

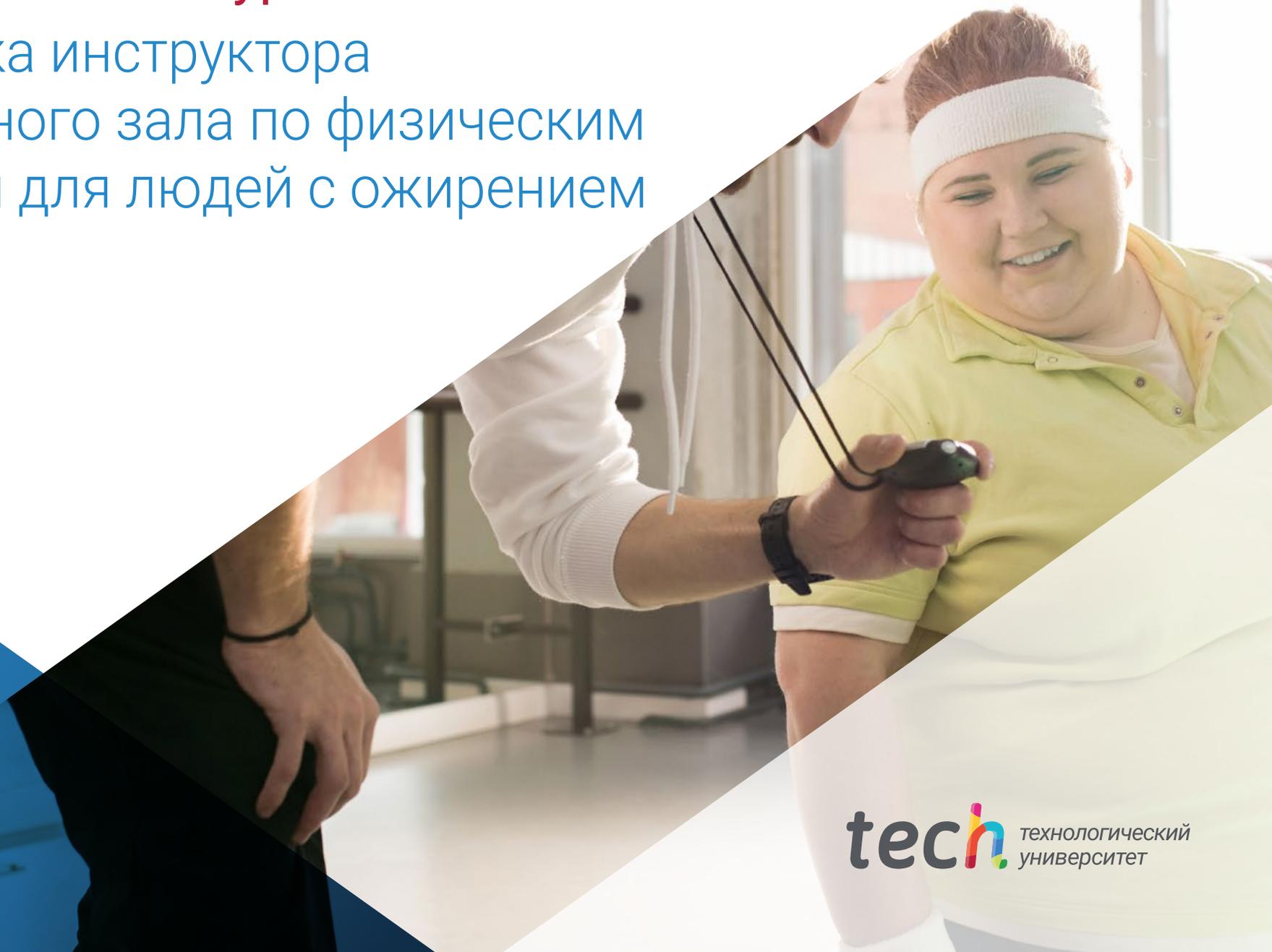
Университетский курс

Подготовка инструктора
тренажерного зала по физическим
нагрузкам для людей с ожирением

Одобрено NBA



tech технологический
университет





Университетский курс

Подготовка инструктора
тренажерного зала по физическим
нагрузкам для людей с ожирением

- » 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-obesity-physical-exercise

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

Плохие привычки питания и общий малоподвижный образ жизни среди взрослого населения привели к тому, что люди всех возрастов страдают ожирением. В этом смысле, для восстановления здоровья физические нагрузки играют ключевую роль, и инструкторам тренажерных залов становится крайне необходимо иметь специальную подготовку для работы с таким типом посетителей, принимая во внимание их состояние и избегая возможных травм. По всем этим причинам в данной академической программе особое внимание будет уделено планированию и программированию тренировок с учетом дисфункции этих людей, чтобы вызвать ощутимые изменения в их здоровье.



“

Научитесь разрабатывать тренировки с учетом потребностей людей с ожирением и станьте востребованным специалистом в этом секторе”

Ожирение стало одним из самых распространенных заболеваний в мире, хотя и самым недооцененным из всех, воспринимаемым населением как простая эстетическая проблема. Это многофакторная патология, которая полностью изменяет организм, нарушая обмен веществ и нормальное функционирование органов.

Сидячий образ жизни и чрезмерное и неправильное питание – два элемента, оказывающие наибольшее влияние на развитие этого заболевания. Однако убеждение в том, что для его лечения достаточно увеличить физическую активность и уменьшить потребление пищи, неправильно, учитывая, что организм в этом патологическом состоянии реагирует по-разному.

Поэтому в данной программе особое внимание будет уделено планированию и составлению тренировок с учетом дисфункциональности этих людей, чтобы вызвать ощутимые изменения в их состоянии здоровья.

И все это в сжатом формате академической программы, которая изучается в течение шести недель и станет поворотным пунктом в профессиональной карьере студента. Программа, разработанная лучшими и для лучших, и имеющий поддержку такого выдающегося учебного заведения, как TESH.

Данный **Университетский курс в области подготовки инструкторов тренажерного зала по физическим нагрузкам для людей с ожирением** 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 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

“

Измените жизни людей и их состояние здоровья, мотивируя физические изменения, будучи инструктором тренажерного зала”

“

Поскольку это академическая онлайн-программа, вы можете учиться где угодно и когда угодно”

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 решить различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом им поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными и опытными специалистами.

TECH предоставит вам необходимые инструменты для повышения вашего профессионального уровня.

Вы не найдете более подробной и современной программы на рынке, поверьте нам.



02

Цели

Основной целью этой комплексной академической программы является приобретение студентами знаний, инструментов и навыков, которые позволят им успешно выполнять свою работу, уделяя особое внимание работе с людьми, страдающими ожирением. Эти знания станут главным активом специалиста при выходе на рынок труда, который все больше требует инструкторов тренажерного зала, являющихся экспертами в данной области.





“

Учитесь в ТЕСН, и вы заметите, как ваши цели осуществляются в реальности”



Общие цели

- ♦ Приобрести знания, основанные на новейших научных данных и полностью применимых 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 патофизиологию ожирения и его влияние на здоровье
- ♦ Понимать физические ограничения человека, страдающего ожирением
- ♦ Уметь планировать и составлять программы тренировок с учетом индивидуальных особенностей человека с ожирением

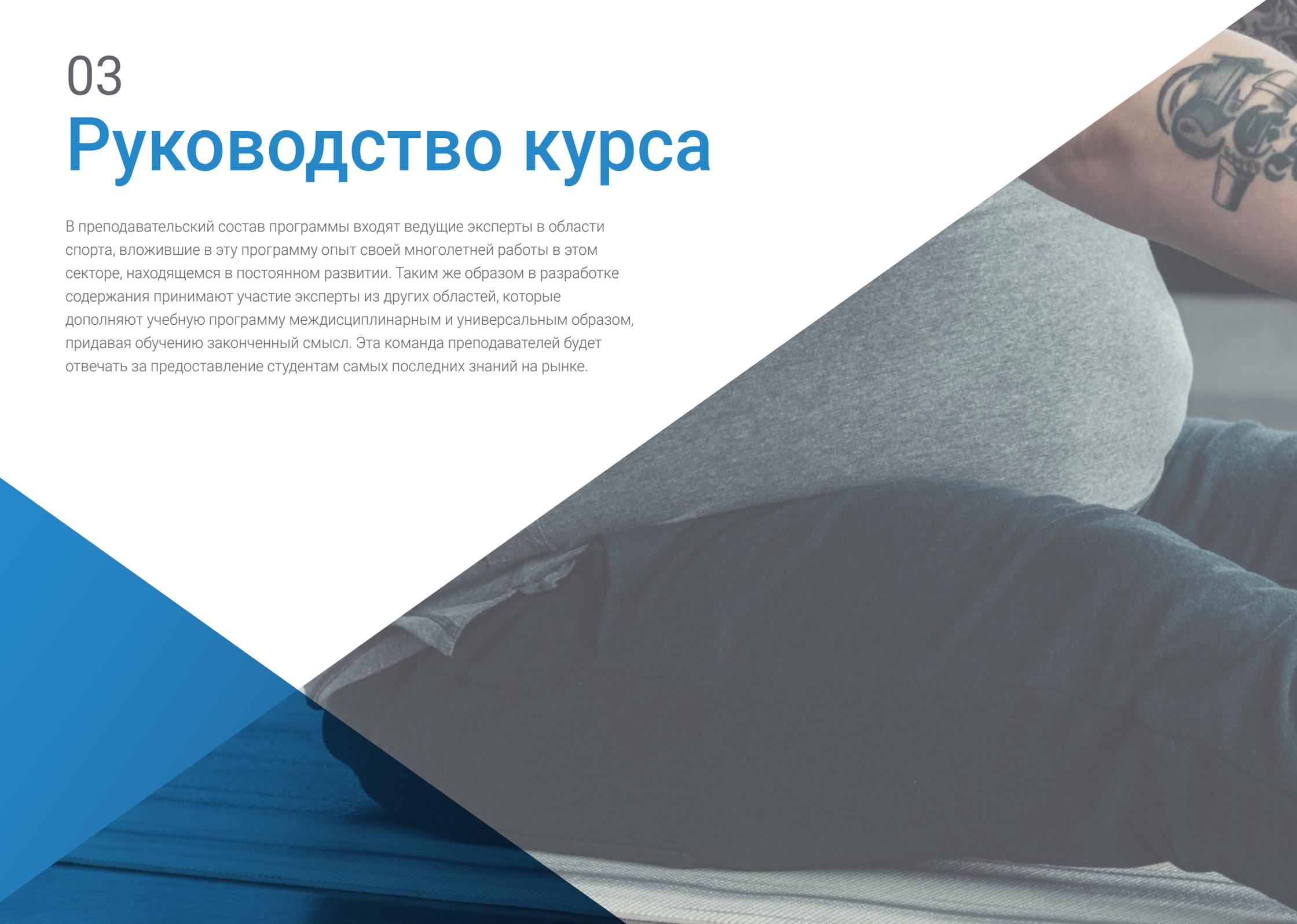
“

*Ваши цели — это
наши цели”*

03

Руководство курса

В преподавательский состав программы входят ведущие эксперты в области спорта, вложившие в эту программу опыт своей многолетней работы в этом секторе, находящемся в постоянном развитии. Таким же образом в разработке содержания принимают участие эксперты из других областей, которые дополняют учебную программу междисциплинарным и универсальным образом, придавая обучению законченный смысл. Эта команда преподавателей будет отвечать за предоставление студентам самых последних знаний на рынке.





“

То, что вы изучаете, очень важно, но знание того, как применить это на практике, является основополагающим. Данный преподавательский состав поможет вам в решении этой задачи”

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

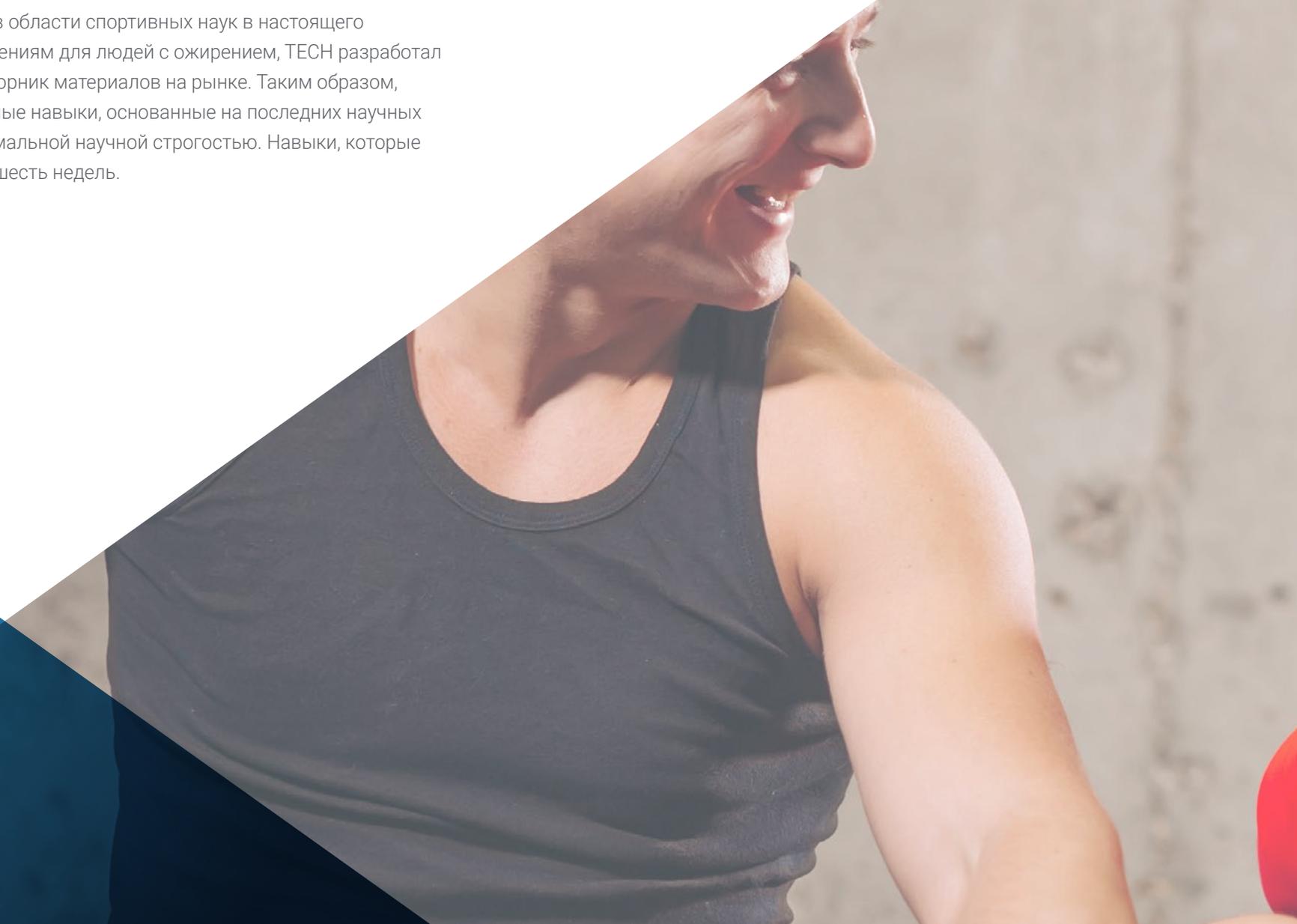
Г-н Ренда, Хуан

- ♦ Национальный преподаватель по физическому воспитанию ISEF N°1 "Доктор Энрике Ромеро Брест"
- ♦ Степень бакалавра в области кинезиологии и физиатрии Университетский институт медицинских наук Фонд Н.А. Vaselo
- ♦ Степень бакалавра в области физического воспитания с ориентацией на физиологию физической работы Национального университета Сан-Мартин
- ♦ Степень магистра в области физического воспитания Национального университета Ломас-де-Самора

04

Структура и содержание

Чтобы превратить специалиста в области спортивных наук в настоящего эксперта по физическим упражнениям для людей с ожирением, ТЕСН разработал комплексный и современный сборник материалов на рынке. Таким образом, студенты получают все необходимые навыки, основанные на последних научных данных и подкрепленные максимальной научной строгостью. Навыки, которые студенты приобретут уже через шесть недель.





“

*Добро пожаловать в
самую полную библиотеку
материалов на современном
академическом рынке”*

Модуль 1. Ожирение и физические нагрузки

- 1.1. Ожирение
 - 1.1.1. Эволюция ожирения: связанные с ним культурные и социальные проблемы
 - 1.1.2. Ожирение и сопутствующие заболевания: роль междисциплинарности
 - 1.1.3. Детское ожирение и его влияние на будущую взрослую жизнь
- 1.2. Патофизиологические основы
 - 1.2.1. Ожирение и риски для здоровья
 - 1.2.2. Патофизиологические аспекты ожирения
 - 1.2.3. Ожирение и сопутствующие патологии
- 1.3. Оценка и диагностика
 - 1.3.1. Состав тела: 2-компонентная и 5-компонентная модель
 - 1.3.2. Оценка: основные морфологические оценки
 - 1.3.3. Интерпретация антропометрических данных
 - 1.3.4. Назначение физических нагрузок для профилактики и лечения ожирения
- 1.4. Протоколы и лечения
 - 1.4.1. Первое терапевтическое руководство: модификация образа жизни
 - 1.4.2. Питание: роль в развитии ожирения
 - 1.4.3. Физическая нагрузка: роль в развитии ожирения
 - 1.4.4. Фармакологическое лечение
- 1.5. Планирование тренировок у пациентов с ожирением
 - 1.5.1. Спецификация на уровне клиента
 - 1.5.2. Цели
 - 1.5.3. Процессы оценки
 - 1.5.4. Оперативность с точки зрения пространства и материальных ресурсов
- 1.6. Программирование силовых тренировок для пациентов с ожирением
 - 1.6.1. Цели силовых тренировок у людей с ожирением
 - 1.6.2. Объем, интенсивность и восстановление силовых тренировок у людей с ожирением
 - 1.6.3. Выбор методов силовых тренировок у людей с ожирением
 - 1.6.4. Цели силовых тренировок у людей с ожирением
- 1.7. Составления программ тренировок на выносливость для пациентов с ожирением
 - 1.7.1. Цели тренировок на выносливость при ожирении
 - 1.7.2. Объем, интенсивность и восстановление после тренировок на выносливость при ожирении
 - 1.7.3. Выбор упражнений и методы проведения тренировок на выносливость при ожирении
 - 1.7.4. Разработка программ тренировок на выносливость при ожирении
- 1.8. Здоровье суставов и дополнительная подготовка у пациентов с ожирением
 - 1.8.1. Дополнительная подготовка при ожирении
 - 1.8.2. Тренировка на амплитуду движений/гибкость у людей с ожирением
 - 1.8.3. Улучшение контроля и устойчивости туловища у людей с ожирением
 - 1.8.4. Другие соображения по тренировкам для людей с ожирением
- 1.9. Психосоциальные аспекты ожирения
 - 1.9.1. Значение междисциплинарного подхода при ожирении
 - 1.9.2. Расстройства пищевого поведения
 - 1.9.3. Ожирение в детском возрасте
 - 1.9.4. Ожирение у взрослых
- 1.10. Питание и другие факторы, связанные с ожирением
 - 1.10.1. Омические науки и ожирение
 - 1.10.2. Микробиота и ее влияние на ожирение
 - 1.10.3. Протоколы пищевого вмешательства при ожирении: доказательства
 - 1.10.4. Рекомендации по питанию при физических нагрузках



Тренируйте людей с ожирением, обеспечивая им полные гарантии результатов, пройдя эту программу”



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*

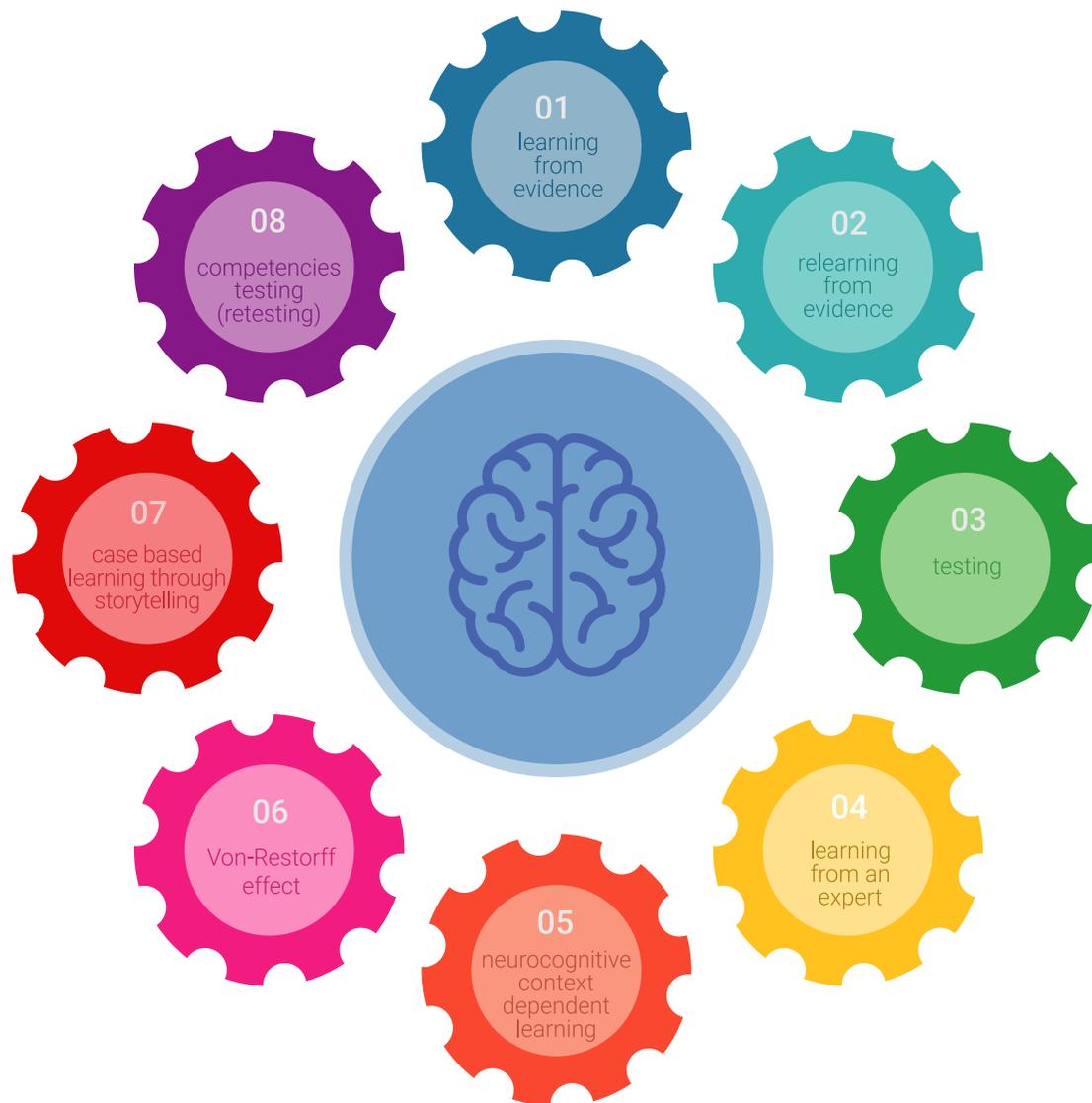
TECH эффективно объединяет метод кейсов с системой 100% онлайн-обучения, основанной на повторении, которая сочетает 8 различных дидактических элементов в каждом уроке.

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.



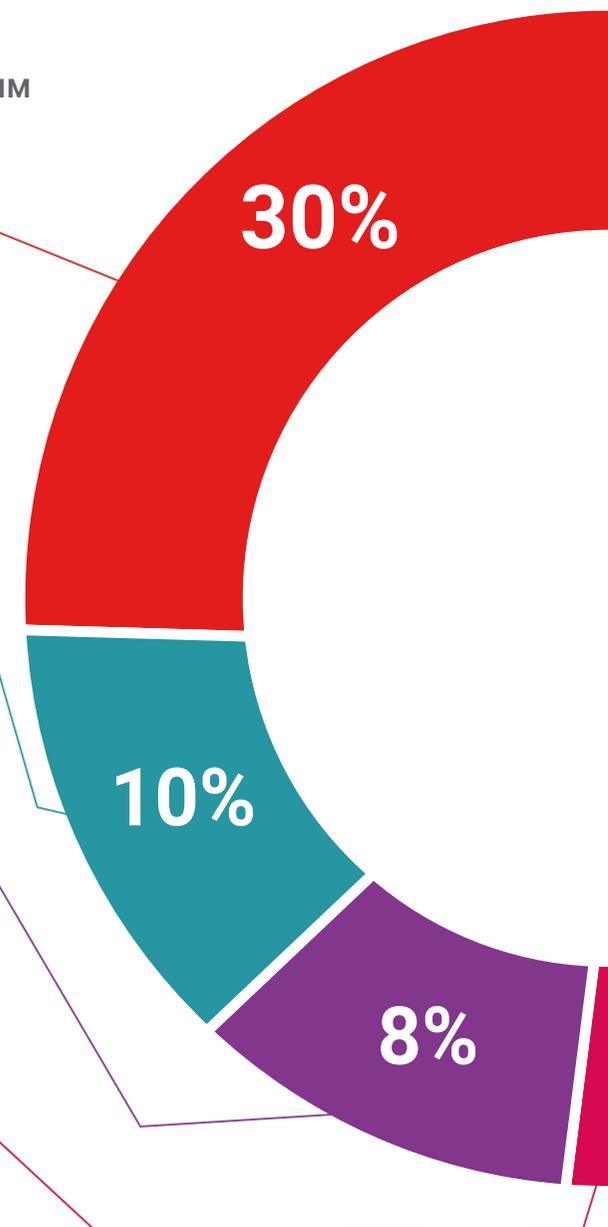
Практика навыков и компетенций

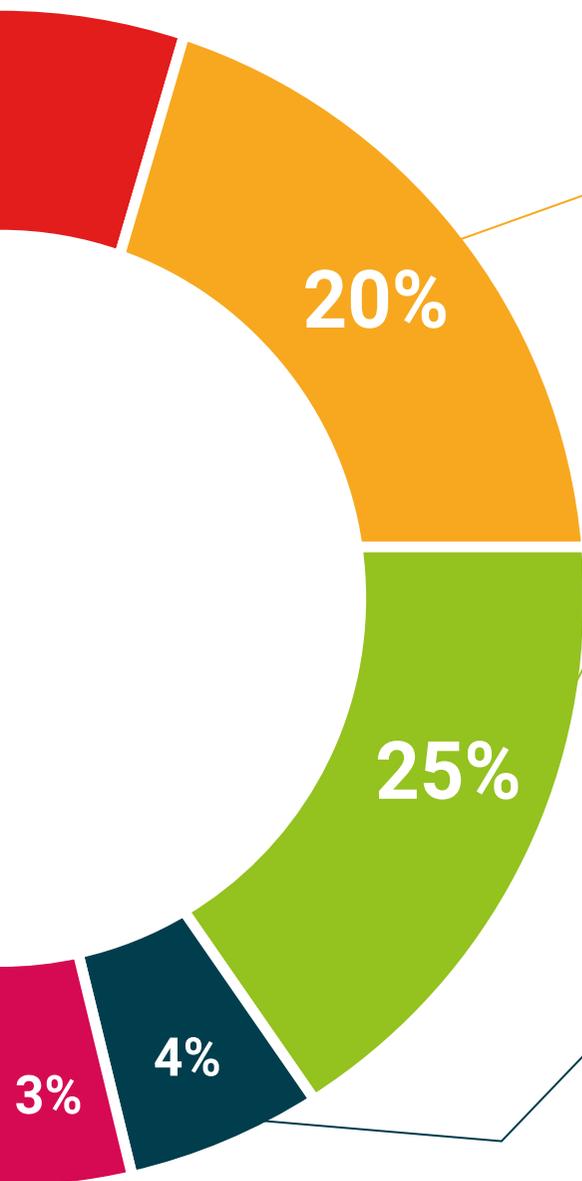
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



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

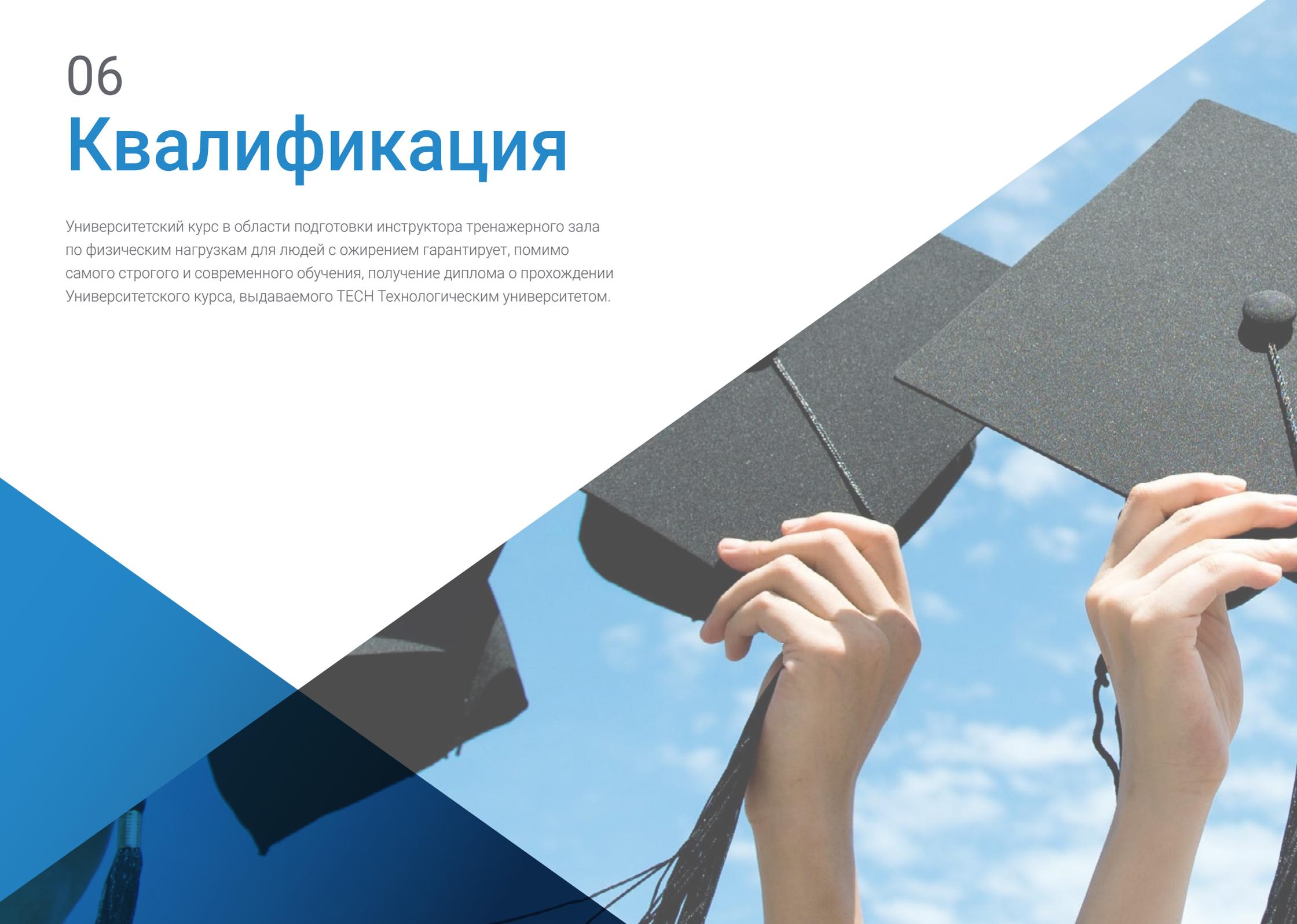
На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



06

Квалификация

Университетский курс в области подготовки инструктора тренажерного зала по физическим нагрузкам для людей с ожирением 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 подготовки инструкторов тренажерного зала по физическим нагрузкам для людей с ожирением** 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 инструкторов тренажерного зала по физическим нагрузкам для людей с ожирением**
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 по физическим
нагрузкам для людей с ожирением

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

Университетский курс

Подготовка инструктора
тренажерного зала по физическим
нагрузкам для людей с ожирением

Одобрено NBA



tech технологический
университет