

34 года (родился 09 июня 1987), мужчина, высшее образование, не женат
Москва
Гражданство: Россия

Фитнес-тренер

Полная занятость, готов к командировкам

80 000 руб.

Опыт работы 12 лет и 2 месяца

Июнь 2013 –
работает сейчас
8 лет и 5 месяцев

Фитнес-тренер

Фитнес-клуб "Фитнес для всех", Москва
Фитнес-клуб с ежедневной посещаемостью более 200 человек возрастных групп от 18 до 70 лет

Обязанности:

— Провожу индивидуальные тренировки по пауэрлифтингу, бодибилдингу по методикам «Принцип пирамиды — система Джо Вейдера» и «Суперсеты или трисеты». До 8 тренировок ежедневно.

— Ежедневно готовлю 5 подопечных к участию в соревнованиях по пауэрлифтингу, бодибилдингу, в результате чего 4 из 5 заняли призовые места на 15 из 20 соревнований.

Достижения:

— Разработал комплекс упражнений, позволяющих добиться снижения веса и укрепления мышечного аппарата в 1,5 раза быстрее по сравнению с традиционными методами.

— Составляю план питания таким образом, что снижение веса проходит в 2 раза быстрее без потери физической силы и срывов.

Сентябрь 2009 –
май 2013
3 года и 9 месяцев

Учитель физической культуры

МБОУ СОШ №5, Москва
Образовательное учреждение, основано в 1962 году. Реализуемые уровни образования: начальное общее образование, основное общее образование, среднее общее образование и дополнительное образование.

Обязанности:

— Преподавал физическую культуру ученикам 1—9 классов в 3 параллелях (более 400 учеников).
— Ежедневно проводил не менее 40 уроков по своему предмету, вел кружки по футболу, волейболу и шахматам.

Достижения:

- Осуществлял индивидуальный подход к каждому ученику, благодаря этому мои ученики занимали призовые места в различных соревнованиях.
- Организовал школьный шахматный кружок, 10 участников которого стали победителями в чемпионатах и турнирах.

Образование

Высшее образование,
дневная/очная форма
2009

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма

Факультет: Теории и методики адаптивной физической культуры

Знания и навыки

Профессиональные навыки:

— Опыт работы в должности тренера / инструктора групповых программ — 6 лет.
— Знание фитнес-методик по пауэрлифтингу и бодибилдингу.
— Знание основ анатомии, физиологии, диетологии, методических основ силового тренинга.

- Умение работать со спортивным оборудованием.
- Умение предложить клиенту услуги персонального тренинга.

Дополнительные сведения:

Коммуникабельность, грамотная речь и отличное чувство юмора помогают мне эффективно взаимодействовать с любой аудиторией.

Иностранные языки

Английский язык — разговорный

Водительские права

В — легковые авто