



Колхонен Антон Юрьевич

Мужчина, 28 лет, родился 21 января 1995

+7 (906) 250-21-59 — предпочитаемый 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_maasage/

Массажист, Тренер

- 1) Восстанавливающие процедуры (спортивный массаж) для тех, кто посещает тренировки. Цель практики – быстрое восстановление 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

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

Санкт-Петербург
Услуги для населения
• Салоны красоты

Массажист

- Классический и спортивный массаж
- ручной массаж (оздоровительные виды массажа и коррекция фигуры)
- проведение занятий по аэробике

Май 2017 —
Август 2019
2 года 4 месяца

Благотворительный фонд "Ключ"

Ленинградская область, fondkluch.ru/leningrad-region/

Педагог-воспитатель в городке «Надежда» Гатчинского района

- Содействие развитию семейных форм воспитания детей, оставшихся без попечения родителей
- Организация досуга детей-сирот из приемных семей
- Проведение групповых занятий с детьми

Май 2018 — Май
2018
1 месяц

Международный детский центр «Артек»

Республика Крым, artek.org/

Услуги для населения
• Центры развлечения

Воспитатель, вожатый

- Обеспечение выполнения детьми санитарно-гигиенических норм, контроль соблюдения ими опрятного внешнего вида, чистоты одежды, установленного порядка в спальнях, комнатах, иных помещениях жилых корпусов, столовой и на территории лагеря.
- Обеспечение неукоснительного соблюдения детьми дисциплины и порядка в соответствии с установленным режимом.
- Организация обязательного участия отряда во всех общелагерных культурно-массовых, спортивно-оздоровительных и трудовых мероприятиях.
- Персональная ответственность за организацию, жизнь и здоровье детей.
- Участие в организации и проведении общелагерных мероприятий

Декабрь 2015 —
Май 2017
1 год 6 месяцев

FITNESS HOUSE

Санкт-Петербург, www.fitnesshouse.ru

Услуги для населения
• Спортивные и фитнес-клубы

Инструктор тренажёрного зала

- Проведение персональных тренировок в тренажерном зале
- Составление индивидуальных программ питания
- Составление планов занятий с применением наиболее эффективных методик проведения тренировок
- Дежурства в тренажерном зале
- Проведение первичного инструктажа для клиентов клуба
- Продвижение услуг клуба

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

МХ4

Система тренировок МХ4 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 (объем 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 — B1 — 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 B

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)