СЕНЦОВА

ПОЛИНА АЛЕКСАНДРОВНА

ПЕДАГОГ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

[+7 (916) 146-99-65](tel:+79161469965) [polina23\_95@mail.ru](mailto:polina23_95@mail.ru)

Москва, Не готова к переезду

ОСНОВНОЕ ОПЫТ РАБОТЫ

ЖЕЛАЕМАЯ ЗАРПЛАТА

От 80 000 ₽

ГРАФИК РАБОТЫ Полный день

ГОТОВНОСТЬ К КОМАНДИРОВКАМ

Не готова

ЗАНЯТОСТЬ

Полная

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ВОЛЕЙБОЛЬНЫЙ ЦЕНТР МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ».

Июль 2015 - Август 2015

СПОРТСМЕН-ИНСТРУКТОР

Подготовка спортсменов и участие в соревновательной деятельности в личных дисциплинах и в составе сборных команд.

Выполнение индивидуального плана подготовки. Выполнение тренировочных и соревновательных заданий. Поддержание высокого уровня общей физической и специальной подготовки, обеспечивающей достижение

результатов.

ОБО МНЕ

МОЛОДЕЖНАЯ СБОРНАЯ РОССИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Июль 2015 - Июль 2016

ДАТА РОЖДЕНИЯ 23 апреля 2000

ПОЛ Женский

ОБРАЗОВАНИЕ

Высшее

СПОРТСМЕН-ИНСТРУКТОР

Подготовка спортсменов и участие в соревновательной деятельности в личных дисциплинах и в составе сборных команд.

Соблюдение требований безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта.

Выполнение индивидуального плана подготовки. Выполнение тренировочных и соревновательных заданий.

Результаты:

СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Не Замужем

ГРАЖДАНСТВО Россия

ВАКЦИНАЦИЯ ОТ COVID-19

Есть

Серебряные призеры Чемпионата EEVZA Обеспечено достижение целевых результатов (база спортсменов из 18-ти человек).

Обеспечен высокий уровень качества проведения тренировок.

Исключены травмы, благодаря профессиональному подходу к тренировкам.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ВОЛЕЙБОЛЬНЫЙ ЦЕНТР МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ».

Август 2016 - Май 2017

СПОРТСМЕН-ИНСТРУКТОР

Подготовка спортсменов и участие в соревновательной деятельности в личных дисциплинах и в составе сборных команд.

Выполнение индивидуального плана подготовки. Тренировочные и соревновательные задания. Поддержание высокого уровня общей физической и специальной подготовки, обеспечивающий достижение результатов.

РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА В ЮГО-ВОСТОЧНОМ АДМИНИСТРАТИВНОМ ОКРУГЕ ГОРОДА МОСКВЫ»

Сентябрь 2017 - Май 2018

СПОРТСМЕН-ИНСТРУКТОР

Подготовка спортсменов и участие в соревновательной деятельности в личных дисциплинах и в составе сборных команд.

Выполнение индивидуального плана подготовки. Выполнение тренировочных и соревновательных заданий. Оказание практической помощи молодым спортсменам в достижении положительных результатов.

Обеспечение соблюдения правил по технике безопасности, охране труда и пожарной безопасности во время проведения занятий, спортивных мероприятий.

Результаты:

Обеспечено достижение целевых результатов по подготовке спортсменов к соревнованиям (20 человек);

Поддержание высокого уровня общей физической и специальной подготовки.

ГБУ СШОР "ЛУЧ" Ноябрь 2018 - Июль 2019

СПОРТСМЕН-ИНСТРУКТОР

Подготовка спортсменов и участие в соревновательной деятельности в личных дисциплинах и в составе сборных команд.

Отслеживание прогресса.

Обеспечение разнообразия упражнений в тренировочном процессе.

Обучение правильной технике выполнения упражнений. Обеспечение соблюдения техники безопасности при выполнении упражнений.

Результаты:

Обеспечено достижение целевых результатов (база спортсменов из 18-ти человек).

Обеспечен высокий уровень качества проведения тренировок.

Исключены травмы, благодаря профессиональному подходу к тренировкам.

ООО “КЛАЦРУ”

Август 2019 - Сентябрь 2019

ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ

Взаимодействие с посетителями розничной торговой точки с целью осуществления продажи товаров.

Оказание консультаций покупателям по вопросам ассортимента, наличия и количества товара, предлагаемого клиенту. Оказание помощи покупателю в поиске подходящего ему товара.

Осуществление презентации товара покупателям согласно их потребностям.

Информирование покупателя о скидках, действующих в компании и правилах (порядке) оплаты и получения товара.

ООО “24 ТОРТ. РУ” Ноябрь 2019 - Февраль 2020

ПРОДАВЕЦ-КАССИР

Обслуживание клиентов на кассе и ведение кассовых документов.

Обеспечение сохранности денежных средств.

Сверка наличных в кассе, выявление и устранение ошибок; заполнение книги кассира-операциониста.

Контроль запасов кассовой ленты для ККМ и

сопроводительных ведомостей для инкассации. Обеспечение наличия достаточного количества товара в торговом зале.

Помощь покупателям при выборе товара, консультирование по ассортименту товаров, предлагаемых к продаже в магазине, по потребительским свойствам и особенностям товаров.

Контроль наличия ценников на товар, их верного размещения и правильного указания всей информации в ценнике (наименование товара, цена, вес и т.д.).

Участие в инвентаризации.

АО «ВКУСВИЛЛ», ДАРКСТОР Июнь 2021 - по настоящее время

КАССИР-КОМПЛЕКТОВЩИК

Прием заказов на УТ (ТСД), сборка заказов, проведение оплаты через кассу, упаковка заказов и передача на доставку.

Обучение стажеров.

ОБРАЗОВАНИЕ

ГЦОЛИФК 2023

ФАКУЛЬТЕТ

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Тренерский

Волейбол

Заочная

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ЛИЧНЫЕ КАЧЕСТВА

Коммуникабельность, доброжелательность, внимательность, дисциплинированность, уравновешенность, пунктуальность, быстрая обучаемость, желание развиваться и учиться новому, готовность работать в команде, нацеленность на результат. Спортивный внешний вид.

О СЕБЕ

Имею звание Кандидата в мастера спорта по волейболу. Являюсь двукратной чемпионкой Чемпионата России и четырехкратным серебряным призером Чемпионата России, двукратной Чемпионкой Москвы,

серебряным призером чемпионата EEVZA U-16, чемпионкой Всероссийской летней спартакиады, чемпионкой международного турнира (Латвия), многократным призером Всероссийских и международных соревнований по волейболу.

Владею:

- технологиями в области физической культуры и спорта, - знанием теории тренерской работы.