

Очно-заочная магистратура

Работа инструктора тренажерного зала

Одобрено NBA





Очно-заочная магистратура

Работа инструктора тренажерного зала

Формат: Очно-заочное обучение (онлайн + практика)

Продолжительность: 12 месяцев

Учебное заведение: TECH Технологический университет

Количество учебных часов: 1620 часов

Веб-доступ: www.techitute.com/ru/sports-science/hybrid-professional-master-degree/hybrid-professional-master-degree-fitness-instructor

Оглавление

01

Презентация

стр. 4

02

Зачем проходить Очно-
заочную магистратуру?

стр. 8

03

Цели

стр. 12

04

Компетенции

стр. 18

05

Руководство курса

стр. 22

06

Планирование
обучения

стр. 28

07

Практика

стр. 42

08

Где я могу пройти
практику?

стр. 48

09

Методология

стр. 62

10

Квалификация

стр. 70

01

Презентация

Инструктор тренажерного зала стал одной из самых перспективных профессий в связи с тем, что в настоящее время люди стремятся вести здоровый образ жизни. Это привело к тому, что все чаще люди стремятся попасть в тренажерный зал, где работают высококвалифицированные специалисты. Исходя из этого, данная академическая программа была разработана с целью подготовки специалистов в области спортивных наук для работы в этой увлекательной сфере с гарантиями получения знаний и навыков самого высокого уровня в области тренировок для достижения высоких результатов или в эстетических целях. Кроме того, студенты будут применять эти навыки на практике в течение 3 недель в спортивном центре, чтобы укрепить свои навыки в соответствии с потребностями профессионального рынка.



“

Приобретите знания, основанные на последних научных данных и полностью применимые на практике, следуя программе, разработанной экспертами”

Мир фитнеса развивался на протяжении многих лет. В обществе здоровье и имидж являются двумя важными факторами, формирующими благополучие. Поэтому все больше людей посещают тренажерные залы, чтобы улучшить состояние своего тела и общее самочувствие. В связи с этим возникает необходимость в специалистах, которые прошли обучение, отвечающее современным требованиям и применяющее самые современные знания.

Поэтому инструктор стал очень востребованным специалистом в этой области, так как именно он дает необходимые рекомендации по улучшению физического состояния и здоровья людей, пришедших в центр для занятий спортом.

В связи с этим на свет появилась комплексная Очно-заочная магистратура в области работы инструктора тренажерного зала, цель которой — предоставить специалистам в области спортивных наук самые современные и инновационные знания в области управления и спортивного мониторинга в тренажерных залах.

В течение 12 месяцев академической программы будут рассмотрены такие важные аспекты, как администрация спортивных учреждений данного типа, физиология физических упражнений или управление и мониторинг групповых занятий. Кроме того, в ней пойдет речь об индивидуальных тренировках для людей, страдающих ожирением или находящихся в особых условиях, например, во время беременности. Таким образом, студенту предлагается сквозное и полное видение работы инструктора тренажерного зала, которое позволит успешно работать в этой профессии.

Все эти знания будут применены на практике в ходе 3-недельной стажировки в авторитетном спортивном центре или тренажерном зале. На этом этапе, благодаря консультациям и контролю со стороны наставника студент приобретает новые навыки в этой области, отвечающие потребностям растущего сектора.

Данная **Очно-заочная магистратура в области подготовки инструктора тренажерного зала** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разбор более 100 практических кейсов, представленных экспертами в области физических нагрузок и спорта
- ♦ Наглядное, схематичное и исключительно практичное содержание курса предоставляет научную и практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для осуществления профессиональной деятельности
- ♦ Практические упражнения, позволяющие провести самооценивание и повысить эффективность обучения
- ♦ Особое внимание уделяется инновационным методологиям тренировки
- ♦ Предоставление рекомендаций по совершенствованию групповых и индивидуальных тренировок
- ♦ Все вышеперечисленное дополняют теоретические занятия, вопросы к эксперту, дискуссионные форумы по спорным вопросам и индивидуальная работа по закреплению материала
- ♦ Доступ к учебным материалам с любого стационарного или мобильного устройства с выходом в интернет
- ♦ Кроме того, с помощью программы студенты смогут пройти практику в одном из лучших спортивных центров



Дополните теоретические занятия стажировкой в престижном спортивном центре, отвечающем стандартам качества, предъявляемым к вашей профессии"

“

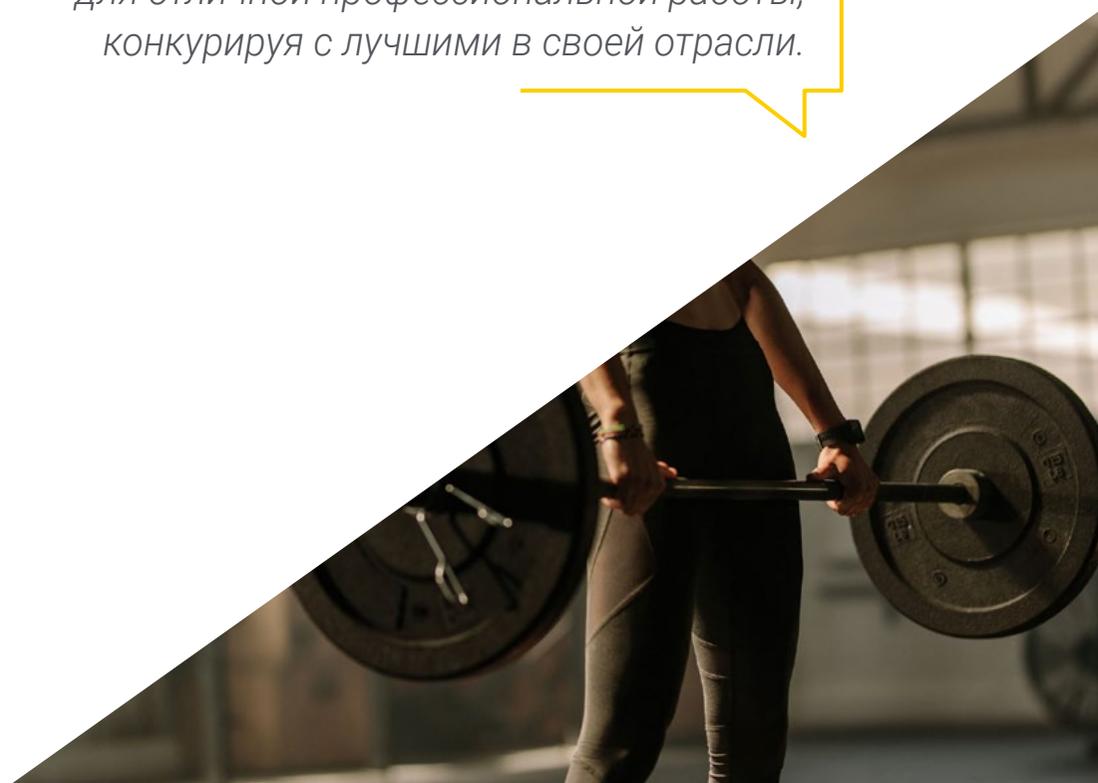
Насладитесь интенсивной 3-недельной практикой в престижном центре и ознакомьтесь с новейшими клиническими процедурами для профессионального роста”

Данная Очно-заочной магистратура носит профессионально-ориентированный характер и смешанную форму обучения и направлена на повышение квалификации специалистов в области наук о спорте, а также работающих в спортивных залах и требующих высокого уровня квалификации. Содержание основано на последних научных данных и ориентировано в дидактической форме на интеграцию теоретических знаний в спортивную практику, а теоретико-практические элементы будут способствовать обновлению знаний и позволят принимать решения при ведении пациентов.

Мультимедийное содержание, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит профессионалам проходить обучение в симулированной среде, обеспечивающей иммерсивный учебный процесс, запрограммированный на обучение в реальных ситуациях. Структура этой программы основана на проблемно-ориентированном обучении, с помощью которого специалисты должны пытаться решить различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом им поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными экспертами.

Приобретите инструменты, знания и навыки, которые позволят вам выделиться в отрасли, где все чаще требуются специализированные инструкторы.

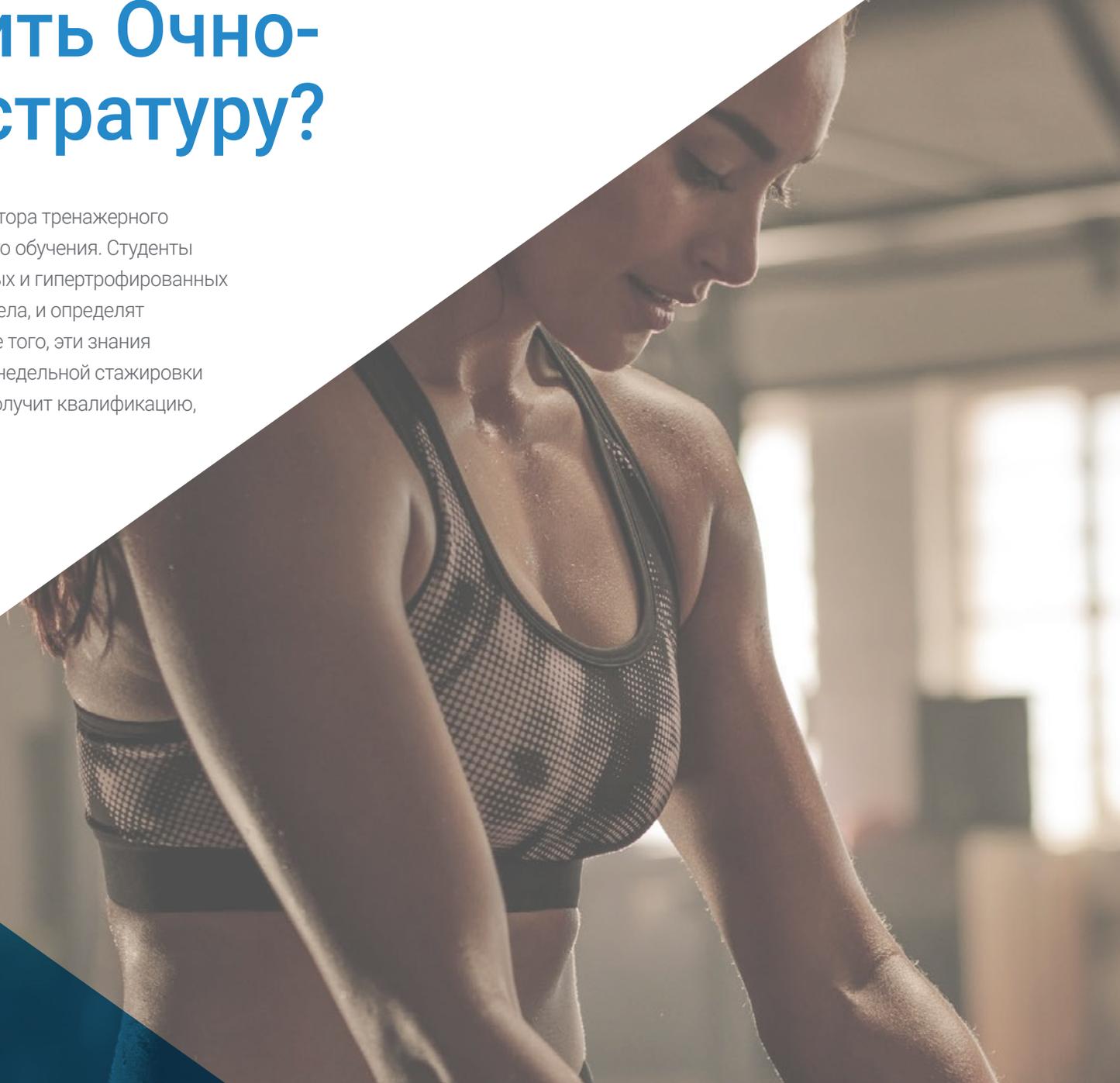
Развивайтесь в профессиональном плане с помощью Очно-заочной магистратуры, которая заложит основу для отличной профессиональной работы, конкурируя с лучшими в своей отрасли.



02

Зачем проходить Очно-заочную магистратуру?

Очно-заочная магистратура в области подготовки инструктора тренажерного зала предлагает сочетание теоретического и практического обучения. Студенты ознакомятся с последними тенденциями в области силовых и гипертрофированных тренировок, направленных на верхнюю и нижнюю части тела, и определят те упражнения, которые являются менее вредными. Кроме того, эти знания будут перенесены в профессиональную сферу во время 3-недельной стажировки в отличном спортивном центре. Таким образом, студент получит квалификацию, которая позволит ему эффективно работать в этой среде.



““

Освоив лучшее теоретическое содержание в области тренировок в тренажерном зале, ТЕСН предлагает вам возможность применить полученные знания на практике в спортивной среде высокого уровня”

1. Обновить свои знания благодаря новейшим доступным технологиям

В последние годы мир *фитнеса* значительно изменился благодаря появлению революционных методов тренировок, направленных на увеличение силы, использованию новых тренажеров или стратегий, направленных на предотвращение травм. В связи с этим и с целью предоставления студентам всесторонних знаний в этой области в ТЕСН была создана данная программа.

2. Глубоко погрузиться в обучение, опираясь на опыт лучших специалистов

Дидактические материалы, которые студенты будут изучать в рамках этой академической программы, специально разработаны экспертами, активно работающими в мире спорта. Благодаря этому все знания, полученные студентом, будут полностью актуальны и применимы в его профессиональной деятельности.

3. Попасть в первоклассную спортивную среду

На заключительном этапе этой программы предусмотрены практические занятия, которые позволят специалисту применить на практике все полученные теоретические знания в престижном спортивном центре. Таким образом, вы сможете непосредственно ознакомиться с самыми современными механизмами работы в этой отрасли.





4. Объединить лучшую теорию с самой передовой практикой

Благодаря этой программе студенты получают высокий уровень теоретических знаний в области тренировок в тренажерном зале. Однако эти знания будут перенесены в профессиональную среду, поскольку они будут развивать свои практические навыки в ходе реальной 3-недельной практики в спортивном центре.

5. Расширять границы знаний

TECH предлагает возможность прохождения стажировки не только в центрах международного масштаба. Таким образом, специалисты смогут расширить границы и встать в один ряд с лучшими профессионалами, которые работают в первоклассных спортивных центрах на разных континентах. Уникальная возможность, которую может предложить только TECH – крупнейший в мире цифровой университет.

“

*У вас будет полное
практическое погружение
в выбранном вами центре”*

03

Цели

Цель Очно-заочной магистратуры в области работы инструктора тренажерного зала заключается в том, чтобы обеспечить повышение уровня знаний специалистов по различным методам оценки спортивных результатов. Для этого была разработана учебная программа высокого уровня, основанная на последних достижениях в этой области и созданная с максимальной научной строгостью. С ее помощью специалист сможет освоить и уверенно применять самые современные методы тренировок для улучшения качества жизни людей с распространенными патологиями. Поэтому ТЕСН установил ряд общих и конкретных целей для большего удовлетворения будущего специалиста.





“

Эта программа позволит вам расширить свои знания в области физических нагрузок в тренажерных залах, а также применить их на практике, получив реальный опыт работы в спортивном центре в течение 120 часов”



Общая цель

- ♦ Общая цель Очно-заочной магистратуры в области подготовки инструктора тренажерного зала – обеспечить специалистов современными знаниями, основанными на научных данных, в области подготовки спортсменов различных типов. Таким образом, вы изучите новейшие методы достижения максимальной производительности во время физической активности или освоите принципы, определяющие физиологию упражнений. Кроме того, 120-часовая стажировка в спортивном центре позволяет получить реальный опыт, в ходе которого студент на практике применяет полученные теоретические знания



*Развивайте ваши навыки
в качестве спортивного
инструктора и растите в личном
и профессиональном плане
в вашей профессиональной сфере”*





Конкретные цели

Модуль 1. Физиология упражнений и физические нагрузки

- ♦ Интерпретировать ключевые аспекты биохимии и термодинамики
- ♦ Глубоко изучить основные аспекты нервно-мышечной системы, двигательного контроля и его роли в физической подготовке
- ♦ Проанализировать физиологии мышц, процесса мышечного сокращения и его молекулярную основу
- ♦ Определить общие причины утомления и воздействия при различных видах и способах выполнения упражнений

Модуль 2. Логистика и административная роль инструктора тренажерного зала

- ♦ Усвоить административные задачи, необходимые для организации различных видов деятельности, предлагаемых в тренажерном зале
- ♦ Выбирать с помощью суждений различные типы административных стратегий в соответствии с конкретным рабочим контекстом

Модуль 3. Тренировка на мобильность

- ♦ Глубоко изучить нейрофизиологические принципы, влияющие на развитие мобильности
- ♦ Раскрыть основные понятия и цели, связанные с тренировкой мобильности
- ♦ Развивать задания и планы по развитию и проявлению мобильности
- ♦ Применять различные методы оптимизации производительности с помощью методов восстановления
- ♦ Устранять последствия нервно-мышечной травмы для спортсменов

Модуль 4. Групповые тренировки

- ♦ Глубоко изучить различные типы групповых занятий и их применимость в практической деятельности
- ♦ Выбрать те наиболее соответствующие потребностям и желаниям разнородных групп населения групповые тренировки
- ♦ Применять различные типы стратегий, обеспечивающих безопасные условия для работы с внешней нагрузкой, характеризующей модальность каждого типа предлагаемой групповой тренировки

Модуль 5. Ожирение и физические нагрузки

- ♦ Понимать физические ограничения человека, страдающего ожирением
- ♦ Научиться планировать и составлять программы тренировок с учетом индивидуальных особенностей человека с ожирением

Модуль 6. Физические нагрузки для детей, подростков и пожилых людей

- ♦ Понимать биопсихосоциальные аспекты детей, подростков и пожилых людей
- ♦ Изучить особенности каждой возрастной группы и специфический подход к ним
- ♦ Планировать и составлять программы обучения с учетом индивидуальных особенностей детей, подростков и пожилых людей

Модуль 7. Физические упражнения и беременность

- ♦ Глубоко понимать морфофункциональные изменения в процессе беременности
- ♦ Глубоко понимать биопсихосоциальные аспекты беременности
- ♦ Уметь планировать и составлять программы тренировок с учетом индивидуальных особенностей беременных женщин





Модуль 8. Оценка спортивных результатов

- ♦ Выбирать самые подходящие тесты для оценки спортивных результатов в соответствии с конкретными потребностями
- ♦ Правильно и безопасно выполнять протоколы различных тестов и интерпретацию полученных данных
- ♦ Знать и применять различные виды технологий, используемых в настоящее время в области оценки физической нагрузки, будь то в области здоровья и физической подготовленности при любом уровне требований

Модуль 9. Силовая тренировка

- ♦ Знать и правильно интерпретировать все теоретические аспекты о определяющие силу и ее компоненты
- ♦ Овладеть наиболее эффективными методами силовых тренировок
- ♦ Объективно оценивать силовые потребности каждого спортсмена
- ♦ Освоить теоретические и практические аспекты, определяющие развитие мощности
- ♦ Правильно применять силовые тренировки для профилактики и реабилитации травм

Модуль 10. Персональные тренировки в зале

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

04 Компетенции

После прохождения аттестации Очно-заочной магистратуры в области работы инструктора тренажерного зала специалисты в этой области приобретут необходимые профессиональные компетенции для выполнения всех техник тренировок, которые в настоящее время находятся на пике популярности благодаря научным данным, подтверждающим их.





“

Работать инструктором тренажерного зала с определенными компетенциями становится ключевым аспектом, позволяющим изменить восприятие людей и мотивировать их быть здоровыми прежде всего”



Общие профессиональные навыки

- ♦ Приобрести знания, основанные на последних научных данных и полностью применимые в области мониторинга тренажерного зала
- ♦ Овладеть самыми передовыми техниками управления тренажерным залом
- ♦ Иметь представление о том, как работают тренажерные залы
- ♦ Применять навыки руководства в фитнес-центре и научиться правильно управлять людьми в фитнес-секторе

“

Запишитесь прямо сейчас и продвигайтесь в своей сфере деятельности благодаря комплексной программе, которая позволит вам применить на практике все, что вы узнали”





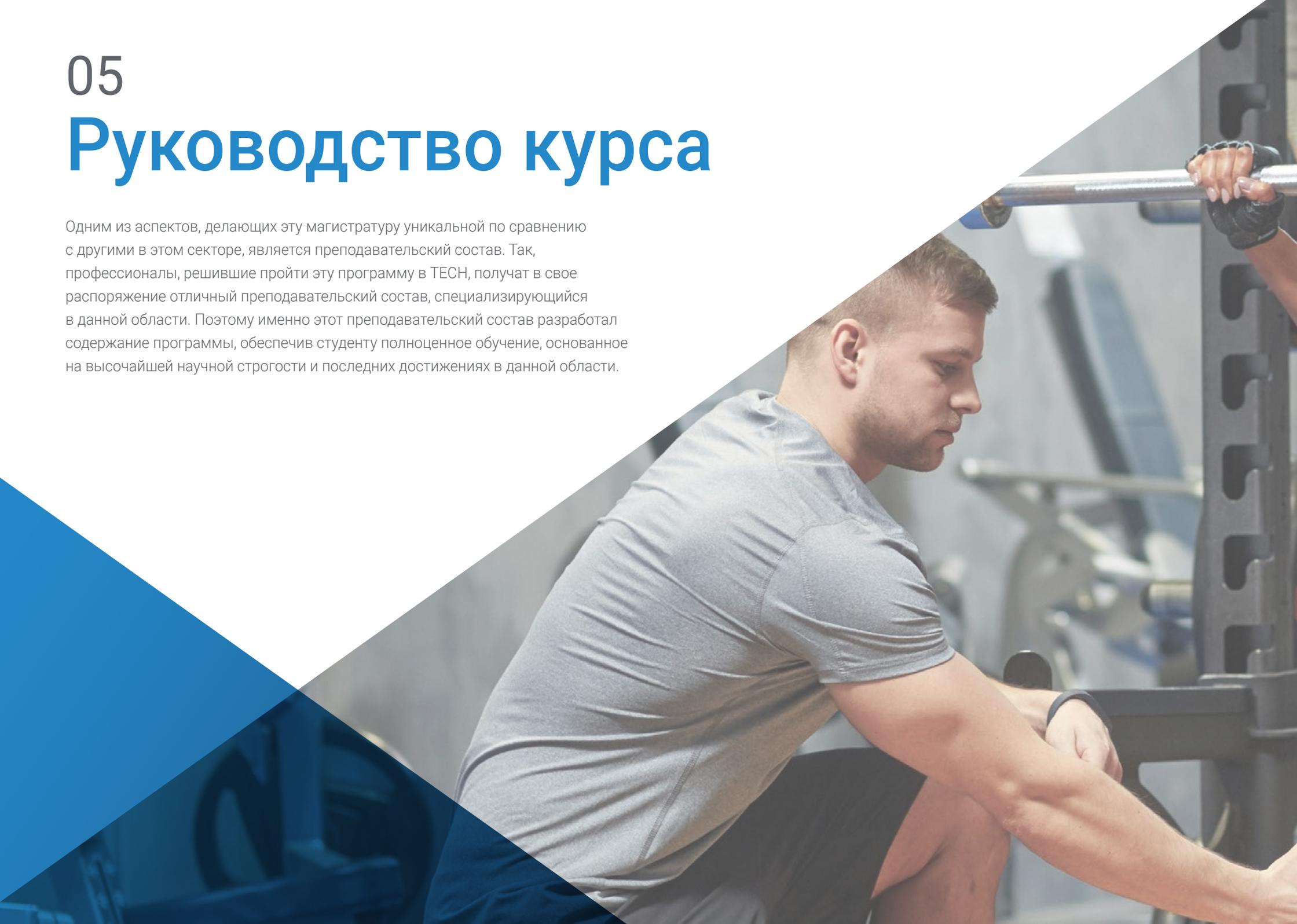
Профессиональные навыки

- ♦ Обладать полными знаниями, чтобы успешно войти в мир тренировок и физической активности и здоровья
- ♦ Научиться методам работы с нормальным населением в эстетических целях или для улучшения качества жизни, а также с населением с распространенной патологией
- ♦ Возможность подходить к обучению с различными целями с реальными знаниями
- ♦ Развить у студентов понимание того, как физиологические системы, участвующие в физической активности, реагируют на одну тренировку, и как различные режимы тренировок и условия окружающей среды могут изменить эти системы и их реакцию на стресс
- ♦ Координировать административную систему тренажерного зала для обеспечения ее оптимального функционирования
- ♦ Глубоко рассмотреть методический и педагогический профиль различных предложений по проведению групповых занятий, которые можно встретить в большинстве спортивных центров и тренажерных залов
- ♦ Понимать и применять планирование и программирование тренировок с учетом потребностей людей с ожирением, чтобы добиться измеримых изменений в состоянии здоровья человека
- ♦ Освоить различные тесты и физические испытания, которые существуют с целью узнать состояние физической подготовки человека
- ♦ Понять на основе последних научных данных преимущества силовых тренировок
- ♦ Усвоить последние научные и технологические достижения в области управления нагрузками во время силовых тренировок
- ♦ Выявить широкие и подробные характеристики, определяющие людей с ожирением, измененными значениями глюкозы, дислипидемией и/или гипертонией

05

Руководство курса

Одним из аспектов, делающих эту магистратуру уникальной по сравнению с другими в этом секторе, является преподавательский состав. Так, профессионалы, решившие пройти эту программу в ТЕСН, получают в свое распоряжение отличный преподавательский состав, специализирующийся в данной области. Поэтому именно этот преподавательский состав разработал содержание программы, обеспечив студенту полноценное обучение, основанное на высочайшей научной строгости и последних достижениях в данной области.





“

*Учитесь у лучших в отрасли
и начинайте видеть, как ваша
карьера взлетает к совершенству”*

Руководство



Д-р Рубина, Дардо

- Специалист в области спорта высших достижений
- CEO в Test and Training
- Тренер в спортивной школе Moratalaz
- Преподаватель физической культуры в Futbol y Anatomía CENAFE Escuelas Carlet
- Координатор по физической подготовке по хоккею на траве в клубе Gimnasia y Esgrima Буэнос-Айрес
- Доктор в области спорта высших достижений
- Диплом о повышении квалификации в области научных исследований Университета Кастилии-ла-Манча
- 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 по физикокультуризму Федерации Federación Extremeña de Fisicoculturismo y Fitness
- Эксперт в области спортивного скаутинга и количественной оценки тренировочной нагрузки Конус специализация в футболе наук и науки о спорте Университета Мелильи
- Эксперт в области продвинутого бодибилдинга Международной федерации фитнеса и бодибилдинга (IFBB)
- Эксперт в области продвинутого питания Международной федерации фитнеса и бодибилдинга (IFBB)
- Специалист в области физиологической оценки и интерпретации физического состояния
- Сертификация в области технологий контроля веса и физических результатов Университета штата Аризоны

Преподаватели

Г-н Карбоне, Леандро

- ♦ Степень магистра в области силовых тренировок и физической подготовки
- ♦ CEO в проекте LIFT, компании по тренировкам и подготовке
- ♦ Руководитель отделения спортивной оценки и физиологии упражнений, WellMets - Институт спорта и медицины в Чили
- ♦ CEO менеджер в Complex I
- ♦ Университетский преподаватель
- ♦ Внешний консультант Speed4lift, ведущей компании в области спортивных технологий
- ♦ Степень бакалавра в области физической активности в Университете Сальвадора, Чили
- ♦ Специалист по физиологии упражнений в Национальном университете Ла-Платы
- ♦ Степень магистра в области силовых упражнений и кондиционирования в Университете Гринвича, Великобритания

Г-н Хареньо Диас, Хуан

- ♦ Специалист по физической культуре и спорту
- ♦ Координатор направления образования и физической подготовки в спортивной школе Moratalaz
- ♦ Университетский преподаватель
- ♦ Персональный тренер и спортивный реадитор в Estudio тренировка 9.8 Gravity
- ♦ Степень бакалавра в области физической активности и спортивных наук в Университете Кастильи-ла-Манчи
- ♦ Степень магистра в области физической подготовки в футболе в Университете Кастильи-ла-Манчи
- ♦ Аспирантская образование в области персональных тренировок в Университете Кастильи-ла-Манчи

Г-жа Риччио, Анабелла

- ♦ Специалист в области функциональных тренировок
- ♦ Преподаватель функционального обучения в Distrito B
- ♦ Преподаватель функциональных тренировок и кроссфита в тренажерном зале Athlon
- ♦ Степень бакалавра в области физической культуры Национального университета Ла-Платы. Аргентина
- ♦ Специалист по программированию и оценке физических упражнений
- ♦ Курс в области биохимии для программирования упражнений

Г-н Варела, Маурисио Карлос

- ♦ Специалист в области комплексной физической подготовки
- ♦ Преподаватель физкультуры
- ♦ Персональный тренер пожилых людей
- ♦ Тренер по физической подготовке, персональный тренер велосипедистов высшей категории Astronomy Cycling Circuit
- ♦ Степень бакалавра в области физической культуры
- ♦ Специализация по программированию и оценке физических упражнений. Курс последипломной подготовки в области образования знает человеческие наук Национального университета Ла-Платы
- ♦ Аккредитованный антропометрист ISAK уровень 1
- ♦ Член: Международное сообщество продвижения кинезиометрии (ISAK)

Г-н Ренда, Хуан Мануэль

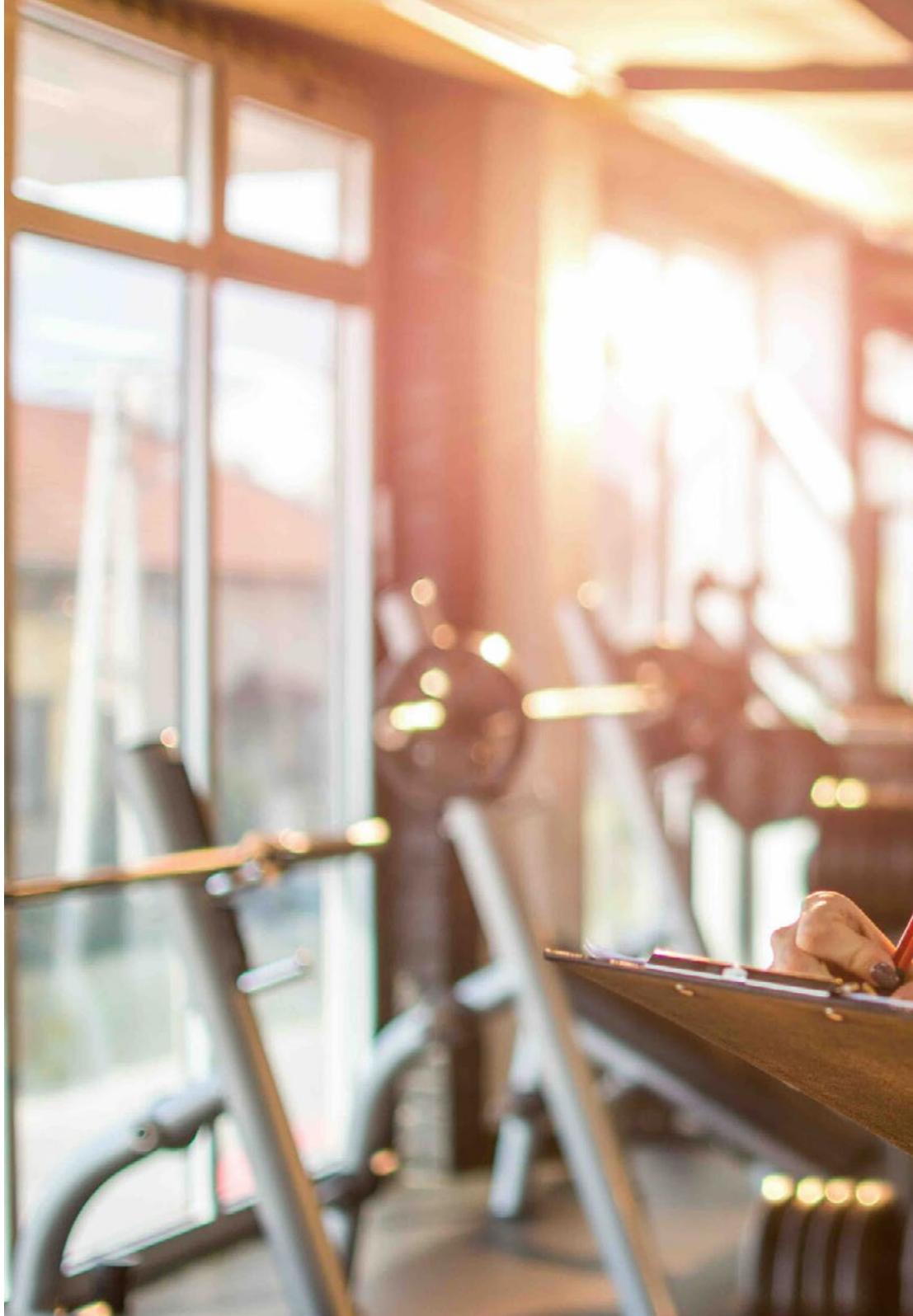
- ♦ Специалист в области физической подготовки
- ♦ Преподаватель физкультуры
- ♦ Степень бакалавра в области физической культуры Национального университета Сан-Мартина
- ♦ Степень бакалавра в области кинезиологии и физиатрии в Университетском институте НА Барсело
- ♦ Степень магистра в области физической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

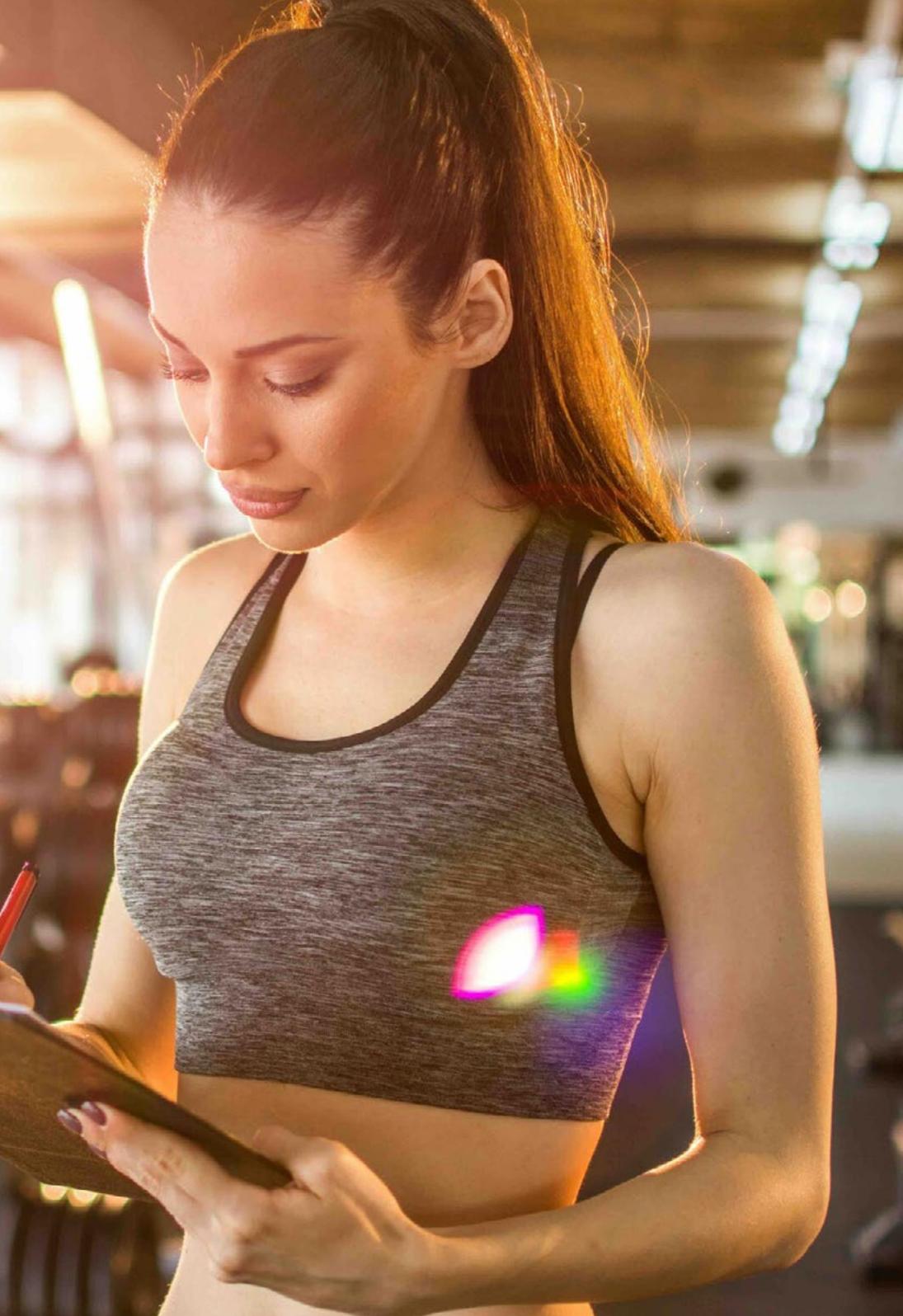
Д-р Делово, Науэль

- ♦ Главный тренер, специализация в области командных видов спорта
- ♦ Преподаватель физкультуры
- ♦ Тренер по физической подготовке Перуанской федерации регби
- ♦ Генеральный координатор Athlon Capacitaciones
- ♦ Strength and Conditioning World Rugby, уровень 1
- ♦ Strength and Conditioning World Rugby, подготовка к уровню 2
- ♦ Преподавательский состав в области здоровья и физической культуры в Национальном университете Ла-Платы

Г-н Массе, Хуан Мануэль

- ♦ Тренер по физической подготовке для спортсменов высших достижений
- ♦ Директор научной исследовательской группы Athlon
- ♦ Тренер по физической подготовке в нескольких профессиональных футбольных командах Южной Америки





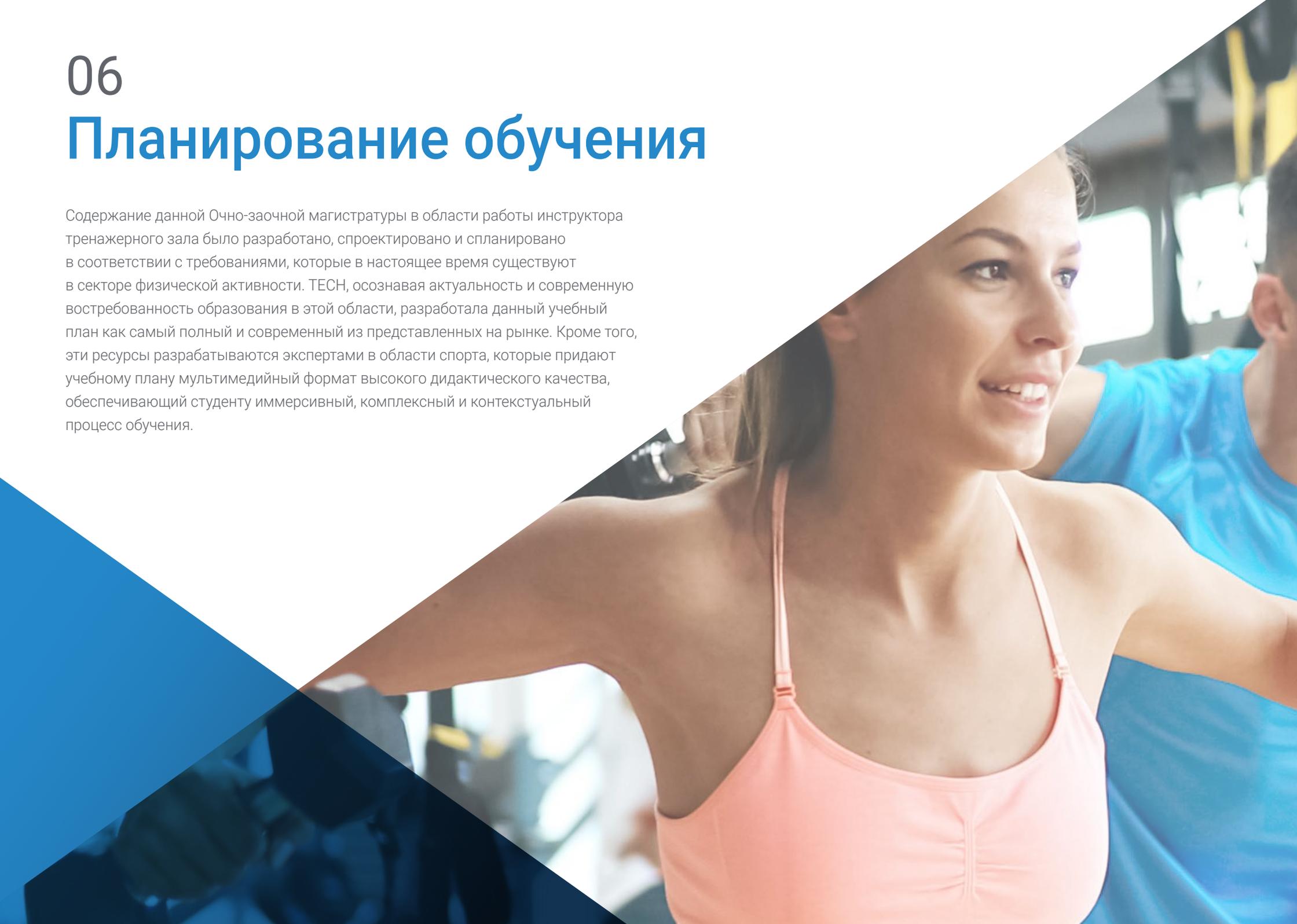
“

Глубоко изучите самую современную теорию в этой области, а затем применить ее в реальной профессиональной обстановке”

06

Планирование обучения

Содержание данной Очно-заочной магистратуры в области работы инструктора тренажерного зала было разработано, спроектировано и спланировано в соответствии с требованиями, которые в настоящее время существуют в секторе физической активности. ТЕСН, осознавая актуальность и современную востребованность образования в этой области, разработала данный учебный план как самый полный и современный из представленных на рынке. Кроме того, эти ресурсы разрабатываются экспертами в области спорта, которые придают учебному плану мультимедийный формат высокого дидактического качества, обеспечивающий студенту иммерсивный, комплексный и контекстуальный процесс обучения.





“

Дополните вашу подготовку как инструктора тренажерного зала с помощью программы, адаптированной к современным требованиям профессии”

Модуль 1. Физиология упражнений и физические нагрузки

- 1.1. Термодинамика и биоэнергетика
 - 1.1.1. Органическая химия
 - 1.1.2. Функциональные группы
 - 1.1.3. Энзимы
 - 1.1.4. Козэнзимы
 - 1.1.5. Кислоты и основания
 - 1.1.6. pH
- 1.2. Энергетические системы
 - 1.2.1. Энергосистемы
 - 1.2.1.1. Мощность и производительность
 - 1.2.1.2. Цитоплазматические процессы vs. Митохондриальные
 - 1.2.2. Метаболизм фосфагена
 - 1.2.2.1. АТФ-PC
 - 1.2.2.2. Пентозный путь
 - 1.2.2.3. Метаболизм нуклеотидов
 - 1.2.3. Метаболизм углеводов
 - 1.2.3.1. Гликолиз
 - 1.2.3.2. Гликогеногенез
 - 1.2.3.3. Гликогенолиз
 - 1.2.3.4. Гликонеогенез
 - 1.2.4. Метаболизм липидов
 - 1.2.4.1. Биоактивные липиды
 - 1.2.4.2. Липолиз
 - 1.2.4.3. Бета-окисление
 - 1.2.4.4. Липогенез De Novo
 - 1.2.5. Окислительное фосфорилирование
 - 1.2.5.1. Окислительное декарбоксилирование пирувата
 - 1.2.5.2. Цикл Кребса
 - 1.2.5.3. Транспортная цепь электронов
 - 1.2.5.4. ROS
 - 1.2.5.5. Митохондриальные перекрестные связи
- 1.3. Пути сигнализации
 - 1.3.1. Вторые мессенджеры
 - 1.3.2. Стероидные гормоны
 - 1.3.3. АМПК
 - 1.3.4. NAD+
 - 1.3.5. PGC1
- 1.4. Скелетная мышца
 - 1.4.1. Структура и функция
 - 1.4.2. Волокна
 - 1.4.3. Иннервация
 - 1.4.4. Цитоархитектура мышц
 - 1.4.5. Синтез и деградация белка
 - 1.4.6. mTOR
- 1.5. Нейромышечные адаптации
 - 1.5.1. Набор двигательных единиц
 - 1.5.2. Синхронизация
 - 1.5.3. Нейронный привод
 - 1.5.4. Сухожильный орган Гольджи и нервно-мышечное веретено
- 1.6. Структурные адаптации
 - 1.6.1. Гипертрофия
 - 1.6.2. Механизм сигнальной трансдукции
 - 1.6.3. Метаболический стресс
 - 1.6.4. Повреждение мышц и воспаление
 - 1.6.5. Изменения в архитектуре мышц
- 1.7. Усталость
 - 1.7.1. Центральная усталость
 - 1.7.2. Периферическая усталость
 - 1.7.3. HRV
 - 1.7.4. Биоэнергетическая модель
 - 1.7.5. Сердечно-сосудистая модель
 - 1.7.6. Модель Нормативный срок
 - 1.7.7. Психологическая модель
 - 1.7.8. Модель центра управления

- 1.8. Максимальное потребление кислорода
 - 1.8.1. Максимальное потребление кислорода
 - 1.8.2. Оценка
 - 1.8.3. Кинетика VO₂
 - 1.8.4. MAC
 - 1.8.5. Экономика карьеры
 - 1.9. Пороги
 - 1.9.1. Лактат и вентиляционный порог
 - 1.9.2. MLSS
 - 1.9.3. Критическая сила
 - 1.9.4. НИТ и ЛИТ
 - 1.9.5. Анаэробный резерв скорости
 - 1.10. Экстремальные физиологические условия
 - 1.10.1. Высота
 - 1.10.2. Температура
 - 1.10.3. Дайвинг
-
- Модуль 2. Логистика и административная роль инструктора зала**
- 2.1. Контроль поступлений и выплат
 - 2.1.1. Управление электронными таблицами
 - 2.1.2. Автоматизированные системы контроля поступлений и выплат
 - 2.2. Предлагаемые мероприятия
 - 2.2.1. Разнообразие предложений и дисциплин спортзала
 - 2.2.2. Помещения в спортивном зале
 - 2.2.2.1. Зал бодибилдинга
 - 2.2.2.2. Зал для групповых занятий
 - 2.2.2.3. Крытый велосипедный зал
 - 2.2.2.4. Зал для пилатеса
 - 2.2.2.5. Реабилитационный или терапевтический кабинет
 - 2.3. Абонементы и бухгалтерская логистика
 - 2.3.1. Организация стоимости деятельности
 - 2.3.2. Предложения по схемам, связывающим различные виды деятельности
 - 2.4. Листы ввода и данных
 - 2.4.1. Физический контроль входа клиентов
 - 2.4.2. Цифровой контроль за входом клиентов
 - 2.5. Социальные сети и распространение информации
 - 2.5.1. Использование IG и Facebook для рекламы занятий в тренажерном зале
 - 2.5.2. Простой дизайн публикаций о деятельности тренажерного зала и мероприятиях в социальных сетях
 - 2.6. Профессиональные встречи
 - 2.6.1. Стратегии, необходимые для личного созыва профессионалов в каждом секторе
 - 2.6.2. Виртуальные стратегии управления информацией между профессионалами в каждом секторе
 - 2.7. Очистка и обслуживание
 - 2.7.1. Разработка графика генеральной уборки и санитарной обработки рабочих инструментов
 - 2.7.2. Внедрение системы контроля и обслуживания для эксплуатации помещений гимназии
 - 2.8. Принадлежности для охраны труда и техники безопасности
 - 2.8.1. Базовые знания инструментов внутренней безопасности
 - 2.8.2. Базовые знания общих гигиенических мероприятий
 - 2.9. Взаимосвязь между предложением о деятельности и профилем клиента
 - 2.9.1. Различные профили потенциального клиента
 - 2.9.2. Мероприятия, связанные с каждым профилем
 - 2.10. Основные элементы и/или материалы
 - 2.10.1. Детализация основных элементов, которые будут необходимы для правильного развития различных видов деятельности
 - 2.10.2. Функции и применения часто используемых элементов

Модуль 3. Тренировка на мобильность

- 3.1. Нейромышечная система
 - 3.1.1. Нейрофизиологические принципы: торможение и возбудимость
 - 3.1.1.1. Адаптации нервной системы
 - 3.1.1.2. Стратегии изменения кортикоспинальной возбудимости
 - 3.1.1.3. Ключи к нервно-мышечной активации
 - 3.1.2. Соматосенсорные информационные системы
 - 3.1.2.1. Информационные подсистемы
 - 3.1.2.2. Виды рефлексов
 - 3.1.2.2.1. Моносинаптические рефлексy
 - 3.1.2.2.2. Полисинаптические рефлексy
 - 3.1.2.2.3. Мышечно-сухожильно-суставные рефлексy
 - 3.1.2.3. Динамические и статические реакции на растяжение
- 3.2. Контроль моторики и движения
 - 3.2.1. Стабилизирующие и мобилизующие системы
 - 3.2.1.1. Местная система: система стабилизации
 - 3.2.1.2. Глобальная система: мобилизующая система
 - 3.2.1.3. Характер дыхания
 - 3.2.2. Модель движения
 - 3.2.2.1. Ко-активация
 - 3.2.2.2. Теория сустав за суставом
 - 3.2.2.3. Первичные комплексы движений
- 3.3. Понятие мобильности
 - 3.3.1. Ключевые концепции и убеждения в области мобильности
 - 3.3.1.1. Проявления мобильности в спорте
 - 3.3.1.2. Нейрофизиологические и биомеханические факторы, влияющие на развитие подвижности
 - 3.3.1.3. Влияние подвижности на развитие силы
 - 3.3.2. Цели тренировки подвижности в спорте
 - 3.3.2.1. Мобильность в учебной сессии
 - 3.3.2.2. Преимущества тренировки мобильности
- 3.3.3. Подвижность и устойчивость структур
 - 3.3.3.1. Стопно-голеностопный комплекс
 - 3.3.3.2. Коленный и тазобедренный комплекс
 - 3.3.3.3. Позвоночник и плечевой комплекс
- 3.4. Тренировка мобильности
 - 3.4.1. Основной блок:
 - 3.4.1.1. Стратегии и инструменты для оптимизации мобильности
 - 3.4.1.2. Специальная схема предварительных упражнений
 - 3.4.1.3. Специальная схема после тренировки
 - 3.4.2. Подвижность и устойчивость в основных движениях
 - 3.4.2.1. Приседания & мертвые тяги
 - 3.4.2.2. Ускорение и разнонаправленность
- 3.5. Методы восстановления
 - 3.5.1. Предложение по эффективности в соответствии с научными данными
- 3.6. Методы тренировки подвижности
 - 3.6.1. Методы, ориентированные на ткани: растяжки с пассивным и активным напряжением
 - 3.6.2. Артро-кинематические целенаправленные методы: изолированный стретчинг и интегрированный стретчинг
 - 3.6.3. Эксцентрическая тренировка
- 3.7. Программирование тренировки мобильности
 - 3.7.1. Краткосрочные и долгосрочные эффекты растяжки
 - 3.7.2. Оптимальное время растяжки
- 3.8. Оценка и анализ состояния спортсмена
 - 3.8.1. Функциональная и нервно-мышечная оценка
 - 3.8.1.1. Оценка
 - 3.8.1.2. Процесс оценки
 - 3.8.1.2.1. Анализ траектории движения
 - 3.8.1.2.2. Определить тест
 - 3.8.1.2.3. Обнаружение слабых звеньев

- 3.8.2. Методология оценки спортсмена
 - 3.8.2.1. Виды тестов
 - 3.8.2.1.1. Тест на аналитическую оценку
 - 3.8.2.1.2. Тест на общую оценку
 - 3.8.2.1.3. Тест особой динамической оценки
 - 3.8.2.2. Структурная оценка
 - 3.8.2.2.1. Голеностопный комплекс
 - 3.8.2.2.2. Коленно-бедренный комплекс
 - 3.8.2.2.3. Позвоночно-плечевой комплекс
- 3.9. Подвижность у травмированного спортсмена
 - 3.9.1. Патофизиология травмы: влияние на подвижность
 - 3.9.1.1. Структура мышц
 - 3.9.1.2. Структура сухожилий
 - 3.9.1.3. Структура связок
 - 3.9.2. Мобильность и профилактика травм: практический кейс
 - 3.9.2.1. Травма подколенного сухожилия у бегуна

Модуль 4. Групповые тренировки

- 4.1. Принципы тренировок
 - 4.1.1. Функциональная единица
 - 4.1.2. Многосторонность
 - 4.1.3. Особенность
 - 4.1.4. Перегрузка
 - 4.1.5. Непрерывность
 - 4.1.6. Прогрессия
 - 4.1.7. Восстановление
 - 4.1.8. Индивидуальность
- 4.2. Контроль нагрузки
 - 4.2.1. Внутренняя нагрузка
 - 4.2.2. Внешняя нагрузка
- 4.3. Стретчинг
 - 4.3.1. Стретчинг
 - 4.3.2. Цели стретчинга
 - 4.3.3. Педагогическая организация занятия по стретчингу
- 4.4. Тренировки ягодич, пресса и ног
 - 4.4.1. Задачи тренировки ягодич, пресса и ног
 - 4.4.2. Педагогическая организация тренировки ягодич, пресса и ног
 - 4.4.3. Внешняя нагрузка в тренировке ягодич, пресса и ног
- 4.5. Пилатес на полу
 - 4.5.1. Характеристики программы пилатеса на полу
 - 4.5.2. Упражнения и рекомендации по движениям в программе по пилатесу на полу
 - 4.5.3. Тренировочная нагрузка при занятиях по программе пилатеса на полу
- 4.6. Ритмы
 - 4.6.1. Виды тренировок
 - 4.6.2. Характеристика видов ритма
 - 4.6.3. Педагогические предложения по организации занятий по ритмике
- 4.7. Нетрадиционные занятия
 - 4.7.1. Характеристики нетрадиционной тренировки
 - 4.7.2. Предлагаемые упражнения
 - 4.7.3. Педагогическая организация нетрадиционной тренировки
- 4.8. Функциональная тренировка
 - 4.8.1. Функциональная тренировка
 - 4.8.2. Педагогическая организация занятия функциональной тренировки
 - 4.8.3. Использование внутренней нагрузки
- 4.9. Аэробика
 - 4.9.1. Тип занятий аэробным фитнесом
 - 4.9.2. Педагогическая структура занятия
- 4.10. Велоспорт в помещении
 - 4.10.1. Появление специализации в тренажерных залах
 - 4.10.2. Велоспорт в помещении для здоровья
 - 4.10.3. Структура занятий по велоспорту в помещении

- 4.11. Занятия для взрослых
 - 4.11.1. Профиль группы взрослых
 - 4.11.2. Преимущества физической активности у взрослых
 - 4.11.3. Структура группового занятия со взрослыми
- 4.12. Занятия для пожилых людей
 - 4.12.1. История йоги
 - 4.12.2. Йога и здоровье

Модуль 5. Ожирение и физические нагрузки

- 5.1. Ожирение
 - 5.1.1. Эволюция методики: Связанные культурные и социальные аспекты
 - 5.1.2. Ожирение и сопутствующие заболевания: роль междисциплинарности
 - 5.1.3. Детское ожирение и его влияние на будущую взрослую жизнь
- 5.2. Патофизиологические основы
 - 5.2.1. Ожирение и риски для здоровья
 - 5.2.2. Патофизиологические аспекты ожирения
 - 5.2.3. Ожирение и сопутствующие патологии
- 5.3. Оценка и диагностика
 - 5.3.1. Состав тела: 2-компонентная и 5-компонентная модель
 - 5.3.2. Оценка: основные морфологические оценки
 - 5.3.3. Интерпретация антропометрических данных
 - 5.3.4. Назначение физических упражнений для профилактики и лечения ожирения
- 5.4. Протоколы лечения
 - 5.4.1. Первое терапевтическое руководство: модификация образа жизни
 - 5.4.2. Питание: роль для ожирения
 - 5.4.3. Упражнение: роль для ожирения
 - 5.4.4. Фармакологическое лечение
- 5.5. Планирование тренировок у пациентов с ожирением
 - 5.5.1. Спецификация на уровне клиента
 - 5.5.2. Цели
 - 5.5.3. Процессы оценки
 - 5.5.4. Оперативность с точки зрения пространства и материальных ресурсов
- 5.6. Программирование силовых тренировок для пациентов с ожирением
 - 5.6.1. Цели силовых тренировок у людей с ожирением
 - 5.6.2. Объем-интенсивность и восстановление силовых тренировок у людей с ожирением
 - 5.6.3. Выбор методов силовых тренировок у людей с ожирением
 - 5.6.4. Цели силовых тренировок у людей с ожирением
- 5.7. Составление программ тренировок на выносливость для пациентов с ожирением
 - 5.7.1. Цели тренировок на выносливость у людей с ожирением
 - 5.7.2. Объем-интенсивность и восстановление тренировки на выносливость у людей с ожирением
 - 5.7.3. Выбор упражнений и методов тренировки на выносливость для людей с ожирением
 - 5.7.4. Разработка программ тренировок на выносливость для людей с ожирением
- 5.8. Здоровье суставов и дополнительная подготовка у пациентов с ожирением
 - 5.8.1. Дополнительная подготовка при ожирении
 - 5.8.2. Тренировка на амплитуду движений/гибкости у людей с ожирением
 - 5.8.3. Улучшение контроля и устойчивости туловища у людей с ожирением
 - 5.8.4. Другие соображения по тренировкам для людей с ожирением
- 5.9. Психосоциальные аспекты ожирения
 - 5.9.1. Значение междисциплинарного лечения ожирения
 - 5.9.2. Расстройства пищевого поведения
 - 5.9.3. Детское ожирение
 - 5.9.4. Ожирение у взрослых
- 5.10. Питание и другие факторы, связанные с ожирением
 - 5.10.1. Омические науки и ожирение
 - 5.10.2. Микробиота и ее влияние на ожирение
 - 5.10.3. Протоколы пищевого вмешательства при ожирении: доказательства
 - 5.10.4. Рекомендации по питанию при физических упражнениях

Модуль 6. Физические упражнения для детей, подростков и взрослых людей

- 6.1. Подход к физическим упражнениям для детей и подростков
 - 6.1.1. Рост, созревание и развитие
 - 6.1.2. Развитие и индивидуальность: хронологический возраст против биологического возраста
 - 6.1.3. Чувствительные фазы
 - 6.1.4. Долгосрочное развитие (*Long term athlete development*)
- 6.2. Оценка физической подготовки у детей и подростков
 - 6.2.1. Основные оценочные тесты
 - 6.2.2. Оценка координационных навыков
 - 6.2.3. Оценка условных возможностей
 - 6.2.4. Морфологические оценки
- 6.3. Разработка программ физических нагрузок у детей и подростков
 - 6.3.1. Силовая тренировка
 - 6.3.2. Обучение аэробной физической подготовки
 - 6.3.3. Тренировка скорости
 - 6.3.4. Тренировка гибкости
- 6.4. Нейронауки и развитие детей и подростков
 - 6.4.1. Нейрообучение в детстве
 - 6.4.2. Моторные навыки. Основа интеллекта
 - 6.4.3. Внимание и эмоции. Обучение в детстве
 - 6.4.4. Нейробиология и эпигенетическая теория в обучении
- 6.5. Подход к физическим упражнениям у пожилых людей
 - 6.5.1. Процесс старения
 - 6.5.2. Морфофункциональные изменения у пожилых людей
 - 6.5.3. Цели к физическим упражнениям у пожилых людей
 - 6.5.4. Преимущества физических упражнений у пожилых людей
- 6.6. Комплексная геронтологическая оценка
 - 6.6.1. Тест на координационные способности
 - 6.6.2. Индекс Катца независимости в повседневной жизни
 - 6.6.3. Проверка кондиционной способности
 - 6.6.4. Хрупкость и уязвимость у пожилых людей
- 6.7. Синдром нестабильности
 - 6.7.1. Эпидемиология падений у пожилых людей
 - 6.7.2. Выявление пациентов из группы риска без предшествующего падения
 - 6.7.3. Факторы риска падений у пожилых людей
 - 6.7.4. Синдром после падения
- 6.8. Питание детей, молодежи и взрослых
 - 6.8.1. Требования к питанию для каждого возрастного этапа
 - 6.8.2. Рост распространенности детского ожирения и диабета 2 типа у детей
 - 6.8.3. Связь дегенеративных заболеваний с потреблением насыщенных жиров
 - 6.8.4. Рекомендации по питанию при физических упражнениях
- 6.9. Нейронауки и пожилые люди
 - 6.9.1. Нейрогенез и обучение
 - 6.9.2. Когнитивный резерв у пожилых людей
 - 6.9.3. Мы всегда можем учиться
 - 6.9.4. Старение — это не синоним болезни
 - 6.9.5. Болезнь Альцгеймера и болезнь Паркинсона, значение физической активности
- 6.10. Составление программ физических упражнений для пожилых людей
 - 6.10.1. Мышечная сила и силовые тренировки
 - 6.10.2. Обучение аэробной физической подготовки
 - 6.10.3. Когнитивная подготовка
 - 6.10.4. Тренировка координационных навыков
 - 6.10.5. Выводы и заключение модуля 10

Модуль 7. Физические упражнения и беременность

- 7.1. Морфофункциональные изменения у женщин во время беременности
 - 7.1.1. Изменение индекса массы тела
 - 7.1.2. Изменение центр тяжести и соответствующие поструральные адаптации
 - 7.1.3. Сердечно-дыхательные адаптации
 - 7.1.4. Гематологические адаптации
 - 7.1.5. Адаптация опорно-двигательного аппарата
 - 7.1.6. Желудочно-кишечные и почечные изменения
- 7.2. Патофизиология, связанная с беременностью
 - 7.2.1. Гестационный сахарный диабет
 - 7.2.2. Гипотензивный синдром в положении лежа
 - 7.2.3. Анемия
 - 7.2.4. Боль в пояснице
 - 7.2.5. Диастаз прямой кишки
 - 7.2.6. Варикозное расширение вен
 - 7.2.7. Дисфункции тазового дна
 - 7.2.8. Синдром сдавливания нерва
- 7.3. Кинезилактика и польза физических упражнений для беременных женщин
 - 7.3.1. Уход за собой во время повседневной жизни
 - 7.3.2. Профилактическая физическая работа
 - 7.3.3. Биологические психосоциальные преимущества физических упражнений
- 7.4. Риски и противопоказания для физических упражнений у беременных женщин
 - 7.4.1. Абсолютные противопоказания к физическим упражнениям
 - 7.4.2. Относительные противопоказания к физическим упражнениям
 - 7.4.3. Меры предосторожности, которые необходимо соблюдать в течение всего периода беременности
- 7.5. Питание беременных женщин
 - 7.5.1. Увеличение массы тела при беременности
 - 7.5.2. Потребность в энергии на протяжении всей беременности
 - 7.5.3. Рекомендации по питанию при физических упражнениях
- 7.6. Планирование тренировок у для беременных женщин
 - 7.6.1. Планирование первого триместра
 - 7.6.2. Планирование второго триместра
 - 7.6.3. Планирование третьего триместра

- 7.7. Программирование тренировок опорно-двигательного аппарата
 - 7.7.1. Двигательный контроль
 - 7.7.2. Растяжка и расслабление мышц
 - 7.7.3. Работа над физической формой мышц
- 7.8. Программирование тренировки на выносливость
 - 7.8.1. Методы малотравматичной физической работы
 - 7.8.2. Дозификация еженедельной нагрузки
- 7.9. Постуральная и подготовительная работа к родам
 - 7.9.1. Упражнения для тазового дна
 - 7.9.2. Постуральные упражнения
- 7.10. Возвращение к физической активности после родов
 - 7.10.1. Медицинская выписка и восстановительный период
 - 7.10.2. Забота о начале физической активности
 - 7.10.3. Выводы и заключение модуля 9

Модуль 8. Оценка спортивных результатов

- 8.1. Оценка
 - 8.1.1. Тест, оценка, измерение
 - 8.1.2. Действительность, надежность
 - 8.1.3. Цели оценки
- 8.2. Виды тестов
 - 8.2.1. Лабораторный тест
 - 8.2.1.1. Сильные и слабые стороны лабораторных тестов
 - 8.2.2. Полевой тест
 - 8.2.2.1. Сильные стороны и ограничения полевых тестов
 - 8.2.3. Прямые тесты
 - 8.2.3.1. Применение и перевод на обучение
 - 8.2.4. Косвенные тесты
 - 8.2.4.1. Практические соображения и перенос на обучение
- 8.3. Оценка состава тела
 - 8.3.1. Биоимпеданс
 - 8.3.1.1. Соображения по его применению в полевых условиях
 - 8.3.1.2. Ограничения на достоверность его данных

- 8.3.2. Антропометрия
 - 8.3.2.1. Инструменты для реализации
 - 8.3.2.2. Модели анализа состава тела
- 8.3.3. Индекс массы тела (ИМТ)
 - 8.3.3.1. Ограничения на полученные данные для интерпретации состава тела
- 8.4. Оценка аэробной физической подготовки
 - 8.4.1. Тест VO2Max на беговой дорожке
 - 8.4.1.1. Тест Астранда
 - 8.4.1.2. Тест Балке
 - 8.4.1.3. Тест ACSM
 - 8.4.1.4. Протокол Брюса
 - 8.4.1.5. Тест Фостера
 - 8.4.1.6. Тест Поллака
 - 8.4.2. Тест VO2Max на циклоэргометре
 - 8.4.2.1. Astrand.Ryhming
 - 8.4.2.2. Тест Фокса
 - 8.4.3. Тест мощности циклоэргометра
 - 8.4.3.1. Тест Вингейта
 - 8.4.4. Полевые тесты для оценки VO2max
 - 8.4.4.1. Тест Леже
 - 8.4.4.2. Тест университета Монреала
 - 8.4.4.3. Тест на одноповторный максимум (1ПМ) Миля
 - 8.4.4.4. Тест длительностью 12 минут
 - 8.4.4.5. Тест длительностью 2,4 км
 - 8.4.5. Полевые испытания для определения зон обучения
 - 8.4.5.1. 30-15-тест IFT
 - 8.4.6. Тест UNca
 - 8.4.7. Йо-йо Тест
 - 8.4.7.1. Йо-йо Соппротивление. YYET Уровень 1 . и 2
 - 8.4.7.2. Йо-йо прерывистое сопротивление. YYEIT Уровень 1 . и 2
 - 8.4.7.3. Йо-йо Прерывистое восстановление. YYERT Уровень 1 . и 2
- 8.5. Оценка нейромышечного фитнеса
 - 8.5.1. Тест на субмаксимальное количество повторений
 - 8.5.1.1. Практическое применение для оценки
 - 8.5.1.2. Проверенные формулы оценки для различных тренировочных упражнений
 - 8.5.2. Тест на одноповторный максимум (1ПМ)
 - 8.5.2.1. Протокол для его реализации
 - 8.5.2.2. Ограничения при оценке 1ПМ
 - 8.5.3. Тест на горизонтальные прыжки
 - 8.5.3.1. Протоколы оценки
 - 8.5.4. Тест на скорость (5 м, 10 м, 15 м и т.д.)
 - 8.5.4.1. Соображения по поводу данных, полученных при оценке типа время/дистанция
 - 8.5.5. Инкрементные прогрессивные максимальные/субмаксимальные тесты
 - 8.5.5.1. Проверенные протоколы
 - 8.5.5.2. Практические применения
 - 8.5.6. Тест на вертикальные прыжки
 - 8.5.6.1. Приземистый прыжок (SJ)
 - 8.5.6.2. Приземистый прыжок (CMJ)
 - 8.5.6.3. Прыжок по Абалакову
 - 8.5.6.4. Прыжок с вышестоящей опоры (Drop Jump)
 - 8.5.6.5. Непрерывные прыжки
 - 8.5.7. Вертикальные/горизонтальные профили F/V
 - 8.5.7.1. Протоколы оценки Морина и Самозино
 - 8.5.7.2. Практические приложения на основе профиля силы/скорости
 - 8.5.8. Изометрические испытания с датчиком нагрузки
 - 8.5.8.1. Тестирование на максимальную добровольную изометрическое сокращение (МИС)
 - 8.5.8.2. Двусторонний дефицитный изометрический тест (%DBL)
 - 8.5.8.3. Тест бокового дефицита (% DL)
 - 8.5.8.4. Тест на соотношение гамстринга и квадрицепса

- 8.6. Инструменты оценки и мониторинга
 - 8.6.1. Мониторы сердечного ритма
 - 8.6.1.1. Характеристики устройств
 - 8.6.1.2. Зоны тренировки сердечного ритма
 - 8.6.2. Анализаторы лактата
 - 8.6.2.1. Типы устройств, их особенности и характеристики
 - 8.6.2.2. Тренировочные зоны в соответствии с определением лактатного порога (ПАНО)
 - 8.6.3. Газоанализаторы
 - 8.6.3.1. Лабораторные приборы vs. Портативные устройства
 - 8.6.4. GPS
 - 8.6.4.1. Типы GPS, характеристики, достоинства и ограничения
 - 8.6.4.2. Определенные показатели для интерпретации внешней нагрузки
 - 8.6.5. Акселерометры
 - 8.6.5.1. Типы акселерометров и характеристики
 - 8.6.5.2. Практические приложения на основе сбора данных акселерометра
 - 8.6.6. Датчики положения
 - 8.6.6.1. Типы преобразователей для вертикальных и горизонтальных перемещений
 - 8.6.6.2. Переменные, измеряемые и оцениваемые с помощью датчика положения
 - 8.6.6.3. Данные, полученные от датчика положения, и их применение в программировании тренировок
 - 8.6.7. Силовые платформы
 - 8.6.7.1. Типы и характеристики силовых платформ
 - 8.6.7.2. Переменные, измеренные и оцененные с помощью силовой платформы
 - 8.6.7.3. Практический подход к программированию обучения
 - 8.6.8. Тензодатчики
 - 8.6.8.1. Типы клеток, характеристики и производительность
 - 8.6.8.2. Использование и применение для спортивных результатов и здоровья
 - 8.6.9. Фотоэлементы
 - 8.6.9.1. Характеристики и ограничения устройств
 - 8.6.9.2. Использование и применение на практике
 - 8.6.10. Мобильные приложения
 - 8.6.10.1. Описание наиболее используемых приложений на рынке: My Jump, PowerLift, Runmatic, Nordic
- 8.7. Внутренняя зарядка и внешняя зарядка
 - 8.7.1. Объективные средства оценки
 - 8.7.1.1. Скорость выполнения
 - 8.7.1.2. Средняя механическая мощность
 - 8.7.1.3. Метрики GPS-устройств
 - 8.7.2. Субъективные средства оценки
 - 8.7.2.1. PSE
 - 8.7.2.2. sPSE
 - 8.7.2.3. Соотношение бремени хронических и острых заболеваний
- 8.8. Усталость
 - 8.8.1. Усталость и восстановление
 - 8.8.2. Оценка
 - 8.8.2.1. Цели лаборатории: Креатинкиназа, мочевины, кортизол и т.д.
 - 8.8.2.2. Полевые задачи: Прыжок встречного движения (СМЖ), Изометрические тесты и т.д.
 - 8.8.2.3. Субъективные: Шкалы самочувствия, TQR, др
 - 8.8.3. Стратегии восстановления: погружение в холодную воду, стратегии питания, самомассаж, сон
- 8.9. Соображения по практической реализации
 - 8.9.1. Тест на вертикальные прыжки. Практическое применение
 - 8.9.2. Максимальный/субмаксимальный инкрементный прогрессивный тест. Практическое применение
 - 8.9.3. Профиль вертикальной силы-скорости. Практические применения

Модуль 9. Силовая тренировка

- 9.1. Сила
 - 9.1.1. Силы с точки зрения механики
 - 9.1.2. Сила с точки зрения физиологии
 - 9.1.3. Прикладная сила
 - 9.1.4. Кривая «сила-длительность»
 - 9.1.4.1. Интерпретация

- 9.1.5. Максимальная сила
- 9.1.6. RFD
- 9.1.7. Полезная сила
- 9.1.8. Кривые сила-скорость-мощность
 - 9.1.8.1. Интерпретация
- 9.1.9. Силовой дефицит
- 9.2. Тренировочная нагрузка
 - 9.2.1. Силовая тренировочная нагрузка
 - 9.2.2. Нагрузка
 - 9.2.3. Нагрузка: объем
 - 9.2.4. Нагрузка: интенсивность
 - 9.2.5. Нагрузка: плотность
 - 9.2.6. Характер усилий
- 9.3. Силовые тренировки в профилактике травм и реабилитации
 - 9.3.1. Эксцентрические тренировки и профилактика травм и реабилитация
 - 9.3.1.1. Терминология
 - 9.3.1.2. Понятия
 - 9.3.2. Силовые тренировки, профилактика травм и реабилитация на основе научных данных
 - 9.3.3. Методологический процесс силовой тренировки в профилактике травм и функциональном восстановлении
 - 9.3.3.1. Метод
 - 9.3.3.2. Применение метода на практике
 - 9.3.4. Роль центральной стабильности (CORE) в предотвращении травм
 - 9.3.4.1. CORE
 - 9.3.4.2. Тренировка CORE
- 9.4. Плиометрический метод
 - 9.4.1. Физиологические механизмы
 - 9.4.2. Действия мышц при плиометрических упражнениях
 - 9.4.3. Цикл растяжения-укорочения (STC)
 - 9.4.3.1. Использование энергии или эластичная способность
 - 9.4.3.2. Рефлекторное участие. Последовательное и параллельное упругое хранение энергии
- 9.4.4. Классификация STC
 - 9.4.4.1. Короткий цикл растяжения-укорочения
 - 9.4.4.2. Длинный цикл растяжения-укорочения
- 9.4.5. Свойства мышц и сухожилий
- 9.4.6. Центральная нервная система
 - 9.4.6.1. Рекрутинг
 - 9.4.6.2. Частота
 - 9.4.6.3. Синхронизация
- 9.5. Силовые тренировки
 - 9.5.1. Сила
 - 9.5.1.1. Мощность
 - 9.5.1.2. Значение силы в контексте спортивных результатов
 - 9.5.1.3. Уточнение терминологии, связанной с электроэнергетикой
 - 9.5.2. Факторы, способствующие развитию пиковой мощности
 - 9.5.3. Структурные аспекты, обуславливающие производство электроэнергии
 - 9.5.3.1. Гипертрофия мышц
 - 9.5.3.2. Мышечный состав
 - 9.5.3.3. Соотношение между сечениями быстрых и медленных волокон
 - 9.5.3.4. Длина мышцы и ее влияние на мышечное сокращение
 - 9.5.3.5. Количество и характеристики упругих компонентов
 - 9.5.4. Нейронные аспекты, обуславливающие производство электроэнергии
 - 9.5.4.1. Потенциал действий
 - 9.5.4.2. Скорость набора двигательных единиц
 - 9.5.4.3. Внутримышечная координация
 - 9.5.4.4. Межмышечная координация
 - 9.5.4.5. Предварительный мышечный статус (PAP)
 - 9.5.4.6. Нейромышечные рефлекторные механизмы и их проявление
 - 9.5.5. Теоретические аспекты понимания кривой сила-время
 - 9.5.5.1. Силовой импульс
 - 9.5.5.2. Фазы кривой сила-время
 - 9.5.5.3. Фаза ускорения кривой сила-время
 - 9.5.5.4. Зона максимального ускорения кривой сила-время
 - 9.5.5.5. Фаза замедления кривой сила-время

- 9.5.6. Теоретические аспекты понимания кривых мощности
 - 9.5.6.1. Кривая мощность-время
 - 9.5.6.2. Кривая мощность-вытеснение
 - 9.5.6.3. Оптимальная нагрузка для развития максимальной мощности
- 9.6. Векторная силовая тренировка
 - 9.6.1. Вектор силы
 - 9.6.1.1. Осевой вектор
 - 9.6.1.2. Горизонтальный вектор
 - 9.6.1.3. Вектор вращения
 - 9.6.2. Преимущества использования данной терминологии
 - 9.6.3. Определение базисных векторов в обучении
 - 9.6.3.1. Анализ основных спортивных жестов
 - 9.6.3.2. Анализ основных упражнений с перегрузкой
 - 9.6.3.3. Основные тренировочные упражнения
- 9.7. Основные методы силовых тренировок
 - 9.7.1. Собственная масса тела
 - 9.7.2. Свободные упражнения
 - 9.7.3. P.A.P.
 - 9.7.3.1. Определение
 - 9.7.3.2. Применение P.A.P. для силовых спортивных дисциплин
 - 9.7.4. Упражнения с тренажерами
 - 9.7.5. Комплексное обучение
 - 9.7.6. Упражнения и их передача
 - 9.7.7. Контрасты
 - 9.7.8. Кластерный тренинг
- 9.8. VBT
 - 9.8.1. Концептуализация внедрения VBT
 - 9.8.1.1. Степень стабильности скорости выполнения с каждым процентом от 1ПМ
 - 9.8.2. Запланированная и фактическая нагрузка
 - 9.8.2.1. Переменные, вовлеченные в разницу между запрограммированной и фактической тренировочной нагрузкой
 - 9.8.3. VBT как решение проблемы использования 1ПМ и нПМ для программирования нагрузок
 - 9.8.4. VBT и степень усталости
 - 9.8.4.1. Взаимосвязь с лактатом
 - 9.8.4.2. Взаимосвязь с аммонием
 - 9.8.5. VBT в зависимости от потери скорости и процента выполненных повторений
 - 9.8.5.1. Определить различные степени усилия в одной серии
 - 9.8.5.2. Различные адаптации в зависимости от степени потери скорости в серии
 - 9.8.6. Методологические предложения по мнению разных авторов
- 9.9. Сила по отношению к гипертрофии
 - 9.9.1. Механизм, вызывающий гипертрофию: Механическое натяжение
 - 9.9.2. Механизм, вызывающий гипертрофию: Метаболический стресс
 - 9.9.3. Механизм, вызывающий гипертрофию: Мышечное повреждение
 - 9.9.4. Переменные программирования гипертрофии
 - 9.9.4.1. Частота
 - 9.9.4.2. Объем
 - 9.9.4.3. Интенсивность
 - 9.9.4.4. Каденция
 - 9.9.4.5. Серии и повторения
 - 9.9.4.6. Плотность
 - 9.9.4.7. Порядок в выполнении упражнений
 - 9.9.5. Переменные обучения и их различные структурные эффекты
 - 9.9.5.1. Влияние на различные типы волокон
 - 9.9.5.2. Воздействие на сухожилие
 - 9.9.5.3. Длина фасцикулы
 - 9.9.5.4. Угол наклона пеннеа
- 9.10. Эксцентрическая силовая тренировка
 - 9.10.1. Эксцентрическая тренировка
 - 9.10.1.1. Эксцентрическая тренировка
 - 9.10.1.2. Различные типы эксцентрических тренировок
 - 9.10.2. Эксцентрические тренировки и производительность
 - 9.10.3. Эксцентрические тренировки и профилактика травм и реабилитация
 - 9.10.4. Технология, применяемая для эксцентрических тренировок
 - 9.10.4.1. Конические шкивы
 - 9.10.4.2. Изоинерциальные устройства

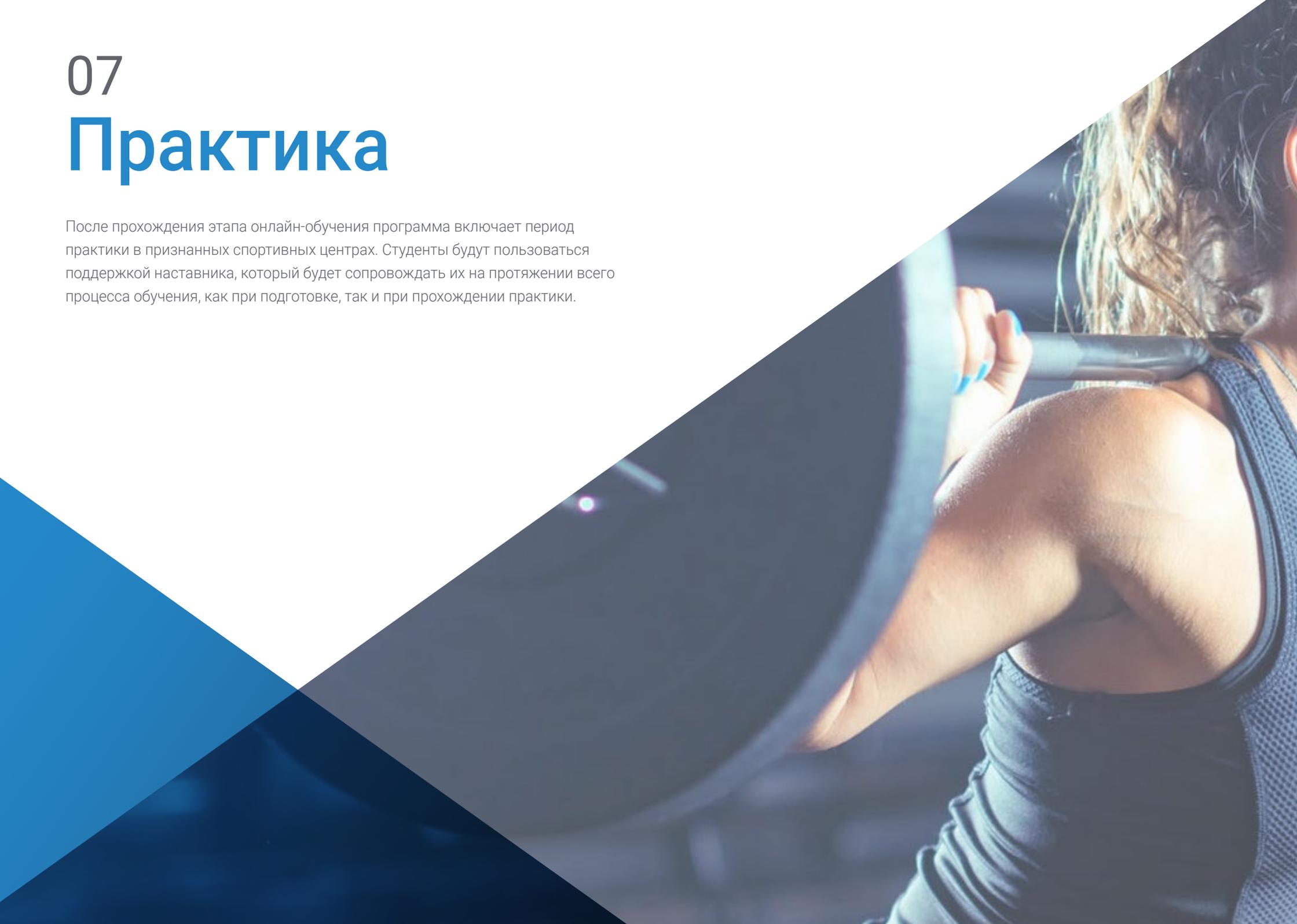
Модуль 10. Персональные тренировки в зале

- 10.1. Метаболический синдром
 - 10.1.1. Метаболический синдром
 - 10.1.2. Эпидемиология метаболического синдрома
 - 10.1.3. Пациент с синдромом, соображения к вмешательству
- 10.2. Патофизиологические основы
 - 10.2.1. Метаболический синдром и риски для здоровья
 - 10.2.2. Патофизиологические аспекты болезни
- 10.3. Оценка и диагностика
 - 10.3.1. Метаболический синдром и его оценка в клинических условиях
 - 10.3.2. Биомаркеры, клинические показатели и метаболический синдром
 - 10.3.3. Метаболический синдром и его оценка и наблюдение специалистом по физическим нагрузкам
 - 10.3.4. Диагностика и протокол вмешательства при метаболическом синдроме
- 10.4. Протоколы и лечение
 - 10.4.1. Образ жизни и его связь с метаболическим синдромом
 - 10.4.2. Питание и его значение при метаболическом синдроме
 - 10.4.3. Упражнения: роль при метаболическом синдроме
 - 10.4.4. Пациент с метаболическим синдромом и фармакологическое лечение: соображения для врача, занимающегося физическими упражнениями
- 10.5. Пациент с метаболическим синдромом и фармакологическим лечением: рекомендации для специалиста по физическим упражнениям
 - 10.5.1. Спецификация на уровне клиента
 - 10.5.2. Цели
 - 10.5.3. Процессы оценки
 - 10.5.4. Оперативность с точки зрения пространства и материальных ресурсов
- 10.6. Программирование силовых тренировок в помещении
 - 10.6.1. Цели силовых тренировок у людей с метаболическим синдромом
 - 10.6.2. Объем, интенсивность и восстановление силовых тренировок при метаболическом синдроме
 - 10.6.3. Выбор упражнений и методов силовой тренировки при метаболическом синдроме
 - 10.6.4. Разработка программ силовых тренировок при метаболическом синдроме
- 10.7. Программирование тренировок на выносливость в зале
 - 10.7.1. Цели тренировок на сопротивление при метаболическом синдроме
 - 10.7.2. Объем, интенсивность и восстановление тренировок на выносливость при метаболическом синдроме
 - 10.7.3. Выбор упражнений и методов тренировки на выносливость при метаболическом синдроме
 - 10.7.4. Разработка программ тренировок на выносливость при метаболическом синдроме
- 10.8. Меры предосторожности и противопоказания при тренировках в помещении
 - 10.8.1. Оценки для выполнения физических упражнений в популяции с метаболическим синдромом
 - 10.8.2. Противопоказания к активности у пациента с метаболическим синдромом
- 10.9. Питание и образ жизни у пациентов с метаболическим синдромом
 - 10.9.1. Аспекты питания при метаболическом синдроме
 - 10.9.2. Пример вмешательства в питание при метаболическом синдроме
- 10.10. Разработка программ тренировки в зале у пациентов с метаболическим синдромом
 - 10.10.1. Разработка программ тренировки при диабете
 - 10.10.2. Разработка сеансов тренировки при диабете
 - 10.10.3. Разработка комплексных (междисциплинарных и мультидисциплинарных) программ вмешательства при диабете

07

Практика

После прохождения этапа онлайн-обучения программа включает период практики в признанных спортивных центрах. Студенты будут пользоваться поддержкой наставника, который будет сопровождать их на протяжении всего процесса обучения, как при подготовке, так и при прохождении практики.





“

*Благодаря этой программе вы научитесь
всему, что необходимо для управления
тренажерным залом и проведения
групповых занятий с людьми
с метаболическими патологиями”*

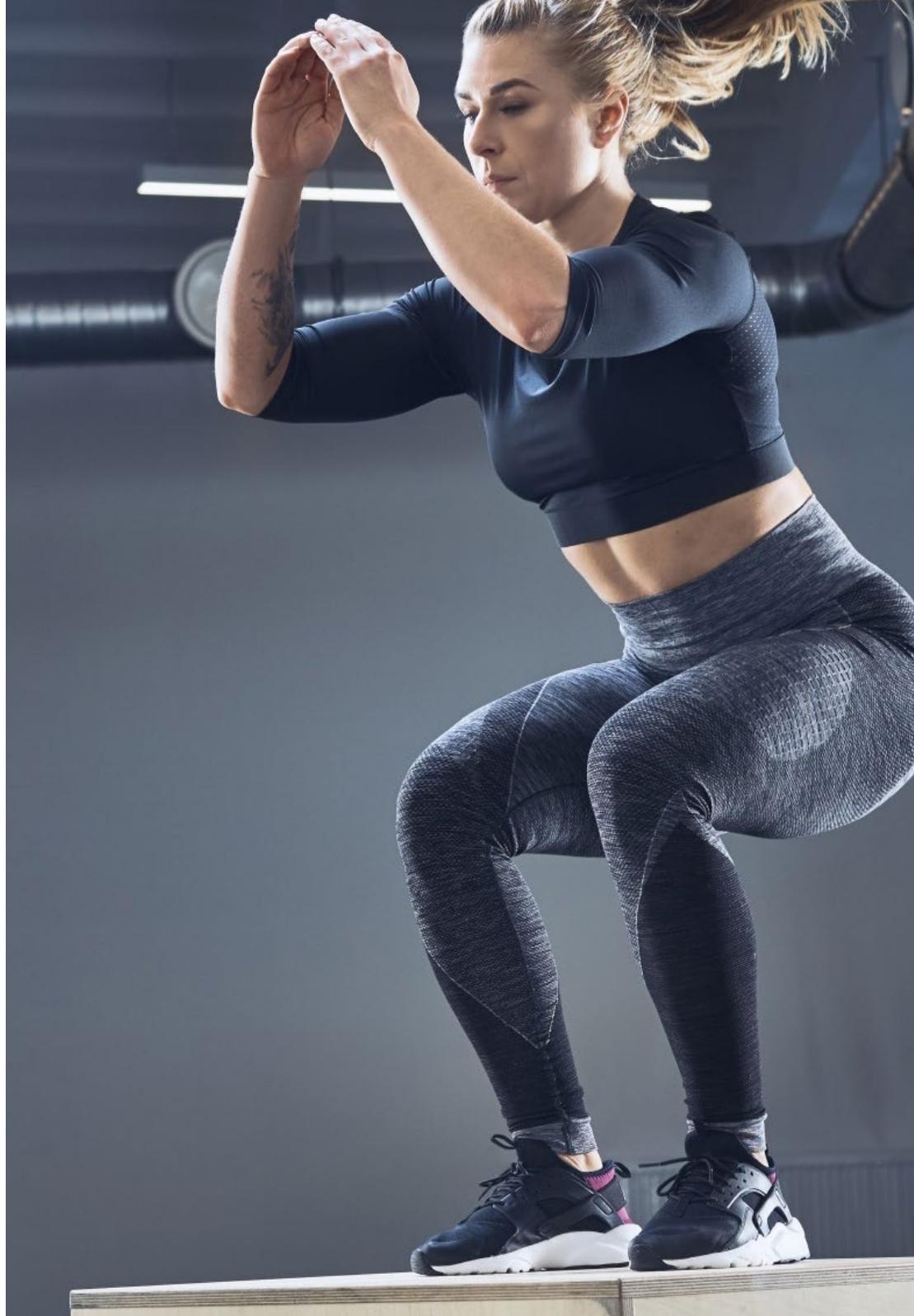
Период практики по данной программе в области работы инструктора тренажерного зала состоит из 3-недельной стажировки в престижном спортивном центре. Таким образом, этот период будет проходить в сопровождении ассистирующего специалиста. Благодаря этому студенты будут осуществлять профессиональную деятельность вместе с признанной профессиональной командой в области спортивных наук, применяя последние самые инновационные спортивные процедуры.

В данной учебной программе полностью практического характера упражнения направлены на развитие и совершенствование компетенций, необходимых для оказания спортивной консультации в областях и условиях, которые требуют высокого уровня квалификации и которые ориентированы на конкретную подготовку для осуществления деятельности, в условиях безопасности и высокой профессиональной деятельности.

Это, несомненно, прекрасная возможность научиться применять новейшие тенденции в области физических нагрузок, работая в спортивном центре в течение 120 часов.

Практическая часть будет проходить при активном участии студентов, выполняющих действия и процедуры по каждой компетенции (учиться обучению и учиться действию), в сопровождении и под руководством преподавателей и других коллег по обучению, способствующих командной работе и междисциплинарной интеграции как сквозным компетенциям для практики инструктора тренажерного зала (учиться быть и учиться взаимодействовать).

Описанные ниже процедуры составят основу практической части программы подготовки, а их реализация будет зависеть от готовности и загруженности центра, причем предлагаемые мероприятия будут следующими:



Модуль	Практическая деятельность
Физиология упражнений и физические нагрузки	Освоить процесс синтеза и распада белков
	Изучить, как энергетические системы обуславливают выполнение физических упражнений
	Проанализировать различные механизмы, позволяющие измерять утомление
	Изучить условия, которые необходимо учитывать для безопасного выполнения спортивных упражнений в экстремальных физиологических условиях
Тренировка мобильности	Определить самые полезные упражнения для тренировки мобильности
	Определить самые эффективные на сегодняшний день методы восстановления мышц
	Применять наиболее подходящие методы тренировки подвижности в зависимости от особенностей спортсменов
	Осуществлять планирование тренировок, направленных на улучшение подвижности суставов
	Определить особенности мобильности, необходимые травмированным спортсменам, чтобы оптимизировать процесс восстановления
Групповые тренировки	Освоить принципы управления нагрузкой в групповых занятиях
	Проанализировать необходимые аспекты для безопасного проведения тренировок GAP
	Управлять стратегиями, направленными на достижение максимальной эффективности спортсмена в функциональных тренировках
	Знать особенности проведения занятий среди взрослых старше 65 лет
Силовая тренировка	Освоить новейшие механизмы оценки силы
	Составлять программы силовых тренировок, направленных на профилактику и реабилитацию травм
	Проанализировать основные принципы силовых тренировок
	Установить взаимосвязь между силой и мышечной гипертрофией
Персональные тренировки в зале	Планировать программы тренировок в помещении для пациентов с метаболическим синдромом
	Составлять программы силовых тренировок в помещении
	Разрабатывать программы тренировок на сопротивление в помещении
	Оценить меры предосторожности и противопоказания к тренировкам в помещении

Страхование ответственности

Основная задача этого учреждения – гарантировать безопасность как обучающихся, так и других сотрудничающих агентов, необходимых в процессе практической подготовки в компании. Среди мер, направленных на достижение этой цели, – реагирование на любой инцидент, который может произойти в процессе преподавания и обучения.

С этой целью данное образовательное учреждение обязуется застраховать гражданскую ответственность на случай, если таковая возникнет во время стажировки в центре производственной практики.

Этот полис ответственности для обучающихся должен быть комплексным и должен быть оформлен до начала периода практики. Таким образом, специалист может не беспокоиться, если ему/ей придется столкнуться с непредвиденной ситуацией, поскольку его/ее страховка будет действовать до конца практической программы в центре.



Общие условия прохождения практической подготовки

Общие условия договора о стажировке по данной программе следующие:

1. НАСТАВНИЧЕСТВО: во время практики студенту будут назначены два наставника, которые будут сопровождать его/ее на протяжении всего процесса, разрешая любые сомнения и вопросы, которые могут возникнуть. С одной стороны, будет работать профессиональный наставник, принадлежащий к учреждению, где проводится практика, цель которого – постоянно направлять и поддерживать студента. С другой стороны, за студентом также будет закреплен академический наставник, задача которого будет заключаться в координации и помощи студенту на протяжении всего процесса, разрешении сомнений и содействии во всем, что может ему/ей понадобиться. Таким образом, специалист будет постоянно находиться в сопровождении наставников и сможет проконсультироваться по любым возникающим сомнениям как практического, так и академического характера.

2. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: программа стажировки рассчитана на три недели непрерывного практического обучения, распределенного на 8-часовые дни, пять дней в неделю. За дни посещения и расписание отвечает учреждение, информируя специалистов должным образом и заранее, с достаточным запасом времени, чтобы облегчить их организацию.

3. НЕЯВКА: в случае неявки в день начала обучения по программе Очно-заочной магистратуры студент теряет право на прохождение практики без возможности возмещения или изменения даты. Отсутствие на практике более двух дней без уважительной/медицинской причины означает отмену практики и ее автоматическое прекращение. О любых проблемах, возникающих во время стажировки, необходимо срочно сообщить академическому наставнику.

4. СЕРТИФИКАЦИЯ: студент, прошедший Очно-заочную магистратуру, получает сертификат, аккредитующий стажировку в данном учреждении.

5. ТРУДОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ: Очно-заочная магистратура не предполагает трудовых отношений любого рода.

6. ПРЕДЫДУЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ: некоторые центры могут потребовать справку о предыдущем образовании для прохождения Очно-заочной магистратуры. В этих случаях необходимо будет представить ее в отдел стажировки TESH, чтобы подтвердить назначение выбранного учреждения.

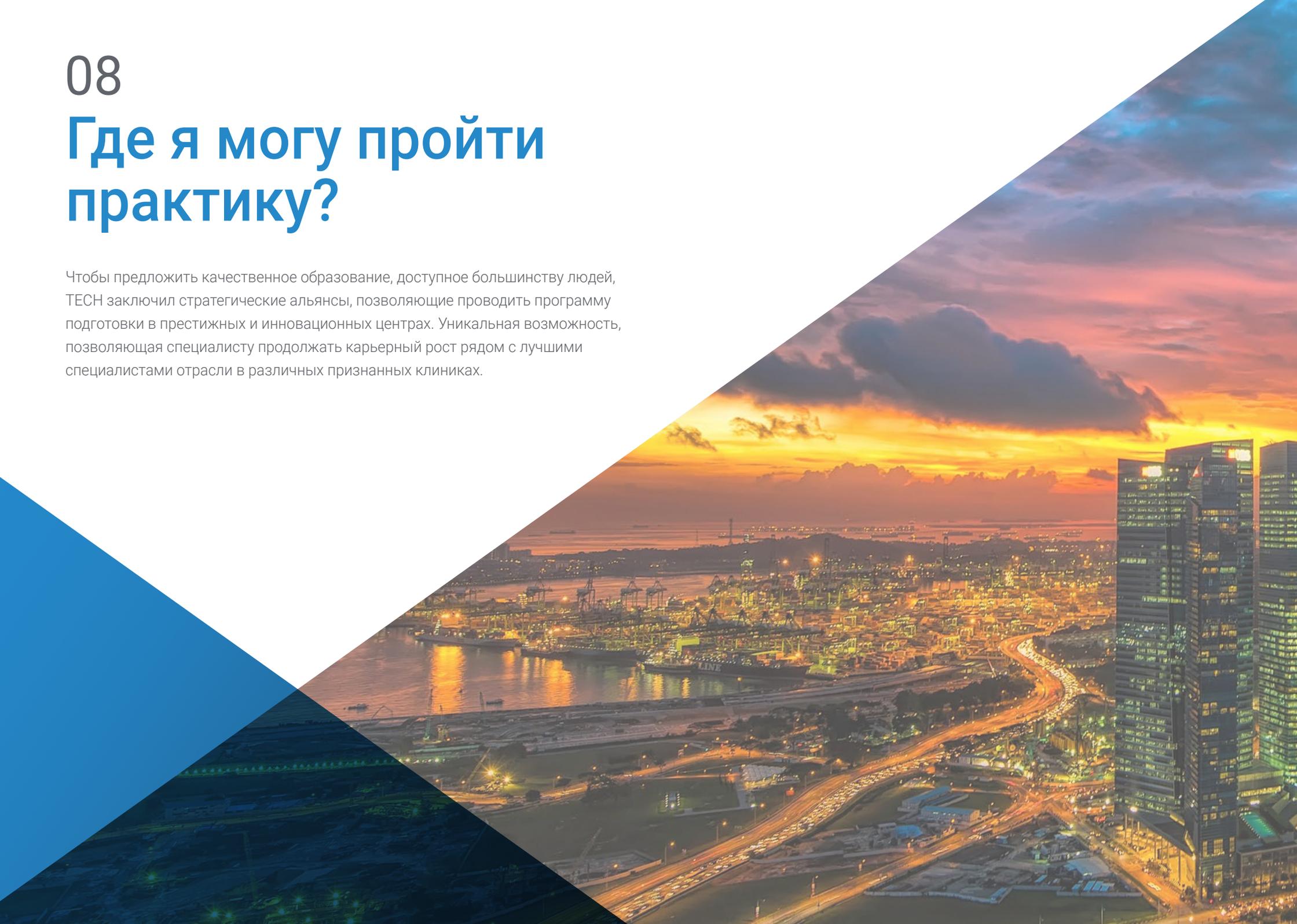
7. НЕ ВКЛЮЧАЕТСЯ: Очно-заочная магистратура не должна включать какие-либо иные пункты, не описанные в данных условиях. Поэтому в нее не входит проживание, транспорт до города, где проходит стажировка, визы или любые другие услуги, не описанные выше.

Однако студенты могут проконсультироваться со своим академическим наставником, если у них есть какие-либо сомнения или рекомендации по этому поводу. Наставник предоставит вам всю необходимую информацию для облегчения процесса.

08

Где я могу пройти практику?

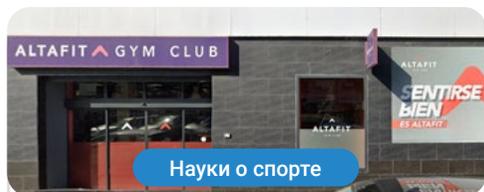
Чтобы предложить качественное образование, доступное большинству людей, ТЕСН заключил стратегические альянсы, позволяющие проводить программу подготовки в престижных и инновационных центрах. Уникальная возможность, позволяющая специалисту продолжать карьерный рост рядом с лучшими специалистами отрасли в различных признанных клиниках.



“

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

Студенты могут пройти практическую часть этой Очно-заочной магистратуры в следующих центрах:



Науки о спорте

Altafit - Odeón

Страна	Город
Испания	Ла-Корунья

Адрес: Polígono Ind la, Rúa Cataluña, 20,
15570 Gandara, A Coruña

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
- Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Vitoria Guridi

Страна	Город
Испания	Алава

Адрес: San Prudencio Kalea, 6, 01005
Gasteiz, Álava

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
- Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Vitoria los Herrán

Страна	Город
Испания	Алава

Адрес: C. de los Herrán, 34, 01004
Vitoria-Gasteiz, Álava

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
- Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Albacete

Страна	Город
Испания	Альбасете

Адрес: C. San José de Calasanz, 8-10,
02002 Albacete

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
- Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - San Vicente Velódromo

Страна	Город
Испания	Аликанте

Адрес: Complejo Deportivo Sur, C/
Major, s/n, 03690, Alicante

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
- Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

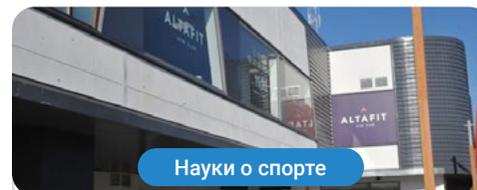
Altafit - Benidorm

Страна	Город
Испания	Аликанте

Адрес: Avd. L' Aigüera, 11, 03502
Benidorm, Alicante

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
- Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

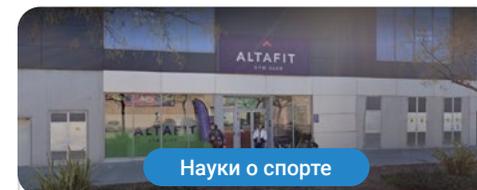
Altafit - Badajoz

Страна	Город
Испания	Бадахос

Адрес: Calle Ricardo Carapeto
Zambrano, S/N, 06008 Badajoz

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
- Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Terrassa

Страна	Город
Испания	Барселона

Адрес: Carrer Navarra, 10, 08227
Terrassa, Barcelona

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
- Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

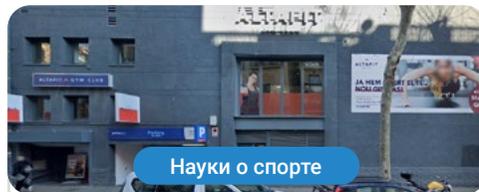
Altafit - Diagonal

Страна: Испания
Город: Барселона

Адрес: C/ de Mallorca, 318,
08037 Barcelona

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

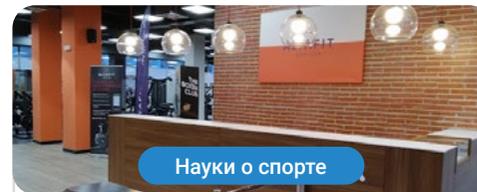
Altafit - Paralelo

Страна: Испания
Город: Барселона

Адрес: Carrer de Vila i Vilà, 50-52,
08004 Barcelona

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Burgos Pentasa

Страна: Испания
Город: Бургос

Адрес: C. Juan Ramón Jiménez, 1,
09007 Burgos

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
- Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

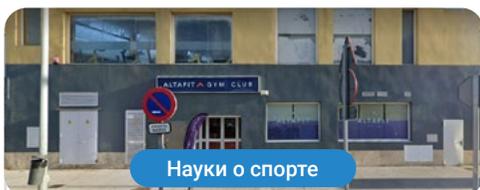
Altafit - Cáceres

Страна: Испания
Город: Касерес

Адрес: Av. de España, 15, 10002 Cáceres

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Cádiz Loreto

Страна: Испания
Город: Кадис

Адрес: Av. Alcalde Manuel de la Pinta,
24, 11011 Cádiz

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Chiclana

Страна: Испания
Город: Кадис

Адрес: Av. de los Descubrimientos, 1, 11130
Chiclana de la Frontera, Cádiz

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Cádiz

Страна: Испания
Город: Кадис

Адрес: 8, C. Miguel Martínez de Pinillos,
5, 11008 Cádiz

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Donostia

Страна: Испания
Город: Гипускоа

Адрес: Peña y Goñi Kalea, 12, 14, 20002
Donostia-San Sebastian, Gipuzkoa

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Logroño

Страна: Испания
Город: Ла-Риоха

Адрес: C. Duquesa de la Victoria, 32, 26004 Logroño, La Rioja

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - 7 Palmas

Страна: Испания
Город: Лас-Пальмас

Адрес: Centro Comercial 7Palmas, Av Pintor Felo Monzón, 44, 35019 Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

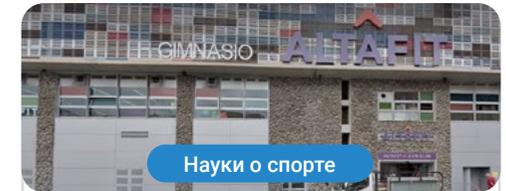
Altafit - Las Arenas

Страна: Испания
Город: Лас-Пальмас

Адрес: Centro Comercial Las Arenas, Local T19, Ctra. del Rincón, S/N, 35010 Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Vegueta

Страна: Испания
Город: Лас-Пальмас

Адрес: C. Bernardino Correa Viera, 8, 35002 Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - León Plaza

Страна: Испания
Город: Леон

Адрес: Centro Comercial León Plaza, Av. los Peregrinos, 8, 24008 León

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

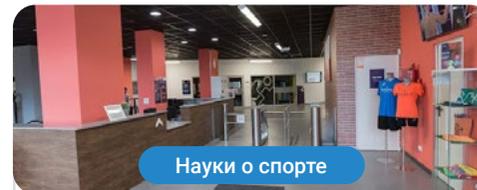
Altafit - Ponferrada

Страна: Испания
Город: Леон

Адрес: Av. de la Constitución, 2, 24404 Ponferrada, León

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

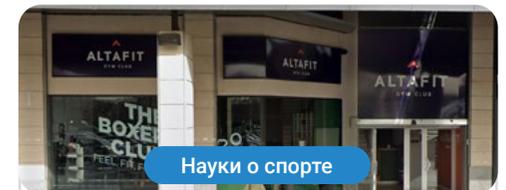
Altafit - Lugo

Страна: Испания
Город: Луго

Адрес: Av. Reverendo Xosé Fernández Núñez, 10, 27004 Lugo

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Parquesur

Страна: Испания
Город: Мадрид

Адрес: Av. de Gran Bretaña, 28916 Leganés, Madrid

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Loranca

Страна Город
Испания Мадрид

Адрес: Av. de Pablo Iglesias, 25, 28942 Fuenlabrada, Madrid

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Vistalegre

Страна Город
Испания Мадрид

Адрес: Av. de Ntra. Sra. de Fátima, 34, 28047 Madrid

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Ciudad Lineal

Страна Город
Испания Мадрид

Адрес: C. de los Hermanos García Noblejas, 43, 28037 Madrid

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Majadahonda

Страна Город
Испания Мадрид

Адрес: Av. de los Reyes Católicos, 8, 28220 Majadahonda, Madrid

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Vallecas

Страна Город
Испания Мадрид

Адрес: C. de Valderrebollo, 1, 28031 Madrid

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Leganés Centro

Страна Город
Испания Мадрид

Адрес: C. del Aligustre, 5-1, 28912 Leganés, Madrid

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:



Науки о спорте

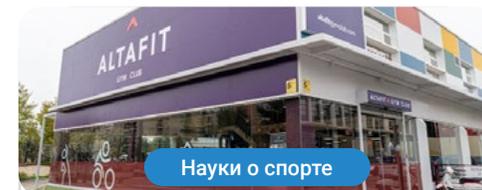
Altafit - Puerta Del Sol

Страна Город
Испания Мадрид

Адрес: C. Mayor, 6, 28013 Madrid

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - San Sebastián de los Reyes

Страна Город
Испания Мадрид

Адрес: P.º de Europa, 28, 28703 San Sebastián de los Reyes, Madrid

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Santa Eugenia

Страна: Испания
Город: Мадрид

Адрес: Av. de Santa Eugenia, 6, 28031 Madrid

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

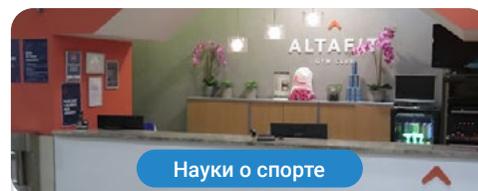
Altafit - Alcalá de Henares

Страна: Испания
Город: Мадрид

Адрес: с/Ronda fiscal, P.º de Pastrana, 8 esq, 28803 Alcalá de Henares, Madrid

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Alcalá El Val

Страна: Испания
Город: Мадрид

Адрес: C. Valladolid, s/n, 28804 Alcalá de Henares, Madrid

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Conde de Casal

Страна: Испания
Город: Мадрид

Адрес: Av. del Mediterráneo, 50, 28007 Madrid

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Madrid Río

Страна: Испания
Город: Мадрид

Адрес: Cl. del Mármol, 5, 28005 Madrid

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

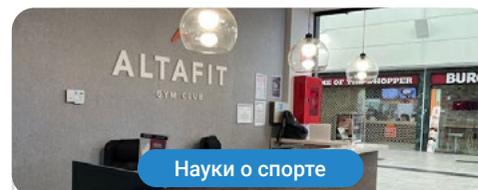
Altafit - Rivas

Страна: Испания
Город: Мадрид

Адрес: C. de la Madera, 19, 28522 Rivas-Vaciamadrid, Madrid

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Fuenlabrada

Страна: Испания
Город: Мадрид

Адрес: Centro Comercial Las Provincias, Av. de las Provincias, 18, 28941 Fuenlabrada, Madrid

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Palacio De Vistalegre

Страна: Испания
Город: Мадрид

Адрес: Av. de la Plaza de Toros, s/n, 28025 Madrid

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Estudiantes

Страна: Испания
Город: Мадрид

Адрес: C. Serrano, 127, 28006 Madrid

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

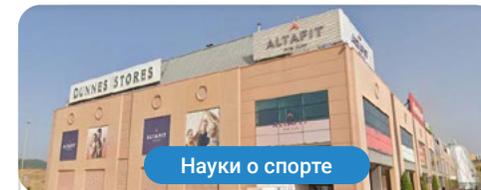
Altafit - Fuengirola

Страна: Испания
Город: Малага

Адрес: C. Francisco de Pizarro, 2, 29640 Fuengirola, Málaga

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

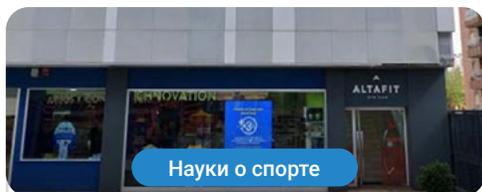
Altafit - Vélez-Málaga

Страна: Испания
Город: Малага

Адрес: Avenida Juan Carlos I, s/n, CC El Ingenio, 29740 Torre del Mar, Málaga

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

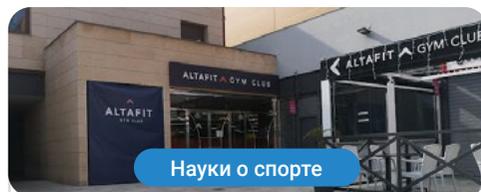
Altafit - Porto Pi

Страна: Испания
Город: Балеарские острова

Адрес: Centro Comercial, Av. de Gabriel Roca, 54, 07015 Palma, Balearic Islands

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

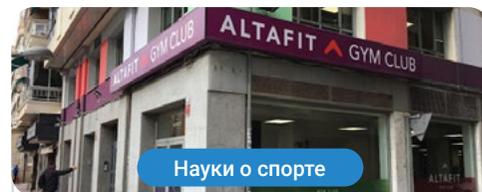
Altafit - Molina de Segura

Страна: Испания
Город: Мурсия

Адрес: Av. de Granada, s/n, 30500 Molina de Segura, Murcia

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

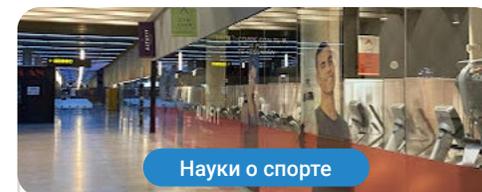
Altafit - Murcia

Страна: Испания
Город: Мурсия

Адрес: Rda. de Levante, 15, 30008 Murcia

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Pamplona Estación

Страна: Испания
Город: Наварра

Адрес: C. Yanguas y Miranda, 2, 31003 Pamplona, Navarra

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

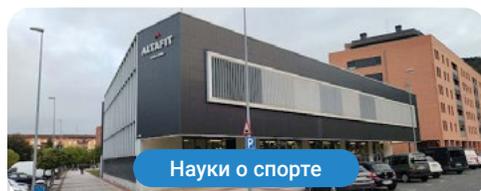
Altafit - Pamplona Iturrama

Страна: Испания
Город: Наварра

Адрес: Av. de Sancho El Fuerte, 8, 31007 Pamplona, Navarra

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Ansoáin

Страна: Испания
Город: Наварра

Адрес: C. José María Jimeno Jurío, 31013 Ansoáin, Navarra

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

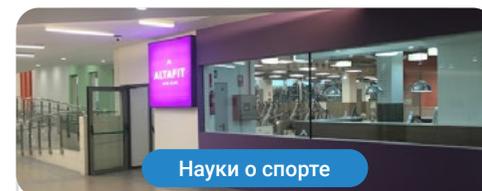
Altafit - Ronda Norte

Страна: Испания
Город: Наварра

Адрес: C. Bizkarmendia, 2, 31600 Burlada, Navarra

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

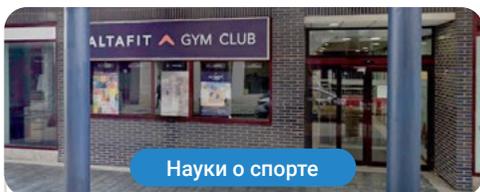
Altafit - Gijón Natahoyo

Страна: Испания
Город: Астуриас

Адрес: C. de Rosalía de Castro, 4, 33212 Gijón, Asturias

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

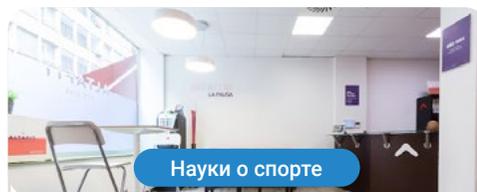
Altafit - Gijón San Agustín

Страна: Испания
Город: Астурия

Адрес: Pl. Romualdo Alvarogonzález Lanquine, 33202 Gijón, Asturias

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Oviedo

Страна: Испания
Город: Астурия

Адрес: C. Matemático Pedrayes, 9, 33005 Oviedo, Asturias

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

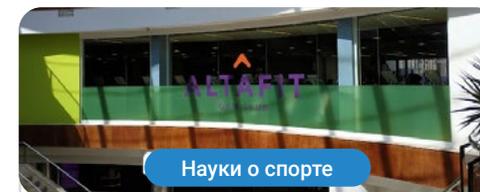
Altafit - Oviedo Ayala

Страна: Испания
Город: Астурия

Адрес: C. Matemático Pedrayes, 2, 33004 Oviedo, Asturias

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

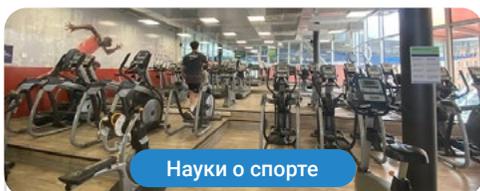
Altafit - Vigo Pza. Elíptica

Страна: Испания
Город: Понтеведра

Адрес: C. C. Plaza Elíptica, Praza Francisco Fernández del Riego, s/n, 36203 Vigo, Pontevedra

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Salamanca

Страна: Испания
Город: Саламанка

Адрес: P.º de la Estación, 122, 37004 Salamanca, Centro Comercial Vialia Salamanca

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Tenerife

Страна: Испания
Город: Санта-Крус-де-Тенерифе

Адрес: Calle Sgto. Provisional, S/N, 38010 Santa Cruz de Tenerife

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Arena Valencia

Страна: Испания
Город: Валенсия

Адрес: C.C. Arena Multiespacio, C. de Santa Genoveva Torres, Torre, 21, 46019 Valencia

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Valencia Campanar

Страна: Испания
Город: Валенсия

Адрес: Plaça del Pare Domènec, 5, 46009 València, Valencia

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

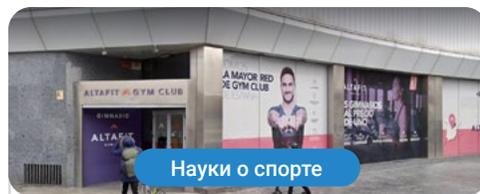
Altafit - Valencia Uruguay

Страна: Испания
Город: Валенсия

Адрес: C. de l'Uruguai, 11, 46007 València, Valencia

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Valencia Parque Central

Страна: Испания
Город: Валенсия

Адрес: Carrer de les Filipines, 39, 46006 València, Valencia

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Deusto

Страна: Испания
Город: Бискайя

Адрес: Centro Comercial Bidarte, Madariaga Etorbidea, 24, 48014 Bilbao, Vizcaya

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Miribilla

Страна: Испания
Город: Бискайя

Адрес: Espinosa Orive Doktoarean Kalea, 5, 48003 Bilbo, Vizcaya

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Zaragoza Delicias

Страна: Испания
Город: Сарагоса

Адрес: C. Santander, 30, 50010 Zaragoza

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Ballonti

Страна: Испания
Город: Бискайя

Адрес: Ballonti Etorb., 1, 48920 Portugalete, Vizcaya

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

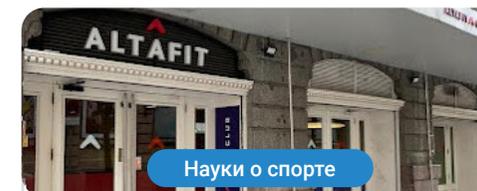
Altafit - Getxo Leioa

Страна: Испания
Город: Бискайя

Адрес: Amaia Kalea, 29, 48930 Getxo, Vizcaya

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

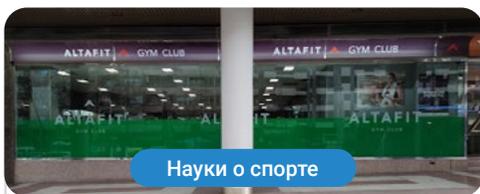
Altafit - Bilbao Abando

Страна: Испания
Город: Бискайя

Адрес: José María Olavarri Kalea, 1, 48001 Bilbo, Vizcaya

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Altafit - Zaragoza

Страна: Испания
Город: Сарагоса

Адрес: Av. Cesáreo Alierta, 9, 50008 Zaragoza

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

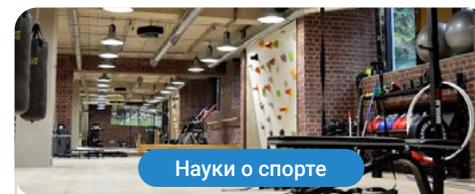
Altafit - Zaragoza Gran Casa

Страна: Испания
Город: Сарагоса

Адрес: C. de María Zambrano, 35, 50018 Zaragoza

Сеть инновационных тренажерных залов с более чем 80 центрами по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

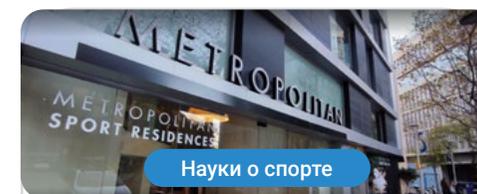
Crys Dyaz & Co

Страна: Испания
Город: Мадрид

Адрес: Cl. de la Azalea, 1, 28109 Alcobendas, Madrid

Компания по развитию физической активности и спорта во время беременности и в послеродовой период

Соответствующая практическая подготовка:
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

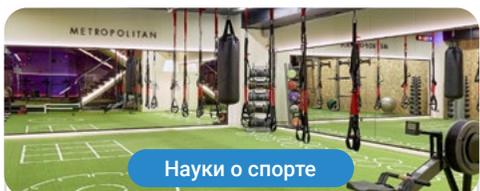
Club Metropolitan Sagrada Familia

Страна: Испания
Город: Барселона

Адрес: C/ de Provenza, 408, 08025 Barcelona

Крупнейшая национальная сеть спортивных, оздоровительных и велнес-центров в Испании

Соответствующая практическая подготовка:
- Персональные терапевтические тренировки
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Club Metropolitan Iradier

Страна: Испания
Город: Барселона

Адрес: C/ de les Escoles Pies, 105, 08017 Barcelona

Крупнейшая национальная сеть спортивных, оздоровительных и велнес-центров в Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Персональные терапевтические тренировки
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Club Metropolitan Balmes

Страна: Испания
Город: Барселона

Адрес: C/ de Balmes, 215, 08006 Barcelona

Крупнейшая национальная сеть спортивных, оздоровительных и велнес-центров в Испании

Соответствующая практическая подготовка:
-Персональные терапевтические тренировки
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Club Metropolitan Las Arenas

Страна: Испания
Город: Барселона

Адрес: Gran Via de les Corts Catalanes, 373, 385, 08015 Barcelona

Крупнейшая национальная сеть спортивных, оздоровительных и велнес-центров

Соответствующая практическая подготовка:
- Персональные терапевтические тренировки
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Club Metropolitan Galileo

Страна: Испания
Город: Барселона

Адрес: C/ de Galileu, 186, 08028 Barcelona

Крупнейшая национальная сеть спортивных, оздоровительных и велнес-центров

Соответствующая практическая подготовка:
- Персональные терапевтические тренировки
-Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Club Metropolitan Badalona

Страна: Испания
Город: Барселона

Адрес: C. de Sant Miquel, 16, 08911 Badalona, Barcelona

Крупнейшая национальная сеть спортивных, оздоровительных и велнес-центров в Испании

Соответствующая практическая подготовка:
- Персональные терапевтические тренировки
- Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Club Metropolitan Gran Vía

Страна: Испания
Город: Барселона

Адрес: Avinguda de la Granvia de l'Hospitalet, 142, 08907 L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona

Крупнейшая национальная сеть спортивных, оздоровительных и велнес-центров

Соответствующая практическая подготовка:
- Персональные терапевтические тренировки
- Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Club Metropolitan Abascal

Страна: Испания
Город: Мадрид

Адрес: Calle de José Abascal, 46, 28003 Madrid

Крупнейшая национальная сеть спортивных, оздоровительных и велнес-центров в Испании

Соответствующая практическая подготовка:
- Персональные терапевтические тренировки
- Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

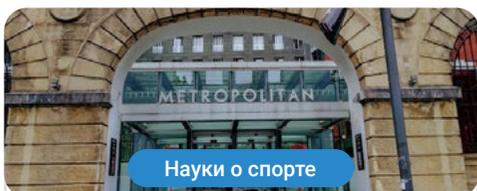
Club Metropolitan Eurobuilding

Страна: Испания
Город: Мадрид

Адрес: Hotel NH Collection Madrid Eurobuilding, Planta Superior Hotel NH Collection Eurobuilding, 28036, C. del Padre Damián, 23, 28036 Madrid

Крупнейшая национальная сеть спортивных, оздоровительных и велнес-центров в Испании

Соответствующая практическая подготовка:
- Персональные терапевтические тренировки
- Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Club Metropolitan Isozaki

Страна: Испания
Город: Бискайя

Адрес: Paseo Uribitarte, 4, Ext, 48001 Bilbao, Vizcaya

Крупнейшая национальная сеть спортивных, оздоровительных и велнес-центров

Соответствующая практическая подготовка:
- Персональные терапевтические тренировки
- Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

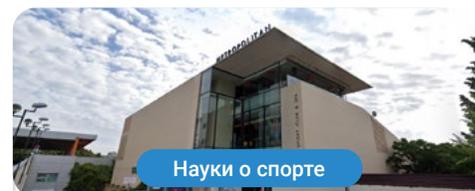
Club Metropolitan Begoña

Страна: Испания
Город: Бискайя

Адрес: Masustegi Kalea, 25, 48006 Bilbao, Vizcaya

Крупнейшая национальная сеть спортивных, оздоровительных и велнес-центров

Соответствующая практическая подготовка:
- Персональные терапевтические тренировки
- Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Club Metropolitan Romareda

Страна: Испания
Город: Сарагоса

Адрес: C/ de Gonzalo Calamita, s/n, 50009 Zaragoza

Крупнейшая национальная сеть спортивных, оздоровительных и велнес-центров

Соответствующая практическая подготовка:
- Персональные терапевтические тренировки
- Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Club Metropolitan Paraíso

Страна: Испания
Город: Сарагоса

Адрес: Residencial Paraíso, 10, 50008 Zaragoza

Крупнейшая национальная сеть спортивных, оздоровительных и велнес-центров

Соответствующая практическая подготовка:
- Персональные терапевтические тренировки
- Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Club Metropolitan Sevilla

Страна: Испания
Город: Севилья

Адрес: Av. Eduardo Dato, 49, 41018 Sevilla

Крупнейшая национальная сеть спортивных, оздоровительных и велнес-центров

Соответствующая практическая подготовка:
- Персональные терапевтические тренировки
- Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Club Metropolitan Gijón

Страна: Испания
Город: Астурия

Адрес: Estadio El Molinón Enrique Castro - Quini, Puerta 8, 33201 Gijón, Asturias

Крупнейшая национальная сеть спортивных, оздоровительных и велнес-центров

Соответствующая практическая подготовка:
- Персональные терапевтические тренировки
- Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Club Metropolitan Vigo

Страна: Испания
Город: Понтеведра

Адрес: Rúa Cánovas del Castillo, 1, 36202 Vigo, Pontevedra

Крупнейшая национальная сеть спортивных, оздоровительных и велнес-центров

Соответствующая практическая подготовка:
- Персональные терапевтические тренировки
- Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Club Metropolitan La Solana

Страна: Испания
Город: Ла-Корунья

Адрес: P.º Marítimo Alcalde Francisco Vázquez, 21, 15001 A Coruña

Крупнейшая национальная сеть спортивных, оздоровительных и велнес-центров

Соответствующая практическая подготовка:
- Персональные терапевтические тренировки
- Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

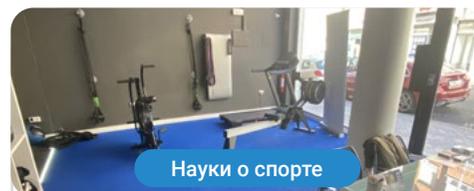
Carmen Trainer

Страна: Испания
Город: Мадрид

Адрес: Calle Velázquez, 73, Sótano 28006 Madrid

Carmen Trainer — это центр, специализирующийся на достижении физических целей своих клиентов путем правильного выполнения упражнений, позволяющих избежать возможных недомоганий или травм.

Соответствующая практическая подготовка:
- Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Olympus Center

Страна: Испания
Город: Мадрид

Адрес: Calle de Palos de la Frontera, 16, 28012 Madrid

Olympus — центр, специализирующийся на решении задач, стоящих перед конкретным человеком в зависимости от его физического состояния

Соответствующая практическая подготовка:
- Спорт высоких достижений
- Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

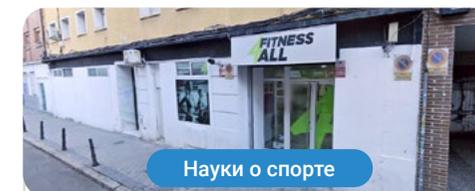
MoveBon

Страна: Испания
Город: Мадрид

Адрес: Calle de García de Paredes, 42, 28010 Madrid

MoveBon, центр, специализирующийся на тренировках в малых группах, занятия на открытом воздухе или в онлайн-формате

Соответствующая практическая подготовка:
- Персональные терапевтические тренировки
- Инструктор тренажерного зала



Науки о спорте

Fitness 4 All

Страна: Испания
Город: Мадрид

Адрес: C. de Virgen de Lluç, 104, 28027 Madrid

Для людей, которые приходят, это другой опыт, новая концепция спортзала

Соответствующая практическая подготовка:
- Персональные терапевтические тренировки
- Инструктор тренажерного зала

09

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.



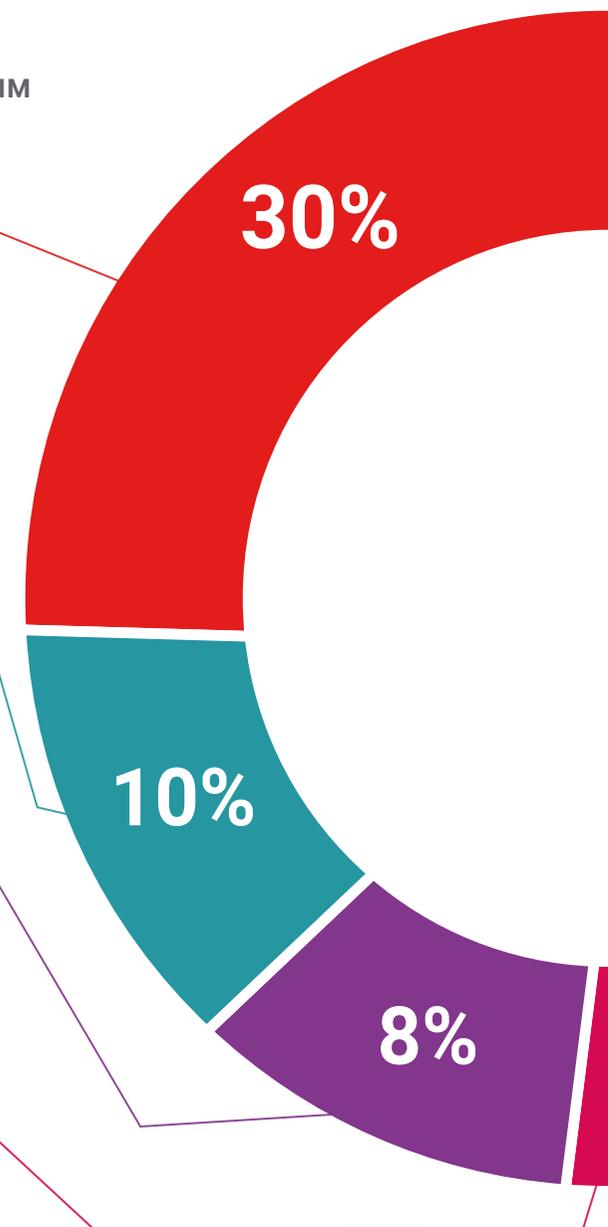
Практика навыков и компетенций

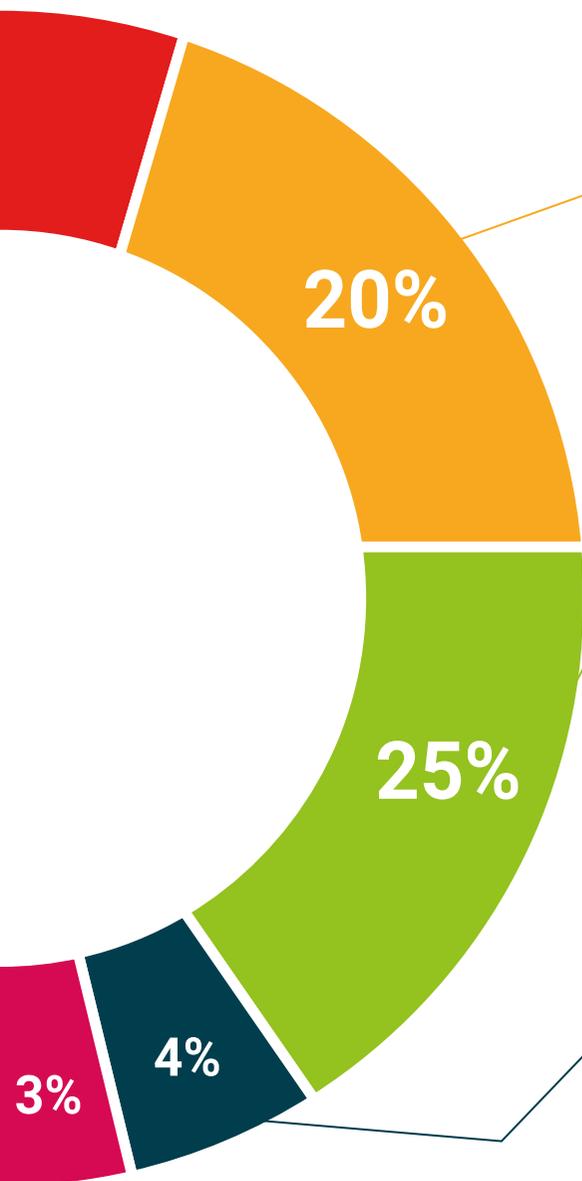
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



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

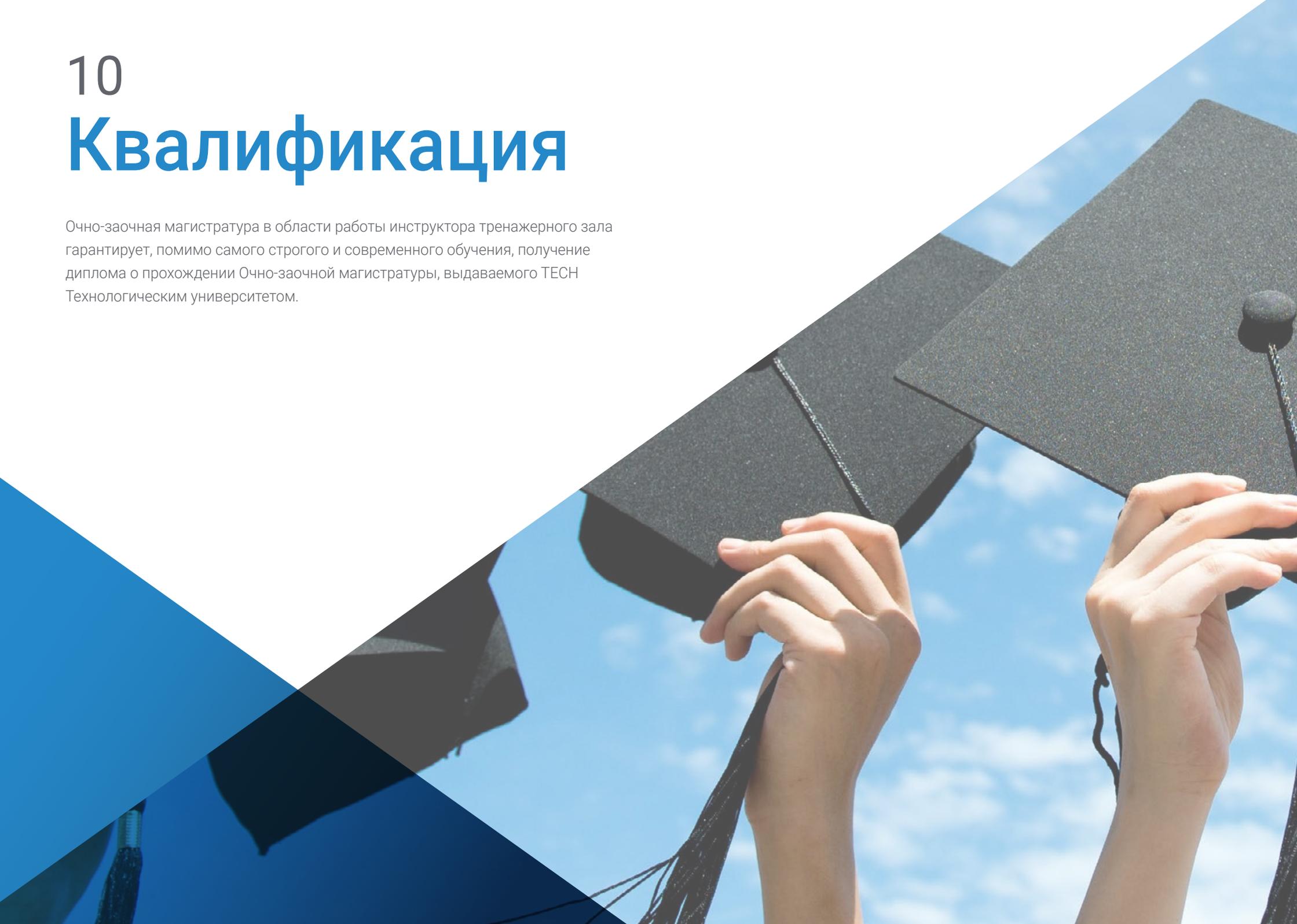
На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



10

Квалификация

Очно-заочная магистратура в области работы инструктора тренажерного зала гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Очно-заочной магистратуры, выдаваемого ТЕСН Технологическим университетом.



“

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

Данная **Очно-заочная магистратура в области работы инструктора тренажерного зала** содержит самую полную и современную программу на профессиональном и академическом рынке.

После прохождения аттестации студент получит по почте с подтверждением получения соответствующий Сертификат об окончании Очно-заочной магистратуры, выданный TECH.

В дополнение к диплому вы получите сертификат, а также справку о содержании программы. Для этого вам следует обратиться к своему академическому консультанту, который предоставит вам всю необходимую информацию.

Диплом: **Очно-заочная в области работы инструкторов тренажерного зала**

Формат: **Очно-заочное обучение (онлайн + практика)**

Продолжительность: **12 месяцев**

Учебное заведение: **TECH Технологический университет**

Количество учебных часов: **1620 часов**

Одобрено NBA



*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 Обязательство

Персональное внимание Инновации

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

tech технологический
университет

Очно-заочная магистратура

Работа инструктора
тренажерного зала

Формат: Очно-заочное обучение (онлайн + практика)

Продолжительность: 12 месяцев

Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет

Количество учебных часов: 1620 часов

Очно-заочная магистратура

Работа инструктора тренажерного зала

Одобрено NBA

