

# FITNESS COLLEGE



ЛЕТО 2015

ВЫПУСК №1

НАМ  
17  
ЛЕТ!

U&Co - новый  
спортивный бренд  
от Колледжа  
фитнеса

стр. 7

Секреты мастерства:  
продажи в работе  
персонального тренера

стр. 15

Н.Н. Буйнова:  
«Я уверена в наших  
выпускниках!»

стр. 3

# СОДЕРЖАНИЕ

## PRO главное

Первое слово-интервью ..... 3

Работаем на результат ..... 4

## События

День рождения Колледжа фитнеса ..... 6

Колледж фитнеса запускает свою коллекцию  
одежды и аксессуаров» ..... 7

Благотворительный фитнес-марафон  
«Почувствуй себя тренером!» ..... 8

Клуб фитнес-фанатов в Колледже фитнеса ..... 9

## Мир фитнеса

Портал по поиску фитнес-инструктора ..... 10

eQleaps – инновационное оборудование  
для детского фитнеса ..... 10

Названо лучшее мобильное фитнес-приложение ..... 10

## Фитнес-портрет

Выпускники Колледжа – наша гордость! ..... 11

## Секреты мастерства

Продажи в работе персонального тренера ..... 15

Pilates EVO – эволюция пилатеса ..... 17

## Fitness Style

История фитнес-моды ..... 19

## Фитнес-настроение

Высказывания тренеров – юмор в зале ..... 22

**Надежда Николаевна Буйнова,  
директор и основатель Педагогического колледжа фитнеса:  
«Я уверена в наших выпускниках!»**

В этом году Колледж фитнеса отмечает свое 17-летие. В преддверии празднования дня рождения мы встретились с основателем и директором Колледжа Надеждой Николаевной Буйновой, чтобы поговорить о стандартах фитнес-образования, успехах Колледжа и запуске нового корпоративного издания.

- Надежда Николаевна, перед днем рождения всегда принято подводить итоги. Расскажите, пожалуйста, с чего все началось? Удалось ли за эти 17 лет достигнуть тех целей, которые Вы ставили в самом начале?

- В 90-е годы, когда мы начинали свою работу, слово «фитнес» еще не было таким популярным, как сейчас, и тем более не было фундаментальных школ подготовки фитнес-специалистов. Тогда в принципе еще не было образовательной системы фитнеса. Поэтому перед нами стояла масштабная задача – создать эту систему. На протяжении многих лет мы разрабатывали уникальную программу на основе фундаментального спортивного образования и дополняли ее продвинутыми зарубежными методиками. Программа постоянно менялась и совершенствовалась, ведь фитнес-индустрия не стоит на месте. Мы стремились сделать подготовку фитнес-тренеров и инструкторов серьезным образовательным процессом. И нам это удалось! Мы были одними из первых, кто начал создавать фитнес-образование в России. Так что с главной задачей, я считаю, мы успешно справились.

- Каких результатов еще удалось достичь?

- Мы открыли международный тренерский факультет, очередной выпуск которого ожидается уже совсем скоро – в июне. Подготовка тренеров на этом направлении очень глубокая и серьезная, здесь изучается огромное количество дисциплин. Нигде такого нет даже в зарубежных школах. Мы даем максимум знаний, чтобы наши выпускники, выйдя из стен Колледжа, обладали всеми необходимыми навыками, знаниями и возможностями, чтобы они могли успешно работать, тренировать людей, помогать им улучшать качество жизни, добиваться результатов. Я знаю, что



наши выпускники сделают это на очень высоком профессиональном уровне, я полностью в них уверена!

- А кстати, как Вы считаете, каким должен быть профессиональный фитнес-тренер?

- Он должен в обязательном порядке знать анатомию, физиологию, методики построения и проведения тренировок. Работать с людьми – это большая ответственность. Занимаясь с людьми, вы вторгаетесь в их систему здоровья, в их жизнь, в их организм. Чтобы это делать, нужно быть очень грамотным специалистом, ведь в этой работе есть огромное количество нюансов и проблем. Некоторые инструкторы считают, что, если они закончили двухнедельные курсы, они уже могут быть профессиональными тренерами. Однако это не так. За месяц невозможно стать полноценным фитнес-специалистом. Даже если вы спортсмен и читаете очень много книжек по практике, вам необходима специальная подготовка.

- Какой срок подготовки фитнес-тренеров тогда считается оптимальным?

- Минимум полгода обязательно. Ведь





чтобы даже сдать на права, необходимо учиться 3-4 месяца. Наш тренерский факультет готовит специалистов в течение 8-10 месяцев – и то я считаю, что этого недостаточно. Конечно, краткосрочные курсы для повышения квалификации и уровня – это хорошо, но, если вы хотите сделать карьеру в фитнесе, для начала стоит получить фундаментальное образование. И подтверждение тому – наши выпускники. Они успешно проходят кастинги и устраиваются на работу в известные фитнес-клубы и сети (в том числе за рубежом). Наш диплом котируется во всем мире. Сегодня половина наших студентов – это граждане других стран, и география постоянно расширяется.

#### **- Какие новшества ожидаются в этом году?**

– Пожалуй, всех секретов раскрывать не буду. В первую очередь, мы будем и дальше углублять процесс обучения и создавать новые возможности фитнес-образования, укреплять его позиции. Уже сейчас мы используем все современные технологии для обучения, проводим дистанционные курсы, внедряем дополнительные услуги. Мы заботимся о том, чтобы фитнес-обучение было доступным для людей из разных регионов и разного уровня дохода. Мы подготовили к печати наш первый общий ознакомительный учебник по фитнесу, разрабатываем учебные пособия и видеоматериалы – то есть делаем все, чтобы помочь фитнес-тренеру в его работе, чтобы он мог найти у нас ответ на любой вопрос. Одно из новшеств – это и издание своего корпоративного журнала, первый номер которого мы решили приурочить ко дню рождения Колледжа фитнеса.

Надеемся, что журнал придется по душе и нашим студентам, и выпускникам, и единомышленникам, всем тем, кто интересуется темой фитнеса и заинтересован в развитии. Мы хотим создать такую команду единомышленников – сообщество наших друзей, с которыми будем обмениваться новостями, успехами, опытом. Надеемся, что журнал поможет нам лучше понимать друг друга и больше общаться, а ведь через общение часто рождаются новые и интересные идеи, то, что движет фитнес-индустрию вперед!

#### **- Что бы Вы хотели пожелать читателям журнала, студентам, преподавателям и выпускникам Колледжа в преддверии Дня рождения?**

– Я желаю всем дальнейших успехов. Продолжайте развиваться профессио-

нально – каждый день, каждую минуту! Делайте фитнес еще более разнообразным, интересным и доступным для всех людей! Расширяйте границы фитнеса, привлекайте больше людей к здоровому образу жизни, создавайте фитнес-индустрию будущего – а мы постараемся в этом помочь.

Беседовали Анна Мижуева,  
Елена Федоренко

## **Работаем на результат!**

**(итоги за первое полугодие 2015)**

*Из чего состоит работа Колледжа фитнеса? Конечно, в основном это текущие, иногда даже рутинные дела. Мы отвечаем на письма, общаемся с теми, кто только планирует у нас учиться, обучаем, вдохновляем, помогаем и поддерживаем. Но когда оглядываемся назад – всегда видим отличные результаты. Вот и сейчас нам есть, чем поделиться с вами!*

**Все лучшее  
– нашим студентам!**

Эти первые полгода 2015-го оказались очень насыщенными. Мы провели огромную работу, чтобы улучшить наши методические материалы. В первую очередь, преподавателями Еленой Пинчук, Ольгой Ребровой и Денисом Грицкевичем был существенно доработан и расширен курс «Основы анатомии и физиологии». В нем теперь более подробно рассматривается биомеханика суставов и мышц, а также появились новые разделы («Эндокринная система», «Лимфатическая и иммунная система»). Для более эффективной работы мы создали презентации, переписали раздаточный материал, разработали новые рабочие тетради. А все для того, чтобы выпускать тренеров еще более высокого уровня!

Еще одно нововведение: для проведения уроков по анатомии, физиологии и биомеханике теперь используется специальная



программа 3D-Muscle Motion. Благодаря ей, студенты могут видеть все кости, мышцы, суставы и их работу в объемном изображении, что очень важно для профессионального тренера.

Однако изменения коснулись не только курса анатомии. За эти полгода мы отсняли множество новых видеоматериалов для уроков дистанционного обучения. Интересные видео по бодибилдингу, танцу живота и другим популярным направлениям уже доступны в учебном курсе!

## Возможности для общения

Мы продолжаем создавать возможности для роста и общения. Новый корпоративный журнал Fitness College, первый номер которого вы держите в руках, - еще одно тому подтверждение. Кроме того, в начале этого года мы запустили свой фитнес-блог, который пока доступен в группе <https://vk.com/myfitblog>, но уже совсем скоро переедет на сайт.

Кстати, если у вас есть, чем поделиться с читателями, обязательно присылайте ваши идеи, мысли, статьи на адрес pr@fitnessstrener.ru, и в скором времени они могут появиться на страницах блога и журнала! Не стесняйтесь высказываться, оставлять комментарии, предлагать темы, задавать вопросы, ведь и блог, и этот корпоративный журнал были созданы в том числе и для помощи вам – нашим студентам, выпускникам, тренерам. Мы хотим сделать их максимально интересными и полезными для вас. Поэтому пишите, о чем вам бы вам хотелось узнать больше? Мы открыты для новых предложений и идей!

## Новый уровень успеха

Наша компания продолжает активное развитие, и первое полугодие ознаменовалось созданием нового фирменного стиля – более яркого, отражающего настроение и дух нашего Колледжа. Все сувениры от Fitness College теперь будут выполнены в этом стиле.

Кроме того, мы начали новую традицию – проведение регулярных фитнес-вечеринок для друзей и студентов Колледжа. Это и благотворительные мероприятия, и мини-конвенции, и фитнес-

марафоны. Смотрите отчеты о них в нашей рубрике «События», а также на сайте и в социальных сетях.

Но и это еще не все! В ближайшем будущем мы выпустим наш первый учебник по фитнесу (он уже готовится к печати) и первую модную коллекцию одежды и аксессуаров для фитнеса.

## Лето в стиле фитнес

Главным летним событием для нас станет выпуск международного тренерского факультета. Июнь – важный месяц для Колледжа, поскольку студенты готовятся сдавать итоговые экзамены и тесты, защищать диплом, то есть выходят на финишную прямую! 10 месяцев они получали глубокие и фундаментальные знания, чтобы стать самыми лучшими тренерами по фитнесу.

В июне после всех испытаний мы проведем уже традиционный выпускной с вручением дипломов и сертификатов. Однако даже после выпуска мы не планируем отдыхать и приглашаем всех желающих на грандиозное летнее обучение! Традиционно именно в летние месяцы к нам приезжают студенты из других городов и регионов – ведь это лучшее время для посещения Петербурга, экскурсий по белым ночам и получения новых знаний. Студенты Колледжа уезжают от нас не только с массой ярких впечатлений от Северной столицы, но и с новой востребованной профессией.

Летом мы приготовили для вас еще много интересных мероприятий и событий. Оставайтесь с нами и следите за информацией!



*Подготовила Анна Мижуева,  
специально для Fitness College*



лето 2015

17 лет

ПКФ

1998

17 лет

ПКФ

6 лет



**Свой День рождения мы отпраздновали в стиле ретро-вечеринки «Фитнес 80-х». Праздник удался! Было огромное количество ярких костюмов, позитивных эмоций, развлечений и угощений!**

Преподаватели колледжа, конечно, стали центром вечеринки. Они представили праздничные вариации программ Body Shape, Mega Dance, Step 2, петли TRX, а особенно порадовала участников веселая эстафета в стиле ОЗФ.

Весь день особое внимание было сосредоточено вокруг праздничной фотобудки. Гости могли сфотографироваться прямо на месте или напечатать отмеченные специальным праздничным хештегом #17летПКФ фото из Instagram. Все желающие унесли с вечеринки целый ворох веселых фотографий в стиле ретро!

В рамках вечеринки состоялась презентация нового спортивного fashion-бренда U&Co. А обладатели самых ярких костюмов получили подарочные сертификаты на покупку спортивной одежды этой марки.



В завершение этого прекрасного праздника мы выпустили в небо целое облако разноцветных воздушных шаров! Конечно, по традиции предварительно загадали желания.

Спасибо всем нашим гостям, поддержавшим идею праздника своим ярким образом и не менее ярким и позитивным настроением!

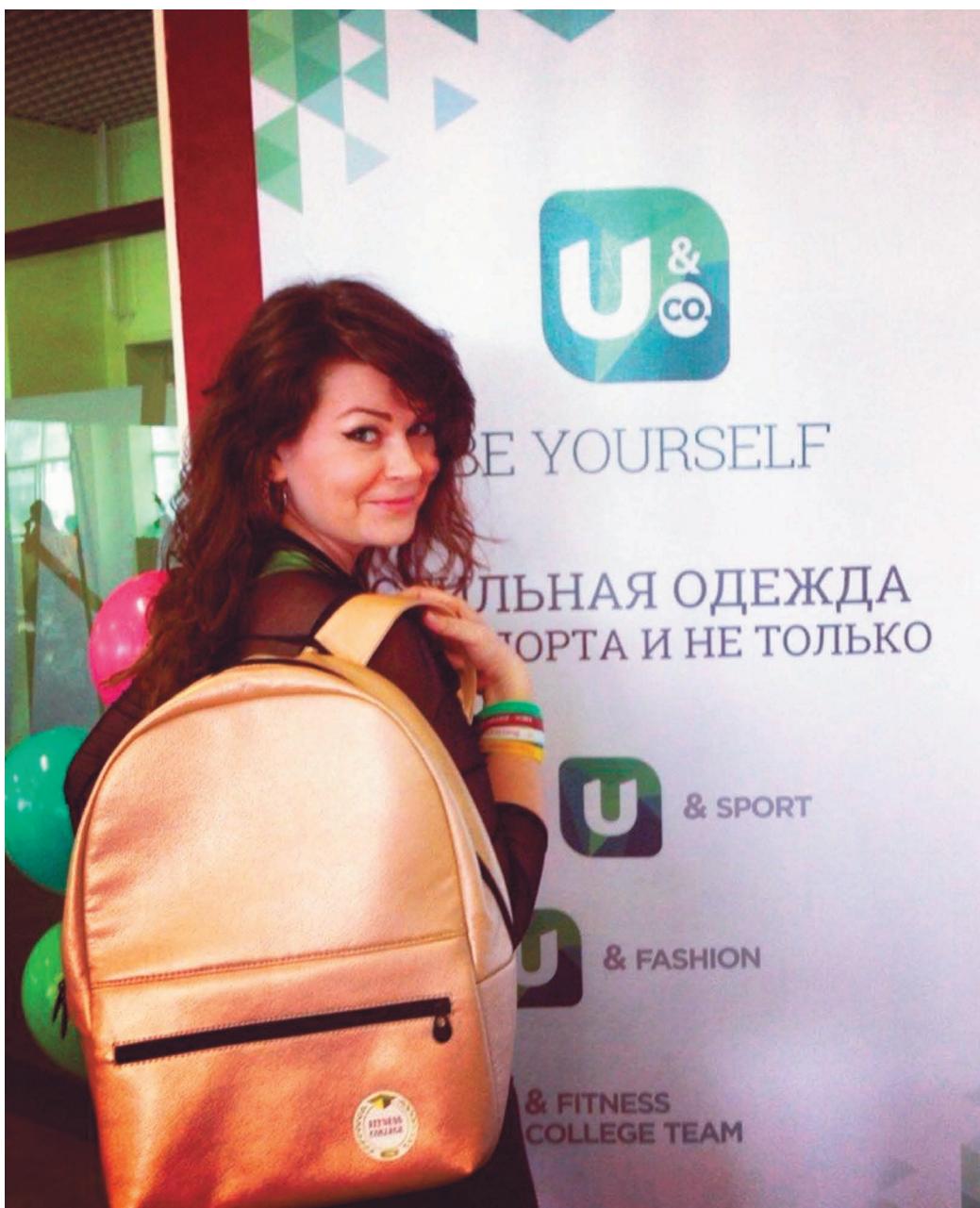
# Колледж фитнеса запускает свою коллекцию одежды и аксессуаров!

17-го мая, в рамках празднования Дня рождения Колледжа, состоялась мини-презентация нового бренда одежды U&Co.

Фитнес – это не только тренажеры, упражнения и сила воли, но и то, что помогает выглядеть отлично и чувствовать себя комфортно при любых нагрузках. Особенна важна одежда и внешний вид для фитнес-тренеров и инструкторов, ведь нам приходится носить спортивную форму большую часть дня. «Колледж фитнеса», работающий в сфере подготовки лучших фитнес-тренеров России уже 17 лет, запускает свою модную коллекцию одежды под брендом U&Co для инструкторов и всех, кто ведет активный образ жизни! Мы знаем, что нужно фитнес-тренерам, и учли все предпочтения и особенности, создав одежду, радующую не только глаз, но и тело.

В новой коллекции планируется несколько линеек: «Sport», «Fashion», «Fitness college team» и несколько подлинеек – одежда для бега, для занятий йогой. Вся коллекция будет шиться в России из натуральных, дышащих, качественных тканей и материалов. Комфортная и стильная – она создана для тех, кто живет фитнесом, для энергичных, ярких и успешных!

На презентации были представлены пока только аксессуары – рюкзаки, выполненные в фирменных цветах колледжа, золотом и бордовом. Презентация полной коллекции намечена на 1 июля. С нетерпением ждем этого события!





лето 2015

## Благотворительный фитнес-марафон «Почувствуй себя тренером!»

28 марта 2015 г. Педагогический колледж фитнеса провел благотворительный 8-часовой фитнес-марафон. Главными героями мероприятия стали 14 студентов Колледжа. Ребята подготовили собственные фитнес-программы и выступили с ними перед публикой и комиссией преподавателей. Трех лучших ожидала награда!



По итогам мероприятия было собрано 30 000 рублей, которые мы перевели на лечение детей в благотворительный фонд «Адвита».

Победителями благотворительной фитнес-конвенции стали:

• Ярослава Ермолова - за урок по направлению «Функциональный тренинг».

Также Ярослава стала победителем в номинации «Приз зрительских симпатий», за нее проголосовала большая часть учеников, участвующих в нашем мероприятии.

• Алексей Иванов - за проведенный урок по направлению «Йога».

• Эллина Лепехина - за направление Trible Fusion.



*Мы благодарим всех, кто пришел и внес свой вклад в организацию этого праздника добрых дел и положительных эмоций!*



# Клуб фитнес-фанатов в Колледже фитнеса!

Что делали самые искренние фанаты фитнеса 1-го февраля 2015 г.?



Принимали участие в фитнес-марафоне «Клуб фанатов», организованном Педагогическим колледжем фитнеса!

Преподаватели провели свои программы по аэробике, силовым направлениям и урокам Body&Mind, а студенты должны были выбрать лучшее из них. В результате победила дружба!

Своим впечатлением поделился Алексей Иванов, студент Колледжа:

“Огромное спасибо за мероприятие. Все мастер-классы, которые смог посетить, доставили колоссальное удовольствие. Энергичный функциональный тренинг с харизматичным инструктором Кириллом, расслабляющий флекс и йога на закуску. Все было просто супер!»

Это был грандиозный пятичасовой марафон фитнеса, танцев, позитива и потрясающей по силе энергетики наших студентов и педагогов!



*Спасибо всем, кто принял в этом участие!*

*А кто по каким-то причинам не смог - скорее присоединяйтесь к нам, впереди еще много ярких событий и эмоций!*





## Новости из мира фитнеса

### Портал по поиску фитнес-инструктора

Если вы хотите предложить свои услуги фитнес-инструктора или персонального тренера, старайтесь использовать все возможности! Например, можно пройти регистрацию на сайте InstructorTut.ru, помогающем искать тренера в своем городе. Найти инструктора можно как для индивидуального занятия по абсолютно любым направлениям фитнеса, танцев и йоги, так и для группового.



Портал предлагает также интересное и полезное новшество: срочную замену тренера. Необходимость замены часто возникает неожиданно – из-за болезни или других обстоятельств. При этом в кратчайшие сроки приходится обзванивать большое количество тренеров, и не факт, что будет найден нужный специалист. Портал же позволяет уведомить о срочной работе десятки тренеров в считанные секунды. Если вы тренер, то для вас это один из шансов получить интересное предложение и дополнительный доход! Здесь же вы можете предложить и свои услуги для персональных тренировок и найти новых клиентов.

### eQleaps – инновационное оборудование для детского фитнеса

Фитнес для детей – это, прежде всего, веселая игра! И теперь привлекать к этой игре стало еще проще, благодаря новому балансировочному оборудованию от компании Qubo3. Этой весной они выпустили новый супер-мяч eQleaps, которое уже называют открытием в мире детского фитнеса.

Во-первых, дети охотно играют с мячом и с ходу предлагают массу вариантов упражнений с ним. Так тренируется и тело, и воображение!

Во-вторых, он яркий и необычный. А что еще нужно для хорошей игрушки?

Ну и в-третьих, он выполнен из гипоаллергенного материала и абсолютно безопасен для здоровья, поэтому заниматься с ним могут дети любого возраста, а родители могут быть спокойны за своих маленьких поклонников фитнеса.



Вполне возможно, что уже этим летом мяч станет популярным тренажером в детских лагерях и фитнес-студиях, ведь он не занимает много места и предлагает широкие возможности для занятий. Будет весело!

### Названо лучшее мобильное фитнес-приложение

Приложение для клиентов фитнес-клубов «Мобифитнес» было признано «Лучшим решением в сегменте B2B». Голосование проходило на MATE Expo'2015 Apps Awards. Приложение предлагает эффективный канал связи между фитнес-клубом и клиентом. Закачав приложение на телефон, пользователь может узнавать новости и акции, получать информацию о работе клуба и расписании занятий, оставлять вопросы, предложения и отзывы в форме обратной связи. Через «Мобифитнес» также можно оставить заявку на персональную тренировку или заморозить карту на время отпуска.



## Выпускники Колледжа – наша гордость!

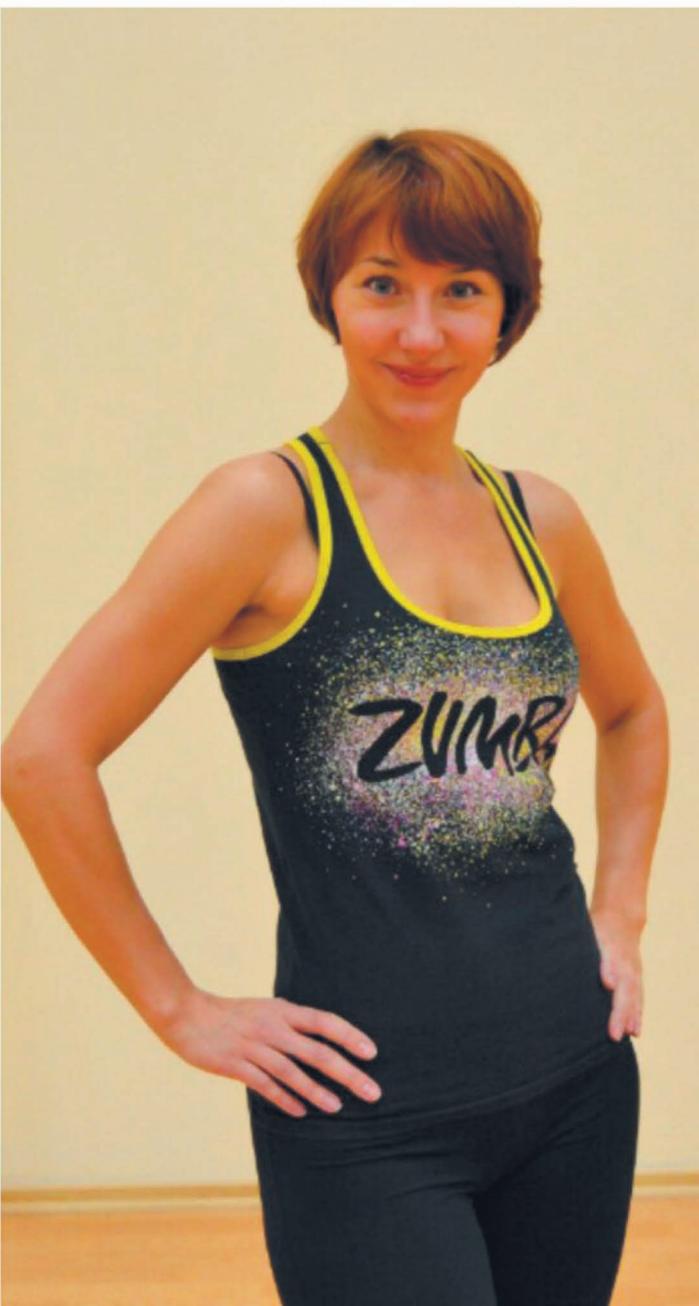
Уже совсем скоро, в июне этого года, мы ожидаем очередной выпуск международного тренерского факультета! А пока наши будущие выпускники готовятся к экзаменам и пишут дипломы, мы решили рассказать о тех, кто уже перешагнул порог Колледжа и добился успехов в фитнес-индустрии.

Как складывается жизнь у тех, кто заканчивает Колледж фитнеса? Куда идут работать наши выпускники, чем занимаются? Какое будущее ждет тех, кто решает связать свою жизнь с фитнесом? Мы внимательно следим за профессиональными успехами выходцев тренерского факультета и гордимся ими!

### Меняю профессию – меняю жизнь!

Один из ярких примеров – Яна Харитонова, фитнес-инструктор, президент фитнес-конвенций, лицензированный инструктор Zumba Fitness. Яна начала заниматься фитнесом больше десяти лет назад, но профессиональным тренером стала не так давно – полтора года назад, пройдя обучения в Педагогическом колледже фитнеса. История Яны – отличный пример того, что в любом возрасте стоит пробовать что-то новое и не бояться менять свою жизнь к лучшему.

*«История моего фитнес-успеха скорее всего не похожа на большинство других. Как мне кажется, в возрасте после 30 уже мало кто решается на смену специальности, и уж тем более заняться фитнесом как профессией. На мое решение сильно повлияло увлечение танцами, которыми я занималась на протяжении многих лет (балетные латиноамериканские, go-go, strip plastica). Многолетняя офисная работа изнуряла, не приносила радости и морального удовлетворения, а главное, я чувствовала огромный потенциал внутри себя, который могла направить совершенно в иное русло. Я подумала: «Почему я не могу заниматься тем, что мне так нравится?» Осознать необходимость перемен, а главное поверить в себя и свои силы помог психолог, после чего я начала искать варианты, которые могли бы мне подойти. Я поняла, что танцевальные фитнес-направления – это именно то, что мне нужно. Так я начала свой путь с изучения классической аэробики, Зумбы, Strip Dance и Street Dance. Этими направлениями как раз и был продиктован поиск учебного заведения».*



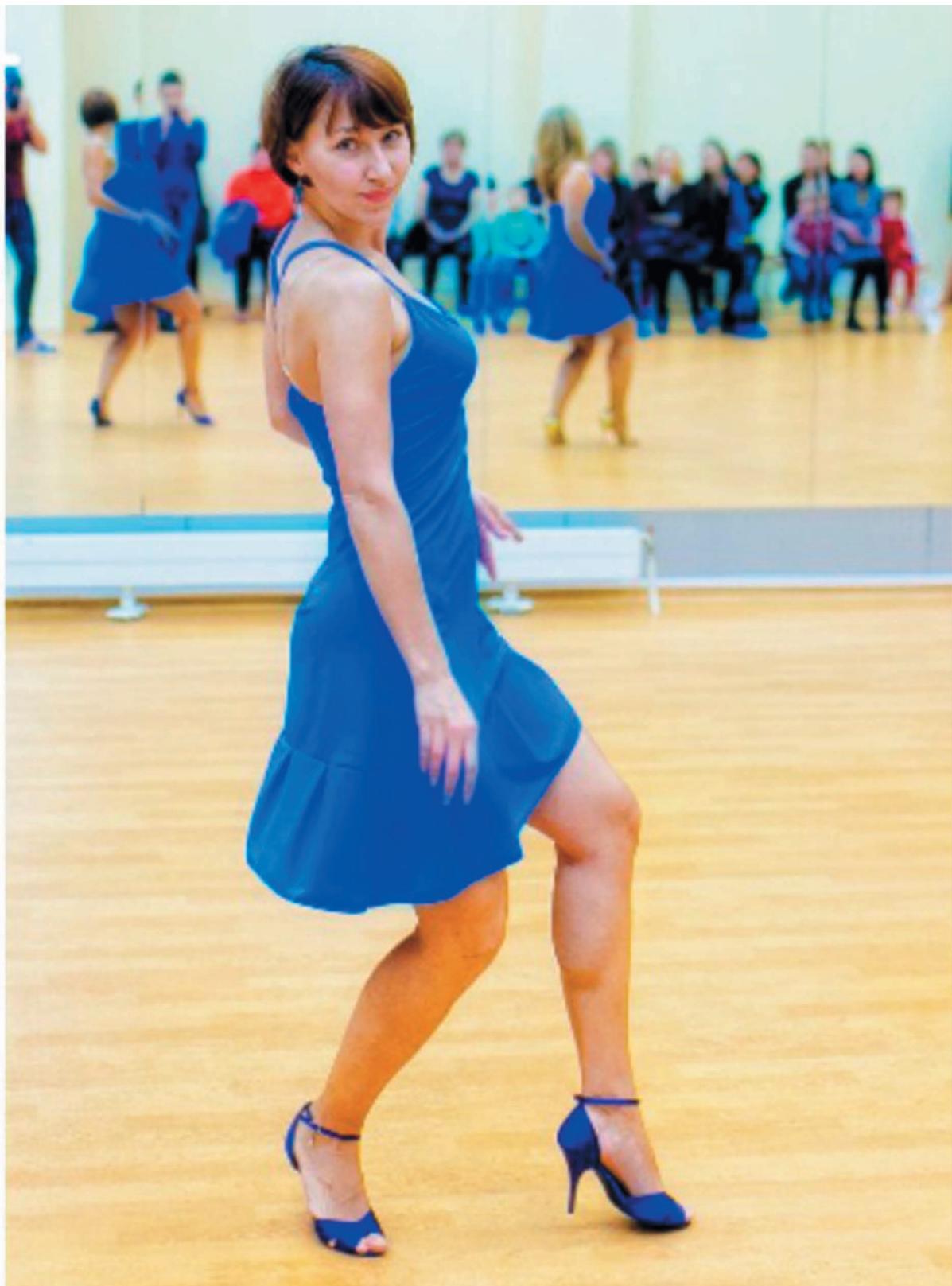


лето 2015

Почти сразу после прохождения обучения Яна устроилась работать в фитнес-клуб недалеко от дома, а чуть позже – стала тренером в двух крупных фитнес-сетях – «Газпром» и Fitness House. На этом Яна не остановилась и продолжала повышать свою квалификацию, позже начала вести также занятия по оздоровительно-функциональному тренингу и суставной гимнастике, а еще прошла сертификационное обучение Zumba Fitness. Сегодня ее уроки по этому направлению пользуются огромной популярностью и считаются одними из самых посещаемых в клубе.

Имея успешный опыт за плечами, Яна советует абитуриентам и будущим студентам:

«Я бы рекомендовала тем, кто сомневается, не останавливаться на пути к своей мечте. Я считаю очень верной поговорку: «Лучше жалеть о том, что сделано, чем о том, что не сделано». Чтобы понять, ваши это путь, надо по нему пройти, чтобы потом не жалеть об упущенном времени и возможностях. В любом случае, обучение и полученный опыт никогда не проходят даром».



## Исполняем детские мечты

Еще одна наша талантливая выпускница – Дарья Веригина, закончила Колледж в 2010 году. Дарье удалось совмещать получение высшего образования на факультете журналистики и прохождение фитнес-обучения.

*«Когда я была совсем маленькой, мама брала меня с собой на занятия шейпингом. Она занималась, а я наблюдала за всеми и ползала по залу. Мне было жутко интересно смотреть на все спортивные принадлежности, лазать по шведской стенке... Мама дружила с группой по шейпингу, они ходили в солярий, сауну после занятий, собирались на праздники. То есть для них шейпинг был своего рода образом жизни. Наверное, тогда впервые у меня возникло смутное желание работать в этой сфере - казалось, что это очень весело. Но в профессиональный фитнес я пришла довольно поздно - когда училась на первом курсе факультета журналистики. Дело в том, что ради учебы мне пришлось бросить бальные танцы, которыми я довольно серьезно занималась с первого класса. И, уже поступив на журфак, я поняла, что мне не хватает спорта, движения. Возвращаться в бальные танцы было бессмысленно, поэтому решила попробовать себя в качестве тренера по фитнесу и параллельно поступила в Колледж фитнеса.*



Уже спустя пару месяцев после окончания Колледжа Дарья нашла работу по профессии.

*«Сегодня я работаю тренером в сети шейпинг-клубов «Shaping stars», (франшиза от Федерации Шейпинга), а также самостоятельно арендую залы в городе и провожу занятия по различным направлениям для своих клиентов, приобретенных за время работы тренером.*

*Вначале я в основном вела Латино-соло, стрип-пластику и силовые групповые занятия. Сейчас танцы я не веду, занимаюсь в основном составлением и проведением персональных тренировок, иногда веду фейсформинг, латину, стрип (если есть клиенты), но в последнее время делаю акцент на стрейчинг-это мой, "авторский" урок, составленный на базе йоги, флекса, пилатеса, ЛФК, эзотерических практик с добавлением моего личного опыта работы и пожеланий клиентов. Все, кто хоть раз побывал на моем занятии, всегда оставляют очень много восторженных отзывов. Поэтому думаю развиваться в этом направлении».*



лето 2015

## Фитнес – в любой точке мира

Наши выпускники успешно устраиваются и работают в лучших международных фитнес-сетях и известных фитнес-клубах, танцевальных и йога-студиях – в том числе и за рубежом. Специалистов с дипломом Педагогического колледжа фитнеса можно найти в сетях Fitness House, Fitness Family, ФОК «Газпром», Ilove Sport, «Физкульт», фитнес-центре Shape, Sculptors, в фитнес-клубе Александра Вишневского, «Таурас Фитнес», «Динамит», «Фитнес-24», Family Club, бассейнах «Атлантика» – список можно продолжать! Причем география работы также широка, наши выпускники развиваются в Санкт-Петербурге, Москве, Мурманске, Иошкар-Оле, Ростове-на-Дону, Петропавловске-Камчатском – то есть по всей России. Многие наши выпускники уезжают работать за границу. Так, например, Светлана Кириченко, закончившая Колледж в 2008 году, в настоящее время живет в Египет и работает там фитнес-тренером.

«Окончив Колледж фитнеса, я подписала контракт с одним из отелей в Египте и отправилась на «пару месяцев» отдохнуть на солнышке и заодно поработать спортивным аниматором, набраться немного опыта в проведении групповых занятий. Кто бы знал, что я останусь здесь навсегда! После пары-тройки месяцев «отдыха» я решила, что набралась опыта, и без проблем устроилась здесь (в Шарме) в комьюнити-центр инструктором групповых программ. Но в силу жаркого климата активные виды



фитнеса, которые мне были больше по душе, здесь не пользуются популярностью, поэтому постепенно я перешла к более спокойным направлениям – Пилатесу и Йоге.

Продолжая работать в Центре, я начала вести йога-уроки у себя на крыше с прекрасным видом на море, и вскоре меня пригласили работать тренером по йоге и пилатесу в отель Four Seasons.

Таким образом, благодаря Колледжу фитнеса, я могу жить в любой стране мира и продолжать заниматься любимым делом!»

Качество знаний, получаемых в Колледже, настолько высоко, что наши выпускники легко находят работу в любой точке мира, демонстрируя профессионализм и мастерство. Мы гордимся вами и желаем дальнейших успехов и развития!

Подготовила Анна Мижуева,  
специально для Fitness College

# Продажи в работе персонального тренера

*Любому фитнес-тренеру рано или поздно приходится продавать себя и свои услуги. Даже если вы общаетесь с потенциальным клиентом или проводите тестовую тренировку – вы уже продаете. Как это делать правильно, нашему журналу рассказала Марина Плеханова, декан очного и заочного обучения, старший тренер-преподаватель Колледжа фитнеса, автор курса по продажам.*

## Настройтесь на успех!

Многие тренеры боятся продаж и относятся к ним скептически, считая, что фитнес-инструктор должен тренировать, а не продвигать свои услуги. Однако даже во время обычного общения вы уже продаете себя – свой профессионализм, мастерство, услуги. Так почему бы не научиться это делать грамотно, так, чтобы клиентов было больше?

Попробуйте изменить свое отношение к продажам. Относитесь к ним не как к работе, а как к игре, увлечению, которое доставляет вам удовольствие. Если вы любите то дело, которым занимаетесь, если вы эмоционально вовлечены, вам будет намного проще «заразить» этой любовью и энтузиазмом клиента.

Кроме того, сместите фокус. Вы не просите деньги у людей, **вы продаете очень ценную услугу!** Сколько, по-вашему, стоит выглядеть лучше или прожить на несколько лет дольше? Вы помогаете человеку улучшить качество его жизни, стать счастливее. Это самый лучший в мире продукт!

Ваш настрой – это самый важный фактор. Вы должны быть настроены на стопроцентный успех. Вы должны быть уверены, что делаете нужное и правильное дело, искренне заинтересованы, чтобы помочь людям. Поэтому не нужно бояться разговаривать с потенциальными клиентами, будьте уверены в себе – и эта уверенность обязательно передастся им.

И, наконец, помните о том, что у персонального тренера есть огромное преимущество перед продавцами других услуг, так как:

1. Фитнес – это то, что нужно каждому человеку (в любом возрасте и в любой физической форме).
2. Оценить истинную стоимость здоровья и фитнеса невозможно, т.к. они имеют огромную ценность для каждого.



## Клиент – самый важный человек

Если вы действительно хотите продать, то ваша задача – не во что бы то ни стало навязать свою услугу, а помочь человеку решить его проблему. Поэтому вам, во-первых, нужно понимать, что клиент – самый важный человек в данный момент, а во-вторых, стараться выявить его потребности. Эффективность вашей работы в сфере продаж многократно возрастет, если вы будете стремиться удовлетворять потребности своих клиентов. Их интересы должны стоять у вас на первом месте.

*Не каждый клиент понимает, зачем ему фитнес, ваша задача как тренера помочь человеку относиться к тренировкам осознанно и решать именно те задачи, которые необходимы клиенту. Очень часто покупатель в первую очередь осуществляет свое внутреннее желание, а уже потом его интересует цена вопроса.*

Задавая вопросы клиенту, собирайте информацию, необходимую для полного понимания ситуации. Помните также, что большая часть информации воспринимается невербально: это ваше положение тела, мимика, жесты – все имеет значение.

Установление контакта с человеком происходит с первых секунд знакомства, по современным данным – это первые 40 секунд. Поэтому тренер, продавая свои тренировки, в первую очередь, должен





обратить внимание на собственное поведение.

При общении с клиентом наиболее комфортный вариант подхода - сбоку, наименее комфортный – из-за спины. Тренер должен быть всегда в зоне видимости клиента.

#### **Важно!**

**Положение тела при знакомстве с клиентом:**  
Тренер представляется стоя, ноги на ширине плеч (допустимо поставить одну ногу вперед для устойчивости). Спина прямая, руки расслаблены, ладони открыты.

**Недопустимо:** скрещивать руки на груди или за спиной!

Можно добавить в общение жестикуляцию широкими открытыми жестами. Прямой взгляд, доброжелательная улыбка.

## Работа с возражениями

Озвученное клиентом возражение – огромный плюс для тренера, т.к. оно свидетельствует о заинтересованности клиента в вашей услуге и желании получить компетентный ответ. По сути, возражение клиента – это возможность для тренера выяснить, что беспокоит покупателя, развеять его сомнения, понять, что покупателю нужно на самом деле и объяснить, как с помощью вашей услуги можно добиться желаемого результата.

Клиенты высказывают свои возражения в двух случаях:

1. Клиент боится взять на себя обязательства.
2. У клиента есть конкретные возражения, но клиент не хочет их высказывать.

#### **В ответ на возражение клиента нельзя:**

1. Игнорировать их. Человек должен получить компетентный ответ. Если такового не будет, то клиент автоматически отнесет это к вашей некомпетентности или вашему согласию с его негативным мнением.
2. Доказывать клиенту, что он ошибается, оправдываться перед клиентом. Это приводит к пустому спору, смене интонаций и показывает клиенту, что вы его считаете глупым.

**Здесь важно понимать, что возражение, которое высказывает вам человек, не несет в себе ничего личного по отношению именно к вам. Любые возражения в большинстве случаев продиктованы определенной ситуацией, поэтому не принимайте их на свой счет.**

Как правило, клиенты не приходят в клуб с целью рассказать тренеру о своих возражениях, они даже и не продумывали свои возражения заранее. А персональный тренер тратит месяцы, а может даже годы, набираясь опыта по преодолению возражений. Поэтому у вас всегда есть небольшое преимущество.

## Понятие поражения

Каждый тренер сталкивается рано или поздно с отказом клиента. Тренер, достигший огромных результатов, не один раз должен был терпеть поражение, чтобы прийти к своему статусу. Учитесь относиться к поражению как к позитивному опыту: это возможность разобраться, что не стоит делать в дальнейшем, что необходимо исправить и изменить. Плюс поражения в том, что оно способно ускорить ваш успех при условии, что из каждого своего поражения вы будете извлекать урок и применять его в своей практике.

#### **Совет!**

**Каждый раз задавайте себе вопрос:  
«Чему меня может научить  
данная ситуация?»**

Научитесь не принимать на свой счет поражения, связанные с вашей ролью. Это никак не связано с вашей самооценкой, она должна оставаться всегда на высоком уровне.

**Важно! Вы должны научиться побеждать не когда вам говорят «да», а когда вам говорят «нет».**

Всегда существует причина, по которой другой человек имеет мнение, отличное от нашего. И эта причина для него является важной. Но эта причина важна и для нас, ведь как раз она является тем, что отделяет нас от успешной продажи услуги.

Итак, подведем итог. Что важно для успешных продаж фитнес-услуг:

1. Настрой (психологическая готовность, уверенность в своих словах и действиях, понимание ограничений, которые могут помешать продаже).
2. Умение устанавливать контакт с клиентом, выяснение потребностей.
3. Знания своей профессии, преимущества тренировки с вами. Умейте объяснять людям, зачем им нужно заниматься фитнесом, сделайте предложение, от которого они не смогут отказаться.
4. Работа с возражениями. Всегда анализируйте, что у вас получилось хорошо, а что не очень. Извлекайте уроки и никогда не сдавайтесь!



## Pilates EVO – эволюция пилатеса

*Новое фитнес-направление меняет не только тело, но и сознание человека.*

Программа Джозефа Пилатеса уже не один год находится на пике популярности. Пилатесом занимаются звезды Голливуда и известные телеведущие, обычные домохозяйки и руководители крупных компаний. Он доступен людям с разным уровнем подготовки и достатка. Можно заниматься дома, в фитнес-клубе, в пилатес-студии, в группе или с персональным тренером. Пилатес в буквальном смысле меняет жизни людей: он значительно улучшает состояние здоровья, самочувствие и помогает при реабилитации после серьезных аварий и травм. Казалось бы, что может быть еще лучше? Но фитнес-индустрия не стоит на месте, и ее активное развитие так или иначе приводит к рождению новых усовершенствованных программ и методик. Pilates EVO – одна из них.

Впрочем, это не совсем новинка. Это новое прочтение и понимание классического пилатеса. Крис Хант, автор Pilates EVO, взял за основу методику Джозефа Пилатеса и создал свою уникальную программу – ту, которая воздействует не только на тело, но и меняет мышление. Так Pilates EVO становится не просто тренировкой, а образом жизни.

### Из страхового агента – в тренеры

Часто новые направления появляются случайно. Однако рождение Pilates EVO стало итогом многолетней работы, поисков и практики Криса Ханта.

Более 20 лет назад Крис работал страховым агентом, и именно тогда он познако-

мился с системой пилатеса. В страховую компанию часто обращались люди, которым требовалась реабилитация и восстановление. Сам Крис также нуждался в помощи, поскольку с детства страдал одной из форм порока позвоночника. Пилатес помог значительно улучшить состояние, и уже в скором времени Крис ушел из страховой компании и стал тренером.



Долгие годы он преподавал пилатес, практиковал его, путешествовал, обучал других, обучался сам и искал новые интересные идеи и возможности. А еще – занимался Кундалини йогой, медитацией, стал квалифицированным специалистом по тайскому массажу, изучал психологию, буддийскую философию, методы НЛП (нейро-лингвистического программирования). Весь этот колоссальный опыт самопознания и движения трансформировался в Pilates EVO.





лето 2015

Вот, что пишет Крис Хант в своем блоге:  
«Я выходец классической школы Пилатеса, и мне больно видеть некоторые из новых систем, которые претендуют на название Пилатес, но явно не являются ничем подобным. Так что у меня было время подумать о том, как моя новая система может остаться верной основным принципам системы упражнений пилатес и при этом объединить в себе мои знания и опыт. Для меня было важно создать программу, которая шла бы от моего сердца, систему, в которой всё имело бы смысл и значение».

**"Pilates EVO через работу с телом трансформирует и ваше сознание. Вы становитесь сильнее не только физически, но и духовно".**

### Для тела и души

Крису удалось соединить в своей программе и элементы классического пилатеса, и упражнения функционального тренинга, и буддийскую философию, и методы НЛП, и медитации. Вся эта взрывная смесь через работу с телом трансформирует и ваше сознание. Вы становитесь сильнее не только физически, но и духовно.

Система Pilates EVO строится из непрерывной последовательности различных комбинаций движений или «ритуалов». В каждой комбинации – 7 движений, они выполняются медленно, плавно, без резких рывков, чтобы в процессе движения можно было соединиться со своим телом, ощущениями, прочувствовать всю глубину. Так в процессе тренировки происходит полная перезагрузка – снимается тревожность, понижается уровень стресса, успокаиваются мысли, уходит вялость и напряжение. При этом Pilates EVO хорошо прорабатывает физический уровень: тренируется мышечная сила, выносливость, координация, реакция, чувство баланса, гибкость, улучшается двигательная активность, что благотворно влияет на общее эмоциональное состояние.

Все упражнения имеют несколько уровней сложностей. Программа составлена таким образом, что помогает достичь разных целей: от общего оздоровления до реабилитации после травм. Однако Pilates EVO недаром называется системой, она охватывает все составляющие нашего здоровья: физическая активность, питание, эмоциональное состояние, духовное развитие. Это целый комплекс, который способен полностью изменить вашу жизнь.

### Обучение Pilates EVO

Поскольку Pilates EVO основана на системе Джозефа Пилатеса, Крис Хант уделяет особое внимание уровню подго-



товки своих учеников: все они должны быть сертифицированными инструкторами пилатес. То есть, если вы хотите стать тренером Pilates EVO, для начала вам обязательно необходимо пройти хотя бы базовый курс по пилатесу, а лучше – продвинутый. Это можно сделать в нашем Колледже фитнеса. В скором времени у нас появится и обучение Pilates EVO.

Сам преподаватель отмечает:

*«Те, кто изучают пилатес только для того, чтобы заработать на нем денег, никогда не поймут и не смогут передать другим всю его глубину. Вы сможете добиться хороших результатов, только если будете искренне верить в то, что делать, и всегда искать лучший путь для любого человека, который к вам приходит за помощью».*

Помимо работы инструктором пилатеса, сегодня Крис также пишет музыку, исполняет свои собственные песни, занимается социальными проектами (например, организует некоммерческие пилатес-фестивали, благотворительные концерты и т.п.). Он не ест мяса, увлекается дайвингом, сноубордом и скалолазанием, а для спокойствия ума практикует Кундалини-йогу и медитацию. Главная его цель – открыть людям его систему, сохранив духовные и этичные верования, и способствовать истинной эволюции пилатеса.

Подготовила Яна Солнечная,  
специально для Fitness College

# История фитнес-моды: от крикета к «прет-а-порте»

Человечество издавна уделяло особое внимание одежде: помимо повседневных одеяний, были и наряды для особых случаев, а также специализированные вещи для представителей тех или иных занятий. Так, даже в спорте всегда была своя мода и этикет. Особенно это проявилось, конечно, во времена Древней Греции и Рима, после которых, спустя много веков, человечество вернулось к необходимости следить за своим телом и стилем.

## Откуда ноги фитнес-моды растут

Непосредственно спортивная унифицированная одежда появилась благодаря развитию гимнастических оздоровительных клубов по интересам в конце XIX века. Тогда клубы образовывались внутри определенных сословий, а спортивная униформа помогала идентифицироваться. Именно такое подчеркивание статуса человека было одной из главных функций спортивной одежды, ведь тогда это определяло и поведение людей, и приличия, и возможности. Однако, надо сказать, функция удобства в таких костюмах продумывалась на минимальном уровне. Вообще, на заре развития любого вида спорта должного внимания экипировки не уделяли. В начале прошлого столетия, например, в хоккей играли в обычных брюках типа гамаш.



«Ньютон Хит» в 1892 году

Первая спортивная форма была у игроков в футбол и крикет – это было продиктовано командной спецификой игры: игроки одной команды должны выделить друг друга и соперника. Первые свидетельства появления особой экипировки для футбола относятся к 1526 году. Особенности гаммы и отдельных деталей определялись традициями клубов. С 1980-х годов на футболках футболистов над номером появилась фамилии или прозвище игроков.



1890-е

Костюмы для летних прогулок и игры в теннис 1890-е годы.



Теннисистка Сюзанн Ленглен в 1919 году впервые вышла на корт Уимблдонского турнира в маленьком белом платье с короткими рукавами, который сшил для нее Жан Пату. Публика была шокирована, но этот фасон стал предметом современной формы у спортсменок.

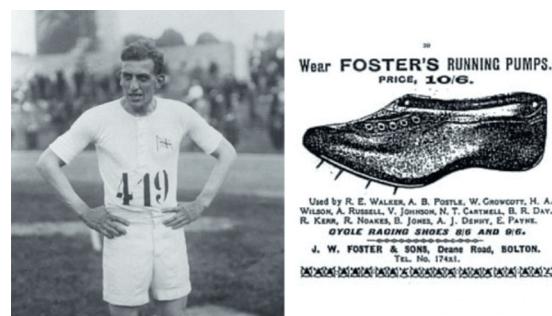
Однако спортивные одеяния с развитием олимпийского движения в начале XX века также начали трансформироваться. В 1920-30 годы в Европе спорт превратился в повсеместное увлечение. Гимнастика и диета вошли в обиход, а спорт стал модным во всех смыслах: идеальное тело должно быть подтянутым, силуэт стройным, питание – умеренным. Именно это время дало толчок в развитие фитнес-моды. Спортивная фигура стала атрибутом успеха и гармоничного развития личности в целом. Модники тех времен много времени уделяли физическим занятиям и могли пощеголять стильными облегающими рубашками, которые тогда стали популярны.

С тех пор в модных домах Европы начали шить специальные спортивные формы для занятий – Lanvin, Jean Patou и парижский модельер и дизайнер Эльза Скиапарелли особенно были популярны до середины века.

В 1924 году было открыто первое предприятие по изготовлению гимнастической обуви – «Обувная фабрика братьев Дасслер», в последствии разделившаяся на две известные сегодня фирмы – Adidas и Puma. Постепенно, разрабатывая все новые материалы и придумывая различные ухищрения в экипировке для занятий фитнесом, эта область переросла в целую индустрию.



лето 2015



Нередки случаи, когда сами спортсмены создавали инновационные детали для спортивной экипировки. Самый известный пример – появление шипов на обуви для бега. Английский обувных мастер Джозеф Уиллиам Фостер увлекался также бегом. В 1895 году он изготовил модель с шипами на подошве для преодоления пересеченной местности. Впоследствии он создал свою компанию по производству спортивной обуви, которая переросла позже в компанию Reebok.

Конкуренция основных игроков на рынке способствует дальнейшему усовершенствованию и оптимизации функций спортивной одежды.



## XX век: спортивно-модный бум

На смену трикотажу пришли новые материалы – синтетические, эластичные, «умные» и наноткани. Технологии шагают далеко вперед, и теперь спортивные костюмы могут выступать уже в качестве дополнительных гаджетов для фитнеса – они способны регулировать температуру тела спортсмена, самостоятельно удалять лишнюю влагу, отражать ультрафиолетовые лучи, помогать работе мышц и даже экономить энергию.

Спортивные коллекции именитых лейблов ориентируются в том числе на популярность тех или иных стилей в фитнесе: если сегодня на пике шейпинг, то вы найдете лосины в каждом лукбуке популярных марок, если кроссфит – то удобные майки, если теннис – то вариации на тему поло.



Модельеры нередко создают вещи для определенных спортсменов, вдохновившись их успехами. Но иногда и сами спортсмены не прочь выступить в роли дизайнеров. Например, яркая экипировка вратаря во многом появилась благодаря мексиканскому голкиперу Хорхе Кампосу – он принимал непосредственное участие в создании своей формы.

## XXI век – век коллабораций

Дизайнеры всегда в поисках вдохновения и черпают его везде и во всем. От глобальных смещений понятий и размывания границ в моде, сейчас все сложнее различить где спортивный стиль, а где спортивная одежда. В первом случае речь идет о той одежде, которую мы можем использовать в повседневности, а во втором – исключительно для занятий спортом. Этой тенденции способствует то, что спорт постепенно пришел в повседневную моду. Сейчас в гардеробе любого человека есть вещи, которые пришли из спорта – футболки, рубашки поло, толстовки, кеды, шорты, укороченные брюки, леггинсы.

Именитые дизайнеры всего мира сегодня с радостью сотрудничают с отдельными спортивными клубами



Chanel Haute Couture Spring-Summer 2014 от Карла Лагерфельда: модели в коллекции «от-кутюр» в кроссовках, велосипедках, наколенниках и налокотниках, с сумками на поясах. Критики тогда говорили, что произошли революции, ведь на место клатчей и браслетов пришли украшения с явно спортивным прошлым. Видимо, они не ошиблись.

и спортсменами, а также со спортивными марками. К тому же уже не первый год наблюдается обратная тенденция: спортивная экипировка вдохновляет дизайнеров, и они создают свои коллекции «прет-а-порте» и даже «от-кутюр» на основе спортивных силуэтов. В линейках известных брендов так или иначе проявляются черты одежды для футбола, бега и тенниса, появились отсылки к мотокроссу, аэробике, боксу, баскетболу. Да что там говорить, если некоторые модные показы делают на спортивных площадках – например, Marcelo Burlon County of Milan в 2011 году показали новую коллекцию на арене для

экстремального мотокросса.

Времена, когда в спортзал приходят в старых «трениках» и растянутых футболках, – давно прошли. Да и были ли такие вообще? Каждый, кто занимается фитнесом – и тут не важен вид – понимает необходимость хорошей экипировки. Правильная одежда и обувь помогает быстрее достичь результатов, минимизирует риски травм, а если она еще и модная, то помогает вам оставаться на высоте, даже когда вы обливаетесь потом.

Татьяна Мазанова,  
специально для Fitness College



Есть теория о том, что современная спортивная обувь для бега способствовала не развитию спорта, а наоборот: в 1980 году среднее время марафонца было 3:32, а в 2002 году – уже 4:20. Многие в этом винят именно обувь – кроссовки выпускают на плоской подошве с большой амортизацией, используя новейшие материалы. Критики называют эти разработки главными виновниками в том, что бегуны стали медлительнее.

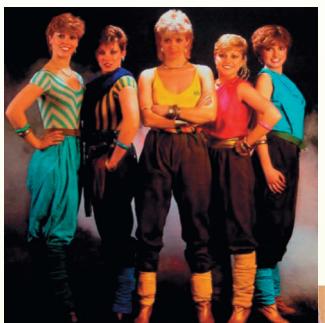
## Эволюция моды



1930-е годы



1980-е



1990-е годы



2000-е годы





лето 2015

## Высказывания тренеров – юмор в зале

- А теперь, сидя, попрыгайте ягодицами.  
\*\*\*

- Петрова, где у тебя задняя нога? Ты почему ей в воздухе машешь, как дурак трусами?  
\*\*\*

- Та-ак, в зале вы можете заниматься, чем хотите. А сейчас я расскажу, чего именно вы хотите.  
\*\*\*

- Сегодня я добрая. Поэтому буду кусать только избранных.



- Твое подозрительно довольное лицо подсказывает мне, что ты все делаешь неправильно.  
\*\*\*

- Наклоняемся. Голова идет вниз, а таз вверх.

- Как таз?! Почему меня не предупредили? Я не брала...  
\*\*\*

- Я, знаете, люблю, когда на меня смотрят умоляющими мученическими глазами. Поэтому я поступал на дантиста. Но не прошел, поэтому стал тренером.  
\*\*\*

- Поход в спортзал – это как любовь с мужчиной. Только лучше. Удовольствия на выходе больше.  
\*\*\*

- Извините, я вас не задела?

- Если назад ничего не прилетело – значит, не задела.



\*\*\*

- Во время растяжки надо улыбаться.

Потому что если вы научитесь улыбаться во время растяжки, вам уже ничего в этой жизни страшно не будет.  
\*\*\*

Очень полная девушка на танце живота: «А можно я не буду тряски делать? А то как растряусь – до вечера не остановиться».

\*\*\*

- Кому не нравится аэробика – можете идти на йогу. Но потом не просите ноги из ушей доставать.  
\*\*\*

- Не понимаю, куда все время блины со штанги пропадают. Едите вы их, что ли?..  
\*\*\*

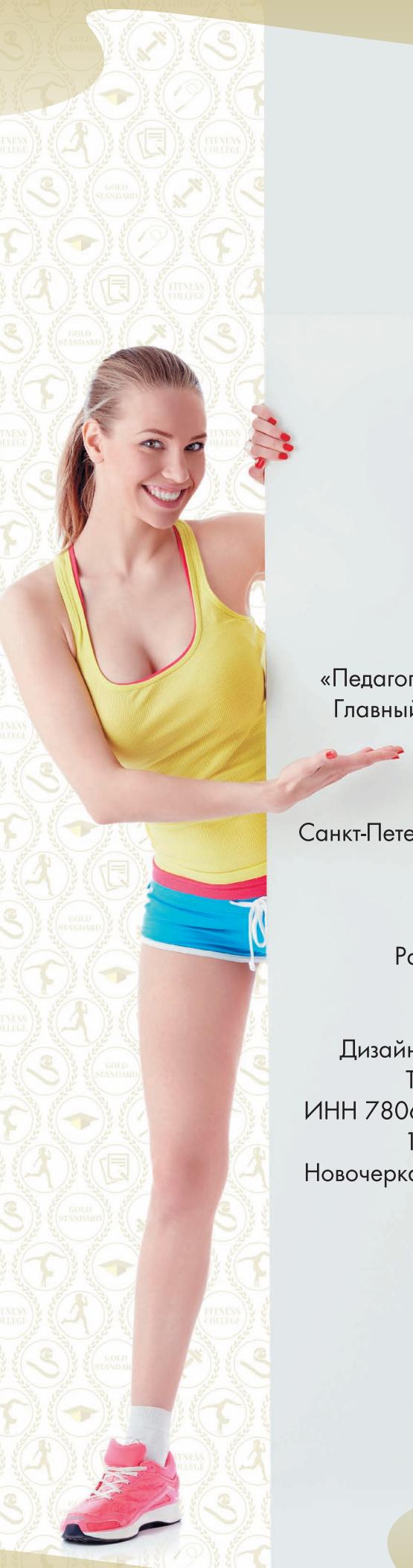
- Что значит «хочу сдохнуть»? Еще два подхода!  
\*\*\*

- Да я в зал хожу только для того, чтобы потом пирожное спокойно сожрать...  
\*\*\*

- Ира, убери ноги с лица Тани и ляг на 2 метра вглубь.



(найдено на просторах Интернета)



## **Журнал Fitness College**

Учредитель: НОУ

«Педагогический колледж фитнеса»

Главный редактор: Анна Мижуева

Тираж: 100 шт

Адрес редакции:

Санкт-Петербург, ул.Бабушкина, д.85

+7(812) 368-39-64

+7(812) 970-48-48

pr@fitnesstrener.ru

Распространяется бесплатно.

## **ПЕЧАТЬ**

Дизайн и верстка: Елена Леонова

Типография ООО «Страта»

ИНН 7806473326 КПП 780601001

195112 г. Санкт-Петербург,

Новочеркасский пр., д.39, к.1, лит.А

<http://www.strata.spb.ru>

САМАЯ СОВРЕМЕННАЯ И ПОЛНАЯ

# СИСТЕМА фитнес ОБУЧЕНИЯ



Негосударственное  
образовательное учреждение  
“Педагогический колледж фитнеса”



Первое в России образовательное учреждение  
по подготовке профессиональных тренеров  
и инструкторов по фитнесу

1



Имеем государственную  
лицензию



Дипломы и  
сертификаты  
Колледжа фитнеса  
котируются во всех  
странах

1998

Ведем свою  
историю с 1998 г.

10 000

В колледже прошли обучение более 10 000 студентов, которые  
успешно работают тренерами и инструкторами по фитнесу  
в России, в разных странах Ближнего и дальнего Зарубежья

## НАШИ ПРЕИМУЩЕСТВА:

1

ДОСТУПНАЯ  
СТОИМОСТЬ

2

ЭЛИТНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ  
ФИТНЕС – ТРЕНЕРОВ

3

СТАБИЛЬНОСТЬ  
И НАДЕЖНОСТЬ

4

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО  
ОБУЧЕНИЯ

5

ПОЛНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
УЧЕБНЫМИ ПОСОБИЯМИ

6

НАЧАЛО ОБУЧЕНИЯ БЕЗ  
РЕЖИМА ОЖИДАНИЯ!

7

ВСЕ НАПРАВЛЕНИЯ  
ФИТНЕСА И САМЫЕ  
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОГРАММЫ!

8

РЕАЛЬНОЕ  
ТРУДОУСТРОЙСТВО

9

ЛЮБЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ,  
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ГРАФИК

10

ПОСТОЯННАЯ  
ПОДДЕРЖКА КОЛЛЕДЖА



ОПЫТ ЛУЧШИХ  
мировых школ фитнеса



ЗАКРЕПЛЕНИЕ  
полученных знаний и навыков

РОССИЙСКАЯ МЕТОДИКА  
ОБРАЗОВАНИЯ



ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ  
ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ



ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТА С «О»  
ДО ТРУДОУСТРОЙСТВА



ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИТНЕСА

FITNESS TEACHER TRAINING COLLEGE

ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ ФИТНЕС ОБУЧЕНИЯ

[www.Fitnesstrener.ru](http://www.Fitnesstrener.ru)