



Gyvenimo aprašymas (CV)

Norėdami matyti vardą ir pavardę, turite
[Prisijungti](#)

Kokio darbo ieškau? Mano teigiamos savybės

Esu profesionalus lengvaatletis, daugkartinis Lietuvos čempionato dalyvis bei prizinininkas, Lietuvos taurės dalyvis ir nugalėtojas. Daugiau kaip du metus lankiau ir baugiau Šarūno Marčiulionio krepšinio akademiją, turėjau savo nuosavą krepšinio komandą. Trejus metus buvau savo krepšinio komandos vadovas.

Esu baigęs Fitness trenerio mokymus, Šv. Ignaco Lojolos kolegija, 2023 m. VDU Švietimo akademija / Pedagoginių-psichologinių žinių kursas

ir sėkmingai, kaip treneris, vedu grupinius užsiėmimus vaikams ir suaugusiems. Ne tik intensyviai treniruoju žmones, bet ir nuolat keliu savo kvalifikaciją, dalyvauju įvairiuose mokymuose ir seminaruose.

Puikiai planuoju savo laiką;

Moku išsikelti tikslus ir jų siekti;

Galiu dirbti su žmonėmis, reikiant galiu vadovauti grupei žmonių ir prisiimti atsakomybę už jų rezultatus;

Manau, kad ką bedirbtum kasdien turi tobulėti. Mokymasis nesibaigia gavus diplomą universitete. Tada jis tik prasideda.

Kalbu 2 kalbom laisvai: Rusų, lietuvių, truputį lenkų.

Esu patikimas, atsakingas, charizmatiškas, sąžiningas, tvirtas, teisingas žmogus.

Komunikabilus ir lankstus.

Be žalingų įpročių.

Turiu vaikų turizmo pažymėjimą patvirtinantį, kad galiu dirbti stovyklos vadovu.

Pageidaujamas darbas Treneriai

Pageidaujama darbo vieta Vilnius

Kontaktai ir pagrindinė informacija apie mane

Lytis Vyras

Gyvenamoji vieta Vilnius

Telefono numeris
[Norėdami matyti kontaktus, turite
Prisijungti](#)

El. pašto adresas
[Norėdami matyti kontaktus, turite](#)

[Prisijungti](#)

Išsilavinimas

Išsilavinimas

Vidurinis su profesine kvalifikacija

Kalbos

Kalbos

Kalbėjimas

Supratimas

Rašymas

Lietuvių

Gera

Gera

Vidutiniškai

Rusų

Gera

Gera

Vidutiniškai

Konferencijos, seminarai, mokymai

- * 2023 m./ Sostinės vaikų ir jaunimo centras / Vaikų vasaros poilsio programų rengimas ir jų įgyvendinimas. (16 akademinų valandų)
- * 2023 m./ VŠĮ Sporto klubas "Startukas" / Lavinantys sporto žaidimai vaikams. (4 akademinės valandos)
- * 2023 m./ VŠĮ Švietimo pagalbos projektai / Įtraukus fizinio ugdymo užsiėmimas vaikams. Pagalbos metodai. (8 akademinės valandos)
- * 2023 m. / Sportininkų mokymų centras / Fizinis rengimas ir raumenų jėgos lavinimas. (8 akademinės valandos)
- * 2022 m. / Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centras / Psichomotorinių įgūdžių ugdymas neformaliojo sportinio vaikų švietimo užsiėmimuose. (10 ak. val.)
- * 2017m. / Aeromix fitneso mokymo centras. / Sportininkų mityba. Mityba ir tiesa dietologijoje. (8 valandos)
- * 2017 m. / Aeromix fitneso mokymo centras. / Sportininkų mityba. Dietologija ir sveikata. (8 valandos)
- * 2017 m. / Aeromix fitneso mokymo centras. / Sportininkų mityba. Dietologija ir psichologija - du neatskiriami mokslai. (8 valandos)
- * 2017 m. / Aeromix fitneso mokymo centras. / Sportininkų mityba. Dietologija ne mada ar dietų verslas, tai - medicinos mokslas. (8 valandos)
- * 2016 m. / Aeromix fitneso mokymo centras. / Judesio fiziologija ir biomechanika. Pilateso pratimų anatomija. (16 valandų)
- * 2016 m. / Aeromix fitneso mokymo centras. / Judesio fiziologija ir biomechanika. Jėgos pamokos pradmenys. (16 valandų)
- * 2016 m. / Enso studija. / Kalanetika. (4 valandos)
- * 2016 m. / Aeromix fitneso mokymo centras. / Judesio fiziologija ir biomechanika. Step aerobikos pradmenys. (16 valandų)

* 2016 m. / Sveikatinimo akademija. / Mitybos plano sudarymas, norintiems atsikratyti antsvorio. Treniruočių intensyvumo metodikos. (5 valandos)

* 2016 m. / UAB „Active Training“ / Sveika mityba mėgėjiškai sportuojantiems. (8 valandos)

* 2016 m. / Aeromix fitneso mokymo centras. / Klasikinės aerobikos pradmenys. Judesių fiziologija ir biomechanika. (16 valandų)

Sporto studijos ir didesnės apimties kursai:

Papildoma informacija

2023 m. VDU Švietimo akademija / Pedagoginių-psichologinių žinių kursai. (180 valandų)
Vairuotojo pažymėjimas B

Vairuoju nuo 2018-06 (7 m.)

2021 m. Šv. Ignaco Lojolos kolegija / Mokymai suteikiantys teisę dirbti fizinio aktyvumo instruktoriumi. (1000 valandų)

2015 m. Lietuvos sveikatos ir stiprinimo asociacijos mokykla / Fitneso treneris. (700 valandų)

Seminarai:

Vaikų psichologiniai ypatumai fizinėse veiklose ir motyvacija

2023 m.

Vaikų psichologiniai ypatumai fizinėse veiklose ir motyvacija

2023.

6val.

UAB Togilas

Privalomąją higienos įgūdžių mokymo specialiąją programą (H1).

Vaikų, poilsio stovyklų, vaikų žaidimų patalpų darbuotojai, prižiūrintys vaikus (017)

Turiu sertifikatą

2023.05

8val. UAB Togilas

Privalomąją pirmosios pagalbos mokymo pagrindinę programą (PP)

Vaikų poilsio stovyklų, vaikų žaidimų patalpų darbuotojai, prižiūrintys vaikus (017)

* 2023 m. / Lietuvos krepšinio federacija / Trijų dienų Lietuvos krepšinio trenerių seminaras
Klaipėdoje (40 akademinų valandų)