

Университетский курс

Подготовка инструктора тренажерного зала для тренировок на мобильность

Одобрено NBA



tech технологический
университет



Университетский курс

Подготовка инструктора тренажерного зала для тренировок на мобильность

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

Веб-доступ: www.techtute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/fitness-instructor-mobility-training

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

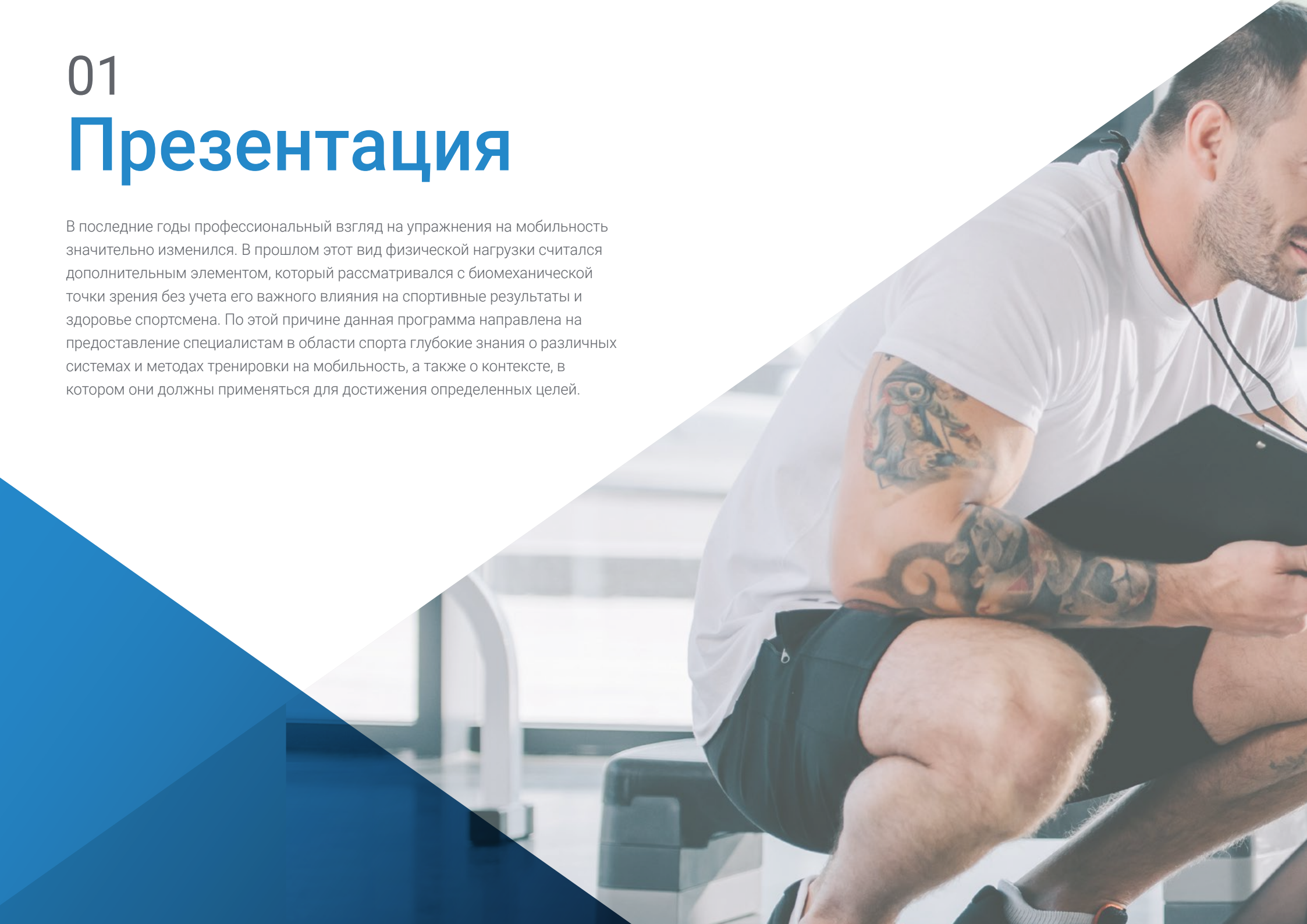
Квалификация

стр. 28

01

Презентация

В последние годы профессиональный взгляд на упражнения на мобильность значительно изменился. В прошлом этот вид физической нагрузки считался дополнительным элементом, который рассматривался с биомеханической точки зрения без учета его важного влияния на спортивные результаты и здоровье спортсмена. По этой причине данная программа направлена на предоставление специалистам в области спорта глубокие знания о различных системах и методах тренировки на мобильность, а также о контексте, в котором они должны применяться для достижения определенных целей.





“

Внесите свой вклад в изменение профессиональной перспективы с помощью этой академической программы и станьте экспертом в спортивном секторе”

Эта программа призвана стать мощным инструментом в руках профессионала для создания теоретических основ всех аспектов, связанных с тренировками на мобильность. В этом смысле мобильность традиционно была дополнительным элементом, который рассматривался только с биомеханической точки зрения без учета его важного влияния на результаты и здоровье спортсмена.

Фактические данные с каждым разом предоставляют все большее количество данных о новых достижениях, которые позволяют нам глубже познать применение этой физической способности, однако, несмотря на это, пока еще не удалось создать единую терминологическую основу среди профессионалов в области спорта и физических нагрузок, и сохраняются популярные убеждения, далекие от практической реальности.

В этом смысле необходимо обозначить отправную точку в познании и различиях между популярными понятиями и убеждениями о мобильности и ее тренировках, а также о целях и различных методах применения и их влиянии на время на нервно-мышечном уровне и, следовательно, на спортивные результаты, либо оптимизируя их, либо сокращая время восстановления.

Также ценно понимать, какие именно существуют различные системы и методы тренировок на мобильность, как распознать момент, характеристики времени, интенсивности или продолжительности, а также контекст, в котором они должны применяться, если вы хотите достичь определенных целей. Поэтому благодаря этой программе студенты получают знания и дидактические ресурсы для эффективного и действенного вмешательства при работе со спортсменом.

Благодаря вышперечисленному студенты смогут освоить мобильность со всеми возможными переменными. Это одна из характеристик, которая делает данный курс уникальным на рынке.

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

- ♦ Разработка практических кейсов, представленных экспертами в области физической активности 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 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



Поверьте, вы не найдете более подробной и современной программы, чем эта"

“

*Диплом, выданной
выдающимся университетом
TECH, гарантирует вам
профессиональный рост”*

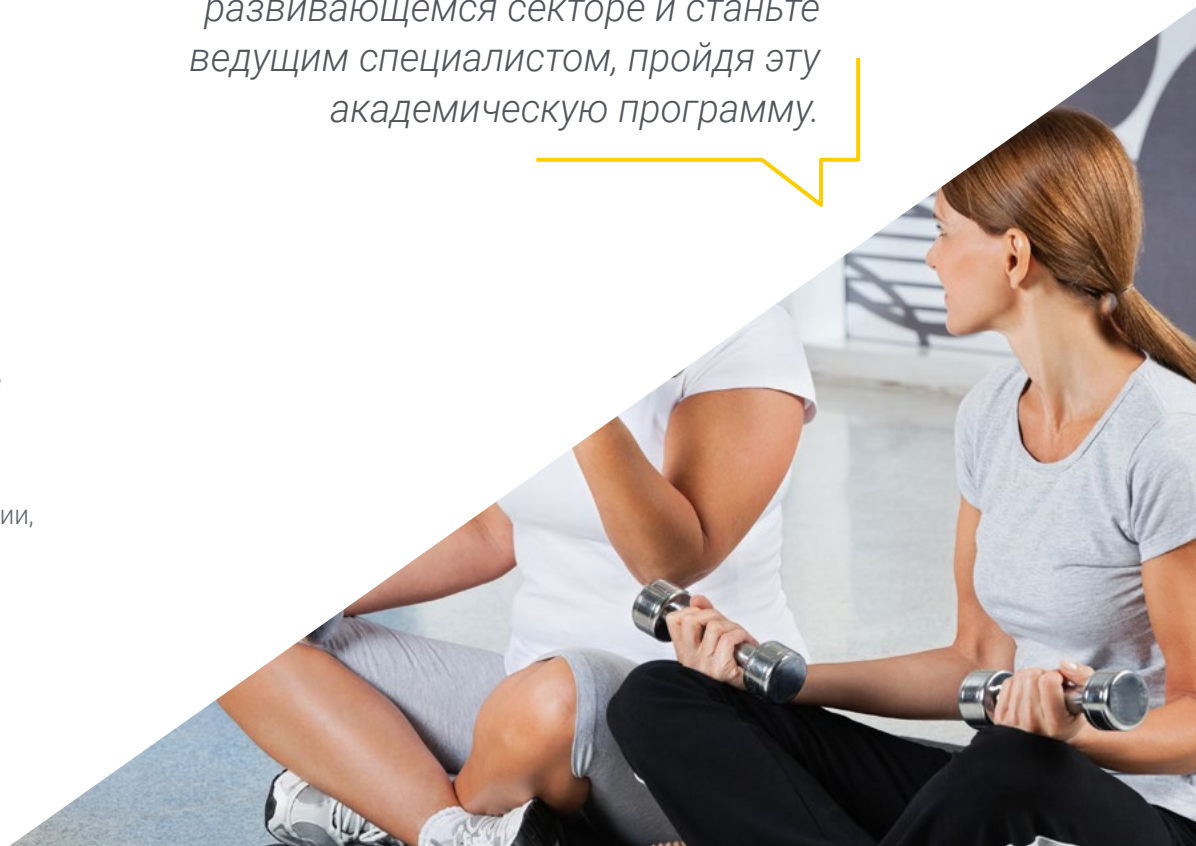
В преподавательский состав программы входят профессионалы отрасли, которые привносят опыт своей работы в эту программу повышения квалификации, а также признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов.

Мультимедийное содержание, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит профессионалам проходить обучение в симулированной среде, обеспечивающей иммерсивный учебный процесс, запрограммированный на обучение в реальных ситуациях.

Структура этой программы основана на проблемно-ориентированном обучении, с помощью которого специалисты должны пытаться разрешить различные ситуации из профессиональной практики, возникающие во время обучения. В этом им поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными и опытными специалистами.

*Учитесь последним достижениям в
области упражнений на мобильность
и наблюдайте за тем, как расцветает
ваша карьера.*

*Сделайте себе имя в бурно
развивающемся секторе и станьте
ведущим специалистом, пройдя эту
академическую программу.*



02 Цели

Основная цель данного Университетского курса – расширить знания студента об упражнениях на мобильность, их применении и пользе. Для этого был разработан учебный план высокого уровня, основанный на последних научных данных и созданный с максимальной научной строгостью. Эти материалы будут преподаваться командой профессионалов высочайшего уровня, которые предоставят студентам ценные инструменты для работы в качестве инструктора тренажерного зала с гарантированным успехом. Таким образом, профессионал сможет переоценить свой профиль и занять лидирующие позиции в бурно развивающемся секторе.



““

Если ваша цель – расти в бурно развивающейся профессии, то эта программа для вас”



Общие цели

- Приобрести знания, основанные на новейших научных данных и полностью применимые на практике
- 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



Добро пожаловать в программу, которая повернет вашу карьеру на 180 градусов”





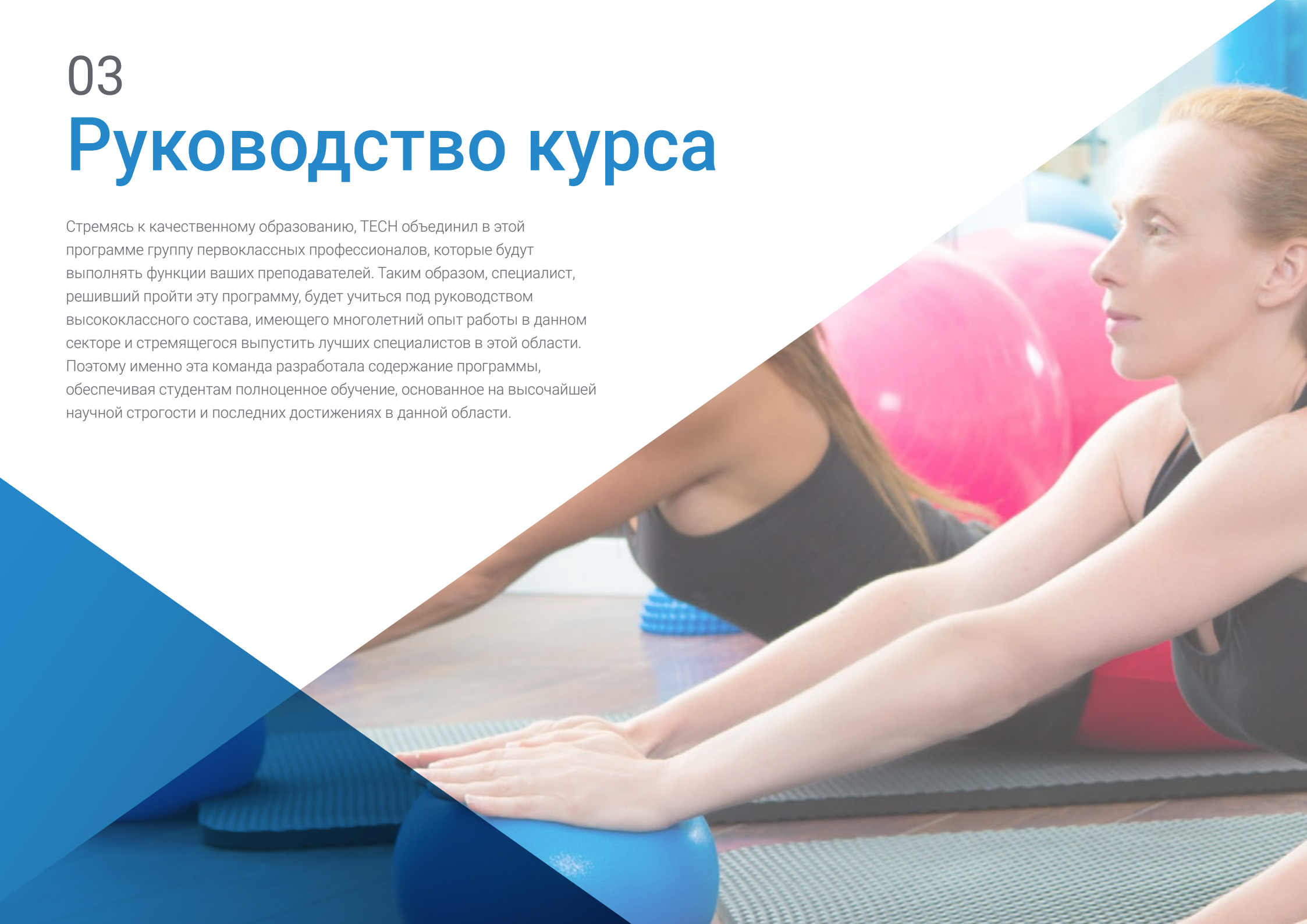
Конкретные цели

- ♦ Рассмотреть мобильность как базовую физическую характеристику с точки зрения нейрофизиологии
- ♦ Глубоко понять нейрофизиологические принципы, влияющие на развитие мобильности
- ♦ Знать и применять стабилизирующие и мобилизующие системы в паттерне движения
- ♦ Раскрыть и уточнить основные понятия и цели, связанные с тренировкой на мобильность
- ♦ Развивать способность разрабатывать задания и планы по развитию проявлений мобильности
- ♦ Знать и применять различные методы оптимизации спортивных результатов с помощью методов восстановления
- ♦ Развивать способность проводить функциональную и нейромышечную оценку спортсмена/клиента
- ♦ Распознавать и устранять последствия нервно-мышечной травмы для спортсмена/клиента

03

Руководство курса

Стремясь к качественному образованию, ТЕСН объединил в этой программе группу первоклассных профессионалов, которые будут выполнять функции ваших преподавателей. Таким образом, специалист, решивший пройти эту программу, будет учиться под руководством высококлассного состава, имеющего многолетний опыт работы в данном секторе и стремящегося выпустить лучших специалистов в этой области. Поэтому именно эта команда разработала содержание программы, обеспечивая студентам полноценное обучение, основанное на высочайшей научной строгости и последних достижениях в данной области.



“

*Проходите обучение с гарантией
получения знаний от престижных
профессионалов в этом секторе”*

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
- ♦ Специалист по силовым тренировкам, применяемым для улучшения физических и спортивных результатов
- ♦ Сертификация в области технологий контроля веса и физических результатов
- ♦ 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

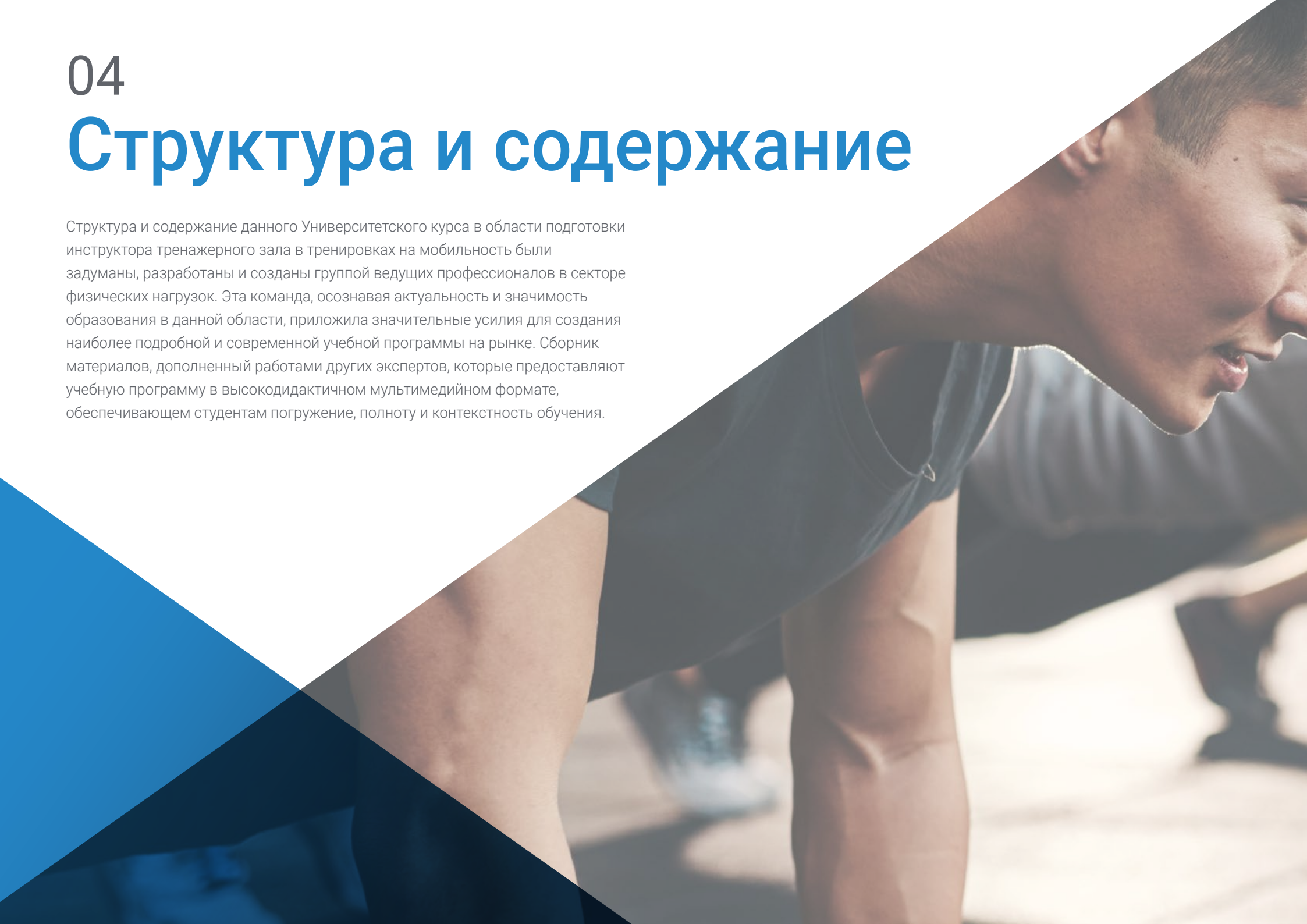
Г-н Хареньо Диас, Хуан

- ◆ Координатор направления образования и физической подготовки в спортивной школе Moratalaz
- ◆ Степень бакалавра в области физической активности и спортивных наук в Университете Кастильи-ла-Манчи
- ◆ Степень магистра по физической подготовке в футболе
- ◆ Официальная степень магистра в области среднего образования
- ◆ Последипломная специализированная подготовка в области персональных тренировок

04

Структура и содержание

Структура и содержание данного Университетского курса в области подготовки инструктора тренажерного зала в тренировках на мобильность 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 подробной 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.



“

Отличный учебный план,
составленный с учетом последних
научных данных — вот что предлагает
вам TESH в рамках этой программы”

Модуль 1. Тренировка на мобильность

- 1.1. Нейромышечная система
 - 1.1.1. Нейрофизиологические принципы: торможение и возбудимость
 - 1.1.1.1. Адаптации нервной системы
 - 1.1.1.2. Стратегии изменения кортикоспинальной возбудимости
 - 1.1.1.3. Ключи к нервно-мышечной активации
 - 1.1.2. Соматосенсорные информационные системы
 - 1.1.2.1. Информационные подсистемы
 - 1.1.2.2. Виды рефлексов
 - 1.1.2.2.1. Моносинаптические рефлексy
 - 1.1.2.2.2. Полисинаптические рефлексy
 - 1.1.2.2.3. Мышечно-сухожильно-суставные рефлексy
 - 1.1.2.3. Динамические и статические реакции на растяжение
- 1.2. Контроль моторики и движения
 - 1.2.1. Стабилизирующие и мобилизующие системы
 - 1.2.1.1. Местная система: система стабилизации
 - 1.2.1.2. Глобальная система: мобилизующая система
 - 1.2.1.3. Характер дыхания
 - 1.2.2. Модель движения
 - 1.2.2.1. Коактивация
 - 1.2.2.2. Теория *сустав за суставом*
 - 1.2.2.3. Первичные комплексы движений
- 1.3. Понятие мобильности
 - 1.3.1. Ключевые концепции и убеждения в области мобильности
 - 1.3.1.1. Проявления мобильности в спорте
 - 1.3.1.2. Нейрофизиологические и биомеханические факторы, влияющие на развитие мобильности
 - 1.3.1.3. Влияние мобильности на развитие силы
 - 1.3.2. Цели тренировки на мобильность в спорте
 - 1.3.2.1. Мобильность в учебной сессии
 - 1.3.2.2. Преимущества тренировки на мобильность
 - 1.3.3. Мобильность и устойчивость структур
 - 1.3.3.1. Стопно-голеностопный комплекс
 - 1.3.3.2. Коленный и тазобедренный комплекс
 - 1.3.3.3. Позвоночник и плечевой комплекс
- 1.4. Тренировка на мобильность
 - 1.4.1. Основной блок
 - 1.4.1.1. Стратегии и инструменты для оптимизации мобильности
 - 1.4.1.2. Конкретный план перед выполнением упражнений
 - 1.4.1.3. Конкретный план после выполнения упражнений
 - 1.4.2. Мобильность и устойчивость в основных движениях
 - 1.4.2.1. Приседания и мертвые тяги
 - 1.4.2.2. Ускорение и разнонаправленность
- 1.5. Методы восстановления
 - 1.5.1. Предложение по эффективности в соответствии с научными данными
- 1.6. Методы тренировки на мобильность
 - 1.6.1. Методы, ориентированные на ткани: растяжки с пассивным и активным напряжением
 - 1.6.2. Артро-кинематические целенаправленные методы: изолированный стретчинг и интегрированный стретчинг
 - 1.6.3. Эксцентрическая тренировка
- 1.7. Программирование тренировки на мобильность
 - 1.7.1. Краткосрочные и долгосрочные эффекты растяжки
 - 1.7.2. Оптимальное время растяжки
- 1.8. Оценка и анализ состояния спортсмена
 - 1.8.1. Функциональная и нервно-мышечная оценка
 - 1.8.1.1. Оценка
 - 1.8.1.2. Процесс оценки
 - 1.8.1.2.1. Анализ траектории движения
 - 1.8.1.2.2. Определить тест
 - 1.8.1.2.3. Обнаружение слабых звеньев



- 1.8.2. Методология оценки спортсмена
 - 1.8.2.1. Виды тестов
 - 1.8.2.1.1. Тест на аналитическую оценку
 - 1.8.2.1.2. Тест на общую оценку
 - 1.8.2.1.3. Тест особой динамической оценки
 - 1.8.2.2. Структурная оценка
 - 1.8.2.2.1. Стопно-голеностопный комплекс
 - 1.8.2.2.2. Коленно-бедренный комплекс
 - 1.8.2.2.3. Позвоночно-плечевой комплекс
- 1.9. Подвижность у травмированного спортсмена
 - 1.9.1. Патофизиология травмы: влияние на подвижность
 - 1.9.1.1. Структура мышц
 - 1.9.1.2. Структура сухожилий
 - 1.9.1.3. Структура связок
 - 1.9.2. Мобильность и профилактика травм: практический кейс
 - 1.9.2.1. Травма подколенного сухожилия у бегуна

“

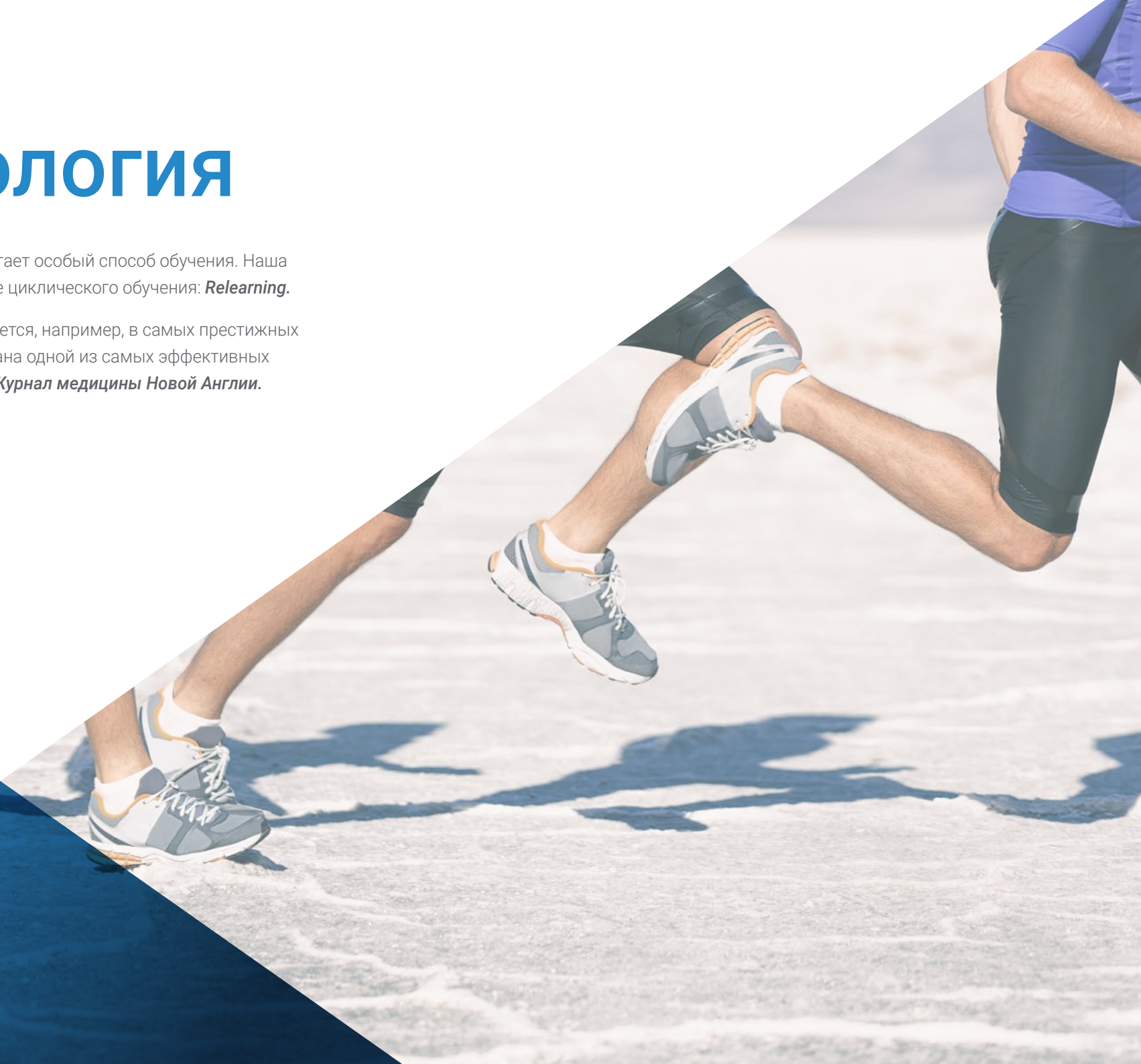
Вы всего в одном клике от того, чтобы стать частью иммерсивной, всеобъемлющей программы, которая заложит основы для вашего профессионального роста”

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 TESH 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.



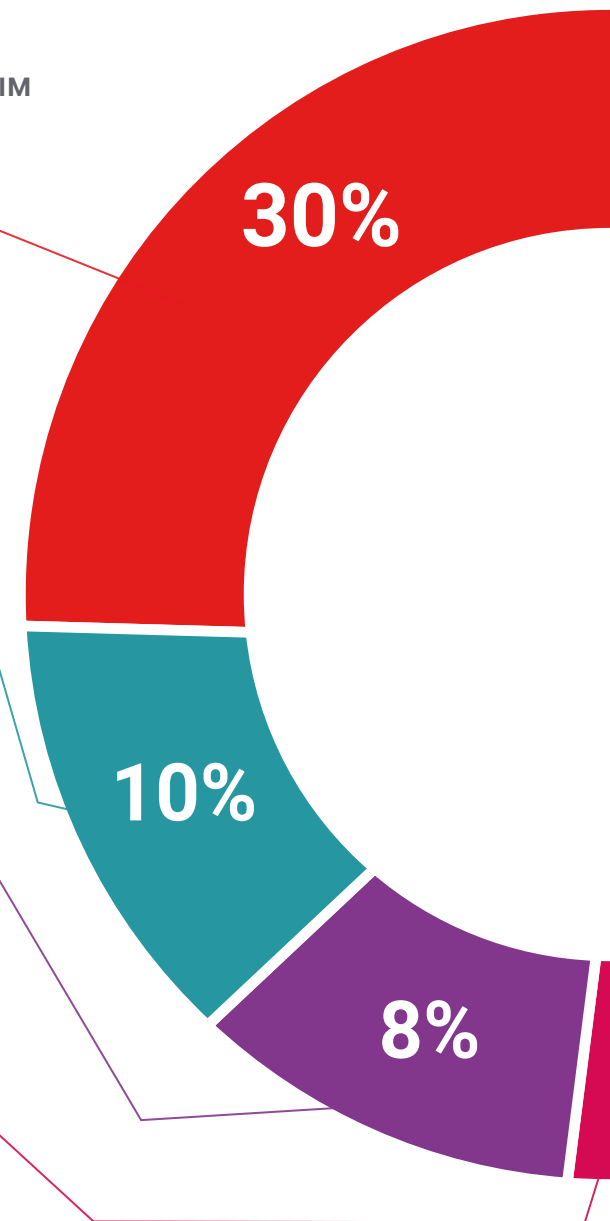
Практика навыков и компетенций

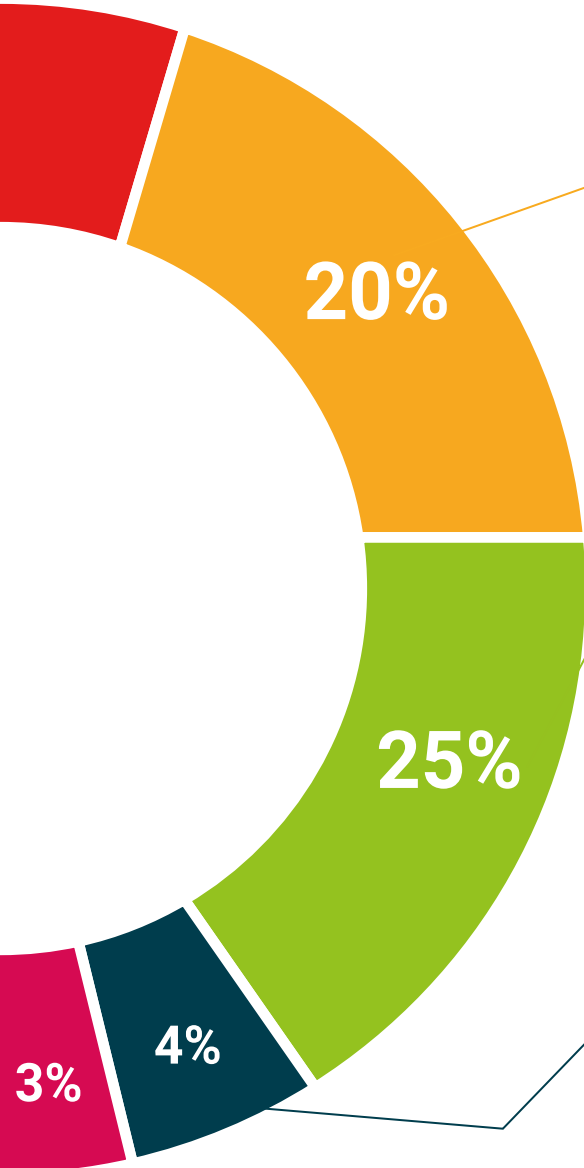
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



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

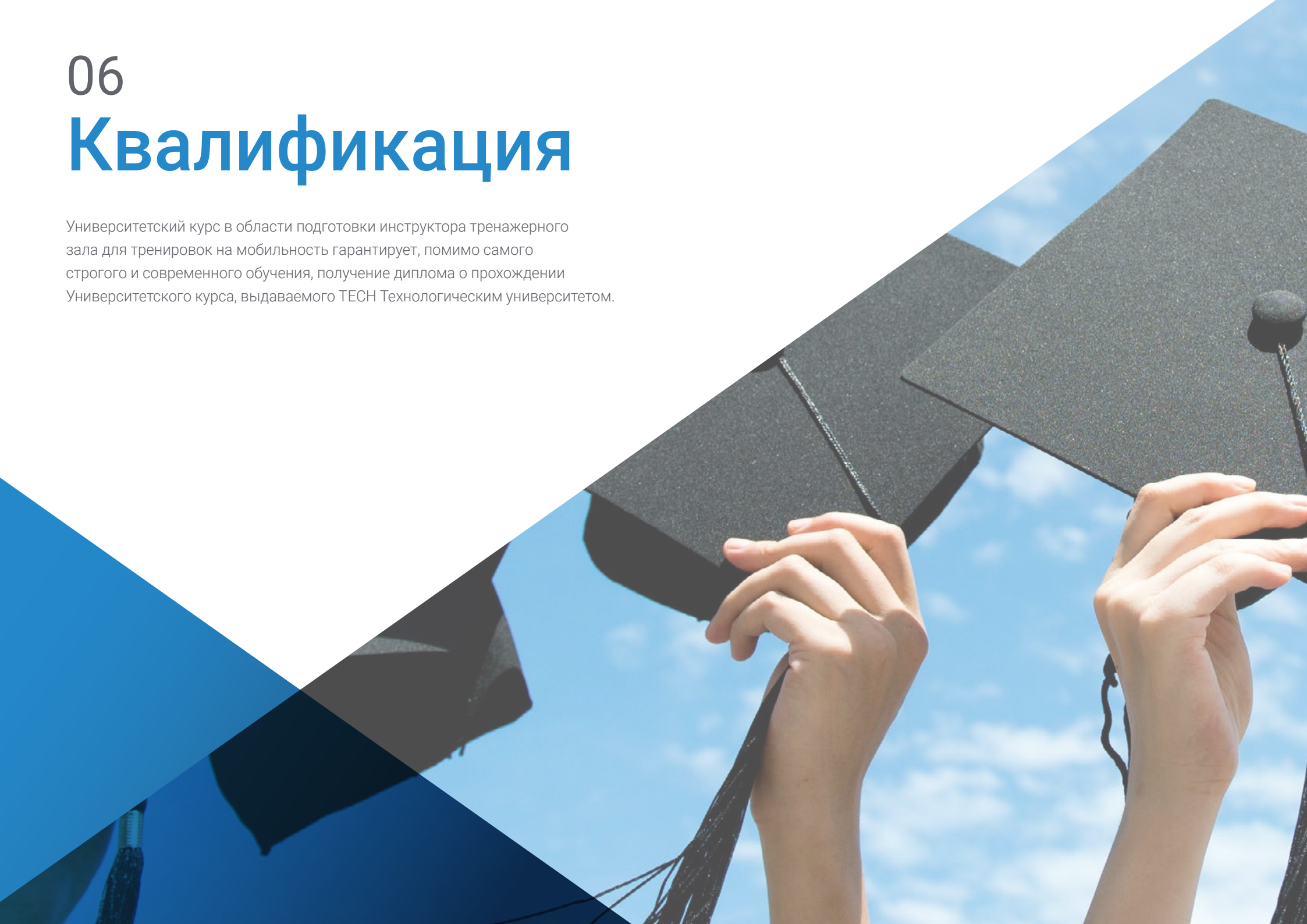
На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



06

Квалификация

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



“

Успешно пройдите этот курс и получите университетский диплом без хлопот, связанных с поездками и оформлением документов”

Данный **Университетский курс в области подготовки инструктора тренажерного зала для тренировок на мобильность** содержит самую полную и современную научную 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 Университетском курсе, и соответствует требованиям, обычно предъявляемым биржами труда, конкурсными экзаменами и комитетами по оценке карьеры.

Диплом: **Университетский курс в области подготовки инструктора тренажерного зала в тренировках на мобильность**

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 Обязательства

tech технологический
университет

Университетский курс

Подготовка инструктора
тренажерного зала для
тренировок на мобильность

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

Университетский курс

Подготовка инструктора тренажерного зала для тренировок на мобильность

Одобрено NBA

