



НАЦИОНАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ФИТНЕСА

КУРС ПОДГОТОВКИ
ПЕРСОНАЛЬНОГО
ТРЕНЕРА
(96 ЧАСОВ)

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОБУЧЕНИИ



День	Тема	Формат	Время, час
1	Профессия «Персональный тренер»	Лекция	5
	Фитнес тестирование	Лекция Практика	3
2	Фитнес-анатомия (остеология, артрология, миология)	Лекция	8
3	Фитнес-анатомия (спланхнология, ангиология, неврология, эндокринология)	Лекция	8
4	Фитнес-физиология	Лекция	8
5	Фитнес-биомеханика	Лекция	8
6	Техника выполнения упражнений + стретчинг	Лекция Практика	8
7	Функциональный тренинг	Лекция Практика	8
8	Теория и методика фитнеса	Лекция Практика	8
9	Фитнес-биохимия и фитнес-диетология	Лекция Практика	8
10	Фитнес-медицина	Лекция	8
11	Эффективные продажи персонального тренинга (1 часть)	Лекция Практика	8
12	Эффективные продажи персонального тренинга (2 часть)	Лекция Практика	4
	Выпускной экзамен	Испытание	4



НАЦИОНАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ФИТНЕСА

В МОСКВЕ И САНКТ-
ПЕТЕРБУРГЕ ЗАНЯТИЯ
ПРОХОДЯТ ПО
ВЫХОДНЫМ ДНЯМ
(С **10.00** ДО **18.00**)



НАЦИОНАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ФИТНЕСА

В РЕГИОНАХ ОБУЧЕНИЯ
ПРОВОДЯТСЯ ВЫЕЗДНЫМИ
БРИГАДАМИ ЭКСПЕРТОВ
БЛОКАМИ ПО **3** ДНЯ ОДИН
РАЗ В МЕСЯЦ



НАЦИОНАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ФИТНЕСА

СТОИМОСТЬ КУРСА
20 000 РУБЛЕЙ.
ВОЗМОЖНА ОПЛАТА
ПОМЕСЯЧНО.

ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ
ТРУДОУСТРОЙСТВА

Национальный Университет Фитнеса

ALEX
FITNESS

PRO CARD
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРТА
ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНЕРА

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
КАРТА

Вкладыш Профессиональной карты

PERSONAL TRAINING PROGRAMS

ПРОГРАММЫ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА

B	First step	для начинающих for beginners
	Weight loss	для снижения веса weight loss
	Fitline	для коррекции фигуры body composition correction
	Active teens	для подростков for teenagers
	Forever young	для пожилых людей for elderly
S	Pro sport	для профессиональной и спортивной подготовки sport specific training
T	Flexibility	для развития гибкости flexibility development
	Healthy spine	для коррекции осанки posture correction
	Functional	для комплексного развития физических качеств comprehensive program to improve physical condition
U	Adapter	адаптивная физическая культура adaptation to new conditions
	Fitness diagnostic	фитнес-диагностика fitness diagnostics
E	Fitness expert	авторские методики программ персонального тренинга program from fitness experts



ALEX
FITNESS

PRO CARD № _____

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРТА ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНЕРА

Last name/ Фамилия

First name/Имя

Patronymic/Отчество

Club/Клуб

City/Город

	Level/Уровень	Date/Дата	Signature/Подпись
B	BASIC FITNESS		
S	SPORT&FITNESS		
T	TOTAL FITNESS		
U	ULTRA FITNESS		
E	EXPERT		

Methodist/Методист

Expert/Эксперт

М.П.

Date/Дата

Вкладыш Профессиональной карты

ПРОЙДЕННЫЕ ОБУЧЕНИЯ

Тема:	
Формат:	
Содержание:	
Эксперт	Дата
Должность	Подпись

Тема:	
Формат:	
Содержание:	
Эксперт	Дата
Должность	Подпись

Тема:	
Формат:	
Содержание:	
Эксперт	Дата
Должность	Подпись

Тема:	
Формат:	
Содержание:	
Эксперт	Дата
Должность	Подпись

Тема:	
Формат:	
Содержание:	
Эксперт	Дата
Должность	Подпись

ПРОЙДЕННЫЕ ОБУЧЕНИЯ

Тема:	
Формат:	
Содержание:	
Эксперт	Дата
Должность	Подпись

Тема:	
Формат:	
Содержание:	
Эксперт	Дата
Должность	Подпись

Тема:	
Формат:	
Содержание:	
Эксперт	Дата
Должность	Подпись

Тема:	
Формат:	
Содержание:	
Эксперт	Дата
Должность	Подпись

Тема:	
Формат:	
Содержание:	
Эксперт	Дата
Должность	Подпись



НАЦИОНАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ФИТНЕСА

WWW.

SUMMIT-FIT

NESS.RU