна Голованова (кандидат медицинских наук, младший научный сотрудник  
Лаборатории междисциплинарных исследований развития человека)

Обо мне

Участие в научной деятельности:

1. Участие в "Неделе когнитивных экспериментов" на факультете психологии СПбГУ (команда исследователей из научной группы В.М. Аллахвердова).
2. Участие в мастер-классах и практике - День психологии: практики делятся опытом, Психологический Центр "Форсайт".
3. Участие в семинарах Студенческого Психотерапевтического Клуба на факультете психологии СПбГУ.
4. Участие в V ежегодном Всероссийском Форуме "Актуальные вопросы развития физической культуры и студенческого спорта", НГУ им. П.Ф. Лесгафта
5. Участие в ежегодной Открытой региональной межвузовской конференции молодых ученых с международным участием "Человек в мире спорта", НГУ им. П.Ф. Лесгафта
6. Участие в программе "Сказкотерапия как инструмент коррекции поведенческих проблем у детей и подростков", Институт практической психологии "Иматон".
7. Участие во всероссийской научно-практической конференции с международным участием "Управление человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни. Образование XXI века: цели, методы, проблемы".
8. III международная конференция по консультативной психологии и психотерапии, посвященной памяти Федора Ефимовича Василюка (Москва, МГППУ)
9. XVIII Всероссийская Парыгинская научно-практическая конференция с международным участием «Проблемы социальной психологии и социальной работы» (СПбГУП)
10. XXVII Международная научно-практическая конференция молодых ученых «Психология XXI века: наука как свобода и творчество» (СПбГУ)
11. Научно-практическая конференция «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры» (ФГБУ СПбНИИФК)