

Университетский курс

Подготовка инструктора тренажерного зала для групповых тренировок

Одобрено NBA



tech технологический
университет



Университетский курс Подготовка инструктора тренажерного зала для групповых тренировок

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 недель
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Режим обучения: 16ч./неделя
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Веб-доступ: www.techitute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/fitness-instructor-group-classes

Оглавление

01

Презентация

стр. 4

02

Цели

стр. 8

03

Руководство курса

стр. 12

04

Структура и содержание

стр. 16

05

Методология

стр. 20

06

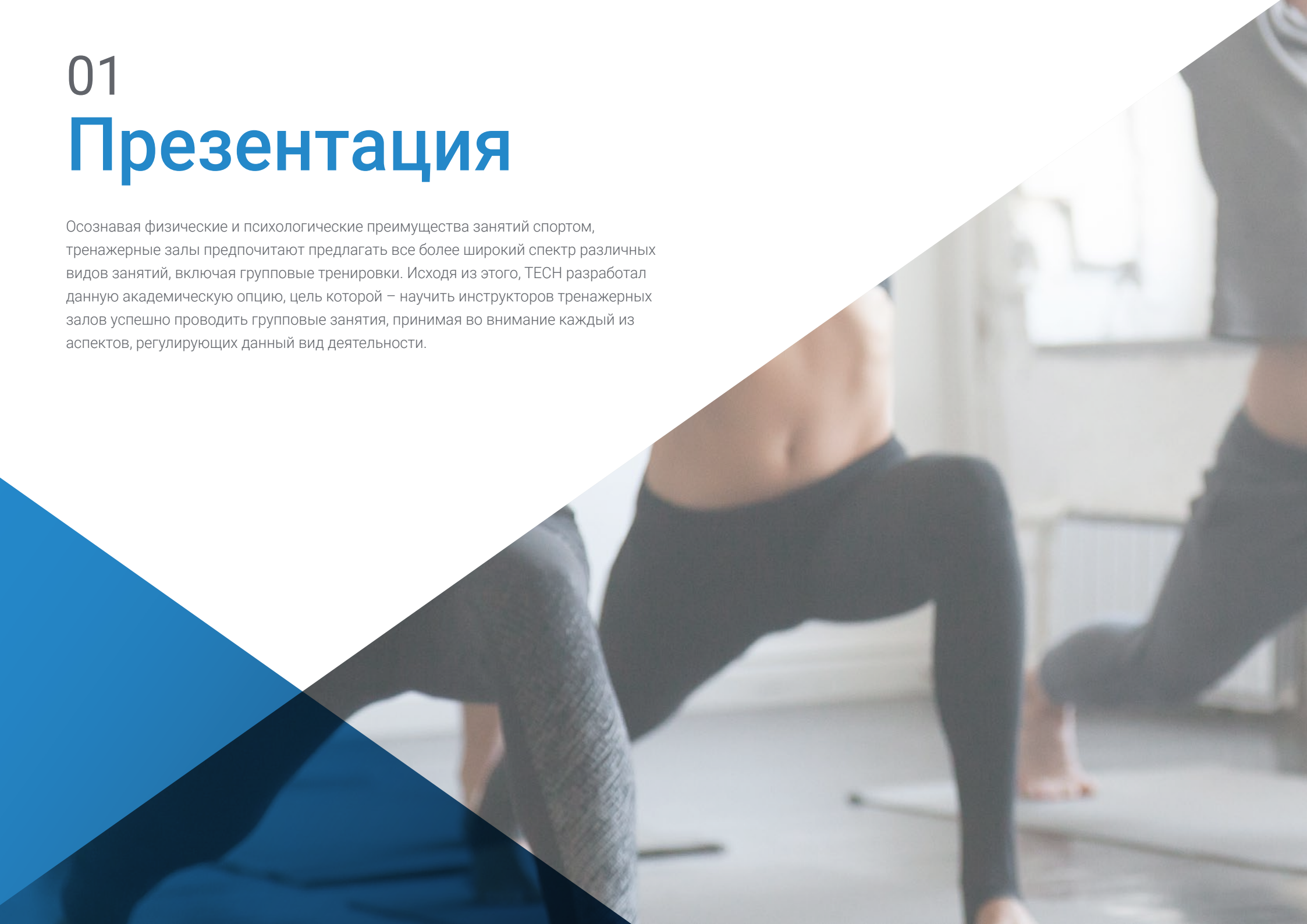
Квалификация

стр. 28

01

Презентация

Осознавая физические и психологические преимущества занятий спортом, тренажерные залы предпочитают предлагать все более широкий спектр различных видов занятий, включая групповые тренировки. Исходя из этого, ТЕСН разработал данную академическую опцию, цель которой – научить инструкторов тренажерных залов успешно проводить групповые занятия, принимая во внимание каждый из аспектов, регулирующих данный вид деятельности.



“

Научитесь успешно разрабатывать групповые тренировки и поверните вашу карьеру в позитивное русло”

Существует множество научных данных, подтверждающих пользу от регулярной физической нагрузки для человека в целом и для психофизического здоровья в особенности.

В частности, спорт повышает самооценку и поведение каждого человека благодаря снижению напряжения и тревоги, которые возникают у субъекта, систематически занимающегося приятными физическими упражнениями. Есть также данные об уменьшении состояний, вызывающих депрессию, и сообщается, что это происходит благодаря дистанцированию от определенных проблем, очищению сознания от мыслей другого рода и иногда легкому принятию возможных решений.

Учитывая все вышесказанное, а также бесконечный список доказанных преимуществ физических нагрузок для психофизического здоровья занимающихся, можно утверждать и закреплять широкий спектр видов физической активности в тренажерных залах.

Спортивные центры в целом и тренажерные залы в частности предлагают пользователям широкий спектр занятий в попытке удовлетворить разнородные потребности и вкусы, чтобы закрепить постоянство и систематичность предлагаемых программ.

Заметный рост числа предложений групповой физической активности, собой достаточное свидетельство выраженной потребности/склонности большинства людей, которые выбирают именно этот вид физических нагрузок.

Исходя из всего вышесказанного, студент данной программы получит возможность познакомиться и концептуально проследить методологический и педагогический профиль, лежащий в основе различных предложений групповых занятий, которые можно найти в большинстве спортивных центров и тренажерных залов мирового сообщества.

Данный **Университетский курс в области подготовки инструктора тренажерного зала для групповых тренировок** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- Разработка практических кейсов, представленных экспертами в области физической активности и спорта
- Наглядное, схематичное и исключительно практическое содержание курса предоставляет научную и практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для осуществления профессиональной деятельности
- Практические упражнения для самооценки, контроля и улучшения успеваемости
- Особое внимание уделяется инновационным методологиям
- Теоретические занятия, вопросы эксперту, дискуссионные форумы по спорным темам и самостоятельная работа
- Учебные материалы курса доступны с любого стационарного или мобильного устройства с выходом в интернет



Обеспечьте людям позитивные перемены в их состоянии здоровья, мотивируя физические изменения, будучи инструктором тренажерного зала"

“

Инструменты, знания и навыки, которые вы приобретете, позволят вам преуспеть в секторе, который с каждым разом нуждается во все большем количестве специализированных инструкторов”

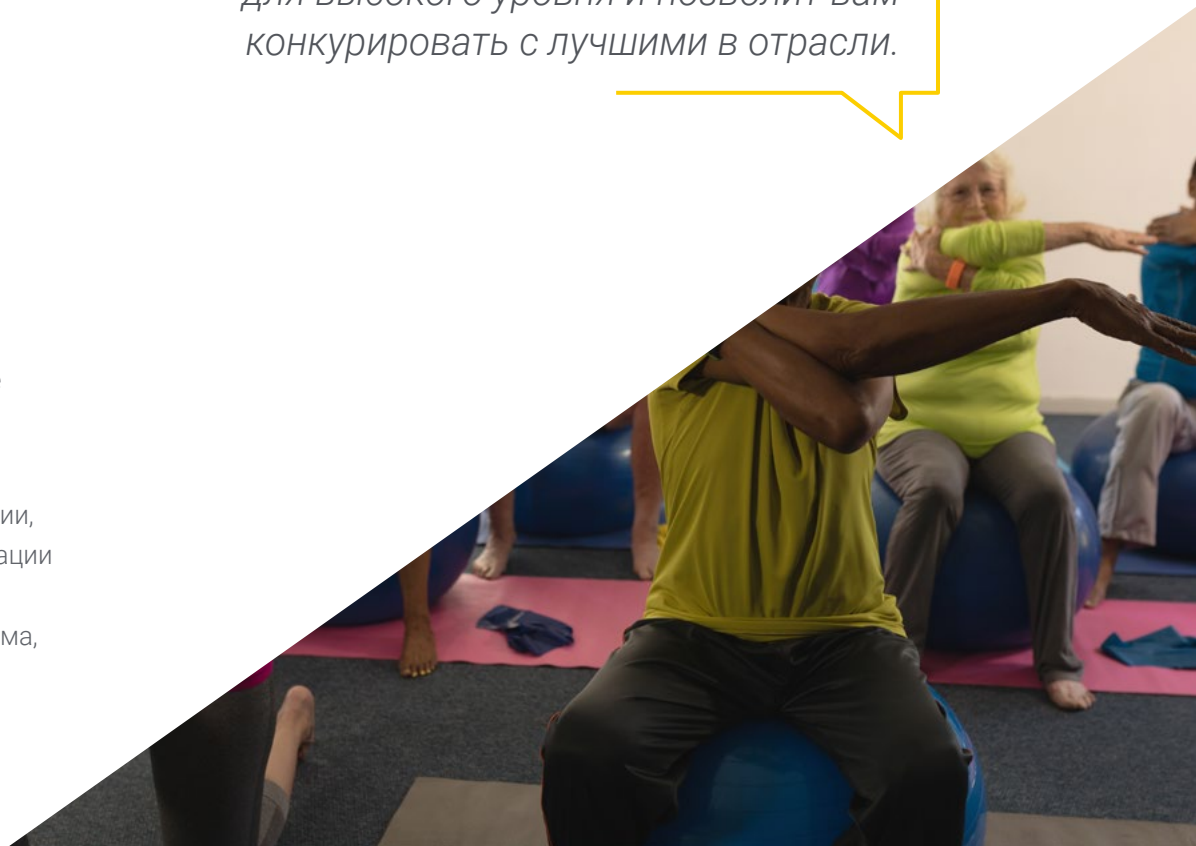
В преподавательский состав программы входят профессионалы отрасли, которые привносят опыт своей работы в эту программу повышения квалификации, а также признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов.

Мультимедийное содержание, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит профессионалам проходить обучение в симулированной среде, обеспечивающей иммерсивный процесс обучения, 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. Для этого специалисту будет помогать инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными и опытными специалистами.

Разверните вашу карьеру на 180°, пройдя эту программу.

Перед вами отличная академическая возможность, которая заложит основу для высокого уровня и позволит вам конкурировать с лучшими в отрасли.



02

Цели

Университетский курс в области подготовки инструктора тренажерного зала для групповых тренировок ТЕСН была создана с фундаментальной целью содействия приобретению студентами определенных компетенций, которые станут основой, на которой они будут строить свою ежедневную практику. С этой целью была создана программа высочайшего уровня, основанная на последних достижениях в этой области и разработанная с максимальной научной строгостью. Эти материалы будут преподаваться командой профессионалов высочайшего уровня, которые предоставят студенту ценные инструменты для работы в качестве инструктора тренажерного зала, гарантируя успех. Таким образом, профессионал сможет переоценить свой профиль и занять лидирующие позиции в бурно развивающемся секторе.



“

Сделайте карьеру в мире спорта и начните достигать своих профессиональных целей, пройдя эту подробную академическую программу”



Общие цели

- ♦ Приобрести знания, основанные на новейших научных данных и полностью применимые в практической области
- ♦ Овладеть всеми современными методами оценки спортивных результатов
- ♦ Освоить и с уверенностью применять самые современные методы тренировок для улучшения спортивных результатов и качества жизни, а также для улучшения наиболее распространенных патологий
- ♦ Освоить принципы, определяющие физиологию и биохимию физических упражнений
- ♦ Успешно интегрировать все знания, полученные в различных модулях, в реальную практику





Конкретные цели

- ♦ Глубоко понимать различные типы групповых занятий и их применимость в практической деятельности
- ♦ Выбрать те групповые тренировки, которые наиболее соответствуют потребностям и желаниям разнородных групп населения
- ♦ Управлять правильно и с убедительными аргументами теми педагогико-методологическими стратегиями, которые характеризуют профиль различных предложенных групповых тренировок
- ♦ Знать и применять различные типы стратегий, обеспечивающих безопасные условия для работы с внешней нагрузкой, характеризующей модальность каждого типа предлагаемого группового занятия

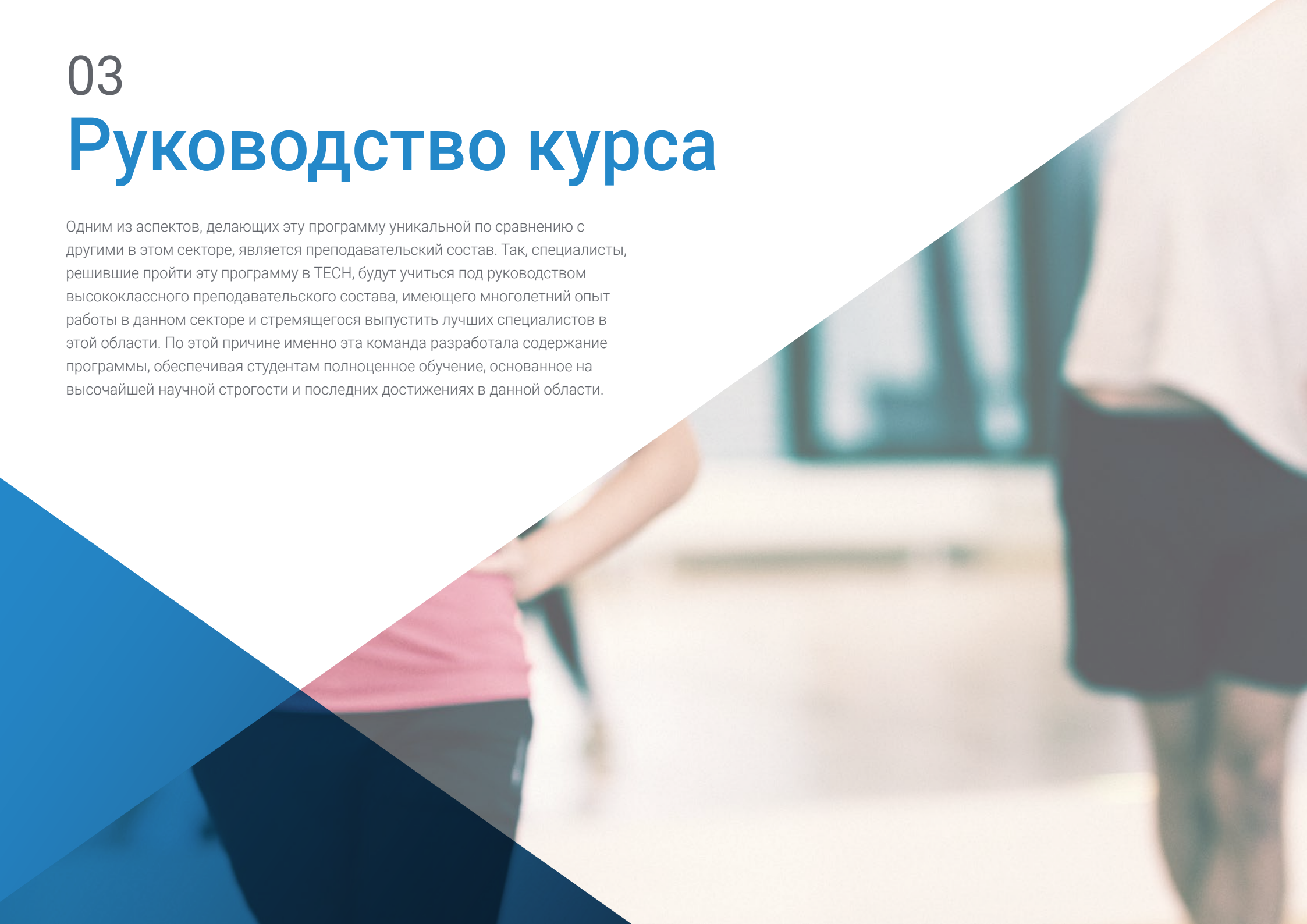
“

Ваши цели и цели TECH объединяются и материализуются благодаря этой академической программе, имеющей высокую ценность”

03

Руководство курса

Одним из аспектов, делающих эту программу уникальной по сравнению с другими в этом секторе, является преподавательский состав. Так, специалисты, решившие пройти эту программу в TESH, будут учиться под руководством высококлассного преподавательского состава, имеющего многолетний опыт работы в данном секторе и стремящегося выпустить лучших специалистов в этой области. По этой причине именно эта команда разработала содержание программы, обеспечивая студентам 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



Г-н Рубина, Дардо

- ♦ Генеральный директор в Test and Training
- ♦ Координатор по физической подготовке Муниципальной спортивной школы
- ♦ Тренер по физической подготовке первой команды Муниципальной спортивной школы
- ♦ Специализированная магистратура в области высоких спортивных результатов, Олимпийского комитета Испании
- ♦ Сертификация EXOS
- ♦ Специалист по силовым тренировкам для профилактики травм, функциональной и физкультурно-спортивной реабилитации
- ♦ Сертификация в области технологий контроля веса и физической работоспособности
- ♦ Последипломная подготовка в области физических нагрузок в группах населения с патологиями
- ♦ Диплом о повышении квалификации (DEA) Университет Кастильи-ла-Манчи
- ♦ Доктор в области высоких спортивных результатов



Преподаватели

Г-жа Риччио, Анабелла

- Преподаватель функциональных тренировок в Distrito B
- Степень бакалавра в области физической культуры
- Специалист по программированию и оценке физических упражнений
- Курс по биохимии для программирования упражнений

04

Структура и содержание

Структура и содержание данного Университетского курса в области подготовки инструктора тренажерного зала для групповых тренировок были задуманы, разработаны и созданы группой ведущих профессионалов в секторе физических нагрузок. Эта команда, осознавая актуальность и значимость образования в данной области, приложила значительные усилия для создания наиболее полной и современной учебной программы на рынке. Сборник материалов, дополненный работами других экспертов, которые предоставляют учебную программу в высокодидактичном мультимедийном формате, обеспечивающем студентам погружение, полноту и контекстность обучения.





“

*Содержание этой программы
поможет вам стать настоящим
экспертом в данной области”*

Модуль 1. Групповые тренировки

- 1.1. Принципы тренировок
 - 1.1.1. Функциональная единица
 - 1.1.2. Многосторонность
 - 1.1.3. Специфичность
 - 1.1.4. Перегрузка
 - 1.1.5. Непрерывность
 - 1.1.6. Прогрессия
 - 1.1.7. Восстановление
 - 1.1.8. Индивидуальность
- 1.2. Контроль нагрузки
 - 1.2.1. Внутренняя нагрузка
 - 1.2.2. Внешняя нагрузка
- 1.3. Стретчинг
 - 1.3.1. Стретчинг
 - 1.3.2. Цели стретчинга
 - 1.3.3. Педагогическая организация занятия по стретчингу
- 1.4. Тренировки ягодич, пресса и ног
 - 1.4.1. Задачи тренировки ягодич, пресса и ног
 - 1.4.2. Педагогическая организация тренировки ягодич, пресса и ног
 - 1.4.3. Внешняя нагрузка в тренировке ягодич, пресса и ног
- 1.5. Пилатес на полу
 - 1.5.1. Характеристики программы *pilates mat*
 - 1.5.2. Упражнения и рекомендации по движениям в программе *pilates mat*
 - 1.5.3. Тренировочная нагрузка при занятиях по программе *pilates mat*
- 1.6. Ритмы
 - 1.6.1. Виды тренировок
 - 1.6.2. Характеристика видов ритма
 - 1.6.3. Педагогические предложения по организации занятий по ритмике
- 1.7. Нетрадиционные занятия
 - 1.7.1. Характеристики нетрадиционного обучения
 - 1.7.2. Предлагаемые упражнения
 - 1.7.3. Педагогическая организация нетрадиционной тренировки
- 1.8. Функциональная тренировка
 - 1.8.1. Функциональная тренировка
 - 1.8.2. Педагогическая организация тренировки функциональной тренировки
 - 1.8.3. Использование внутренней нагрузки
- 1.9. Аэробика
 - 1.9.1. Тип занятий аэробным фитнесом
 - 1.9.2. Педагогическая структура занятия
- 1.10. Велоспорт в помещении
 - 1.10.1. Появление специализации в тренажерных залах
 - 1.10.2. Велоспорт в помещении для здоровья
 - 1.10.3. Структура занятий по велоспорту в помещении
- 1.11. Занятия для пожилых людей
 - 1.11.1. Профиль группы пожилых людей
 - 1.11.2. Преимущества физической активности у пожилых людей
 - 1.11.3. Структура группового занятия с пожилыми людьми
- 1.12. Занятия для пожилых людей
 - 1.12.1. История йоги
 - 1.12.2. Йога и здоровье



Добро пожаловать в академическую программу, которая заложит фундамент для вашего профессионального роста"



05

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.



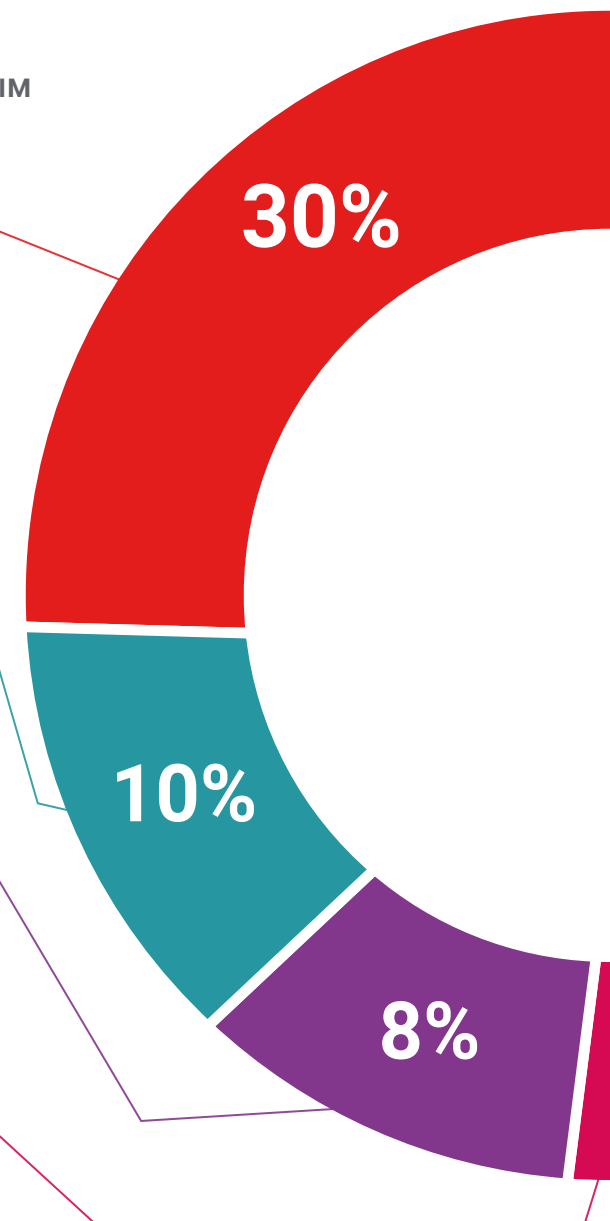
Практика навыков и компетенций

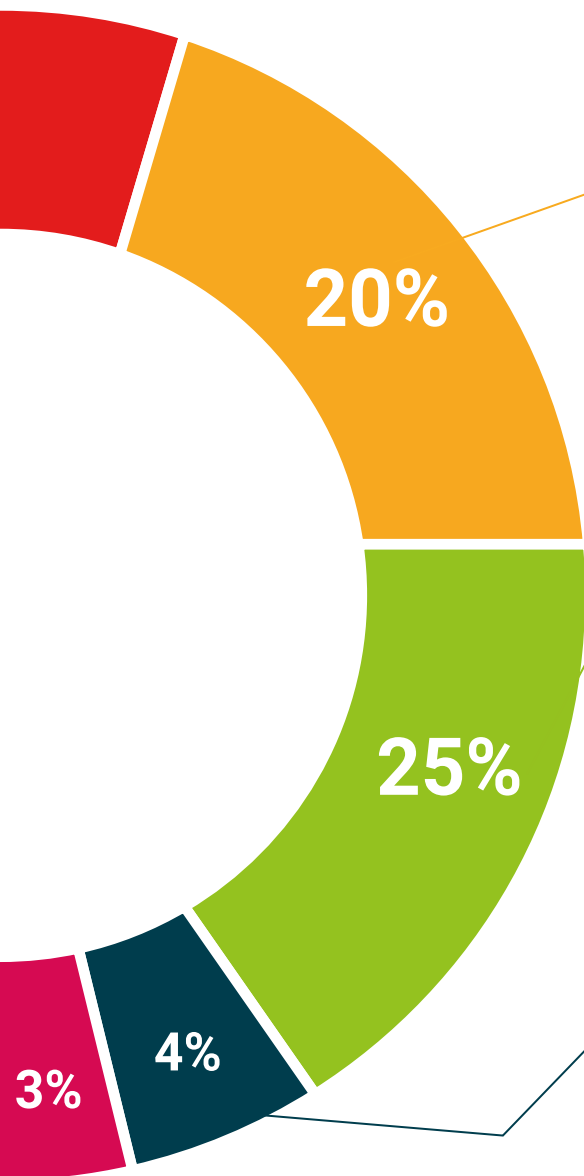
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



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.



06

Квалификация

Университетский курс в области Подготовка инструктора тренажерного зала для групповых тренировок гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Университетского курса, выдаваемого ТЕСН Технологическим университетом.



“

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

Данный **Университетский курс в области Подготовка инструктора тренажерного зала для групповых тренировок** содержит самую полную и современную программу на рынке.

После прохождения аттестации студент получит по почте* с подтверждением получения соответствующий диплом о прохождении **Университетского курса**, выданный **TECH Технологическим университетом**.

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

Диплом: **Университетский курс в области Подготовка инструктора тренажерного зала для групповых тренировок**

Количество учебных часов: **150 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 оплату.

Будущее

Здоровье Доверие Люди

Образование Информация Тьюторы

Гарантия Аккредитация Преподавание

Институты Технология Обучение

Сообщество Обязательство

tech технологический
университет

Университетский курс

Подготовка инструктора
тренажерного зала
для групповых тренировок

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 недель
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Режим обучения: 16ч./неделя
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Университетский курс

Подготовка инструктора тренажерного зала для групповых тренировок

Одобрено NBA

