

Филатова Дарья

Квалифицированный специалист в области фитнеса. 2 высших педагогических образования:

-Московский педагогический государственный университет

-Гуманитарно-социальный институт.

Обучалась в:

Ассоциации профессионалов фитнеса (классическая аэробика, степ, силовые направления, Повышение квалификации по программе инструктор оздоровительной аэробики),

Академии фитнеса (Планета фитнес) (Инструктор степ аэробики, Инструктор групповых программ 2 уровня: Классическая аэробика, степ, силовые направления) ,
Федерация фитнес -аэробики России (практически курс силовая тренировка),
Академии Wellness (Инструктор Strip Dance) и по окончании обучения получила соответствующие сертификаты с правом преподавания.

Обучалась в школе управления Ассоциации профессионалов фитнеса по программе бизнес-семинара: Организация работы подразделения групповых программ и организация работы подразделения детских групповых программ.

Имеет сертификат международного образца по направлению Pilates EVO Foundation Education

Работала в фитнес клубах г. Москвы, являлась инструктором- методистом по разработке фитнес программ в физкультурно-оздоровительном комплексе г. Москвы.

Участвовала в постановке аэробных программ для команд в соревнованиях по спортивной аэробике.

Проходила аттестацию на подтверждение квалификации по знаниям Анатомии, Физиологии, Биомеханики, Направлениям Фитнеса(2013,2014 сеть ф.к. Зебра)

Принимала участие в 15-м Всероссийском Съезде спортивно-оздоровительной индустрии и фитнеса.

В настоящее время является инструктором групповых программ, а также координатором групповых программ и детского фитнеса в фитнес клубе "Зебра Люберцы".

Опыт работы в фитнесе более 8 лет. .

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ

Проведение группового и персонального тренинга по направлениям: классическая аэробика, танцевальная аэробика, степ 1,2 уровень, силовой тренинг, интервальная тренировка, функциональный тренинг, пилатес, стрейчинг, здоровые ноги, здоровая спина, Strip Dance.

	Кол-во	Цена
Персональные тренировки	1 ПТ.	1500

	5 ПТ.	7000
	10 ПТ.	13000
	20 ПТ.	24000
	30 ПТ.	33000

Степ-аэробика:

1. История возникновения степ аэробики, ее цели и задачи
2. Техника безопасности работы на степ платформе и запрещенные движения на степ платформе.
3. Физиологические и биомеханические аспекты степ тренировки:
4. Музыкальное сопровождение, типы команд в степ аэробике.
5. Базовые шаги, терминология и техника выполнения шагов.
6. Составные части урока, их цели и задачи, продолжительность.
7. Способы изменения интенсивности в уроках степ аэробики
8. Основные способы составления простых комбинаций
9. Травмы и оказание первой медицинской помощи.

Классическая аэробика:

1. Возникновение аэробики и особенности классической аэробики
2. Цели и задачи классической аэробики
3. Основные базовые шаги, терминология и техника выполнения.
4. Музыкальное сопровождение, типы команд в классической аэробике.
5. Физиологические и биомеханические аспекты классической аэробики тренировки:
6. Составные части урока, их цели и задачи, продолжительность.
7. Интенсивность и способы регулирования интенсивности в классической аэробике.
8. Основные способы составления комбинация в классической аэробике. 9.
9. Требования к хореографии, модификация базовых шагов
10. Травмы и оказание первой медицинской помощи.

