

# ПОРТФОЛИО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Переладовой**  
**Светланы Вадимовны,**  
тренера по фитнесу, стретчингу  
и бодибилдингу



2013 – 2020 гг.

# РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

✓ 10 месяцев работы:





#ПЕРЕЛАНОВА\_ТРЕНЕР  
8-953-764-30-26  
8-961-224-32-33



#ПЕРЕЛАНОВА\_ТРЕНЕР  
8-953-764-30-26  
8-961-224-32-33





✓ 5 месяцев работы:

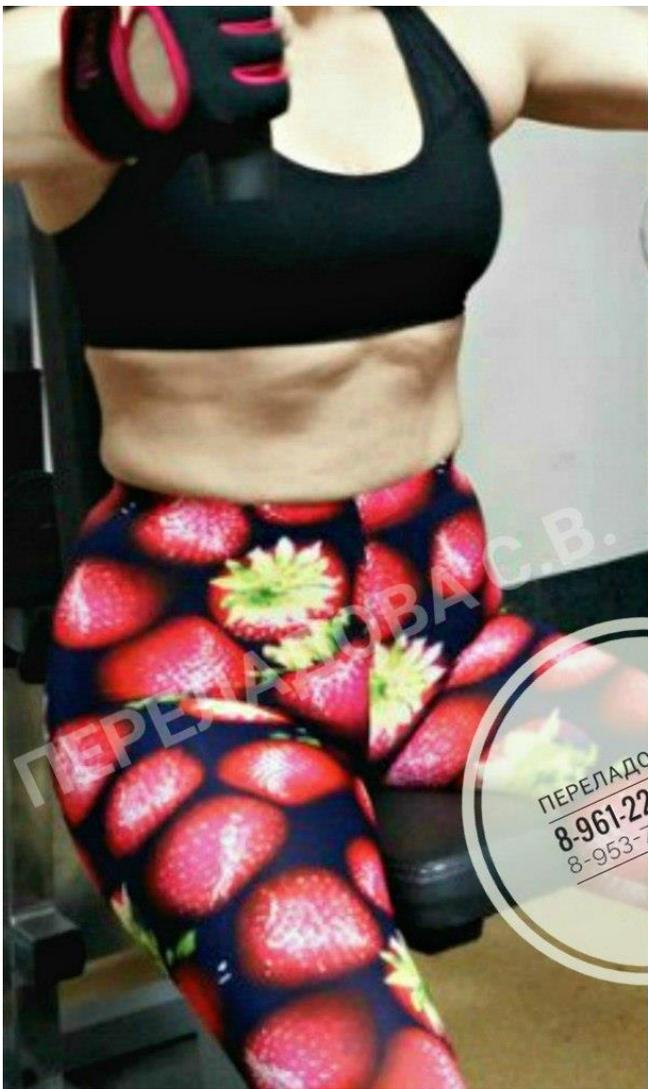




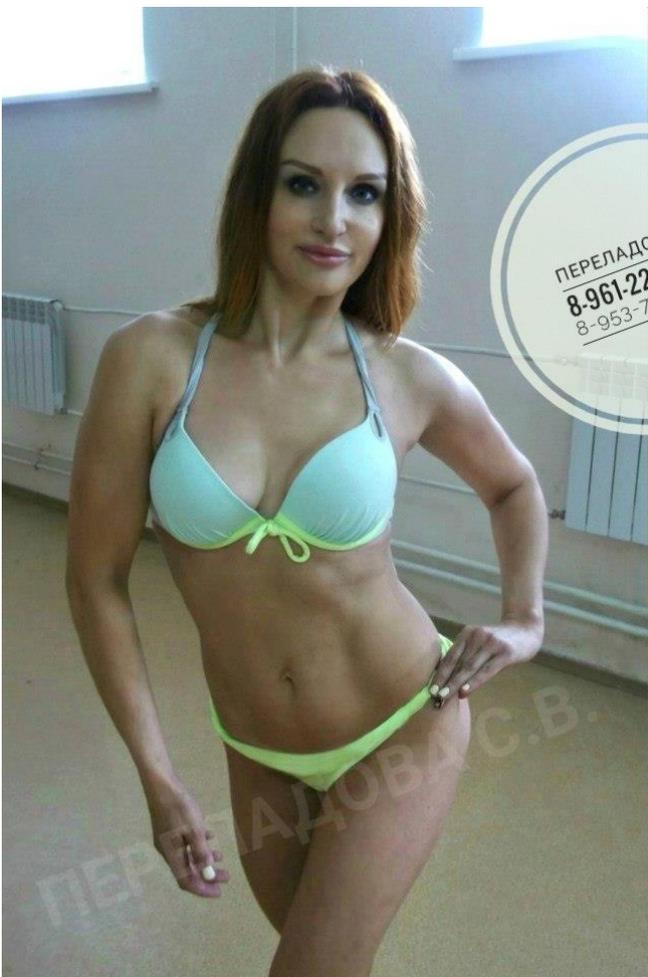
ПЕРЕЛАДОВА С.В.  
8-961-224-32-33  
8-953-764-30-26

✓ *12 месяцев работы:*





ПЕРЕЛАДОВА С.В.  
8-961-224-32-33  
8-953-764-30-26



ПЕРЕЛАДОВА С.В.  
8-961-224-32-33  
8-953-764-30-26

✓ 1 месяц работы:





#ПЕРЕЛАДОВА\_ТРЕНЕР

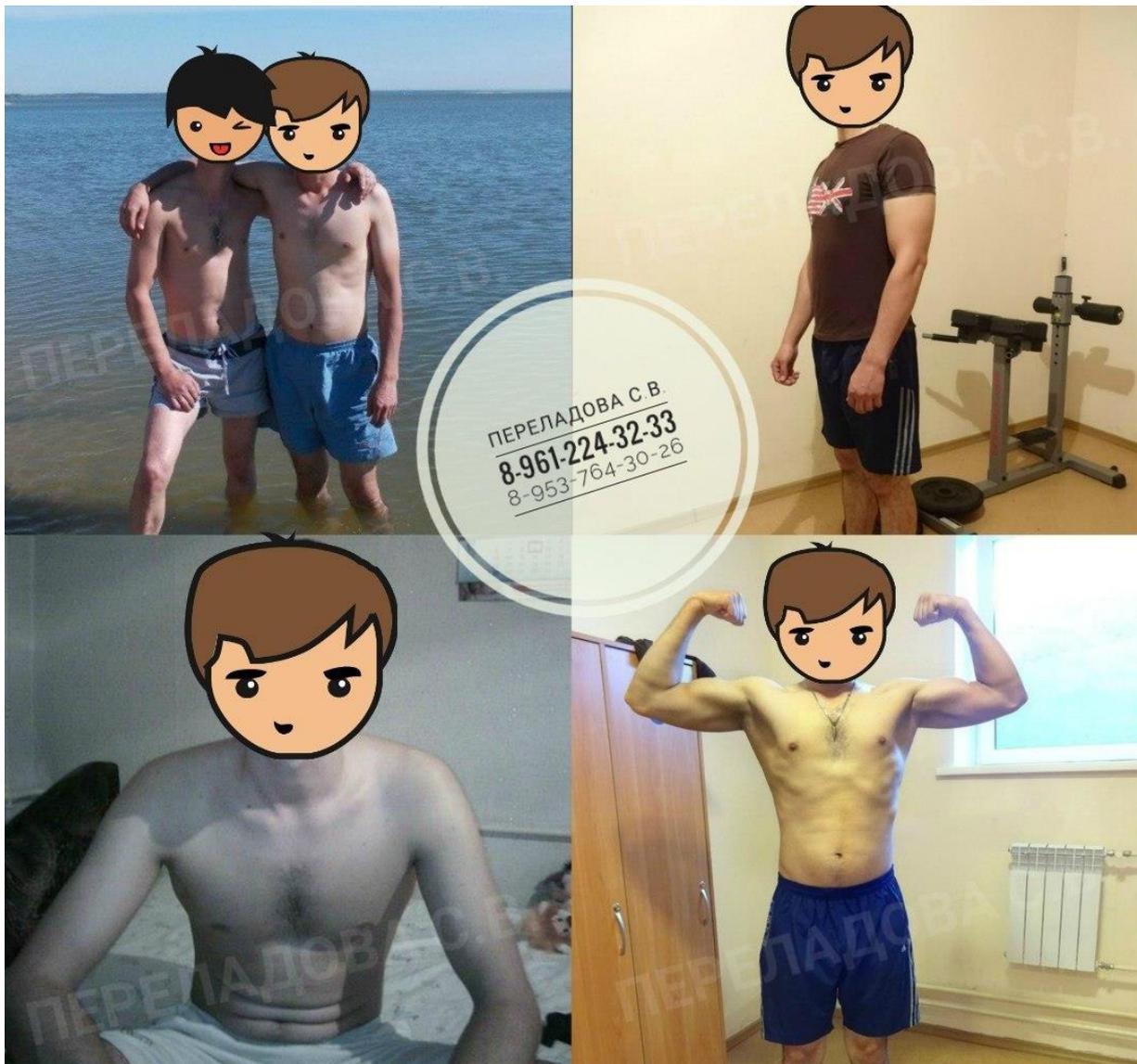
8-953-764-30-26

8-961-224-32-33

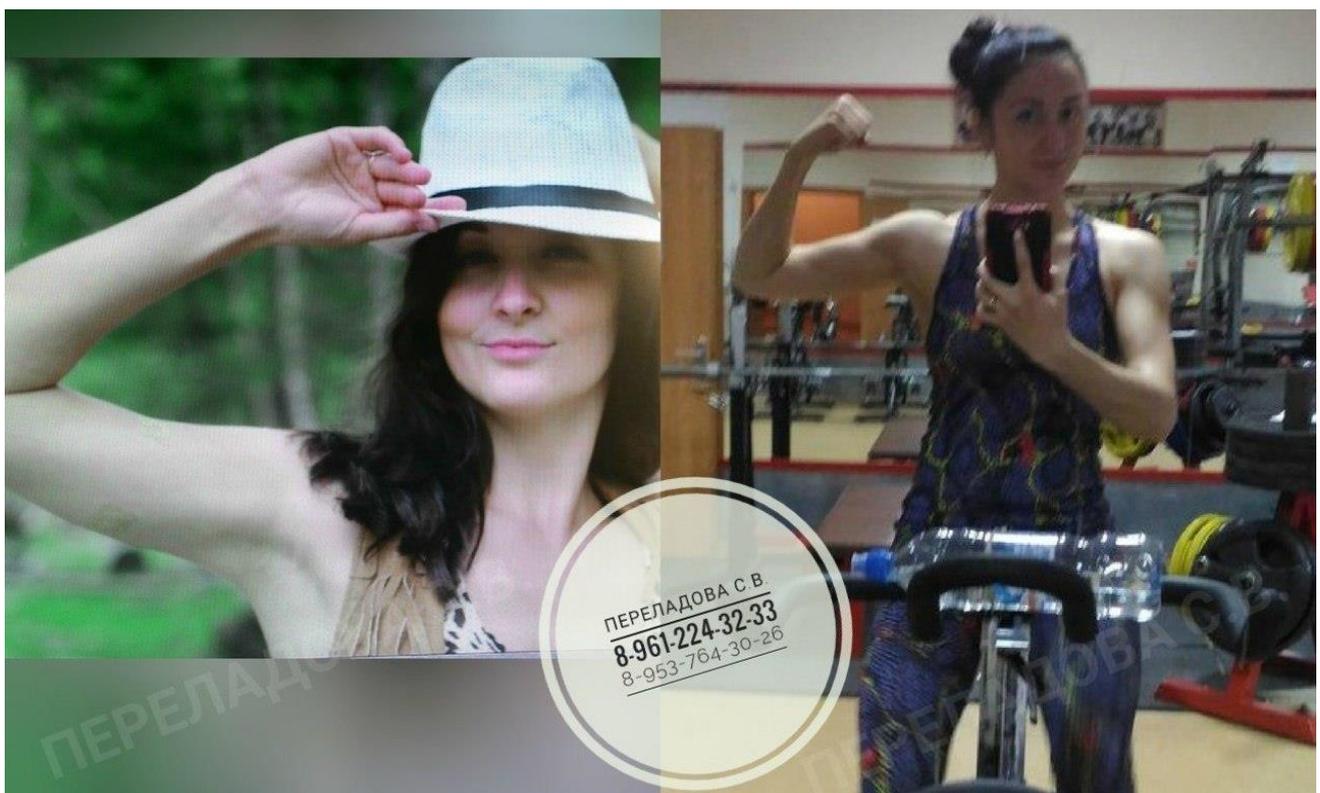


✓ 9 месяцев работы:





✓ 9 месяцев работы:





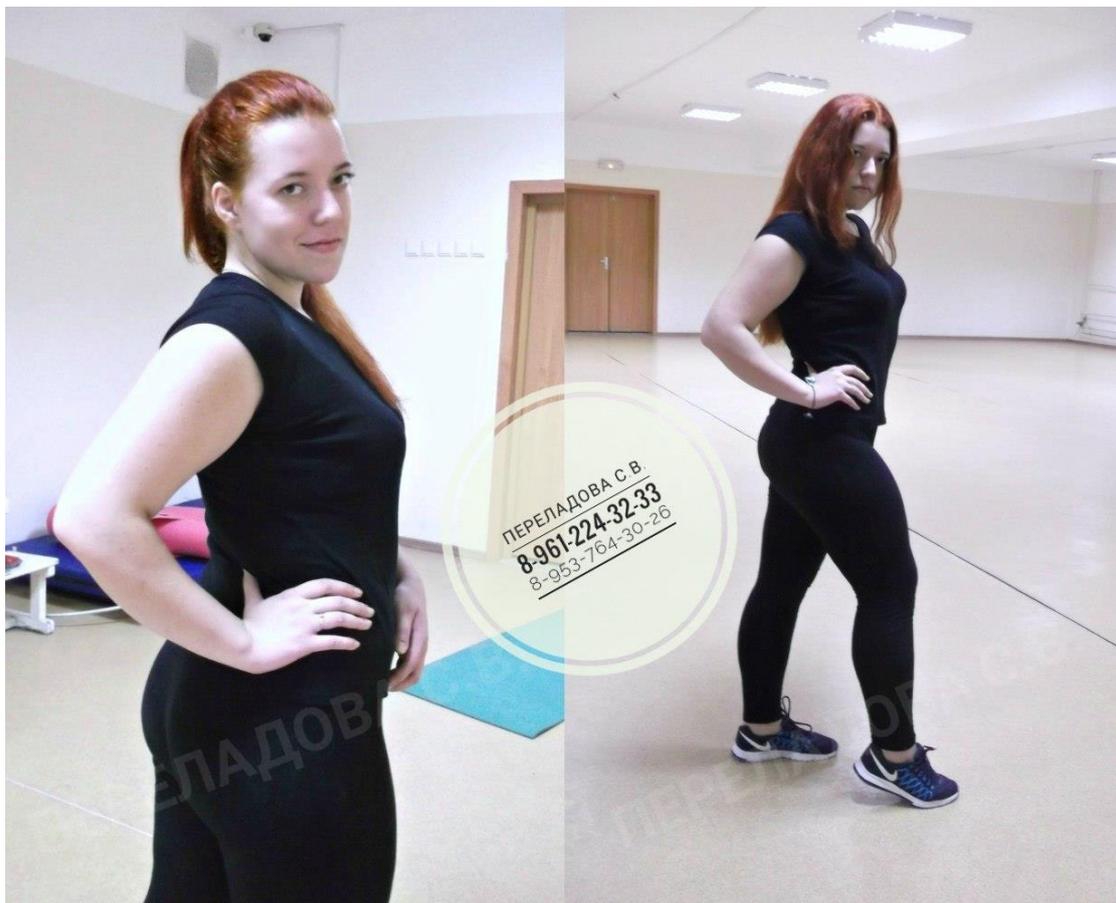
ПЕРЕЛАНОВА С.В.  
8-961-224-32-33  
8-953-764-30-26



✓ 1 месяц работы:



✓ 12 месяцев работы:





С другими результатами можно ознакомиться здесь:

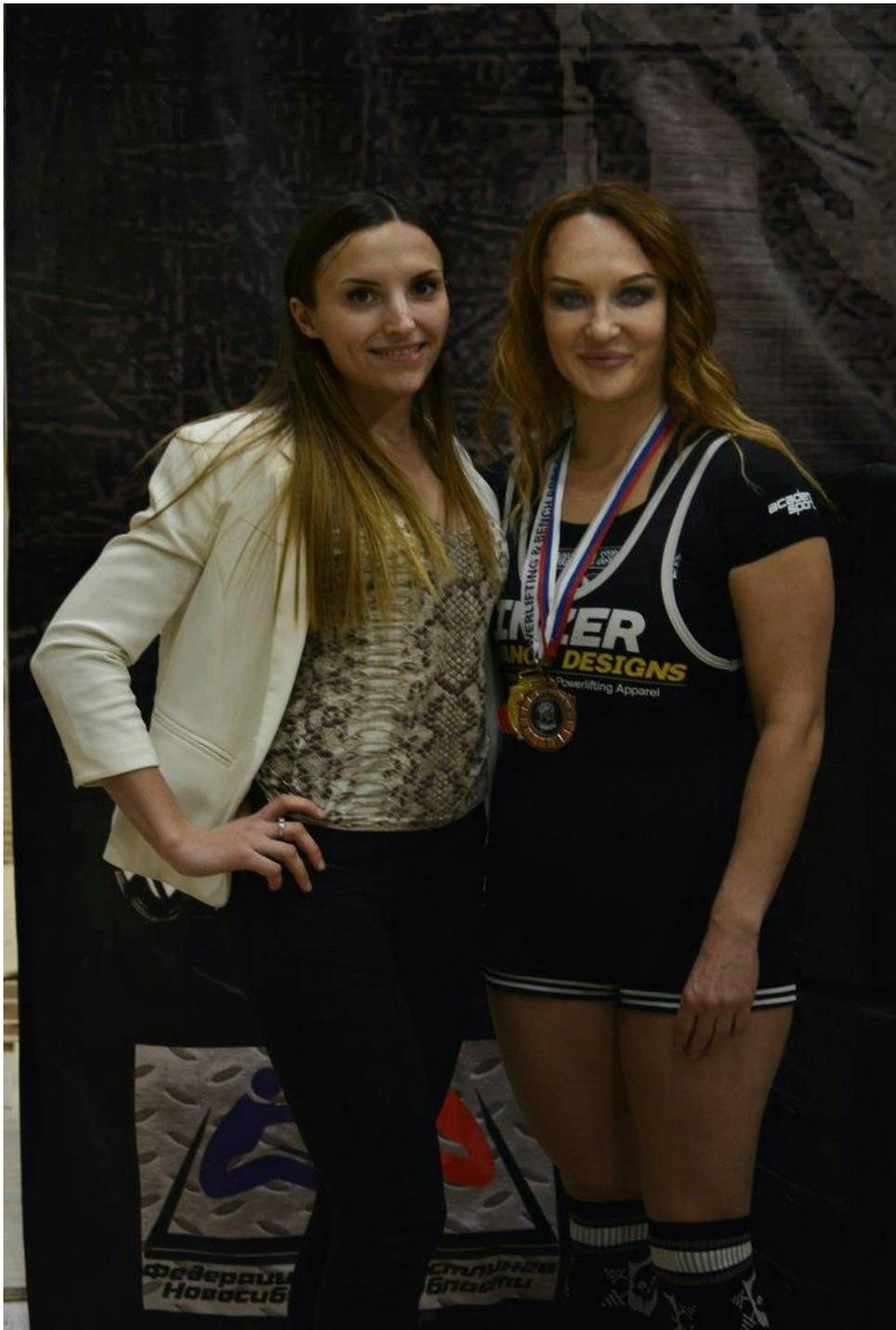
[https://vk.com/album13595671\\_244005812](https://vk.com/album13595671_244005812)







*На награждении с одной из моих подопечных:*



Как я провожу одну из тренировок можно посмотреть здесь:

[https://vk.com/videos13595671?z=video13595671\\_456241543%2Fpl\\_13595671\\_-2](https://vk.com/videos13595671?z=video13595671_456241543%2Fpl_13595671_-2)

С фото-материалами с рабочего процесса можно ознакомиться здесь:

[https://vk.com/album13595671\\_227313716](https://vk.com/album13595671_227313716) (работа со взрослыми и молодёжью);

[https://vk.com/album13595671\\_247367510](https://vk.com/album13595671_247367510) (работа с детьми, подростками и молодёжью).

# ОТЗЫВЫ КЛИЕНТОВ

0:31 [status icons] 17%

Надежда Попова  
была в сети час назад

P.s. Отзыв будет не анонимный, чтобы исключить подставные.

16:01

Здравствуйтесь, друзья! Хочу поделиться с вами своими впечатлениями от общения и занятий с очень умной, талантливой и ответственной девушкой, Светланой Переладовой! Мне почти 45, и за свою жизнь, я заработала себе очень большие проблемы с позвоночником. В 2018 году мне сделали операцию в ФЦН г. Новосибирска, и, когда встал вопрос о реабилитации, я поняла, что могу доверить себя и свою спинку, только Светлане. Мы знакомы уже давно и раньше я занималась у Светланы в индивидуальном порядке. Мне очень нравится её тщательный,

Сообщение

0:31 [status icons] 17%

Надежда Попова  
была в сети час назад

внимательный подход к каждому человеку, с учётом его индивидуальных особенностей! Так профессионально, как Света, мало кто рассказывает о правильной технике выполнения упражнений, интенсивности тренировок и правильном питании для достижения желаемого успеха! Начиная с малого и тренируюсь регулярно, ты начинаешь понимать, что все возможно, и то, что ты не мог делать раньше, получается! И ещё... Это очень целеустремлённая и трудолюбивая девушка не даст вам расслабиться и сдаться! Под чутким руководством такого тренера, обязательно все получится! Светик, спасибо тебе, огромное 🍷🍷🍷

20:34

Надя, безумно приятно!! Спасибо

Сообщение

13:10 [status icons] 88%

Марианна Ефремова  
была в сети 4 минуты назад

Буду безумно благодарна тебе за обратную связь! ❤️ Мне нужно это для дальнейшего развития. P.s. Отзыв будет не анонимный, чтобы исключить подставные.

13:51

Сегодня, 20 апреля

Свой отзыв о тренерской деятельности Светланы, я постараюсь написать более объективно, опуская субъективные ощущения, так как оценку её работы, уже даю с позиции действующего профессионального тренера. А когда-то, более пяти лет назад, Света была моим персональным тренером, а я её подопечной. Поэтому, зная и видя работу Светы, как её подопечная, анализирую

Сообщение

13:10 [status icons] 88%

Марианна Ефремова  
была в сети 4 минуты назад

сейчас, как персональный тренер, ниже приведу объективных фактов, которые помогут вам сделать выбор в пользу Светланы, если еще сомневались. Намеренно буду избегать общих фраз, таких как, например, "индивидуальный подход" - слишком расплывчато, у каждого свой взгляд на индивидуальность 😊 Итак: 1. Всесторонний анализ физических данных. Серьезная работа на тренажерах и со свободными весами начнется только тогда, когда с каждой вашей группой мышц будет налажена нейро-мышечная связь, то есть с помощью Светы, вы научитесь "управлять" своими мышцами: сокращать, напрягать,

Сообщение

13:10 [status icons] 88%

Марианна Ефремова  
была в сети 4 минуты назад

расслаблять. И только после того, когда Света будет знать о возможностях вашего опорно-двигательного аппарата практически всё и будет уверена, в том, что включенное в план тренировок то или иное упражнение: - принесет максимальную пользу для здоровья и красоты; - будет выполняться вами без ущерба здоровью; - в работу будет вовлекаться целевая мышца; вы приступите к технически сложным упражнениям. 2. На протяжении всей тренировки вас не будет покидать ощущение "тренер здесь, тренер рядом, только со мной, тренер всё видит, если необходимо поможет, исправит", потому что так и будет. 3. На возникшие вопросы вне

Сообщение

13:10 [status icons] 88%

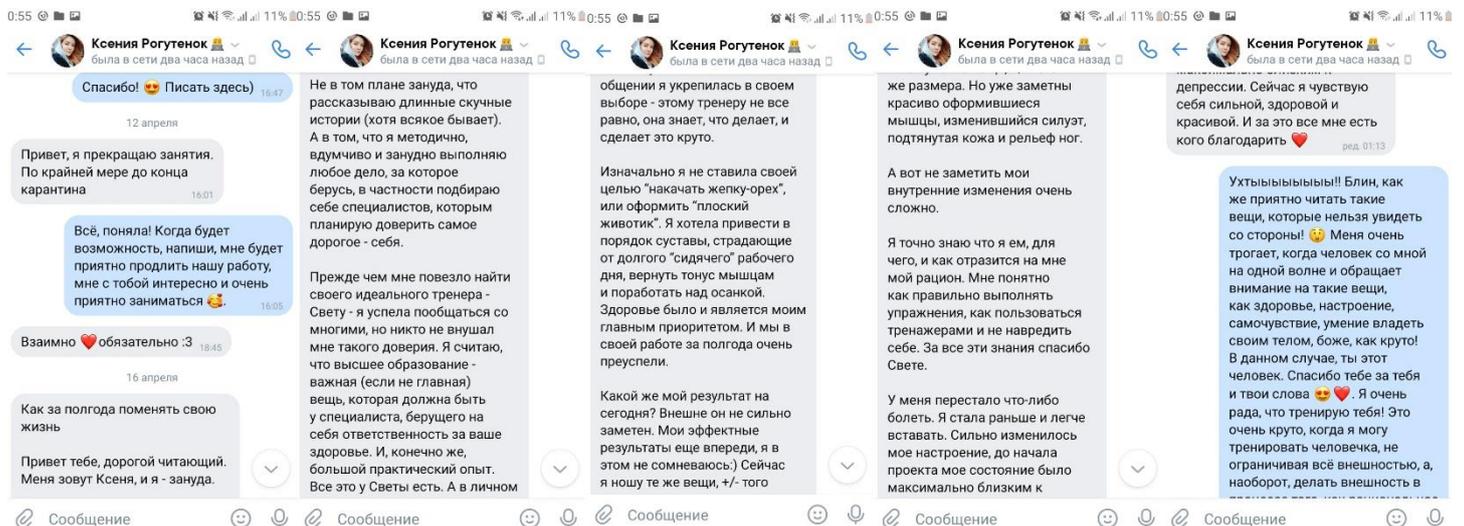
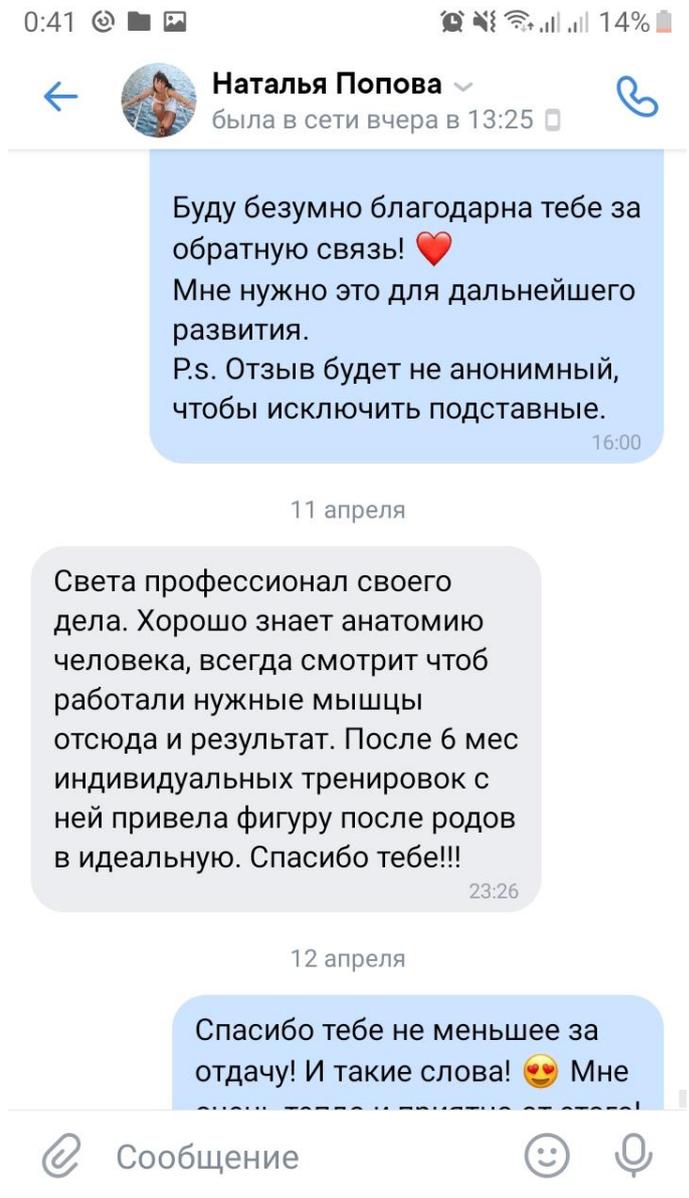
Марианна Ефремова  
была в сети 4 минуты назад

времени тренировок, вы будете получать, удивляющий вас, ответ почти немедленно. 4. Полный контроль над питанием. Количественный и качественный расчёт суточного рациона питания. Своевременный перерасчет с учетом изменений веса тела и целей. 5. Мотивационная поддержка. Света найдет "правильные ключи" для достижения цели, 100% веры в себя и уверенности в своих возможностях. Вы не захотите пропустить ни одну тренировку, вы будете ждать тренировку, готовиться к ней и бежать на неё, как на праздник!

06:08

Ухты! Марьяночка, спасибо большое, огромное! Очень

Сообщение



← **Мargarита Rogальская**  была в сети вчера в 18:27 

что понравилось, что не понравилось, что на твой взгляд было бы хорошо улучшить. И что, наоборот, тебя в тренинге больше всего привлекло (привлекало). 17:19

13 августа 2019

Я, правда, занималась всего месяц, но всё равно есть, что сказать) Ты, наверное, самый понимающий тренер из всех, что у меня были)) это скорее человеческое качество, но за это я реально благодарна) На тренировках всегда максимум внимания к технике выполнения, техники безопасности и самое главное к здоровью) Приятно, что ты слышишь, чего хочет человек, и помогаешь достигнуть именно этого) 22:05

Сообщение

← **Людмила Поздняк**  была в сети 48 минут назад 

учились считать кбжу! И это была только одна из множества ее инициатив, положительно влияющих на меня.

Благодаря Свете, я освоила правильную технику и чувствовала собственные мышцы, а это важно для более качественного тренинга. Я была довольна результатом внешне, появился рельеф на теле. Было больше желания подходить к зеркалу и красоваться собой 😊 Поддерживала результат я уже самостоятельно, ведь у меня прекрасно освоены базовые техники. И спустя несколько лет, я опять решила приступить к тренировкам, обратилась к Свете, чтобы освежить знания и умения. Я благодарна Свете, я очень рада, что познакомилась с таким ответственным тренером и хорошим человеком. 😊 09:11

Сообщение

← **Юлия Доронина**  была в сети час назад 

например, развитие каких-либо качеств личностных, события в жизни и т.д.).

Буду безумно благодарна тебе за обратную связь! ❤️

Мне нужно это для дальнейшего развития.

P.s. Отзыв будет не анонимный, чтобы исключить подставные. 16:44

12 апреля

Света приветтики!!! Хочу написать по поводу тренировок!!!! Конечно за время болезни и начавшегося карантина я немного расслабилась... Но и очень сильно соскучилась по тренировкам... Тренировки онлайн это конечно здорово придумано... 🙌🙌 Всего неделя занятий и я уже чувствую как все мои мышцы радуются

Сообщение

← **Юлия Доронина**  была в сети час назад 

вместе со мной 😊 Мне нравится заниматься с тобой. Ты делаешь замечания и поправляешь как нужно правильно делать упражнение. 🙌 И вообще я тебе уже говорила и еще раз повторюсь :Ты очень клевая!!! И как тренер и как человек...С отличным чувством юмора, очень эмоциональная, разносторонняя и творческая личность!!! Я рада что занимаюсь именно у тебя!!! 😊 15:57

Ооо, ухты!! Спасибо большущее!! 🙌🙌 Безумно приятно на тему всего, что ты сказала! И про тренерскую деятельность, и про меня, как личность! Очень-очень тебя благодарю! И это очень взаимно, я рада, что могу тренировать тебя и делаю э... 17:04

Сообщение

Antonina Trunova  была в сети 58 минут назад

Я хотела бы кое-что сформулировать по поводу тренировок.  
Света, спасибо большое за этот тяжёлый труд и такие великолепные результаты! Я всегда преследовала лишь цель стать более здоровым человеком. У меня сидячая работа в офисе 5 дней в неделю, что не самым лучшим образом сказывается на моей жизни. Спустя 2 месяца тренировок с тобой были уже первые ощутимые для меня результаты, спустя полгода они преумножились. Даже дома на карантине ты не даёшь отдохнуть, но это и к лучшему!  
У меня наконец перестали болеть спина и шея, пока я сижу по 8 часов в день в рабочем кресле, носить тяжести

Сообщение

Antonina Trunova  была в сети 58 минут назад

из магазина не вызывает никаких затруднений, только удовольствие. Я стала чаще ходить по улице и подниматься по лестницам - ноги считают это примерно одной и той же нагрузкой, так как готовы. Помимо всего этого, у меня появилось желание заниматься спортом и хорошо питаться и любовь к этому.  
Твой индивидуальный подход просто невероятный, твой строгий надзор со всеми правками позволит ощутить результат в кратчайшие сроки (в отличие от многих, кто просто даёт упражнения, не особо обращая внимания на технику).  
Ещё раз спасибо!

Спасиииииииии боо ОГРОМНОЕ! ❤️❤️

Сообщение

Евгения Вепренцева  была в сети вчера в 19:51

Буду безумно благодарна тебе за обратную связь! ❤️  
Мне нужно это для дальнейшего развития.  
P.s. Отзыв будет не анонимный, чтобы исключить подставные.

11 апреля

«Всем знакома ситуация, когда ты каждый раз собираешься в спортзал, но потом находишь тысячу и одну отмазку. И я не исключение. Но однажды я-таки попала на тренировке к Свете. При всей моей взаимной нелюбви к спорту, Света смогла найти ко мне подход и замотивировать меня приходить на занятия. Тренировки приносили мне удовольствие - тренер точно знала своё дело и старалась максимально адаптировать программу

Сообщение

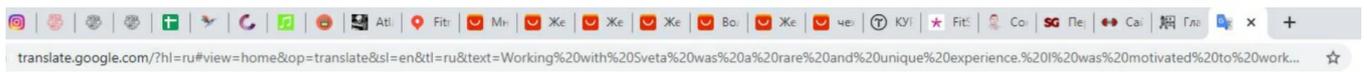
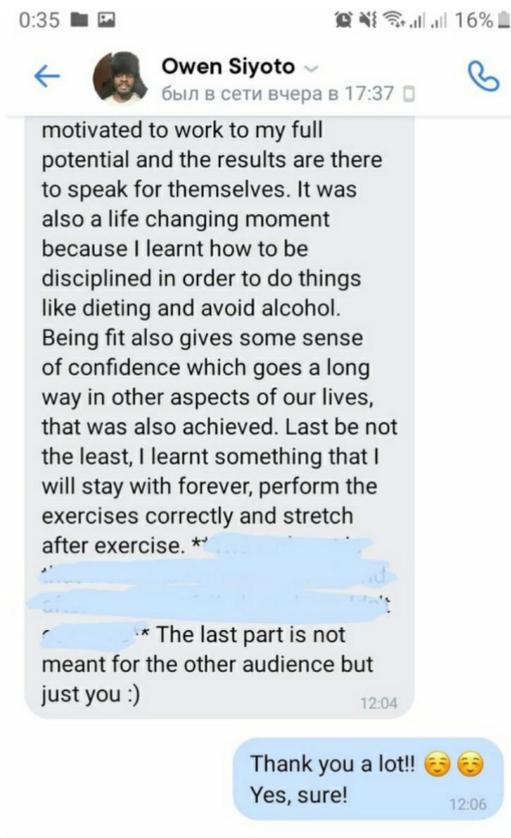
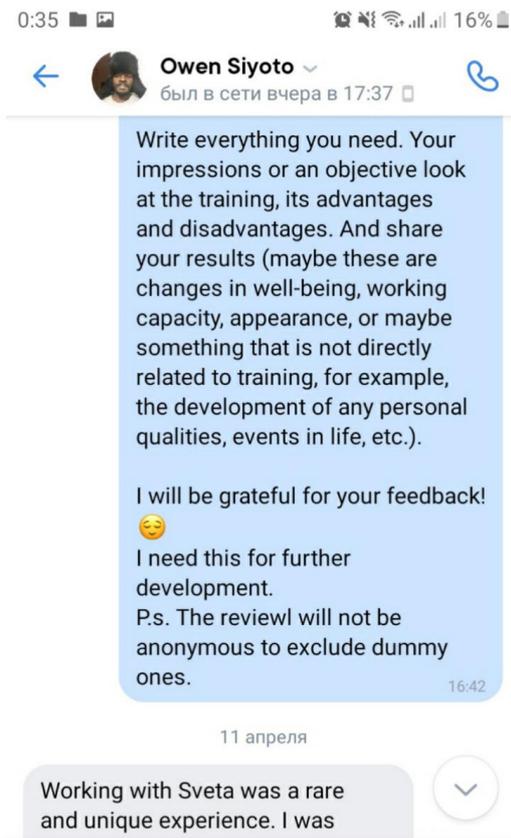
Евгения Вепренцева  была в сети вчера в 19:51

тренировок под меня. Света всегда следила за моим прогрессом или возможными сложностями в процессе. Большим плюсом было то, Света уделяет внимание и тренировкам, и питанию в одинаковом количестве. И несмотря на свой опыт и профессионализм, она не устаёт учиться чему-то новому. Хотела сказать огромное спасибо Свете за ее труд! Она сделала невозможное - изменила мое отношение к спорту»

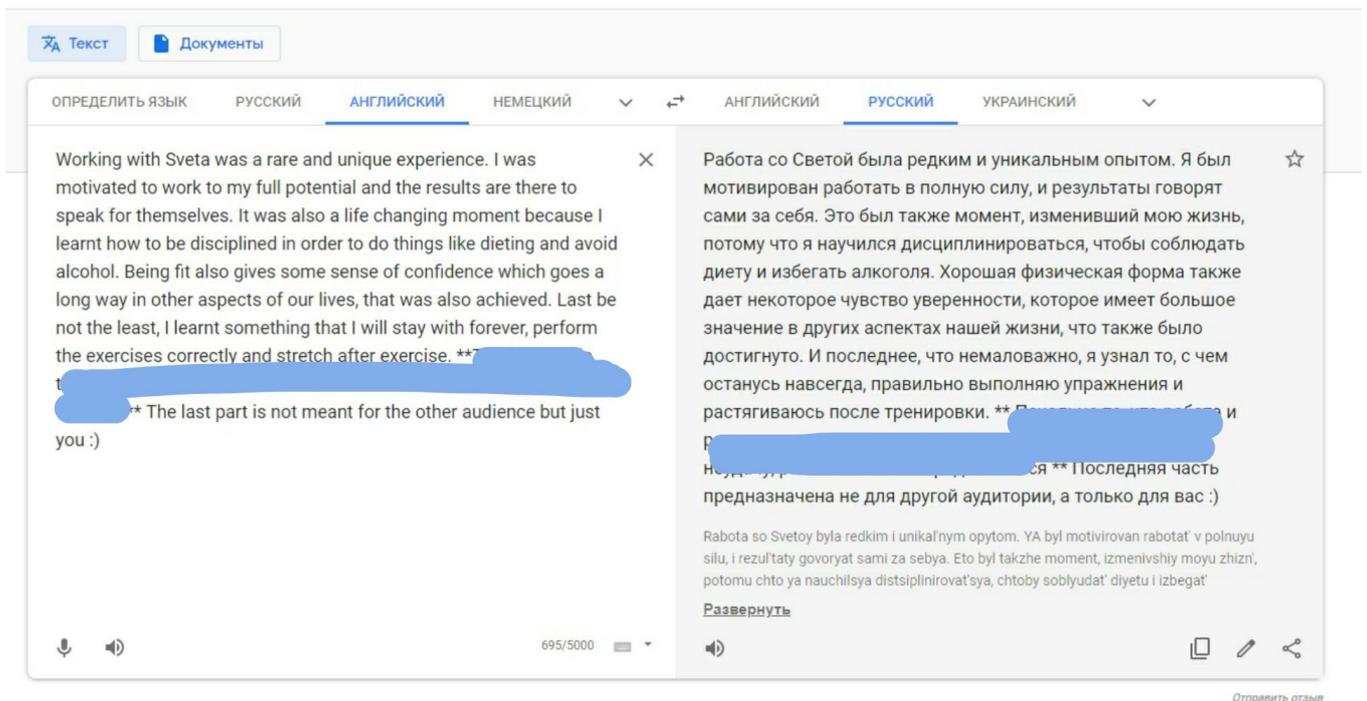
Спасибо огромное, Жеенечка!

😊😊  
Очень значимые для меня слова! Очень радуюсь, когда читаю про перемены в отношении или новые привь  
Спасибо! 🙏💋

Сообщение



### Переводчик

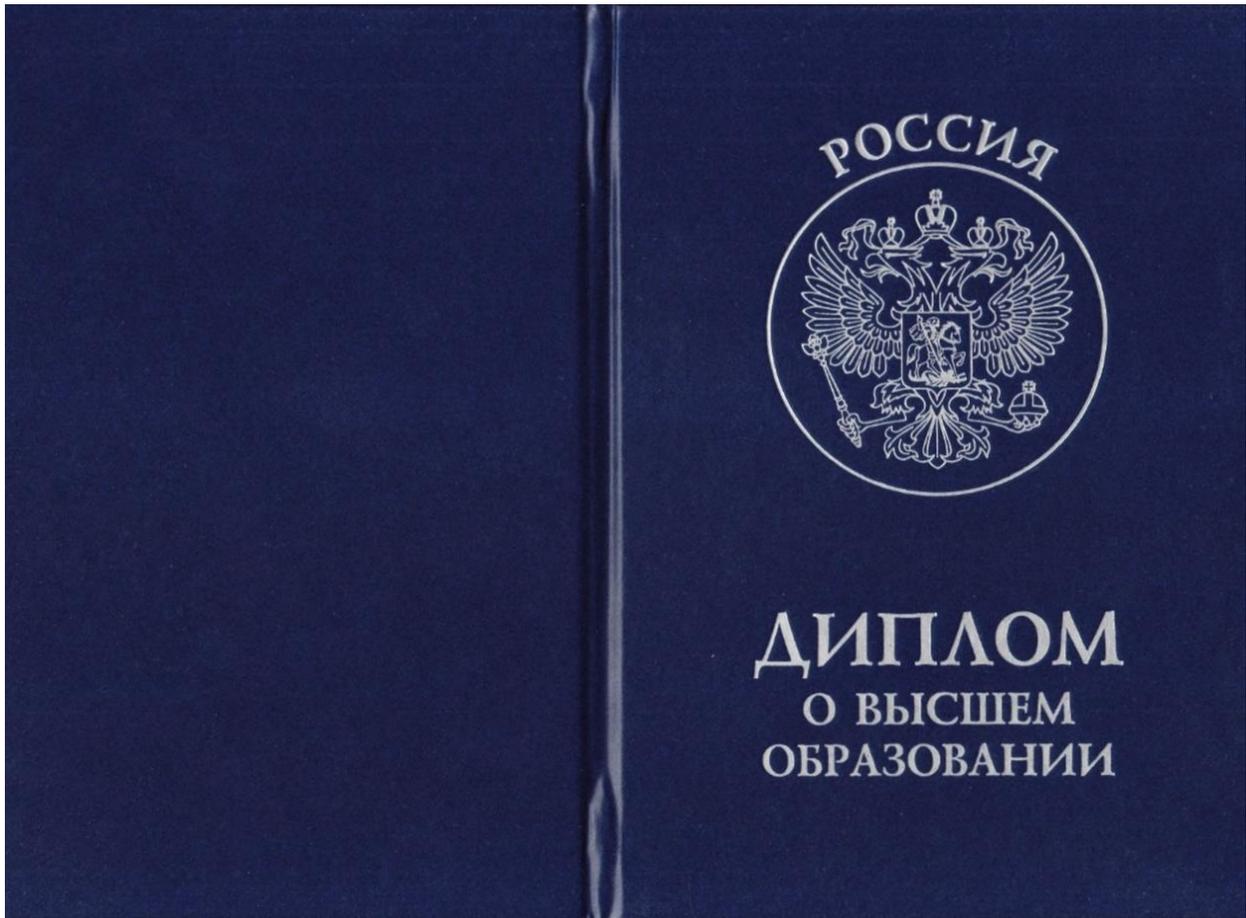


С другими отзывами клиентов можно ознакомиться здесь:

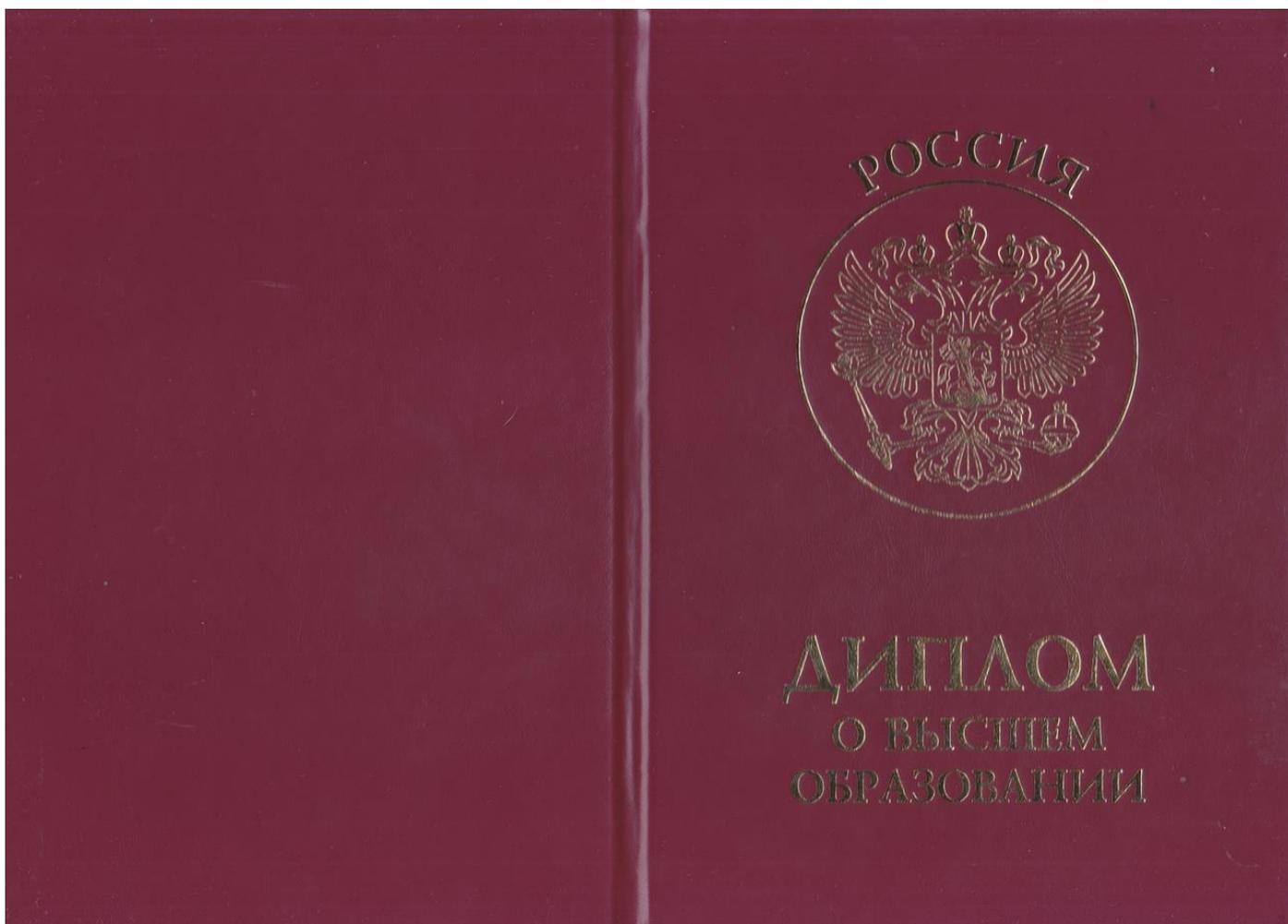
[https://vk.com/album13595671\\_272001609](https://vk.com/album13595671_272001609)

# ДОКУМЕНТЫ ОБ ОБРАЗОВАНИИ

✓ *Магистратура:*

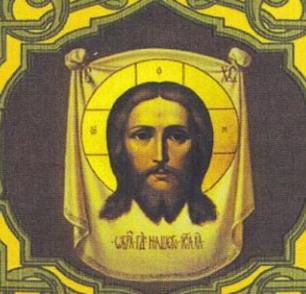


✓ *Бакалавриат:*





ЛИЧНАЯ СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (ПАУЭРЛИФТИНГ)



РУССКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ЦЕРКОВЬ  
НОВОСИБИРСКАЯ ЕПАРХИЯ  
СОБОР ВО ИМЯ СВЯТОГО КНЯЗЯ  
АЛЕКСАНДРА НЕВСКОГО

**НАГРАЖДАЕТСЯ**  
Переладова Светлана

за 1 место

Весовая категория До 60 кг

Результат 315 кг

Возраст open

Дивизион Пауэрлифтинг любители б/э

Коэффициент \_\_\_\_\_

в Кувке имени святого князя Александра Невского

По пауэрлифтингу, жиму,  
народному жиму и мас-рестлингу

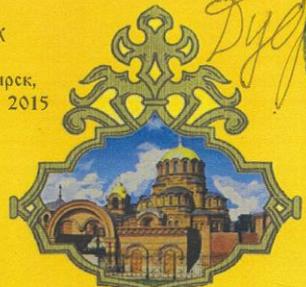
Благочинный церквей г. Новосибирска  
настоятель храма во имя  
св. кн. Александра Невского протонерей

*Александр Новопашин*  
Александр Новопашин

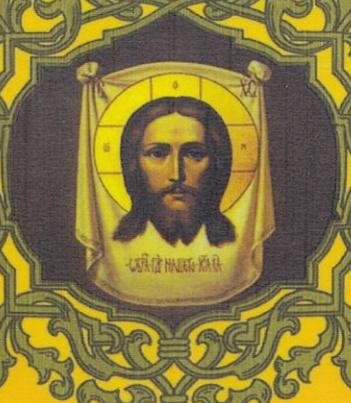
Президент  
Ассоциации силовых  
видов спорта

*Дуб*  
Дубровин Виталий

г. Новосибирск,  
6—8 марта 2015



PSA



РУССКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ЦЕРКОВЬ  
НОВОСИБИРСКАЯ ЕПАРХИЯ  
СОБОР ВО ИМЯ СВЯТОГО КНЯЗЯ  
АЛЕКСАНДРА НЕВСКОГО

**НАГРАЖДАЕТСЯ**  
Переладова Светлана

за 1 место

Весовая категория Абс.

Результат 315 кг

Возраст Опен

Дивизион Пауэрлифтинг любители б/э

Коэффициент 599.17

в Кубке имени святого князя Александра Невского

По пауэрлифтингу, жиму,  
народному жиму и мас-реслингу

Благочинный церквей г. Новосибирска  
настоятель храма во имя  
св. кн. Александра Невского протоиерей

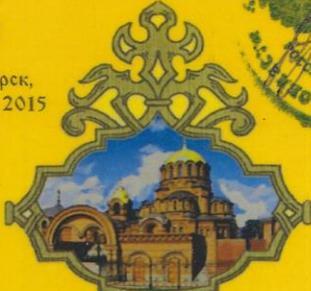
Президент  
Ассоциации силовых  
видов спорта

г. Новосибирск,  
6—8 марта 2015



Александр Новопашин

Дмитрий Виталий



# STEEL ARENA



# DIPLOMA

## Place

2

Переладова Светлана

**WEIGHT CATEGORY**

56 кг

**RESULT**

270 кг

**AGE**

Открытая

**DIVISION**

Пауэрлифтинг б/э профессионалы

**COEFFICIENT**

PSA PRESIDENT DUBROVIN V.

NPA PRESIDENT REPNITSYN A.



NOVOSIBIRSK 2014



# КУБОК НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ И ЖИМУ ЛЕЖА

# ДИПЛОМ



**Награждается**

*Пересадова Светлана*

**ЗА 2 МЕСТО**

*до 56 кг*  
Весовая категория

*227,5 кг*  
Результат

*open*  
Возрастная группа

Коэффициент

*Пауэрлифтинг*  
Дивизион

Главный судья соревнований  
Президент ассоциации силовых видов спорта



*Иванов А.О.  
Дубровин В.А.*

Новосибирск 2013



**PLACE I**

*Тренерова Светлана*

**Weight category** 90.52 кг

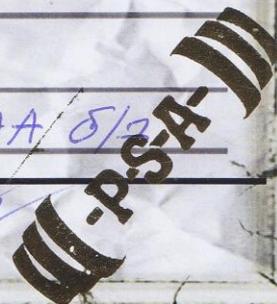
**Result** 225 кг

**Age** teen 17-19

**Division** направление IPAA 8/2

President NAP Repnitsyn A.

President PSA Dubrovin V.



NOVOSIBIRSK 2013

# EURASIAN CHAMPIONSHIP

## 2013

### POWERLIFTING BENCH PRESS

# DIPLOMA

**PLACE** 3 в абсолютной группе

Деренягова Светлана

**Weight category** \_\_\_\_\_

**Result** \_\_\_\_\_

481.486

**Age** \_\_\_\_\_

teen

**Division** \_\_\_\_\_

наиболее сильная в IPA-A

President NAP Repnitsyn A.

President PSA Dubrovin V.

NOVOSIBIRSK 2013

II-PSA-III



# ДИПЛОМ

## СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ОБЬ»

НАГРАЖДАЕТСЯ

Теремасова Светлана

За I место

в Первенстве Новосибирской области

по пауэрлифтингу и жиму лежа

в весовой категории до 56 кг.

Сумма 205 кг.

Главный судья соревнований: Щелков А. М. Щелков

Председатель оргкомитета: Филипович В. О. Филипович





# ДИПЛОМ

## СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ОБЬ»

НАГРАЖДАЕТСЯ

Терешадова Светлана

За II место  
*в абсолютной категории*  
в Первенстве Новосибирской области  
по пауэрлифтингу и жиму лежа  
в весовой категории до 56 кг.  
Сумма 205 кг, 193,9710

Главный судья соревнований: Щелков А. М. Щелков  
Председатель оргкомитета: Филипович В. О. Филипович



# Мастерский турнир

## СТАЛЬНАЯ АРЕНА



По пауэрлифтингу и отдельным движениям

# ДИПЛОМ

*Награждается*

*Терелагова Светлана*

**ЗА 2 МЕСТО**

*Весовая категория 90 52кг*

*Результат 192,5 кг*

*Возрастная группа open*

*Коэффициент*

*Дивизион СРЯ*

Главный судья соревнований *Иванов А.О*  
Президент Областной Ассоциации пауэрлифтинга *Дубровин В.А*

Новосибирск 2012 г

# КУБОК ИСО ИРА ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ И ОТДЕЛЬНЫМ ДВИЖЕНИЯМ



# ДИПЛОМ

Награждается

*Верещадова Светлана*

**ЗА 2 МЕСТО**

Весовая категория *90 кг*

Результат *170 кг*

Возрастная группа *open*

Коэффициент

Дивизион *ИРА пауэрлифтинг*

Главный судья соревнований

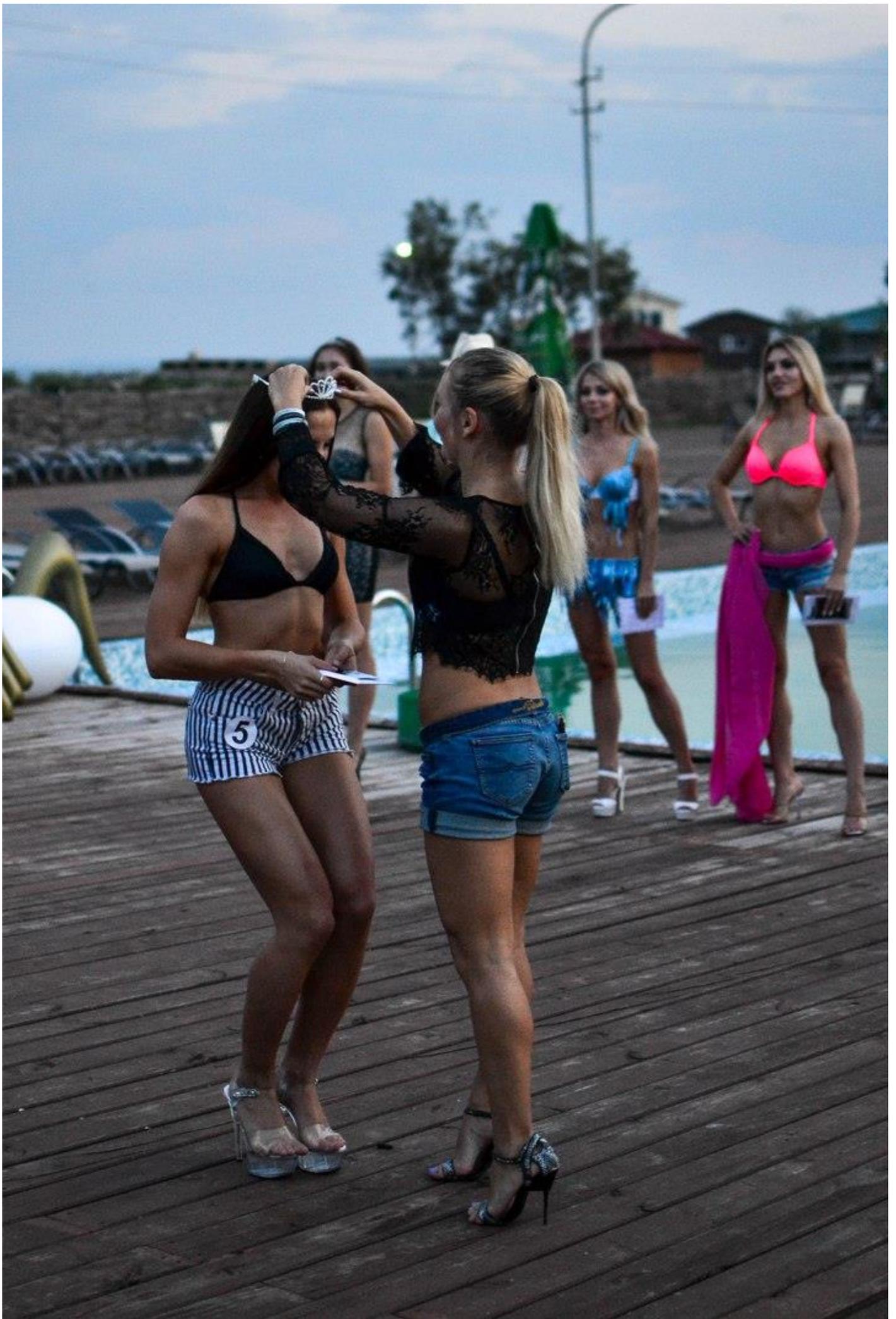
Президент областной ассоциации пауэрлифтинга

*Иванов* Иванов А.О

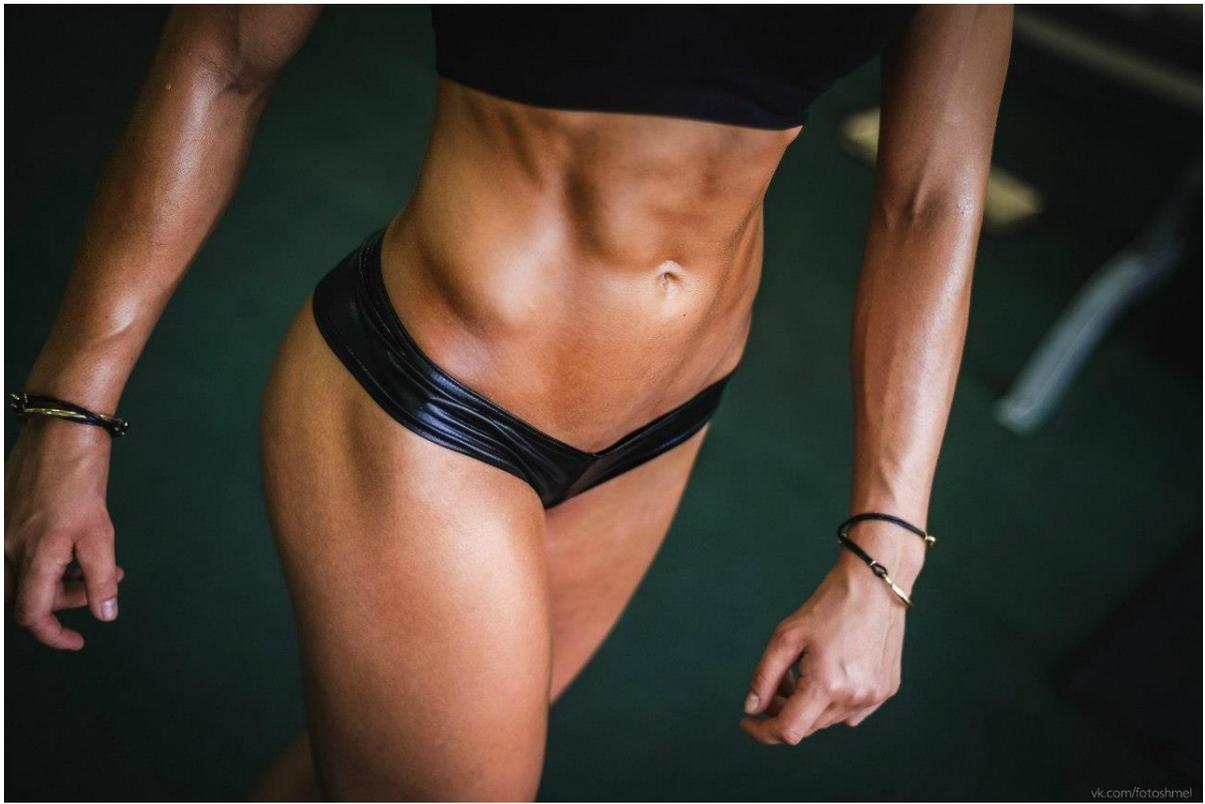
Дубровин В.А

Новосибирск 2012 г

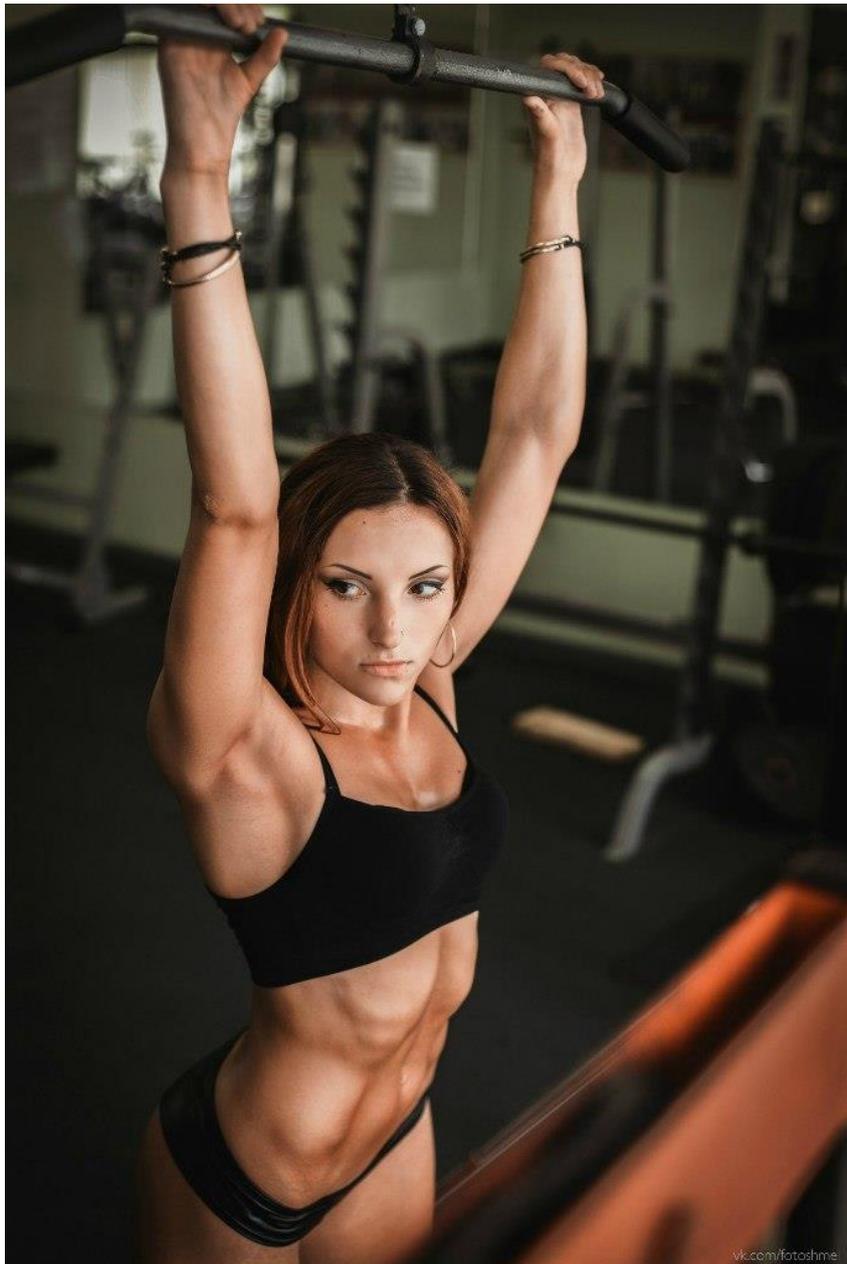








vk.com/fotoshmel



vk.com/fotoshme



С другими фото-материалами можно ознакомиться здесь:

[https://vk.com/album13595671\\_166697325](https://vk.com/album13595671_166697325) (фитнес, бодибилдинг и пауэрлифтинг);

[https://vk.com/album13595671\\_227886627](https://vk.com/album13595671_227886627) (стретчинг и акробатика);

[https://vk.com/album13595671\\_136322861](https://vk.com/album13595671_136322861) (конный спорт).

# STEEL ARENA



## БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

Переладовой Светлане

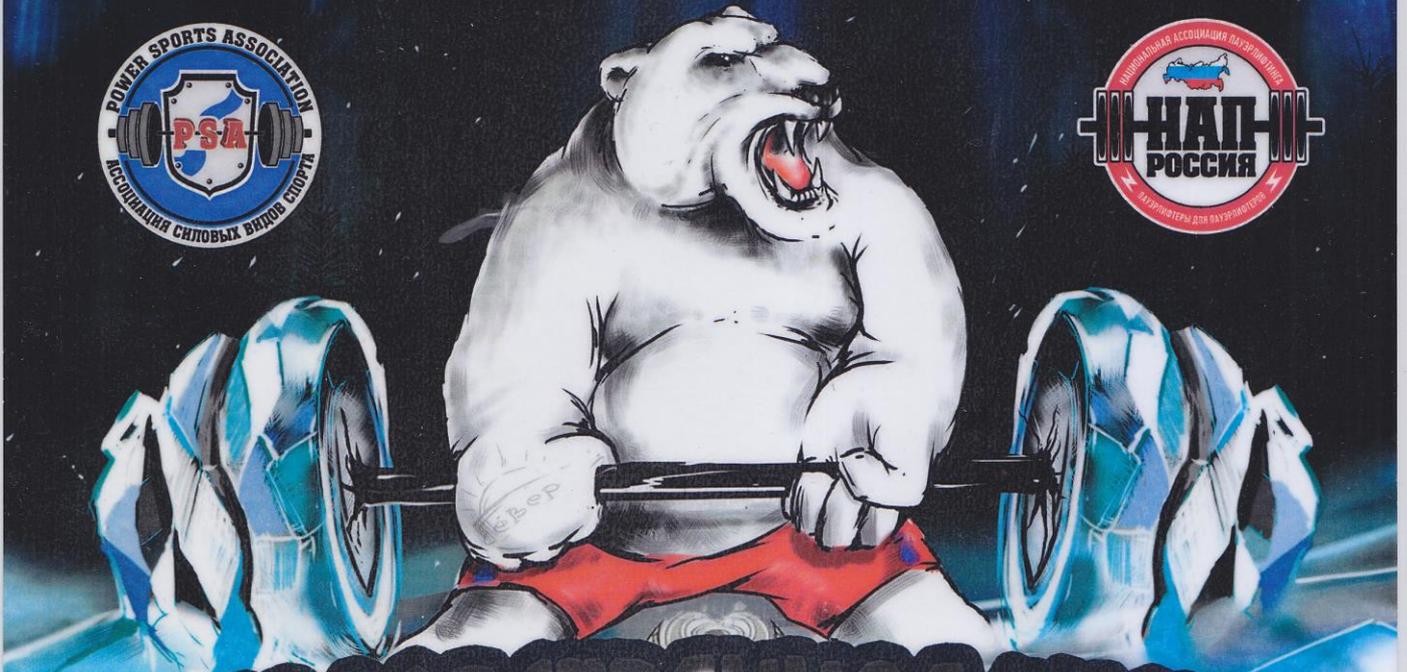
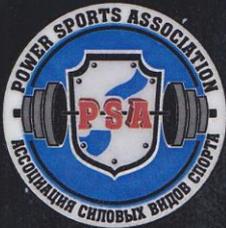
**ЗА ПОМОЩЬ В ОРГАНИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО  
МАСТЕРСКОГО ТУРНИРА "СТАЛЬНАЯ АРЕНА-4"**

PSA PRESIDENT DUBROVIN V .  
NPA PRESIDENT REPNITSYN A .

NOVOSIBIRSK 2014



# Открытый Чемпионат НСО по пауэрлифтингу, жиму и русскому жиму



## БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

**Ассоциация силовых видов спорта  
"PSA" выражает благодарность  
Переладовой Светлане**

**За помощь в организации Чемпионата Новосибирской области  
по пауэрлифтингу и жиму пёжа**

Президент PSA Дубровин В.А.

Главный судья Иванов А.О.

*Светлана Переладова*  
г.Новосибирск  
Ассоциация силовых видов спорта

**НОВОСИБИРСК 2014**

