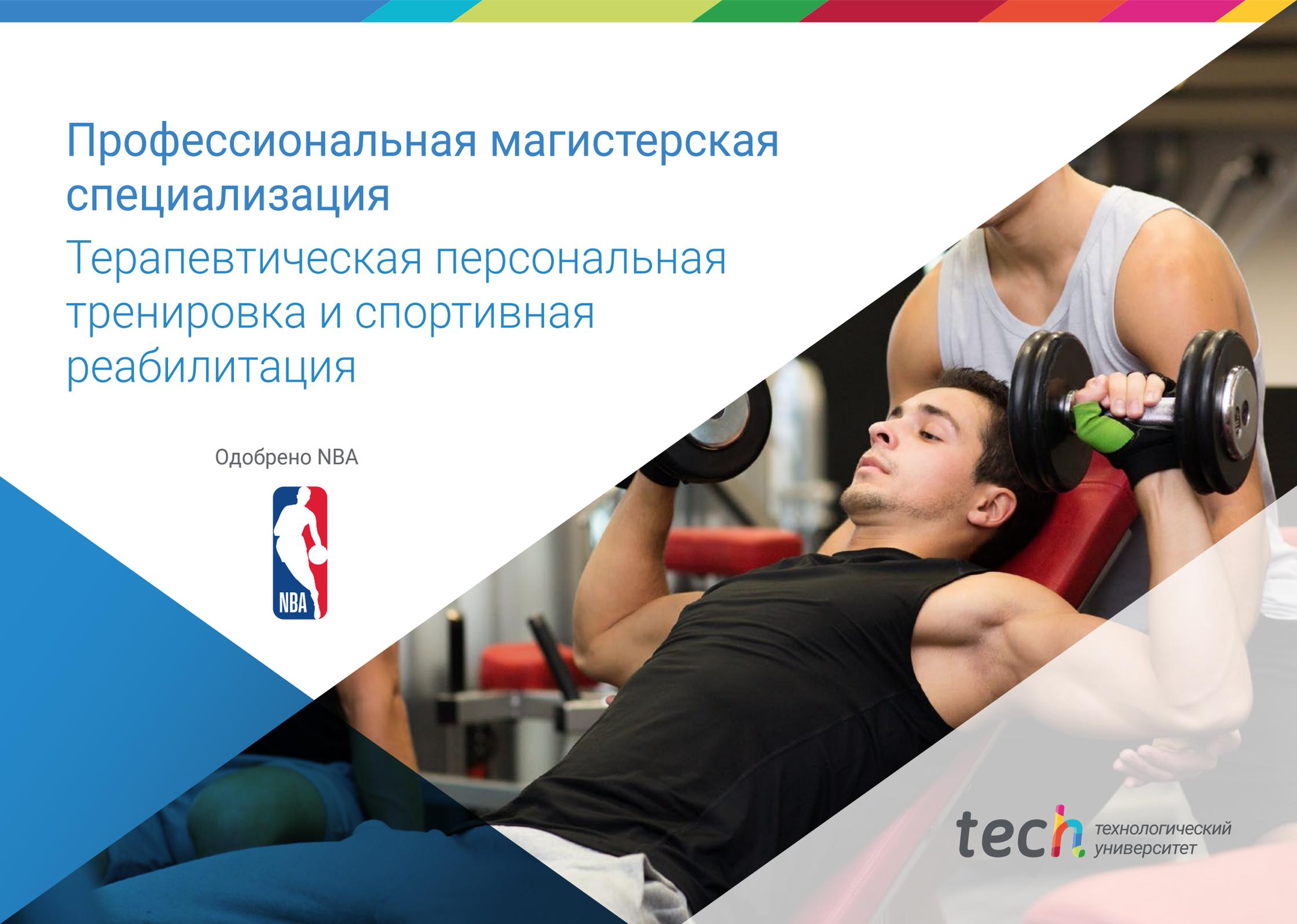


Профессиональная магистерская специализация

Терапевтическая персональная тренировка и спортивная реабилитация

Одобрено NBA





Профессиональная магистерская специализация

Терапевтическая персональная
тренировка и спортивная
реабилитация

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 2 года
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Веб-доступ: www.techitute.com/ru/sports-science/advanced-master-degree/advanced-master-degree-therapeutic-personal-training-sports-rehabilitation

Оглавление

01

Презентация

стр. 4

02

Цели

стр. 8

03

Компетенции

стр. 16

04

Руководство курса

стр. 20

05

Структура и содержание

стр. 30

06

Методология

стр. 44

07

Квалификация

стр. 52

01

Презентация

Высокий спрос на персональных тренеров делает эту профессию бурно развивающейся нишей занятости, для которой требуется высокий уровень академических знаний, позволяющих специалистам эффективно и с гарантией успеха осуществлять подготовку профессионалов. Кроме того, эта профессия открывает перед людьми с различными патологиями или пострадавшими в результате несчастного случая новые возможности для работы, поскольку каждому человеку, в зависимости от его физических потребностей, необходим адаптированный план упражнений, который позволит ему улучшить состояние при его патологии или вернуться к физической активности. Для получения квалификации по данной специализации ТЕСН разработал очень полную программу в области терапевтической персональной тренировки и спортивной реабилитации.





“

Получите превосходную подготовку в области персональной тренировки, и вы сможете разрабатывать программы тренировок, адаптированные для каждого пользователя с учетом его индивидуальных особенностей”

Увеличение числа людей, включивших физические упражнения в свою повседневную жизнь, привело к росту спроса на персональных тренеров, способных разработать программу занятий, подходящую для каждого человека с учетом его физических особенностей. Но сфера деятельности персональных тренеров очень широка, если учесть вид спорта или особенности спортсменов.

Для повышения уровня подготовки специалистов в этой области была разработана эта максимально полная Профессиональная магистерская специализация, которая состоит из следующих блоков: с одной стороны, терапевтическая персональная тренировка, а с другой – персональная тренировка, специализирующаяся на спортивной реабилитации, функциональном восстановлении и профилактике травм. Таким образом, это инновационная программа, в которой обновленным и углубленным образом рассматриваются наиболее распространенные в современном обществе патологии, для лечения которых грамотно разработанный комплекс упражнений может стать основополагающей частью терапии. Но она также объединяет реабилитацию, восстановление и профилактику, как при спортивных травмах, так и на функциональном уровне.

Кроме того, участие в программе известных зарубежных лекторов дает уникальную возможность получить знания из первых рук от лучших специалистов в данной области. На мастер-классах, проводимых этими специалистами, студенты смогут погрузиться в терапевтический менеджмент лучшей баскетбольной лиги мира – NBA, подготовив их к решению самых сложных задач в этой области.

Профессиональная магистерская специализация не только проведет студента через предлагаемые теоретические знания, но и покажет ему другой способ изучения и обучения, более органичный, простой и эффективный. TECH работает над тем, чтобы поддерживать в вас мотивацию и прививать стремление к обучению. Это побуждает студента думать и развивать критическое мышление. Все это с использованием новейших технологий, которые позволят студентам обновлять свои знания и навыки в удобной и полностью удаленной форме, так что студент сам решает, где и когда ему учиться, с полной простотой организации и управления временем. Таким образом, вы сможете легко совмещать время учебы с остальными повседневными обязанностями.

Данная **Профессиональная магистерская специализация в области терапевтической персональной тренировки и спортивной реабилитации**

содержит самую полную и современную научную программу на рынке.

Основными особенностями обучения являются:

- ◆ Новейшие технологии в программном обеспечении для дистанционного обучения
- ◆ Система обучения интенсивно визуальная, поддерживается графическим и схематическим содержанием, которое легко усвоить и понять
- ◆ Разбор практических кейсов, представленных практикующими экспертами
- ◆ Современные интерактивные видеосистемы
- ◆ Дистанционное практическое обучение
- ◆ Постоянное обновление существующих и введение новых методик образования
- ◆ Саморегулируемое обучение: полная совместимость с другими обязанностями
- ◆ Практические упражнения для самооценки и проверки усвоения полученных знаний
- ◆ Группы для поддержки и форумы для общения студентов между собой: вопросы к эксперту, дискуссии и форумы для обмена знаниями
- ◆ Общение с преподавателем и индивидуальная работа с возможностью самоанализа пройденного материала
- ◆ Учебные материалы курса доступны с любого стационарного или мобильного устройства, имеющего подключение к Интернету
- ◆ Постоянно доступные хранилища подтверждающей документации



Программа создана специалистами, которые стремятся к совершенству, а также предоставляет возможность приобрести новые навыки и стратегии быстрым и эффективным способом”

“

Соответствующий комплекс спортивных упражнений для пациентов с различными заболеваниями или травмированных спортсменов приводит к лучшим результатам в их восстановлении. Не раздумывайте и получайте образование в данной области”

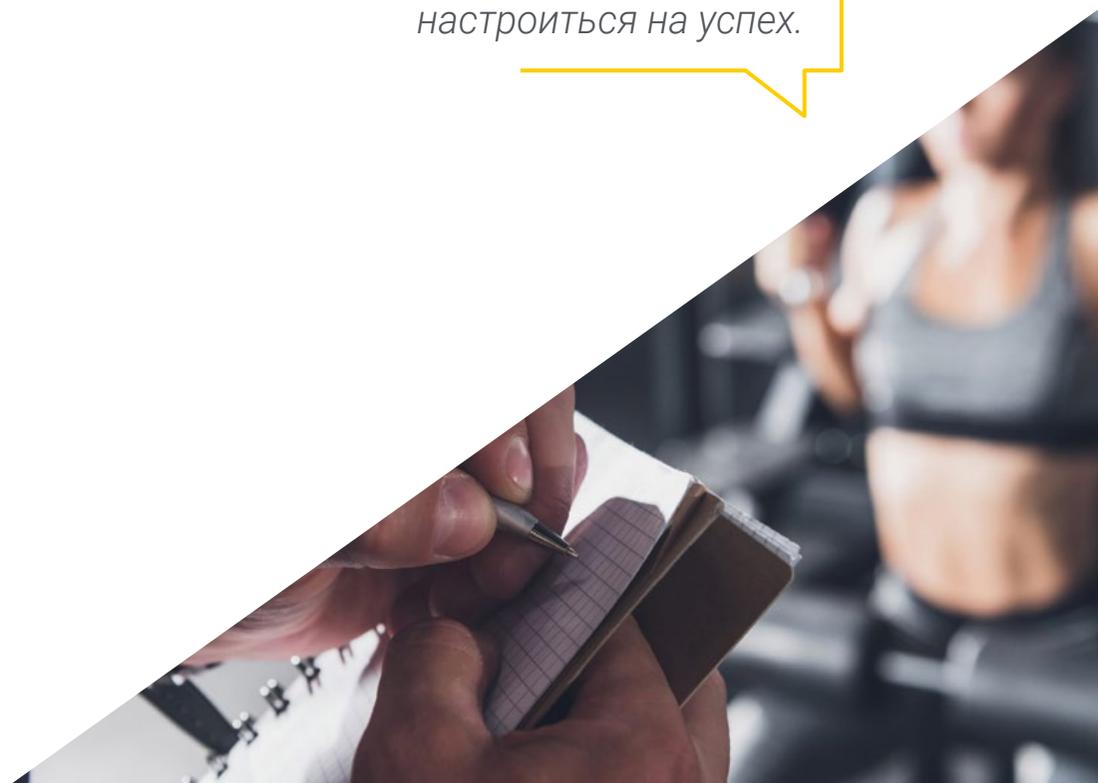
Наш преподавательский состав состоит из практикующих специалистов. Таким образом, обеспечивает достижение поставленной цели по повышению вашей квалификации. Одним из отличительных качеств этой программы является многопрофильная команда профессионалов с образованием и опытом работы в различных сферах, которые преподают теоретические знания, основываясь на собственном опыте.

Все эти знания дополнены эффективной методологией этой Профессиональной магистерской специализации. Программа разработана многопрофильной командой экспертов в области электронного обучения, и объединяет в себе последние достижения в области образовательных технологий. Таким образом, вы сможете обучаться с помощью ряда удобных и универсальных мультимедийных средств, которые позволят вам получить оперативные навыки, необходимые для вашей специализации.

В основе программы лежит проблемно-ориентированное обучение – подход, который рассматривает обучение как исключительно практический процесс. Для эффективности дистанционного обучения мы используем телепрактику. С помощью инновационной интерактивной видеосистемы и метода *learning from an Expert* вы сможете получить знания, как если бы вы имели дело с тем самым случаем, который вы изучаете в данный момент. Концепция, которая позволит вам интегрировать и закрепить обучение более реалистичным и постоянным способом.

Обучение у лучших специалистов в области спорта, имеющих опыт оказания помощи элитным спортсменам NBA.

У нас лучшая методология, самая современная учебная программа и множество практических кейсов, которые помогут вам настроиться на успех.



02 Цели

Цель ТЕСН – подготовка высококвалифицированных специалистов для работы в отрасли. Более того, в глобальном масштабе, эта цель дополняется содействием развитию человеческого потенциала, который закладывает основы лучшего общества. Эта цель материализуется в том, чтобы помочь профессионалам выйти на гораздо более высокий уровень компетентности и контроля. Цель, которую можно принять как должное, со специализацией высокой интенсивности и точности.





“

Если ваша цель получить квалификацию, которая позволит вам конкурировать среди лучших, не останавливайтесь на достигнутом: в TECH у нас есть все, что вам нужно”



Общие цели

- ♦ Понимать различные переменные тренировки и их применение у людей с патологиями
- ♦ Предложить широкое видение патологии и ее наиболее значимых характеристик
- ♦ Получить представление о наиболее распространенных в обществе патологиях
- ♦ Понять наиболее значимые факторы, провоцирующие развитие болезни, чтобы предотвратить появление сопутствующих заболеваний или самой болезни
- ♦ Ознакомиться с существующими противопоказаниями при различных патологиях, чтобы избежать возможных контрпродуктивных эффектов физических упражнений
- ♦ Приобрести специализированные знания в области спортивной реабилитации, профилактики травм и функционального восстановления
- ♦ Оценивать спортсмена с точки зрения физического, функционального и биомеханического состояния с целью выявления аспектов, препятствующих восстановлению или способствующих рецидивам при травме
- ♦ Разрабатывать как конкретные реабилитационно-восстановительные мероприятия, так и комплексные индивидуальные занятия
- ♦ Приобрести специализацию в области патологии опорно-двигательного аппарата, имеющую наибольшую распространенность среди населения в целом
- ♦ Уметь планировать программы профилактики, восстановления и функциональной реабилитации
- ♦ Углубленно изучить особенности различных видов травм, наиболее часто встречающихся сегодня у спортсменов
- ♦ Оценить нутриционные потребности пациента и дать рекомендации в области питания и пищевых добавок для поддержания процесса выздоровления
- ♦ Оценивать и контролировать эволюционный процесс восстановления и/или реабилитации травмы спортсмена или пациента
- ♦ Приобрести навыки и умения в области реабилитации, профилактики и оздоровления, расширяющие профессиональные возможности персонального тренера
- ♦ Дифференцировать различные части и структуры человеческого тела с анатомической точки зрения
- ♦ Улучшить физическое состояние травмированного спортсмена в рамках общей тренировки с целью достижения лучшего и более эффективного восстановления после травмы
- ♦ Использовать тренерские методики, позволяющие воздействовать на общие психологические аспекты спортсмена или травмированного, что способствует эффективному подходу к персональным тренировкам
- ♦ Понять маркетинг как ключевой инструмент успешных персональных тренировок в области реабилитации, профилактики и функционального восстановления



Конкретные цели

Модуль 1. Патология в современном социально-гигиеническом контексте

- ◆ Получить глубокое понимание текущих и будущих потребностей населения в физических упражнениях
- ◆ Изучить другие аспекты, влияющие на здоровье клиента/пациента и способные повлиять на его способность к физическому развитию
- ◆ Понимать реальность и ограничения наиболее распространенных диагностических исследований и их целесообразность при планировании физических упражнений
- ◆ Интерпретировать взаимодействие и влияние нейронаук и физических упражнений
- ◆ Учесть и понять влияние стресса, питания и других привычек на здоровье человека
- ◆ Расширить наши представления о влиянии микробиоты на здоровье организма и о том, какое влияние на него оказывают некоторые факторы, например физические упражнения

Модуль 2. Общие критерии для разработки программ физических нагрузок у особых групп населения

- ◆ Глубоко изучить важнейшие переменные тренировки, чтобы знать, как применять их в индивидуальном порядке
- ◆ Управлять общими критериями разработки программ физических упражнений для людей с патологией
- ◆ Получить представление о необходимых инструментах для разработки планов обучения с учетом потребностей клиента

Модуль 3. Ожирение и физические нагрузки

- ♦ Глубоко понимать патофизиологию ожирения и его влияние на здоровье
- ♦ Понимать физические ограничения человека, страдающего ожирением
- ♦ Уметь планировать и составлять программы тренировок с учетом индивидуальных особенностей человека с ожирением

Модуль 4. Диабет и физические упражнения

- ♦ Глубоко разобраться в патофизиологии диабета и его влиянии на здоровье
- ♦ Понимать специфические потребности людей, страдающих диабетом
- ♦ Уметь планировать и составлять программы обучения с учетом индивидуальных особенностей человека с диабетом

Модуль 5. Метаболический синдром и физическая нагрузка

- ♦ Глубоко понимать патофизиологию метаболического синдрома
- ♦ Знать критерии вмешательства для улучшения здоровья и качества жизни пациентов с патологией
- ♦ Уметь планировать и составлять программы тренировок с учетом индивидуальных особенностей человека с метаболическим синдромом

Модуль 6. Сердечно-сосудистые заболевания

- ♦ Изучить широкий спектр существующих патологий с вовлечением сердечно-сосудистой системы
- ♦ Понимать фазы действия в сердечно-сосудистой реабилитации
- ♦ Уметь планировать и составлять программы тренировок с учетом индивидуальных особенностей человека с сердечно-сосудистой патологией

Модуль 7. Osteoартикулярные патологии и неспецифическая боль в пояснице

- ♦ Изучить различные патологии, поражающие костно-суставную систему
- ♦ Понимать термин "хрупкость" и его влияние на костно-суставную систему и неспецифическую боль в пояснице
- ♦ Уметь индивидуально планировать и составлять программу тренировок для человека с различными патологиями, связанными с костно-суставной системой и неспецифической болью в пояснице

Модуль 8. Респираторные патологии и физические нагрузки

- ♦ Изучить различные поражения легких
- ♦ Получить углубленное представление о патофизиологических особенностях легочной патологии
- ♦ Научиться планировать и составлять программы тренировок с учетом индивидуальных особенностей людей с легочной патологией

Модуль 9. Физические упражнения и беременность

- ♦ Управлять морфофункциональными изменениями в процессе беременности
- ♦ Глубоко понимать биопсихосоциальные аспекты беременности
- ♦ Уметь планировать и составлять программы тренировок с учетом индивидуальных особенностей беременной женщины

Модуль 10. Физические упражнения для детей, подростков и пожилых людей

- ♦ Глубоко понимать биопсихосоциальные аспекты детей, подростков и пожилых людей
- ♦ Знать особенности каждой возрастной группы и специфику подхода к ним
- ♦ Уметь планировать и составлять программы тренировок с учетом индивидуальных особенностей детей, подростков и пожилых людей

Модуль 11. Персональная тренировка

- ♦ Приобрести глубокое понимание различных характеристик профессии персонального тренера
- ♦ Интегрировать концепции тренировки баланса, сердечно-сосудистой системы, силы, плиометрики, скорости, ловкости и т. д. в качестве основного инструмента для персонала по профилактике и реабилитации травм
- ♦ Разрабатывать программы тренировок с учетом особенностей человека для достижения лучших результатов

Модуль 12. Профилактическая работа для спортивной практики

- ♦ Определить факторы риска, связанные с занятиями физкультурно-спортивной деятельностью
- ♦ Использовать различные типы материалов для планирования различных типов упражнений в индивидуальной программе тренировок
- ♦ Освоить упражнения пилатеса с использованием различных типов тренажеров, призванных стать основополагающими в профилактической работе
- ♦ Рассматривать растяжку и восстановление осанки как основные методы профилактики травм и изменений опорно-двигательного аппарата

Модуль 13. Структура опорно-двигательного аппарата

- ♦ Разбираться в различных анатомических понятиях: оси, плоскости и анатомическая позиция
- ♦ Различать различные элементы, составляющие опорно-двигательный аппарат
- ♦ Ознакомиться с процессами функционирования интегрированного активного и пассивного опорно-двигательного аппарата

Модуль 14. Фитнес, функциональная и биомеханическая оценка

- ♦ Использовать биомеханику движения как ключевой инструмент в процессе профилактики и реабилитации
- ♦ Разъяснить важность проведения оценки питания, биохимических, генетических показателей и качества жизни от начального периода до завершения процесса
- ♦ Оценивать различные параметры, связанные с физической подготовкой: сила, скорость, гибкость, выносливость
- ♦ Обнаружить аномалии, которые препятствуют или мешают правильному процессу восстановления/реабилитации

Модуль 15. Частые травмы у спортсменов

- ♦ Определять этиологию наиболее частых травм, возникающих в спортивной практике
- ♦ Определять причины основных травм в спорте
- ♦ Различать возможные виды повреждений: сухожильных, мышечных, костных, повреждения связок и суставов

Модуль 16. Упражнения для реабилитации спортивных травм

- ♦ Осознать, что физические упражнения и физическая активность являются стратегией улучшения здоровья
- ♦ Классифицировать различные типы упражнений в соответствии с планированием индивидуальной тренировки
- ♦ Дифференцировать различные типы специфических физических упражнений в зависимости от мышц или групп мышц, подлежащих тренировке
- ♦ Владеть различными методиками, применяемыми при лечении травм, полученных при занятии спортом
- ♦ Использовать проприоцептивную реэдукацию во всех процессах реабилитации и восстановления, а также для снижения частоты рецидивов травм
- ♦ Планировать и разрабатывать конкретные программы и курсы с профилактическим эффектом
- ♦ Знать специфику различных видов спорта и основных спортивных техник как вспомогательное средство в процессе функциональной реабилитации и восстановления

Модуль 17. Частые патологии опорно-двигательного аппарата

- ♦ Анализировать тяжесть патологий связок и их оценку для лучшей и более эффективной реабилитации
- ♦ Сосредоточиться на анализе патологий суставов в связи с их высокой распространенностью в спорте
- ♦ Изучить наиболее распространенные патологии, которые обычно встречаются в позвоночнике
- ♦ Оценивать боль как элемент, который необходимо учитывать при диагностике большей или меньшей степени травмы

Модуль 18. Упражнения для функционального восстановления

- ♦ Проанализировать различные возможности, предоставляемые функциональной тренировкой и продвинутой реабилитацией
- ♦ Применять пилатес как целостную систему для реабилитации опорно-двигательного аппарата при функциональном восстановлении
- ♦ Планировать конкретные упражнения и программы пилатеса для различных областей опорно-двигательного аппарата с использованием аппаратов и без них

Модуль 19. Питание для функциональной реабилитации и восстановления

- ♦ Подходить к концепции интегрального питания как к ключевому элементу в процессе функциональной реабилитации и восстановления
- ♦ Различать разнообразие структур и свойств как макро-, так и микроэлементов
- ♦ Уделить первостепенное внимание важности приема воды и гидратации в процессе восстановления
- ♦ Анализировать различные типы фитохимических веществ и их существенную роль в улучшении состояния здоровья и регенерации организма





Модуль 20. Коучинг и бизнес персонального тренера

- ◆ Получить углубленные знания о конкретных элементах профессии персонального тренера
- ◆ Приобретать и понимать различные привычки и здоровый образ жизни, а также возможности их реализации
- ◆ Применять мотивационные стратегии для достижения лучших результатов в процессе спортивной реабилитации и функционального восстановления
- ◆ Планировать и проектировать помещения, способствующие лучшему развитию конкретной работы персональных тренировок
- ◆ Понять процесс персональных тренировок, где отношения с клиентом и обратная связь, которую он предоставляет, занимают центральное место в процессе

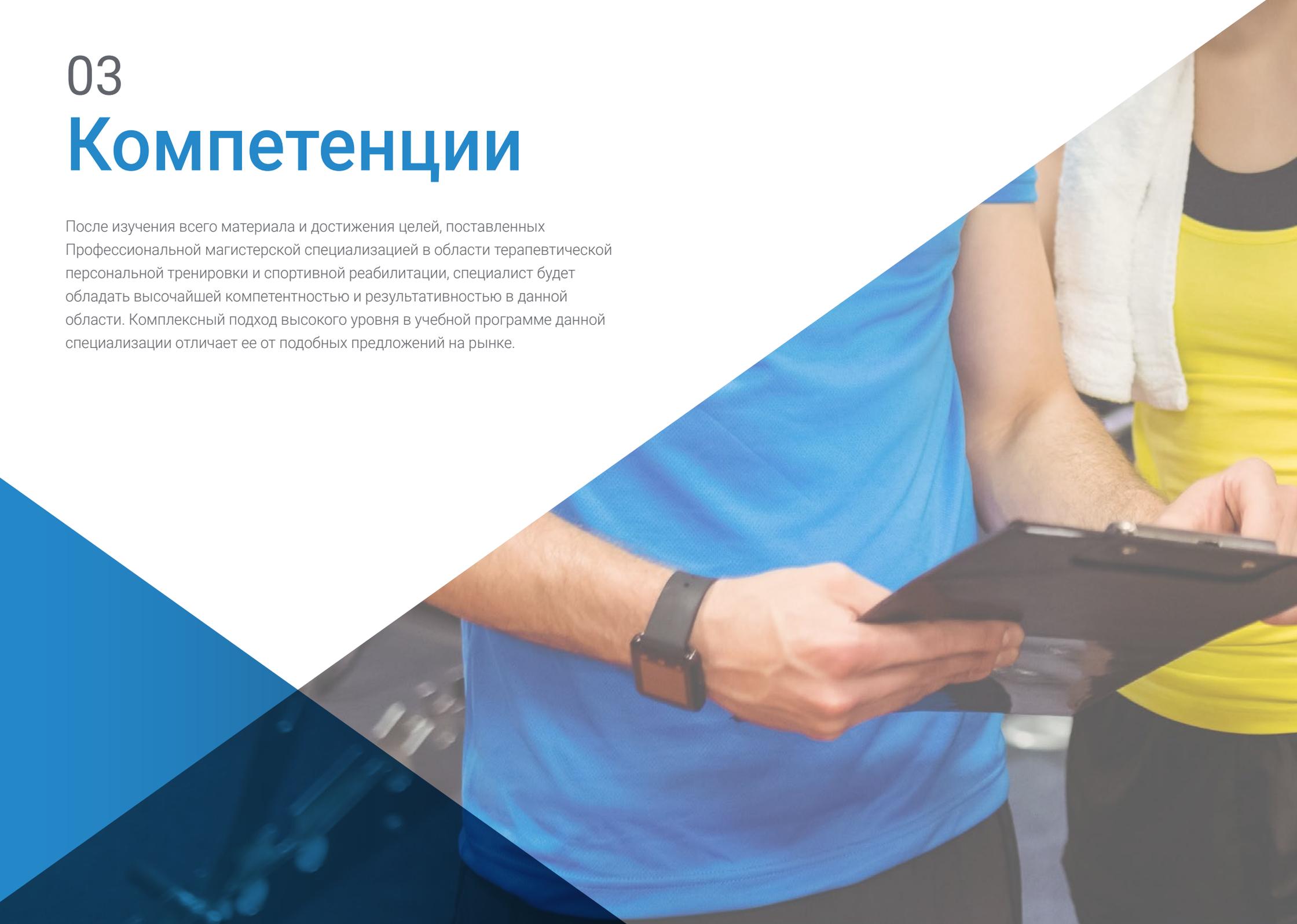
“

Мы предлагаем вам специализацию высокого уровня, чтобы достичь нашей цели – академического превосходства, но, прежде всего, чтобы помочь вам конкурировать с лучшими”

03

Компетенции

После изучения всего материала и достижения целей, поставленных Профессиональной магистерской специализацией в области терапевтической персональной тренировки и спортивной реабилитации, специалист будет обладать высочайшей компетентностью и результативностью в данной области. Комплексный подход высокого уровня в учебной программе данной специализации отличает ее от подобных предложений на рынке.



“

Успех в любой профессии требует усилий и упорства. Но, прежде всего, это поддержка профессионалов, которые дадут вам необходимый импульс, предоставив необходимые средства и опору. В ТЕСН мы обеспечиваем вас всем необходимым”



Общие профессиональные навыки

- ♦ Разработать соответствующие программы обучения для людей с различными патологиями и адаптировать их к потребностям каждого конкретного человека
- ♦ Владеть достаточным техническим словарным запасом, позволяющим общаться с различными медицинскими работниками и разбираться в многочисленных диагностических обследованиях, уметь налаживать взаимодействие с междисциплинарными группами для улучшения здоровья людей с патологиями
- ♦ Программировать, планировать и исследовать процесс профилактики, спортивной реабилитации и функционального восстановления с помощью индивидуальной программы тренировок
- ♦ Планировать и осуществлять программы, направленные на профилактику и спортивную реабилитацию и функциональное восстановление, которые будут проводиться в спортивном клубе, спортивной федерации и/или спортивных центрах, организациях, связанных с физической активностью для здоровья, и центрах, работающих с людьми с физическими недостатками или травмами





Профессиональные навыки

- ◆ Знать особенности персональных тренировок, адаптированных к каждому человеку и разрабатывать индивидуальные и специфические программы в соответствии с их потребностями
- ◆ Решать вопросы безопасного и эффективного вмешательства с помощью программ физических упражнений, в группах людей с патологией
- ◆ Знать основные патологии, которыми могут страдать люди, особенно те, при которых физические упражнения могут быть эффективной терапией для улучшения качества жизни
- ◆ Разрабатывать и проводить индивидуальные тренировки для людей с ожирением
- ◆ Знать о взаимосвязи между диабетом и физическими нагрузками и о том, какую пользу могут принести физические упражнения пациентам
- ◆ Разрабатывать специальные программы физических упражнений для людей с сердечно-сосудистой патологией
- ◆ Составлять индивидуальные программы тренировок для клиентов с патологией дыхательных путей
- ◆ Знать особенности персональной тренировки, адаптированной к каждому человеку, и разрабатывать индивидуальные и специфические программы в соответствии с потребностями спортсменов
- ◆ Планировать конкретные упражнения для каждой тренировки, применяя тренажеры для функциональных тренировок или техники пилатеса
- ◆ Углубленно изучить устройство опорно-двигательного аппарата
- ◆ Знать устройство биомеханики движения и применять их в процессе реабилитации
- ◆ Знать и определять основные виды спортивных травм
- ◆ Разрабатывать и проводить персональные тренировки
- ◆ Определять основные патологии суставов и связок
- ◆ Составлять план реабилитационных упражнений пилатеса для восстановления опорно-двигательного аппарата
- ◆ Разрабатывать диеты, адаптированные к потребностям каждого спортсмена и учитывающие его тип травмы
- ◆ Применять коучинговые методики к персональным тренировкам и использовать мотивацию для достижения лучших результатов в восстановлении спортсмена

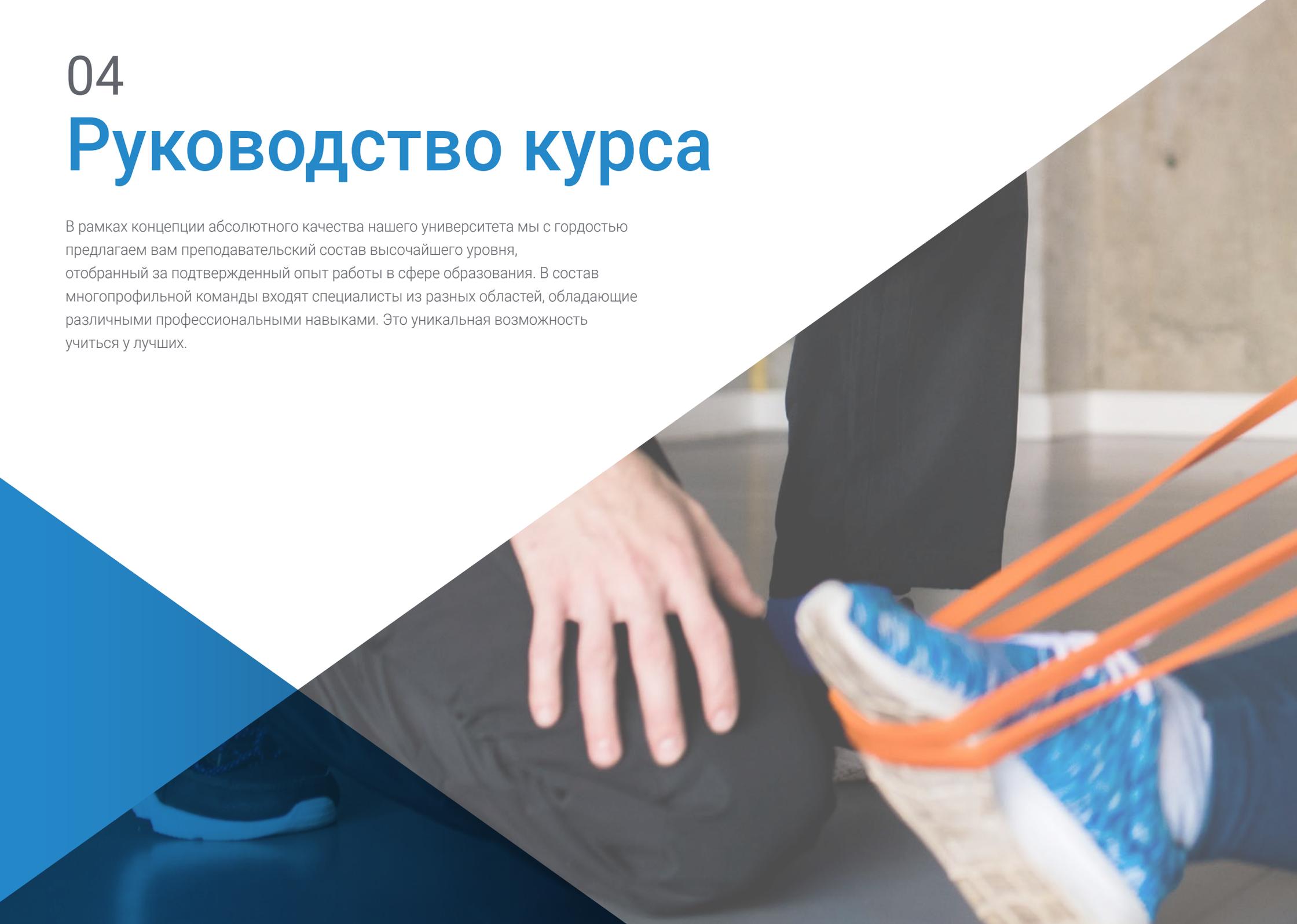


Наша цель очень проста – предложить вам качественную специализацию с лучшей на сегодняшний день системой обучения, чтобы вы могли самосовершенствоваться и достигать личного и профессионального роста"

04

Руководство курса

В рамках концепции абсолютного качества нашего университета мы с гордостью предлагаем вам преподавательский состав высочайшего уровня, отобранный за подтвержденный опыт работы в сфере образования. В состав многопрофильной команды входят специалисты из разных областей, обладающие различными профессиональными навыками. Это уникальная возможность учиться у лучших.





“

Наши преподаватели будут направлять свой опыт и педагогические навыки, чтобы предложить вам стимулирующий и креативный процесс специализации”

Приглашенный международный руководитель

Доктор Чарльз Лофтис – известный специалист, работающий спортивным терапевтом в команде **Portland Trail Blazers в NBA**. Он оказал значительное влияние на ведущую баскетбольную лигу мира, привнеся в нее выдающийся опыт в создании программ по развитию силы и физической подготовки.

До прихода в Trail Blazers он был главным тренером по силовым и физическим нагрузкам в команде **Iowa Wolves**, внедряя и контролируя развитие комплексной программы подготовки игроков. Фактически его опыт работы в области спортивных достижений начался с создания компании **XCEL Performance and Fitness**, основателем и главным тренером которой он являлся.

Там доктор Чарльз Лофтис работал с широким кругом спортсменов, разрабатывая программы по развитию силы и физической подготовки, а также **занимаясь профилактикой и реабилитацией спортивных травм**.

Его научная подготовка в области химии и биологии дает ему уникальную возможность взглянуть на научные основы спортивных результатов и физиотерапии. Он имеет сертификаты **CSCS** и **RSCC** Национальной ассоциации по силе и кондициям (**NSCA**), которые подтверждают его знания и навыки в этой области. Он также сертифицирован по программе **PES (Performance Enhancement Specialist)**, **CES (Corrective Exercise Specialist)** и сухого иглоукалывания.

В целом доктор Чарльз Лофтис является важным членом сообщества **NBA**, непосредственно занимаясь вопросами силы и спортивных результатов элитных спортсменов, а также необходимой профилактикой и реабилитацией различных спортивных травм.



Д-р Лофтис, Чарльз

- Специалист в области спортивных достижений в команде Portland Trail Blazers - Орегон, США
- Главный тренер по силовым и физическим нагрузкам баскетбольного клуба Iowa Wolves
- Основатель и главный тренер компании XCEL Performance and Fitness
- Главный тренер мужской баскетбольной команды Oklahoma Christian University
- Физиотерапевт в компании Mercy
- Доктор физиотерапии в Университете Лэнгстона
- Степень бакалавра химии и биологии Университета Лэнгстона

“

*Благодаря TECH
вы сможете учиться
у лучших мировых
профессионалов”*

Приглашенный международный руководитель

Исайя Ковингтон – высококвалифицированный тренер, имеющий богатый опыт лечения и устранения различных травм у элитных спортсменов. По сути, его профессиональная карьера была направлена в **NBA**, одну из самых значимых спортивных лиг мира.

Он является тренером **Bolton Celtics**, одной из лучших команд Восточной конференции и одной из самых перспективных команд США.

Работа в столь требовательной лиге заставила его специализироваться на максимальном раскрытии **физического и психического потенциала** игроков. Ключевую роль в этом сыграл его опыт работы в других командах, таких как **Golden State Warriors** и **Santa Cruz Warriors**. Это также позволило ему заниматься спортивными травмами, уделяя особое внимание **профилактике и реабилитации** наиболее распространенных травм у спортсменов высокого класса.

Его научные интересы лежат в области кинезиологии, физических упражнений и спорта высоких достижений. Благодаря этому он добился значительных успехов в **NBA**, работая изо дня в день с самыми важными баскетболистами и тренерскими штабами в мире.



Г-н Ковингтон, Исая

- Тренер в области эффективности Boston Celtics - Массачусетс, США
- Тренер в области спортивных достижений Golden State Warriors
- Главный тренер Santa Cruz Warriors в области спортивных достижений
- Тренер в области спортивных достижений в Pacers Sports & Entertainment
- Степень бакалавра кинезиологии и педагогических наук в Делавэрском университете
- Специализация в области управления тренировками
- Степень магистра в области кинезиологии и физических упражнений, полученная в Университете Лонг-Айленда
- Степень магистра в области спорта высоких достижений, полученная в Католическом университете Австралии

“

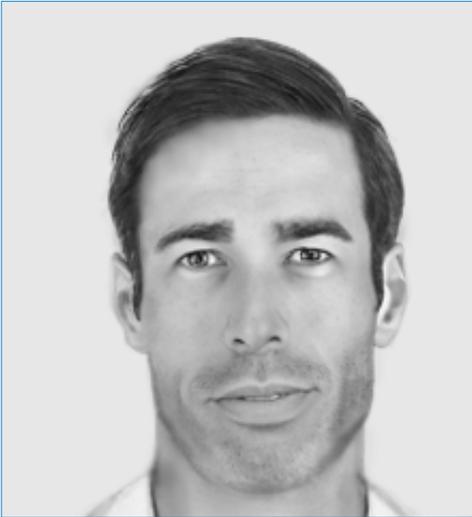
*Уникальный, важный
и значимый курс
обучения для развития
вашей карьеры”*

Руководство



Г-н Рубина, Дардо

- ◆ Специалист в области спорта высших достижений
- ◆ Генеральный директор в Test and Training
- ◆ Тренер в области физической подготовки в спортивной школе в Мораталазе
- ◆ Преподаватель физической культуры в Futbol y Anatomía. Школы Национального учебного центра для тренеров по футболу в Карлете
- ◆ Координатор физической подготовки в области хоккея на траве. Клуб Gimnasia и Esgrima в Буэнос-Айрес
- ◆ Доктор в области спорта высших достижений
- ◆ Диплом в области повышения квалификации управления перспективных исследований в Университете Кастильи-ла-Манчи
- ◆ Степень магистра в области спорта высших достижений, Автономный университет Мадрида
- ◆ Послевузовское образование в области физической активности в группах населения с патологиями в Университете Барселоны
- ◆ Специалист в области соревновательного бодибилдинга Федерация бодибилдинга и фитнеса Эстремадуры
- ◆ Эксперт в области спортивного скаутинга и количественной оценки тренировочной нагрузки (специализация в области), спортивные науки. Университет Мелильи
- ◆ Эксперт в области профессионального бодибилдинга в IFBB
- ◆ Эксперт в области рационального питания в IFBB



Д-р Гонсалес Матарин, Педро Хосе

- ◆ Научный сотрудник и профессор в области наук о здоровье
- ◆ Технический исследователь в области медицинского образования в Мурсии
- ◆ Педагог и научный сотрудник Университета Альмерии
- ◆ Технический специалист программы Activa отделения здравоохранения Мурсии
- ◆ Тренер в области спорта высоких достижений
- ◆ Доктор в области медицинских наук
- ◆ Степень бакалавра физического воспитания
- ◆ Степень магистра в области функционального восстановления в физкультуре и спорте
- ◆ Степень магистра в области регенеративной медицины
- ◆ Степень магистра в области физкультуры и здоровья
- ◆ Степень магистра в области диетологии и диетотерапии
- ◆ Член: Испанского общества по изучению ожирения, Испанского общества по изучению менопаузы

Преподаватели

Г-н Авила, Мария Белен

- ♦ Психолог и врач-диетолог
- ♦ Психолог и врач-диетолог с частной консультацией
- ♦ Обслуживание в области диетологии и диабета в различных центрах
- ♦ Врач-диетолог в Аргентинской федерации диабета
- ♦ Член научного комитета психологии клинической больницы Хосе-де-Сан-Мартин.
- ♦ Врач-диетолог в научном комитете пожилых людей аргентинского сообщества диабета
- ♦ Спортивный психолог в клубе Atlético Vélez Sarsfield
- ♦ Национальный преподаватель физической культуры
- ♦ Степень бакалавра психологии
- ♦ Степень бакалавра спорта высоких достижений
- ♦ Специализация в области психологии спорта
- ♦ Интегральная терапевтическая программа для лечения избыточного веса и ожирения в Центре метаболических исследований
- ♦ Сертифицированный тренер при диабете

Г-н Масабеу, Эмилио Хосе

- ♦ Специалист в области нейромоторики
- ♦ Национальный преподаватель физической культуры
- ♦ Преподаватель Университета Хосе С. Пас
- ♦ Преподаватель в Национальном университете Вийи Марии
- ♦ Преподаватель в Университете Ломас-де-Самор
- ♦ Степень бакалавра кинезиологии в Университете Буэнос-Айреса

Г-н Вайодоро, Эрик

- ♦ Специалист в области спорта высших достижений
- ♦ Координатор лаборатории биомеханики и физиологии упражнений Высшего института Модело Ломас
- ♦ Преподаватель физической культуры в Высшем институте Модело Ломас
Степень бакалавра спорта высоких достижений в Национальном университете Ломас-де-Самора
- ♦ Преподаватель университета по предметам: "Дидактика среднего образования", "Дидактика спортивной подготовки" и "Практика преподавания" в Высшем институте Модело Ломас
- ♦ Степень бакалавра физической культуры Высшего Института Модело Ломас
- ♦ Степень магистра области физической культуры и спорта. Национальный университет Авельянеды. Predictamen
- ♦ Степень магистра в области детской и подростковой подготовки и развития Первое продвижение. Национальный университет Ломас-де-Самора - Диссертация

Г-н Ренда, Хуан Мануэль

- ♦ Специалист в области физической подготовки
- ♦ Преподаватель физкультуры
- ♦ Степень бакалавра физической культуры Национального университета Сан-Мартина
- ♦ Степень бакалавра кинезиологии и физиатрии в Университетском институте Н. А. Barceló
- ♦ Степень магистра в области физической культуры Национальный университет Ломас-де-Самора



Г-н Креспо, Гийермо Хавьер

- ◆ Координатор спортзала Club Body (Буэнос-Айрес)
- ◆ Ассистирующий тренер в программе выявления и развития подростков в тяжелой атлетике Калабрийской ассоциации, гимназия Сан-Карлос, находящаяся в ведении Федеративных учебных центров Аргентинской федерации тяжелой атлетики
- ◆ Координатор тренажерного зала и учебного центра Asociación Calabresa
- ◆ Национальный тренер в области олимпийской тяжелой атлетики и бодибилдинга в Аргентинском институте спорта, Буэнос-Айрес, Аргентина. Координатор тренажерного зала и тренировочного центра Asociación Calabresa, Буэнос-Айрес
- ◆ Национальный тренер в области олимпийской тяжелой атлетики и бодибилдинга в Аргентинском институте спорта, Буэнос-Айрес, Аргентина
- ◆ Степень бакалавра диетологии Института наук о здоровье Университета Н. А. Barceló
- ◆ Сертифицированный тренер системы и инструментов TrainingGym Manager

“

Воспользуйтесь возможностью узнать о последних достижениях в этой области, чтобы применить их в своей повседневной практике”

05

Структура и содержание

Содержание данной специализации разрабатывалось различными преподавателями с четкой целью: обеспечить приобретение нашими студентами всех необходимых навыков, чтобы стать настоящими экспертами в данной области. Учебные материалы данной Профессиональной магистерской специализации позволяют изучить все аспекты различных дисциплин, связанных с этой областью. Комплексная и хорошо структурированная программа, которая приведет вас к высочайшим стандартам качества и успеха.





“

Мы предлагаем вам самые передовые на сегодняшний день знания в этой области, чтобы вы могли приобрести более высокий уровень подготовки, который позволит вам конкурировать с лучшими”

Модуль 1. Патология в современном социально-гигиеническом контексте

- 1.1. Введение в понятие здоровья
 - 1.1.1. Концепция здоровья
 - 1.1.2. Патология, болезнь и синдром
 - 1.1.3. Классификация заболеваний в соответствии с различными критериями
 - 1.1.4. Хронические неинфекционные заболевания
 - 1.1.5. Механизмы самозащиты
- 1.2. Влияние хронического стресса на здоровье
 - 1.2.1. Стресс и эустресс. Различия и их влияние на здоровье
 - 1.2.2. Стресс в современном обществе
 - 1.2.3. Физиология и психофизический стресс
 - 1.2.4. Модификация образа жизни и здоровые привычки в профилактике и лечении патологий, связанных со стрессом
 - 1.2.5. Психологические преимущества активного образа жизни
- 1.3. Малоактивный образ жизни и изменение образа жизни
 - 1.3.1. Определение и эпидемиологические данные
 - 1.3.2. Взаимосвязь между малоактивным образом жизни и патологиями
 - 1.3.3. Модификация образа жизни как терапевтический принцип
 - 1.3.4. Предложения по вмешательству в формирование активного и здорового образа жизни
- 1.4. Физическая активность, физические упражнения и здоровье
 - 1.4.1. Различия между физической активностью и физическими упражнениями
 - 1.4.2. Влияние физической активности на здоровье в течение многих лет
 - 1.4.3. Физические упражнения и процесс биологической адаптации
- 1.5. Новые сведения об анатомо-физиологических основах работоспособности и здоровья человека
 - 1.5.1. Мышцы и сила, их связь со здоровьем
 - 1.5.2. Биоэнергетические основы движения: обновление
 - 1.5.3. Биомолекулярные основы физических упражнений
- 1.6. Питание и здоровье
 - 1.6.1. Специалист в области физической культуры как пропагандист здоровых привычек: роль питания
 - 1.6.2. Основные критерии и стратегии здорового питания

- 1.7. Оценка физической активности
 - 1.7.1. Классификация физических оценок и испытаний
 - 1.7.2. Критерии качества испытаний на физическую подготовленность
 - 1.7.3. Объективные методы оценки физической активности
 - 1.7.4. Субъективные методы оценки физической активности
- 1.8. Взаимосвязь микробиоты кишечника с патологией и физической нагрузкой
 - 1.8.1. Что такое микробиота кишечника?
 - 1.8.2. Взаимосвязь микробиоты кишечника со здоровьем и болезнью
 - 1.8.3. Модификация микробиоты кишечника с помощью физических упражнений
- 1.9. Нейронауки и здоровье
 - 1.9.1. Значение нейронауки для здоровья
 - 1.9.2. Влияние физической активности на функциональность нервной системы и ее взаимосвязь с иммунной системой
- 1.10. Преимущества физических упражнений как кинезиологического и терапевтического средства
 - 1.10.1. Основные биологические преимущества физических упражнений
 - 1.10.2. Основные когнитивно-психологические преимущества физических упражнений
 - 1.10.3. Итоговые выводы и заключение модуля 1

Модуль 2. Общие критерии для разработки программ физических нагрузок у особых групп населения

- 2.1. Разработка программ физических нагрузок для особой категории населения
 - 2.1.1. Компетенции и программы: от диагностики до вмешательства
 - 2.1.2. Мульти- и междисциплинарность как основа интервенционного процесса посредством физических упражнений в особой группе населения
- 2.2. Общие принципы обучения и их применение в области здравоохранения
 - 2.2.1. Принципы адаптации (инициация и развитие)
 - 2.2.2. Принципы гарантий адаптации
 - 2.2.3. Принципы специфичности адаптации
- 2.3. Планирование обучения для особых групп населения
 - 2.3.1. Этап планирования I
 - 2.3.2. Этап планирования II
 - 2.3.3. Этап планирования III

- 2.4. Цели занятий по фитнес-программам для здоровья
 - 2.4.1. Силовые тренировки
 - 2.4.2. Тренировки на сопротивление
 - 2.4.3. Тренировка гибкости/амплитуды движения
- 2.5. Применяемая оценка
 - 2.5.1. Диагностическая оценка как инструмент управления тренировочной нагрузкой
 - 2.5.2. Морфологическая и функциональная оценка
 - 2.5.3. Регламент и его значение. Регистрация данных
 - 2.5.4. Обработка полученных данных, выводы и практическое применение во время тренировки
- 2.6. Программирование обучения в особых группах населения: переменные вмешательства (I)
 - 2.6.1. Определение понятия тренировочной нагрузки
 - 2.6.2. Периодичность тренировки
 - 2.6.3. Объем тренировки
- 2.7. Программирование обучения в особых группах населения: переменные вмешательства (II)
 - 2.7.1. Объективная интенсивность тренировки
 - 2.7.2. Субъективная интенсивность тренировки
 - 2.7.3. Восстановление и плотность тренировки
- 2.8. Назначение обучения у особых групп населения: переменные вмешательства (I)
 - 2.8.1. Подбор тренировочных упражнений
 - 2.8.2. Порядок тренировочных упражнений
 - 2.8.3. Системы тренировки
- 2.9. Назначение тренировок у особых групп населения: переменные вмешательства (II)
 - 2.9.1. Методы силовой тренировки
 - 2.9.2. Методы тренировки на сопротивление
 - 2.9.3. Параллельные методы тренировки в области здоровья
 - 2.9.4. Метод тренировки ВИИТ в области здоровья
 - 2.9.5. Методы тренировки гибкости/амплитуды движения
 - 2.9.6. Контроль внутренней и внешней нагрузки тренировки

- 2.10. Разработка учебных занятий тренировки
 - 2.10.1. Этап подготовки к тренировке
 - 2.10.2. Основной этап тренировки
 - 2.10.3. Восстановительный этап тренировки
 - 2.10.4. Выводы и заключение модуля 2

Модуль 3. Ожирение и физические нагрузки

- 3.1. Определение, контекстуализация и эпидемиология
 - 3.1.1. Эволюция ожирения: связанные с ним культурные и социальные проблемы
 - 3.1.2. Ожирение и сопутствующие заболевания: роль междисциплинарности
 - 3.1.3. Детское ожирение и его влияние на будущую взрослую жизнь
- 3.2. Основы патологической физиологии
 - 3.2.1. Определение понятия ожирение и риски для здоровья
 - 3.2.2. Патофизиологические аспекты ожирения
 - 3.2.3. Ожирение и сопутствующие патологии
- 3.3. Оценка и диагностика
 - 3.3.1. Состав тела: 2-компонентная и 5-компонентная модель
 - 3.3.2. Оценка: основные морфологические оценки
 - 3.3.3. Интерпретация антропометрических данных
 - 3.3.4. Назначение физических упражнений для профилактики и лечения ожирения
- 3.4. Программы и лечения
 - 3.4.1. Первое терапевтическое руководство: модификация образа жизни
 - 3.4.2. Питание: роль в развитии ожирения
 - 3.4.3. Упражнение: роль в развитии ожирения
 - 3.4.4. Фармакологическое лечение
- 3.5. Планирование тренировки у пациентов с ожирением
 - 3.5.1. Определение и спецификация уровня клиента
 - 3.5.2. Определение и уточнение целей
 - 3.5.3. Определение и уточнение процессов оценки
 - 3.5.4. Определение и уточнение работоспособности с учетом пространственных и материальных ресурсов

- 3.6. Программирование силовой тренировки для пациентов с ожирением
 - 3.6.1. Цели силовых тренировок у людей с ожирением
 - 3.6.2. Объем-интенсивность и восстановление силовых тренировок у людей с ожирением
 - 3.6.3. Выбор методов силовых тренировок у людей с ожирением
 - 3.6.4. Цели силовой тренировки у людей с ожирением
 - 3.7. Программирование тренировок на выносливость для пациентов с ожирением
 - 3.7.1. Цели тренировки на сопротивление у людей с ожирением
 - 3.7.2. Объем, интенсивность и восстановление после тренировки на сопротивление у людей с ожирением
 - 3.7.3. Выбор упражнений и методов тренировки на сопротивление для людей с ожирением
 - 3.7.4. Разработка программ тренировок на сопротивление для людей с ожирением
 - 3.8. Здоровье суставов и дополнительная подготовка у пациентов с ожирением
 - 3.8.1. Дополнительная подготовка при ожирении
 - 3.8.2. Тренировка на амплитуду движений/гибкости у людей с ожирением
 - 3.8.3. Улучшение контроля и устойчивости туловища у людей с ожирением
 - 3.8.4. Другие соображения по тренировкам для людей с ожирением
 - 3.9. Психосоциальные аспекты ожирения
 - 3.9.1. Важность междисциплинарного лечения ожирения
 - 3.9.2. Расстройства пищевого поведения
 - 3.9.3. Детское ожирение
 - 3.9.4. Ожирение у взрослых
 - 3.10. Питание и другие факторы, связанные с ожирением
 - 3.10.1. Омические науки и ожирение
 - 3.10.2. Микробиота и ее влияние на ожирение
 - 3.10.3. Программы пищевого вмешательства при ожирении: доказательства
 - 3.10.4. Рекомендации по питанию при физических упражнениях
 - 4.2. Основы патологической физиологии
 - 4.2.1. Анатомо-физиологические основы
 - 4.2.2. Поджелудочная железа и регуляция уровня глюкозы в крови
 - 4.2.3. Макронутриентный обмен при сахарном диабете
 - 4.2.4. Инсулинорезистентность
 - 4.3. Оценка и диагностика
 - 4.3.1. Диабет: оценка в клинических условиях
 - 4.3.2. Осложнения при сахарном диабете
 - 4.3.3. Диабет: его оценка и мониторинг специалистом по физической культуре
 - 4.3.4. Диагностики и регламент вмешательства при диабете
 - 4.4. Программы и лечение
 - 4.4.1. Мониторинг уровня глюкозы в крови и особенности питания
 - 4.4.2. Лечение сахарного диабета I и II типов
 - 4.4.3. Фармакологическое лечение. Основные понятия, которые необходимо учитывать
 - 4.4.4. Нефармакологическое лечение с помощью физических упражнений: роль при сахарном диабете
 - 4.5. Планирование тренировок пациентов с сахарным диабетом
 - 4.5.1. Определение и спецификация уровня клиента
 - 4.5.2. Определение и уточнение целей
 - 4.5.3. Определение и уточнение процессов оценки
 - 4.5.4. Определение и уточнение работоспособности с учетом пространственных и материальных ресурсов
 - 4.6. Составление программы силовых тренировок
 - 4.6.1. Цели силовых тренировок при диабете
 - 4.6.2. Объем, интенсивность и восстановление после силовых тренировок при диабете
 - 4.6.3. Выбор упражнений и методов силовой тренировки при сахарном диабете
 - 4.6.4. Разработка программ силовых тренировок при диабете
 - 4.7. Программирование тренировки на выносливость
 - 4.7.1. Цели тренировок на сопротивление при диабете
 - 4.7.2. Объем, интенсивность и восстановление после тренировки на сопротивление при диабете
 - 4.7.3. Выбор упражнений и методов тренировки на сопротивление при диабете
 - 4.7.4. Разработка программ тренировок на сопротивление при диабете
- Модуль 4. Диабет и физические упражнения**
- 4.1. Определение, контекстуализация и эпидемиология
 - 4.1.1. Определение и обоснование сахарного диабета
 - 4.1.2. Признаки и симптомы сахарного диабета
 - 4.1.3. Определение и классификация сахарного диабета
 - 4.1.4. Диабет II типа и стиль жизни

- 4.8. Меры предосторожности и противопоказания
 - 4.8.1. Гликемические значения и физические упражнения
 - 4.8.2. Противопоказания к активности у пациента с сахарным диабетом I типа
 - 4.8.3. Внимание к проблемам, связанным с диабетом и физическими упражнениями
 - 4.8.4. Безопасность и первая помощь при осложнениях во время реализации программ физических упражнений с больными сахарным диабетом
- 4.9. Питание и образ жизни у пациентов с сахарным диабетом
 - 4.9.1. Аспекты питания при сахарном диабете
 - 4.9.2. Метаболический контроль и гликемический индекс
 - 4.9.3. Рекомендации в области питания при физических нагрузках
- 4.10. Разработка программ тренировок для пациентов с сахарным диабетом
 - 4.10.1. Разработка программ тренировок при диабете
 - 4.10.2. Разработка сессий тренировок при диабете
 - 4.10.3. Разработка комплексных (междисциплинарных) программ вмешательства при диабете
 - 4.10.4. Выводы и заключение модуля 4

Модуль 5. Метаболический синдром и физическая нагрузка

- 5.1. Определение, контекстуализация и эпидемиология
 - 5.1.1. Определение понятия метаболического синдрома
 - 5.1.2. Эпидемиология метаболического синдрома
 - 5.1.3. Пациент с синдромом, рекомендации по лечению
- 5.2. Основы патологической физиологии
 - 5.2.1. Определение метаболического синдрома и рисков для здоровья
 - 5.2.2. Патофизиологические аспекты заболевания
- 5.3. Оценка и диагностика
 - 5.3.1. Метаболический синдром и его оценка в клинических условиях
 - 5.3.2. Биомаркеры, клинические показатели и метаболический синдром
 - 5.3.3. Метаболический синдром, его оценка и мониторинг специалистом по физической культуре
 - 5.3.4. Диагностика и регламент вмешательства при метаболическом синдроме
- 5.4. Программы и лечение
 - 5.4.1. Образ жизни и его связь с метаболическим синдромом
 - 5.4.2. Упражнение: роль при метаболическом синдроме
 - 5.4.3. Пациент с метаболическим синдромом и фармакологическое лечение: рекомендации для специалиста в области физической культуры
- 5.5. Планирование тренировок у пациентов с метаболическим синдромом
 - 5.5.1. Определение и спецификация уровня клиента
 - 5.5.2. Определение и уточнение целей
 - 5.5.3. Определение и уточнение процессов оценки
 - 5.5.4. Определение и спецификация оперативности в отношении пространственных и материальных ресурсов
- 5.6. Составление программы силовых тренировок
 - 5.6.1. Цели силовых тренировок у людей с метаболическим синдромом
 - 5.6.2. Объем, интенсивность и восстановление после силовых тренировок при метаболическом синдроме
 - 5.6.3. Выбор упражнений и методов силовой тренировки при метаболическом синдроме
 - 5.6.4. Разработка программ силовых тренировок при метаболическом синдроме
- 5.7. Программирование тренировки на выносливость
 - 5.7.1. Цели тренировок с сопротивлением при метаболическом синдроме
 - 5.7.2. Объем, интенсивность и восстановление после тренировок на сопротивление при метаболическом синдроме
 - 5.7.3. Выбор упражнений и методов тренировки на сопротивление при метаболическом синдроме
 - 5.7.4. Разработка программ тренировок на сопротивление при метаболическом синдроме
- 5.8. Меры предосторожности и противопоказания
 - 5.8.1. Оценка физической нагрузки в группах людей с метаболическим синдромом
 - 5.8.2. Противопоказания к активности у пациентов с метаболическим синдромом
- 5.9. Питание и образ жизни у пациентов с метаболическим синдромом
 - 5.9.1. Роль питания при метаболическом синдроме
 - 5.9.2. Примеры пищевого вмешательства при метаболическом синдроме
 - 5.9.3. Рекомендации по питанию при физических упражнениях

- 5.10. Разработка программ тренировок у пациентов с метаболическим синдромом
 - 5.10.1. Разработка программ тренировок при метаболическом синдроме
 - 5.10.2. Разработка сессий тренировок при метаболическом синдроме
 - 5.10.3. Разработка глобальных интервенционных программ (междисциплинарных) при метаболическом синдроме
 - 5.10.4. Выводы и заключение модуля 5

Модуль 6. Сердечно-сосудистые заболевания

- 6.1. Определение, контекстуализация и эпидемиология
 - 6.1.1. Определение и распространенность
 - 6.1.2. Этиология заболевания и выявление сердечно-сосудистых факторов риска
 - 6.1.3. Кардиологическая и метаболическая патологии
- 6.2. Основы патологической физиологии
 - 6.2.1. Физиология сердечно-сосудистой системы
 - 6.2.2. Атеросклероз и дислипидемия
 - 6.2.3. Артериальная гипертензия
 - 6.2.4. Кардиопатии, клапанные пороки сердца и аритмии
- 6.3. Оценка и диагностика
 - 6.3.1. Первичная оценка риска при сердечно-сосудистых заболеваниях
 - 6.3.2. Оценка риска у послеоперационных пациентов
- 6.4. Программы и лечения
 - 6.4.1. Стратификация риска при занятиях физическими упражнениями: первичная, вторичная и третичная профилактики
 - 6.4.2. Цели и программы вмешательства по снижению факторов риска
 - 6.4.3. Рекомендации по лечению сопутствующих заболеваний
- 6.5. Планирование тренировок для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями
 - 6.5.1. Определение и спецификация уровня клиента
 - 6.5.2. Определение и уточнение целей
 - 6.5.3. Определение и уточнение процессов оценки
 - 6.5.4. Определение и уточнение работоспособности с учетом пространственных и материальных ресурсов
- 6.6. Составление программы силовых тренировок
 - 6.6.1. Цели силовых тренировок при сердечно-сосудистых патологиях
 - 6.6.2. Объем, интенсивность и восстановление после силовых тренировок при сердечно-сосудистых патологиях
 - 6.6.3. Выбор упражнений и методов силовой тренировки при сердечно-сосудистых патологиях
 - 6.6.4. Разработка программ силовых тренировок при сердечно-сосудистых патологиях
- 6.7. Программирование тренировки на выносливость
 - 6.7.1. Цели тренировок на сопротивление при сердечно-сосудистых патологиях
 - 6.7.2. Объем и интенсивность и восстановление после тренировок на сопротивление при сердечно-сосудистых патологиях
 - 6.7.3. Выбор упражнений и методов тренировки на сопротивление при сердечно-сосудистых патологиях
 - 6.7.4. Разработка программ тренировок на сопротивление при сердечно-сосудистых патологиях
- 6.8. Кардиологическая реабилитация
 - 6.8.1. Польза физических упражнений для пациентов с кардиологической патологией
 - 6.8.2. Способы выполнения упражнений
 - 6.8.3. Кардиологическая реабилитация: фаза I, II, III
 - 6.8.4. Телереабилитация и долгосрочное поддержание физической активности
 - 6.8.5. Взаимодействие лекарственного препарата с физической нагрузкой
- 6.9. Питание пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями
 - 6.9.1. Аспекты питания у пациентов с сердечно-сосудистым заболеванием
 - 6.9.2. Средиземноморская диета как инструмент профилактики сердечно-сосудистых заболеваний
 - 6.9.3. Рекомендации в области питания при физических упражнениях
- 6.10. Противопоказания и меры предосторожности
 - 6.10.1. Противопоказания к началу занятий физическими упражнениями
 - 6.10.2. Действия в чрезвычайных ситуациях: первичная и вторичная профилактика
 - 6.10.3. СЛР
 - 6.10.4. Правила, использование и обращение с дефибрилляторами на спортивных объектах
 - 6.10.5. Выводы и заключение модуля 6

Модуль 7. Osteoартикулярная патология и неспецифическая боль в пояснице

- 7.1. Определение, контекстуализация и эпидемиология
 - 7.1.1. Контекстуализация osteoартикулярной патологии и неспецифической боли в спине
 - 7.1.2. Эпидемиология
 - 7.1.3. Определение различных патологий, связанных с костно-суставной системой
 - 7.1.4. Объект остеосаркопении
- 7.2. Основы патологической физиологии
 - 7.2.1. Патофизиологические основы остеопороза
 - 7.2.2. Патофизиологические основы остеоартроза
 - 7.2.3. Патофизиологические основы неспецифической боли в пояснице
 - 7.2.4. Патофизиологические основы ревматоидного артрита
- 7.3. Оценка и диагностика
 - 7.3.1. Функциональная оценка при боли в пояснице
 - 7.3.2. Диагностические критерии остеопороза и предрасполагающие факторы риска переломов
 - 7.3.3. Диагностические критерии при остеоартрозе и сопутствующих заболеваниях
 - 7.3.4. Клиническая оценка состояния больных ревматоидным артритом
- 7.4. Программы и лечения
 - 7.4.1. Программа нефармакологического лечения и вмешательства при неспецифической боли в пояснице
 - 7.4.2. Программа нефармакологического лечения и вмешательства при остеопорозе
 - 7.4.3. Программа нефармакологического лечения и вмешательства при остеоартрозе
 - 7.4.4. Программа нефармакологического лечения и вмешательства при ревматоидном артрите
- 7.5. Планирование тренировок
 - 7.5.1. Определение и уточнение целей
 - 7.5.2. Определение и уточнение процессов оценки
 - 7.5.3. Определение и уточнение работоспособности с учетом пространственных и материальных ресурсов
 - 7.5.4. Значение междисциплинарной команды
- 7.6. Составление программы силовых тренировок
 - 7.6.1. Цели силовых тренировок при osteoартикулярных патологиях и неспецифической боли в пояснице
 - 7.6.2. Объем, интенсивность и восстановление после силовых тренировок при osteoартикулярной патологии и неспецифической боли в пояснице
 - 7.6.3. Подбор упражнений и методов силовой тренировки при osteoартикулярной патологии и неспецифической боли в пояснице
 - 7.6.4. Разработка силовых тренировок при патологиях костей и суставов и неспецифической боли в пояснице
- 7.7. Программирование тренировки на сопротивление
 - 7.7.1. Цели тренировок на сопротивление при osteoартикулярной патологии и неспецифической боли в пояснице
 - 7.7.2. Объем, интенсивность и восстановление после тренировок на сопротивление при osteoартикулярных патологиях и болях в пояснице
 - 7.7.3. Подбор упражнений и методов тренировки на сопротивление при osteoартикулярной патологии и болях в пояснице
 - 7.7.4. Разработка программ тренировок на сопротивление при osteoартикулярных патологиях и болях в пояснице
- 7.8. Значение кинезиологии как профилактического средства
 - 7.8.1. Физические упражнения и их влияние на костную массу
 - 7.8.2. Функциональность пояснично-тазовой области
 - 7.8.3. Важность соблюдения гигиены осанки
 - 7.8.4. Важность эргономики дома и на работе
- 7.9. Физическая, психологическая и социальная нагрузка, а также рекомендации по улучшению здоровья и качества жизни
 - 7.9.1. Ключевые аспекты у женщин в период постменопаузы
 - 7.9.2. Понимание сложной взаимосвязи между физической нагрузкой и болью
 - 7.9.3. Препятствия для участия в программах физических упражнений
 - 7.9.4. Стратегии, способствующие повышению поддержания физической активности
- 7.10. Разработка программ тренировок для пациентов с osteoартикулярной патологией и неспецифической болью в пояснице
 - 7.10.1. Разработка программ тренировок при остеопорозе
 - 7.10.2. Разработка программ тренировок при остеоартрозе
 - 7.10.3. Разработка программ тренировок при неспецифической боли в пояснице
 - 7.10.4. Выводы и заключение модуля 7

Модуль 8. Респираторные патологии и физические нагрузки

- 8.1. Определение, контекстуализация и эпидемиология
 - 8.1.1. Определение наиболее часто встречающихся респираторных патологий
 - 8.1.2. Описание характеристик заболевания
 - 8.1.3. Эпидемиология и работа с населением
 - 8.1.4. Триггерные факторы и сопутствующие заболевания
- 8.2. Основы патологической физиологии
 - 8.2.1. Физиология и анатомия дыхательной системы
 - 8.2.2. Газообмен, вентиляция и воздушный поток
 - 8.2.3. ХОБЛ
 - 8.2.4. Астма
- 8.3. Оценка и диагностика
 - 8.3.1. Оценка функции легких и их функциональных возможностей
 - 8.3.2. Функциональная оценка состояния пациента с ХОБЛ
 - 8.3.3. Физические испытания и практическое применение
- 8.4. Программы и лечение
 - 8.4.1. Программы респираторной реабилитации пациентов с ХОБЛ
 - 8.4.2. Медикаментозное лечение и взаимодействие
 - 8.4.3. Нефармакологическое лечение: аэробный фитнес и тренировка мышц
 - 8.4.4. Устранение общих факторов риска и сопутствующих заболеваний
- 8.5. Планирование тренировок у пациентов с ХОБЛ
 - 8.5.1. Определение и спецификация уровня клиента
 - 8.5.2. Определение и уточнение целей
 - 8.5.3. Определение и уточнение процессов оценки
 - 8.5.4. Определение и конкретизация оперативности в отношении пространственных и материальных ресурсов
- 8.6. Составление программы силовых тренировок
 - 8.6.1. Цели силовых тренировок при респираторной патологии
 - 8.6.2. Объем, интенсивность и восстановление после силовых тренировок при респираторных патологиях
 - 8.6.3. Выбор упражнений и методов силовой тренировки при патологии органов дыхания
 - 8.6.4. Разработка программ силовых тренировок при респираторной патологии

- 8.7. Программирование тренировки на сопротивление
 - 8.7.1. Цели тренировки на сопротивление при патологии органов дыхания
 - 8.7.2. Объем, интенсивность и восстановление после тренировок на сопротивление при патологии органов дыхания
 - 8.7.3. Выбор упражнений и методов тренировки на сопротивление при патологии органов дыхания
 - 8.7.4. Разработка программ тренировок на сопротивление при респираторной патологии
- 8.8. Рекомендации по изменению образа жизни
 - 8.8.1. Малоподвижный образ жизни
 - 8.8.2. Физическая инертность
 - 8.8.3. Курение, алкоголь и питание
- 8.9. Неполноценное питание у пациентов с ХОБЛ и его влияние на функцию дыхания
 - 8.9.1. Оценка состояния питания
 - 8.9.2. Нутритивная поддержка при ХОБЛ
 - 8.9.3. Рекомендации по питанию пациентов с ХОБЛ
- 8.10. Принципы, используемые в практике физической активности и упражнений
 - 8.10.1. Выбор и последовательность выполнения силовых и аэробных упражнений во время тренировки
 - 8.10.2. Использование параллельной тренировки в качестве инструмента для пациента с ХОБЛ
 - 8.10.3. Выбор физической нагрузки и ее прогрессирование в группе лиц с патологией дыхательной системы
 - 8.10.4. Специфические фармакологические взаимодействия
 - 8.10.5. Выводы и заключение модуля 8

Модуль 9. Физические упражнения и беременность

- 9.1. Морфофункциональные изменения у женщин в период беременности
 - 9.1.1. Понятие беременности
 - 9.1.2. Рост плода
 - 9.1.3. Главные морфофункциональные изменения
 - 9.1.3.1. Изменение состава тела при увеличении массы тела
 - 9.1.3.2. Модификация сердечно-сосудистой системы
 - 9.1.3.3. Изменения в мочевыделительной системе
 - 9.1.3.4. Изменения в нервной системе
 - 9.1.3.5. Изменения в системе органов дыхания
 - 9.1.3.6. Изменения в эпителиальной ткани

- 9.2. Патофизиология, связанная с беременностью
 - 9.2.1. Изменение массы тела
 - 9.2.2. Модификация центра тяжести и соответствующие постуральные адаптации
 - 9.2.3. Кардиореспираторные адаптации
 - 9.2.4. Гематологические адаптации
 - 9.2.4.1. Объем крови
 - 9.2.5. Адаптация опорно-двигательного аппарата
 - 9.2.6. Гипотензивный синдром в положении лежа
 - 9.2.7. Желудочно-кишечные и почечные изменения
 - 9.2.7.1. Подвижность желудочно-кишечного тракта
 - 9.2.7.2. Почки
- 9.3. Кинезиология и польза физических упражнений для беременных женщин
 - 9.3.1. Уход за собой во время повседневной жизни
 - 9.3.2. Профилактическая физическая работа
 - 9.3.3. Психосоциальные биологические преимущества физических упражнений
- 9.4. Риски и противопоказания для физических упражнений у беременных женщин
 - 9.4.1. Абсолютные противопоказания к физическим упражнениям
 - 9.4.2. Относительные противопоказания к физическим упражнениям
 - 9.4.3. Меры предосторожности, которые необходимо соблюдать в течение всего периода беременности
- 9.5. Питание беременных женщин
 - 9.5.1. Увеличение массы тела при беременности
 - 9.5.2. Потребность в энергии на протяжении всей беременности
 - 9.5.3. Рекомендации в области питания при физических нагрузках
- 9.6. Планирование тренировок для беременных женщин
 - 9.6.1. Планирование в первый триместр
 - 9.6.2. Планирование во второй триместр
 - 9.6.3. Планирование в третий триместр
- 9.7. Разработка тренировок опорно-двигательного аппарата
 - 9.7.1. Управление моторикой
 - 9.7.2. Растяжка и расслабление мышц
 - 9.7.3. Работа с мышечной массой

- 9.8. Программирование тренировки на сопротивление
 - 9.8.1. Методы малотравматичной физической работы
 - 9.8.2. Еженедельная нагрузка
- 9.9. Постуральная и подготовительная работа к родам
 - 9.9.1. Упражнения для тазового дна
 - 9.9.2. Постуральные упражнения
- 9.10. Возвращение к физической активности после родов
 - 9.10.1. Медицинская выписка и восстановительный период
 - 9.10.2. Помощь в начале физической активности
 - 9.10.3. Выводы и заключение модуля 9

Модуль 10. Физические упражнения для детей, подростков и пожилых людей

- 10.1. Подход к физическим нагрузкам для детей и подростков
 - 10.1.1. Рост, созревание и развитие
 - 10.1.2. Развитие и индивидуальность: Хронологический возраст vs. Биологический возраст
 - 10.1.3. Чувствительные фазы
 - 10.1.4. (*long term athlete development*)
- 10.2. Оценка физической подготовки у детей и подростков
 - 10.2.1. Основные оценочные элементы
 - 10.2.2. Оценка координационных навыков
 - 10.2.3. Оценка условных возможностей
 - 10.2.4. Морфологические оценки
- 10.3. Разработка программ физических нагрузок у детей и подростков
 - 10.3.1. Силовая тренировка
 - 10.3.2. Аэробные фитнес-тренировки
 - 10.3.3. Тренировка скорости
 - 10.3.4. Тренировка гибкости
- 10.4. Нейронауки и развитие детей и подростков
 - 10.4.1. Нейрообучение в детстве
 - 10.4.2. Моторные навыки. Основа интеллекта
 - 10.4.3. Внимание и эмоции. Раннее обучение
 - 10.4.4. Нейробиология и эпигенетическая теория в обучении

- 10.5. Подход к физическим упражнениям у пожилых людей
 - 10.5.1. Процесс старения
 - 10.5.2. Морфофункциональные изменения у пожилых людей
 - 10.5.3. Цели физических упражнений у пожилых людей
 - 10.5.4. Преимущества физических упражнений у пожилых людей
- 10.6. Комплексная геронтологическая оценка
 - 10.6.1. Тест на координационные способности
 - 10.6.2. Индекс Катц активности в повседневной жизни
 - 10.6.3. Тестирование кондиционных возможностей
 - 10.6.4. Хрупкость и уязвимость у пожилых людей
- 10.7. Синдром нестабильности
 - 10.7.1. Эпидемиология падений у пожилых людей
 - 10.7.2. Выявление пациентов из группы риска без предшествующего падения
 - 10.7.3. Факторы риска падений у пожилых людей
 - 10.7.4. Синдром после падения
- 10.8. Питание детей, подростков и пожилых людей
 - 10.8.1. Требования к питанию для каждого возрастного этапа
 - 10.8.2. Рост распространенности детского ожирения и диабета 2 типа у детей
 - 10.8.3. Связь дегенеративных заболеваний с потреблением насыщенных жиров
 - 10.8.4. Рекомендации по питанию при физических упражнениях
- 10.9. Нейронауки и пожилые люди
 - 10.9.1. Нейрогенез и обучение
 - 10.9.2. Когнитивный резерв у пожилых людей
 - 10.9.3. Мы всегда можем учиться
 - 10.9.4. Старение не является синонимом болезни
 - 10.9.5. Болезнь Альцгеймера и болезнь Паркинсона, значение физической активности
- 10.10. Составление программ физических упражнений для пожилых людей
 - 10.10.1. Мышечная сила и силовые тренировки
 - 10.10.2. Аэробные фитнес-тренировки
 - 10.10.3. Когнитивные тренировки
 - 10.10.4. Тренировка координационных навыков
 - 10.10.5. Выводы и заключение модуля 10

Модуль 11. Персональная тренировка

- 11.1. Персональная тренировка
- 11.2. Тренировка гибкости
- 11.3. Выносливость и кардио-респираторная тренировка
- 11.4. Тренировка кора
 - 11.4.1. Мышцы кора
 - 11.4.2. Тренировка стабилизационных систем
 - 11.4.3. Наука и тренировка мышц кора
 - 11.4.4. Основные положения в области тренировки мышц кора
 - 11.4.5. Разработка основных программ тренировок мышц кора
- 11.5. Тренировка на равновесие
- 11.6. Плиометрическая тренировка
 - 11.6.1. Принципы плиометрической тренировки
 - 11.6.2. Разработка программы плиометрической тренировки
- 11.7. Тренировка скорости и ловкости
- 11.8. Силовая тренировка
- 11.9. Комплексная разработка программы для оптимальной производительности
- 11.10. Способы выполнения упражнений

Модуль 12. Профилактическая работа для спортивной практики

- 12.1. Факторы риска в спорте
- 12.2. Работа с упражнениями на коврике
- 12.3. *Реформер и Кадиллак*
- 12.4. Вунда стул
- 12.5. Активная комплексная *растяжка* и общая постуральная реабилитация
- 12.6. *Фитбол*
- 12.7. TRX
- 12.8. *Body Pump*
- 12.9. *Медицинский мяч и гири*
- 12.10. *Thera Band*
 - 12.10.1. Преимущества и свойства
 - 12.10.2. Индивидуальные упражнения
 - 12.10.3. Парные упражнения
 - 12.10.4. Программы тренировок

Модуль 13. Структура опорно-двигательного аппарата

- 13.1. Анатомическое положение, оси и плоскости
- 13.2. Кости
- 13.3. Суставы
 - 13.3.1. Этиология
 - 13.3.2. Синартроз
 - 13.3.3. Амфиартроз
 - 13.3.4. Диартроз
- 13.4. Хрящ
- 13.5. Сухожилия и связки
- 13.6. Скелетная мышца
- 13.7. Развитие опорно-двигательного аппарата
- 13.8. Компоненты опорно-двигательного аппарата
- 13.9. Нервное управление скелетными мышцами
- 13.10. Мышечное сокращение
 - 13.10.1. Функционирование мышечного сокращения
 - 13.10.2. Типы мышечных сокращений
 - 13.10.3. Биоэнергетика мышц

Модуль 14. Фитнес, функциональная и биомеханическая оценка

- 14.1. Анатомия и кинезиология
- 14.2. Наука о движении человека
- 14.3. Прикладная биомеханика
- 14.4. Первичная консультация с клиентом
- 14.5. Программы и стандарты фитнес-тестирования
- 14.6. Оценка функциональных движений
 - 14.6.1. Обнаружение, тестирование и оценка движения
 - 14.6.2. *Функциональная оценка движений (FMS)*
 - 14.6.3. Выборочная оценка функциональных движений
 - 14.6.4. Специфические функциональные испытания производительности
- 14.7. Оценка питания, генетических, биохимических показателей и качества жизни

- 14.8. Биомеханика
 - 14.8.1. Основы биомеханики
 - 14.8.2. Биомеханика человеческого движения
 - 14.8.3. Мышечный контроль движения
 - 14.8.4. Биомеханика упражнений на сопротивление
- 14.9. Оценка физической подготовки
- 14.10. Выявление и стратификация риска

Модуль 15. Частые травмы у спортсменов

- 15.1. Травмы плеча в спорте
 - 15.1.1. Соответствующие аспекты плеча
 - 15.1.2. Острые и хронические травмы и заболевания, связанные с нестабильностью плечевого сустава
 - 15.1.3. Травмы ключицы
 - 15.1.4. Повреждения нервов в области плеча
 - 15.1.5. Травмы плечевого сплетения
- 15.2. Травмы верхней части руки
- 15.3. Травмы локтя в спорте
- 15.4. Травмы предплечья, запястья и кисти в спорте
- 15.5. Травмы головы и лица в спорте
- 15.6. Травмы горла, грудной клетки и брюшной полости в спорте
- 15.7. Травмы спины/позвоночника в спорте
 - 15.7.1. Аспекты, связанные со спиной и позвоночником
 - 15.7.2. Диагностика боли в спине
 - 15.7.3. Травмы шеи и шейного отдела
 - 15.7.4. Травмы грудной и поясничной области
- 15.8. Травмы тазобедренного сустава, таза и паховой области в спорте
- 15.9. Травмы бедра, колена и голени в спорте
- 15.10. Травмы голеностопного сустава и стопы в спорте

Модуль 16. Упражнения для реабилитации спортивных травм

- 16.1. Физическая активность и физические нагрузки для улучшения здоровья
- 16.2. Классификация и критерии выбора нагрузок и движений
- 16.3. Принципы спортивной подготовки
 - 16.3.1. Биологические принципы
 - 16.3.1.1. Функциональная единица
 - 16.3.1.2. Многосторонность
 - 16.3.1.3. Специфичность
 - 16.3.1.4. Избыточная нагрузка
 - 16.3.1.5. Сверхкомпенсация
 - 16.3.1.6. Индивидуализация
 - 16.3.1.7. Непрерывность
 - 16.3.1.8. Прогрессия
 - 16.3.2. Педагогические принципы
 - 16.3.2.1. Передача
 - 16.3.2.2. Эффективность
 - 16.3.2.3. Добровольная стимуляция
 - 16.3.2.4. Доступность
 - 16.3.2.5. Периодизация
- 16.4. Техники, применяемые для лечения спортивных травм
- 16.5. Конкретные программы действий
- 16.6. Фазы процесса органического восстановления и функционального восстановления
- 16.7. Разработка профилактических упражнений
- 16.8. Конкретные физические упражнения по группам мышц
- 16.9. Проприоцептивное восстановление
 - 16.9.1. Основы проприоцептивной и кинестетической тренировки
 - 16.9.2. Проприоцептивные последствия травмы
 - 16.9.3. Развитие спортивной проприоцепции
 - 16.9.4. Материалы для работы с проприоцепцией
 - 16.9.5. Фазы проприоцептивного восстановления
- 16.10. Спортивная практика и активность во время процесса восстановления

Модуль 17. Частые патологии опорно-двигательного аппарата

- 17.1. Шейные боли, боли в спине и пояснице
- 17.2. Сколиоз
- 17.3. Грыжа межпозвоночного диска
- 17.4. Тендинит плечевого сустава
- 17.5. Эпикондилит
 - 17.5.1. Эпидемиология
 - 17.5.2. Патологическая анатомия
 - 17.5.3. Клинические проявления
 - 17.5.4. Диагностика
 - 17.5.5. Лечение
- 17.6. Остеоартрит тазобедренного сустава
- 17.7. Гонартроз
- 17.8. Плантарный фасциит
 - 17.8.1. Концептуализация
 - 17.8.2. Факторы риска
 - 17.8.3. Симптоматология
 - 17.8.4. Лечение
- 17.9. Вальгусная деформация стопы и плоскостопие
- 17.10. Растяжение связок голеностопа

Модуль 18. Упражнения для функционального восстановления

- 18.1. Функциональная тренировка и углубленная реабилитация
 - 18.1.1. Функция и функциональная реабилитация
 - 18.1.2. Проприоцепция, рецепторы и нервно-мышечный контроль
 - 18.1.3. Центральная нервная система: интеграция моторного контроля
 - 18.1.4. Принципы назначения лечебной физкультуры
 - 18.1.5. Восстановление проприоцепции и нервно-мышечного контроля
 - 18.1.6. Трехфазная модель реабилитации
- 18.2. Наука пилатеса для реабилитации
- 18.3. Принципы пилатеса
- 18.4. Интеграция пилатеса в реабилитацию
- 18.5. Методология и оборудование, необходимые для эффективной практики

- 18.6. Шейный и грудной отделы позвоночника
- 18.7. Поясничный отдел позвоночника
- 18.8. Плечо и бедро
- 18.9. Колено
- 18.10. Стопа и лодыжка

Модуль 19. Питание для функциональной реабилитации и восстановления

- 19.1. Комплексное питание как ключевой элемент профилактики и восстановления после травм
- 19.2. Углеводы
- 19.3. Белки
- 19.4. Жиры
 - 19.4.1. Насыщенные
 - 19.4.2. Ненасыщенные
 - 19.4.2.1. Мононенасыщенные
 - 19.4.2.2. Полиненасыщенные
- 19.5. Витамины
 - 19.5.1. Водорастворимые
 - 19.5.2. Жирорастворимые
- 19.6. Минералы
 - 19.6.1. Макроминералы
 - 19.6.2. Микроминералы
- 19.7. Клетчатка
- 19.8. Вода
- 19.9. Фитохимические вещества
 - 19.9.1. Фенолы
 - 19.9.2. Тиолы
 - 19.9.3. Терпены
- 19.10. Пищевые добавки для профилактики и функционального восстановления

Модуль 20. Коучинг и бизнес персонального тренера

- 20.1. Начало работы персонального тренера
- 20.2. Коучинг для персонального тренера
- 20.3. Персональный тренер как пропагандист физических упражнений и их влияния на здоровье и работоспособность
 - 20.3.1. Базовые основы физических упражнений
 - 20.3.2. Острые реакции на физическую нагрузку
 - 20.3.3. Влияние физических упражнений на работоспособность
 - 20.3.3.1. Сопротивление
 - 20.3.3.2. Сила и мощь
 - 20.3.3.3. Баланс
 - 20.3.4. Влияние физических упражнений на здоровье
 - 20.3.4.1. Физическое здоровье
 - 20.3.4.2. Психическое здоровье
- 20.4. Необходимость изменения поведения
- 20.5. Персональный тренер и взаимоотношения с клиентом
- 20.6. Мотивационные инструменты
 - 20.6.1. Оценочное исследование
 - 20.6.2. Мотивационное интервью
 - 20.6.3. Создание положительного опыта
- 20.7. Психология для персонального тренера
- 20.8. Карьера персонального тренера
- 20.9. Разработка и обслуживание установок и материалов
- 20.10. Юридические аспекты персональных тренировок

06

Методология

Данная учебная программа предлагает особый способ обучения. Наша методология разработана в режиме циклического обучения: **Relearning**.

Данная система обучения используется, например, в самых престижных медицинских школах мира и признана одной из самых эффективных ведущими изданиями, такими как **Журнал медицины Новой Англии**.





“

Откройте для себя методику *Relearning*, которая отвергает традиционное линейное обучение, чтобы показать вам циклические системы обучения: способ, который доказал свою огромную эффективность, особенно в предметах, требующих запоминания”

Исследование кейсов для контекстуализации всего содержания

Наша программа предлагает революционный метод развития навыков и знаний. Наша цель - укрепить компетенции в условиях меняющейся среды, конкуренции и высоких требований.

“

С TECH вы сможете познакомиться со способом обучения, который опровергает основы традиционных методов образования в университетах по всему миру”



Вы получите доступ к системе обучения, основанной на повторении, с естественным и прогрессивным обучением по всему учебному плану.



В ходе совместной деятельности и рассмотрения реальных кейсов студент научится разрешать сложные ситуации в реальной бизнес-среде.

Инновационный и отличный от других метод обучения

Эта программа TECH - интенсивная программа обучения, созданная с нуля, которая предлагает самые сложные задачи и решения в этой области на международном уровне. Благодаря этой методологии ускоряется личностный и профессиональный рост, делая решающий шаг на пути к успеху. Метод кейсов, составляющий основу данного содержания, обеспечивает следование самым современным экономическим, социальным и профессиональным реалиям.

“

Наша программа готовит вас к решению новых задач в условиях неопределенности и достижению успеха в карьере”

Кейс-метод является наиболее широко используемой системой обучения лучшими преподавателями в мире. Разработанный в 1912 году для того, чтобы студенты-юристы могли изучать право не только на основе теоретического содержания, метод кейсов заключается в том, что им представляются реальные сложные ситуации для принятия обоснованных решений и ценностных суждений о том, как их разрешить. В 1924 году он был установлен в качестве стандартного метода обучения в Гарвардском университете.

Что должен делать профессионал в определенной ситуации? Именно с этим вопросом мы сталкиваемся при использовании метода кейсов - метода обучения, ориентированного на действие. На протяжении всей программы студенты будут сталкиваться с многочисленными реальными случаями из жизни. Им придется интегрировать все свои знания, исследовать, аргументировать и защищать свои идеи и решения.

Методология *Relearning*

TECH эффективно объединяет метод кейсов с системой 100% онлайн-обучения, основанной на повторении, которая сочетает 8 различных дидактических элементов в каждом уроке.

Мы улучшаем метод кейсов с помощью лучшего метода 100% онлайн-обучения: *Relearning*.

В 2019 году мы достигли лучших результатов обучения среди всех онлайн-университетов в мире.

В TECH вы будете учиться по передовой методике, разработанной для подготовки руководителей будущего. Этот метод, играющий ведущую роль в мировой педагогике, называется *Relearning*.

Наш университет - единственный вуз, имеющий лицензию на использование этого успешного метода. В 2019 году нам удалось повысить общий уровень удовлетворенности наших студентов (качество преподавания, качество материалов, структура курса, цели...) по отношению к показателям лучшего онлайн-университета.





В нашей программе обучение не является линейным процессом, а происходит по спирали (мы учимся, разучиваемся, забываем и заново учимся). Поэтому мы дополняем каждый из этих элементов по концентрическому принципу. Благодаря этой методике более 650 000 выпускников университетов добились беспрецедентного успеха в таких разных областях, как биохимия, генетика, хирургия, международное право, управленческие навыки, спортивная наука, философия, право, инженерия, журналистика, история, финансовые рынки и инструменты. Наша методология преподавания разработана в среде с высокими требованиями к уровню подготовки, с университетским контингентом студентов с высоким социально-экономическим уровнем и средним возрастом 43,5 года.

Методика Relearning позволит вам учиться с меньшими усилиями и большей эффективностью, все больше вовлекая вас в процесс обучения, развивая критическое мышление, отстаивая аргументы и противопоставляя мнения, что непосредственно приведет к успеху.

Согласно последним научным данным в области нейронауки, мы не только знаем, как организовать информацию, идеи, образы и воспоминания, но и знаем, что место и контекст, в котором мы что-то узнали, имеют фундаментальное значение для нашей способности запомнить это и сохранить в гиппокампе, чтобы удержать в долгосрочной памяти.

Таким образом, в рамках так называемого нейрокогнитивного контекстно-зависимого электронного обучения, различные элементы нашей программы связаны с контекстом, в котором участник развивает свою профессиональную практику.

В рамках этой программы вы получаете доступ к лучшим учебным материалам, подготовленным специально для вас:



Учебные материалы

Все дидактические материалы создаются преподавателями специально для студентов этого курса, чтобы они были действительно четко сформулированными и полезными.

Затем вся информация переводится в аудиовизуальный формат, создавая дистанционный рабочий метод TECH. Все это осуществляется с применением новейших технологий, обеспечивающих высокое качество каждого из представленных материалов.



Мастер-классы

Существуют научные данные о пользе экспертного наблюдения третьей стороны.

Так называемый метод обучения у эксперта укрепляет знания и память, а также формирует уверенность в наших будущих сложных решениях.



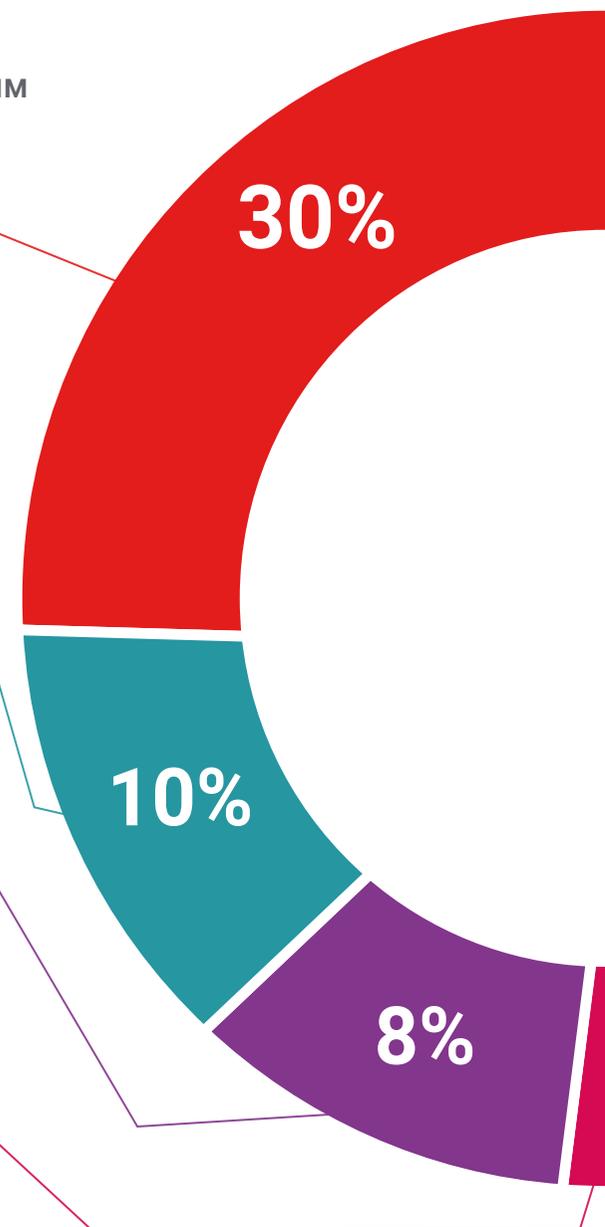
Практика навыков и компетенций

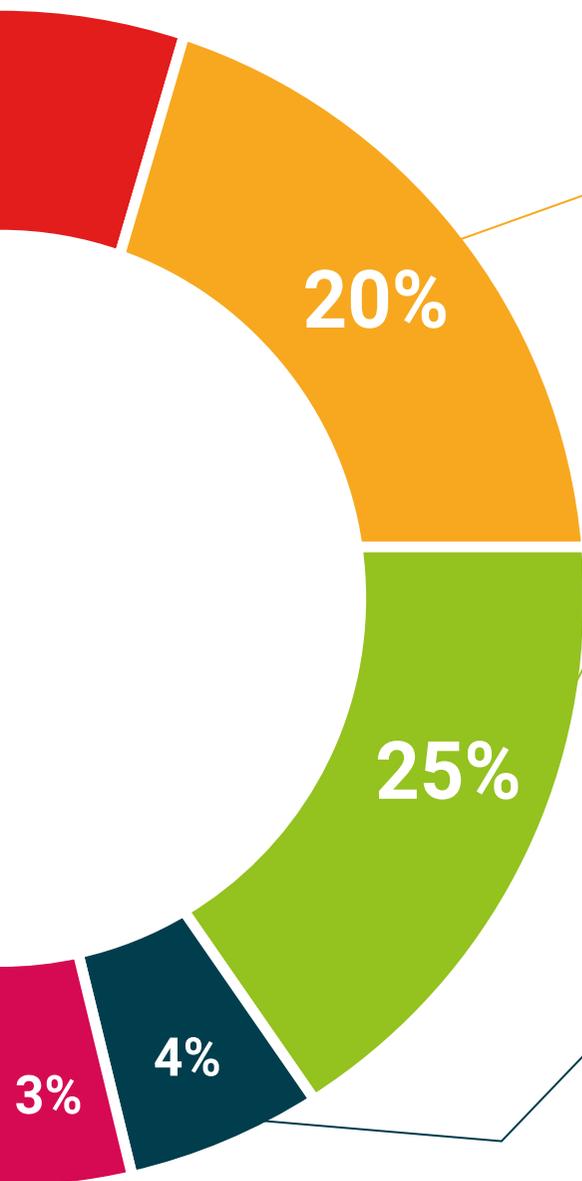
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



Дополнительная литература

Новейшие статьи, консенсусные документы и международные руководства включены в список литературы курса. В виртуальной библиотеке TECH студент будет иметь доступ ко всем материалам, необходимым для завершения обучения.





Метод кейсов

Метод дополнится подборкой лучших кейсов, выбранных специально для этой ситуации. Кейсы представляются, анализируются и преподаются лучшими специалистами на международной арене.



Интерактивные конспекты

Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Microsoft как "Европейская история успеха".



Тестирование и повторное тестирование

На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



07

Квалификация

Профессиональная магистерская специализация в области терапевтической персональной тренировки и спортивной реабилитации гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома об окончании Специализированной магистратуры, выдаваемого ТЕСН Технологическим университетом.



“

Успешно пройдите эту программу
и получите университетский диплом
без хлопот, связанных с поездками
и оформлением документов”

Данная **Профессиональной магистерской специализации в области терапевтической персональной тренировки и спортивной реабилитации** содержит самую полную и современную научную программу на рынке.

После прохождения аттестации студент получит по почте* с подтверждением получения соответствующий диплом **Профессиональной магистерской специализации в области**, выданный **TECH Технологическим университетом**.

Диплом, выданный **TECH Технологическим университетом**, подтверждает квалификацию, полученную в Специализированной магистратуре, и соответствует требованиям, обычно предъявляемым биржами труда, конкурсными экзаменами и комитетами по оценке карьеры.

Диплом: **Профессиональной магистерской специализации в области терапевтической персональной тренировки и спортивной реабилитации**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **2 года**



*Гаагский апостиль. В случае, если студент потребует, чтобы на его диплом в бумажном формате был проставлен Гаагский апостиль, TECH EDUCATION предпримет необходимые шаги для его получения за дополнительную плату.

Будущее

Здоровье Доверие Люди

Образование Информация Тьюторы

Гарантия Аккредитация Преподавание

Институты Технология Обучение

Сообщество Объяснение

tech технологический
университет

Профессиональная магистерская
специализация

Терапевтическая персональная
тренировка и спортивная
реабилитация

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 2 года
- » Учебное заведение: TECH Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Профессиональная магистерская специализация

Терапевтическая персональная тренировка и спортивная реабилитация

Одобрено NBA

