

## Вероника

Тренер по плаванию для детей и взрослых , синхронному плаванию , растяжке.



### Персональная информация

Дата рождения	2002
Знак зодиака	Козерог
Гражданство	— Российская Федерация
Семейное положение, дети	Не замужем, детей нет
Место рождения	Россия, Санкт-Петербург
Местоположение	Россия, Москва
Водительские права	Нет
Есть автомобиль	Нет
Виды спорта	— Тренажёрный зал — Мероприятия на свежем воздухе — Плавание
Хобби	— Путешествия — Изучение языков — Танцы и хореография
Интересы	— Здоровый образ жизни — Правильное питание — Саморазвитие
О себе	<p>Мастер спорта по синхронному плаванию, победитель и призер всероссийских соревнований, чемпионатов/кубков Москвы.</p> <p>Участие и победы в танцевальных чемпионатах в команде.</p> <p>Тренер Аква программ</p> <p>Проведение групповых Аква программ для детей.</p> <p>Проведение персональных Аква программ.</p>

	Персональный тренер по синхронному плаванию. Проведение групповых и персональных занятий по танцевальным направлениям. Проведение групповых и персональных тренировок по стретчингу.
Проживание	— НЕ Готов жить на территории работодателя

## Образование

- 2025	Тренерский факультет/ тренер по плаванию, РУС «ГЦОЛИФК» , Россия, Москва
--------	--

## Опыт работы

**Апрель 2020 - по настоящее время**

Россия

Тренер по синхронному плаванию

Школа Олимпийского резерва

Обязанности	Проведение занятий по синхронному плаванию в воде и на суше. Коммуникация с детьми и родителями. Выезды на сборы и соревнования. Постановки программ: группа, дуэт, соло, отработка фигур.
-------------	---

**Май 2025 - по настоящее время**

Россия, Москва

Тренер

Фитнес клуб Фили

Обязанности	Тренер Аква программ. Проведение групповых Аква программ для детей. Проведение персональных Аква программ. Тренировки для усовершенствования техники плавания. Растяжка. Тренировки по плаванию для начинающих. Тренировки для поддержания физической формы.
Причина ухода	Временная работа.

**Июнь 2025 - по настоящее время**

Россия, Москва

Преподаватель

Fitland

Обязанности

Преподаю танцы frame up strip и растяжку.

## Август 2025 - по настоящее время

Россия, Москва

Тренер по плаванию для одного ребёнка: 1 год 1 месяц Мальчик

Семья

✔ Трудоустроен(а) агентством English Nanny

Обязанности

Проведение занятий по плаванию с ребенком .  
Подбор упражнений.  
Создание комфортной и безопасной среды. На самочувствие младенца влияют температура и качество воды, глубина, освещение и уровень шума.  
Работа с эмоциями. Если ребёнок заплакал в воде, важно вовремя переключить его внимание, использовать игрушки или поменять упражнения.  
Слежение за безопасностью.  
Проведение занятий с мамой ребенка по акваэробике.

## Август 2025 - по настоящее время

Россия, Москва

Тренер-преподаватель по синхронному плаванию

СШОР Юность

Обязанности

Разработка тренировочных программ. Составление индивидуальных и групповых планов тренировок, направленных на улучшение техники плавания, выносливости и скорости.  
Инструктаж и обучение. Объяснение и демонстрация правильной техники плавания, а также коррекция ошибок у учащихся.  
Оценка прогресса. Мониторинг и оценка уровня подготовки и результатов пловцов с целью адаптации тренировочных программ.  
Подготовка к соревнованиям. Подготовка спортсменов к различным видам плавательных соревнований, включая стратегическое планирование и психологическую подготовку.  
Безопасность. Обеспечение безопасных условий для тренировок, в том числе следование правилам использования бассейна и оборудования.  
Физическая подготовка. Разработка и реализация программ для улучшения физического состояния, включая разминку и растяжку.  
Мотивация и поддержка. Поддержание высокого уровня мотивации учащихся через обратную связь, поощрение и установление достижимых целей.  
Взаимодействие с родителями и организаторами. Регулярное общение с родителями и организаторами тренировок или соревнований для обеспечения координированных усилий.  
Участие в профессиональном развитии. Постоянное обучение и совершенствование методик тренировки и педагогических навыков.  
Административные задачи. Ведение учёта присутствия, подготовка отчётов о

результатах, управление инвентарём и оборудованием.

## Январь 2018 - Август 2025

Россия, Москва

Помощник тренера по синхронному плаванию

### СШОР Юность

Обязанности

Проведение занятий по синхронному плаванию в воде и на суше.  
Коммуникация с детьми и родителями.  
Выезды на сборы и соревнования.  
Постановки программ: группа, дуэт, соло, отработка фигур.

Причина ухода

Повышение в должности.

## Февраль 2022 - Март 2024

Россия, Москва

Судья первой категории

### Школа-студия Ганы Максимовой

Обязанности

Совместно с проводящей организацией организовывала подготовку соревнований и формирование судейской коллегии.  
Проверяла все условия для проведения соревнований и распределяла обязанности среди судей.  
Непосредственно отвечала за проведение соревнований, руководила работой судейской коллегией, принятие решений по всем вопросам, связанным с проведением соревнований.  
Отвечала за соблюдение правил, положения о спортивном соревновании, регламента соревнований.  
Составляла и утверждала отчёт с приложением всех необходимых документов и своевременно сдавала их организации, проводившей соревнования.

Причина ухода

Окончание контракта

## Июнь 2021 - Август 2022

Россия, Москва

Тренер

### Фитнес клуб Фили

Обязанности

Тренер Аква программ.  
Проведение групповых Аква программ для детей.  
Проведение персональных Аква программ.  
Тренировки для усовершенствования техники плавания.

	Растяжка. Тренировки по плаванию для начинающих. Тренировки для поддержания физической формы.
Причина ухода	Не устраивала заработная плата

## Здоровье

Курите	Нет
Эпилептик	Нет
Диабетик	Нет
Дальтоник	Нет
Дислексик	Нет
Вегетарианец	Нет
Проходили ли вы медицинский осмотр в течение последних 6 месяцев?	Да
Аллергии	Нет

## Дополнительная информация

Личные качества	ответственность, пунктуальность, надёжность, активность, позитивность, квалифицированность, опытность, терпеливость, жизнерадостность
Ключевые навыки	Понимание и опыт работы со многими возрастными группами. Методы управления поведением. Положительный образец для подражания. Способность быстро адаптироваться к любым ситуациям. Умение работать по собственной инициативе, брать на себя дополнительную ответственность. Отличные коммуникативные и человеческие навыки на всех уровнях. Обучение взрослых. Опыт с детьми от 1 года до 3х лет. Опыт работы в русской семье
Русский	Родной
ID	28740

**Другие рекомендации доступны по запросу**