

# Университетский курс

Подготовка инструктора  
тренажерного зала по физическим  
нагрузкам для детей, подростков  
и пожилых людей

Одобрено NBA



**tech** технологический  
университет





## Университетский курс

Подготовка инструктора  
тренажерного зала по физическим  
нагрузкам для детей, подростков  
и пожилых людей

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

Веб-доступ: [www.techtute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/fitness-instructor-physical-exercise-children-adolescents-older-adults](http://www.techtute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/fitness-instructor-physical-exercise-children-adolescents-older-adults)

# 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

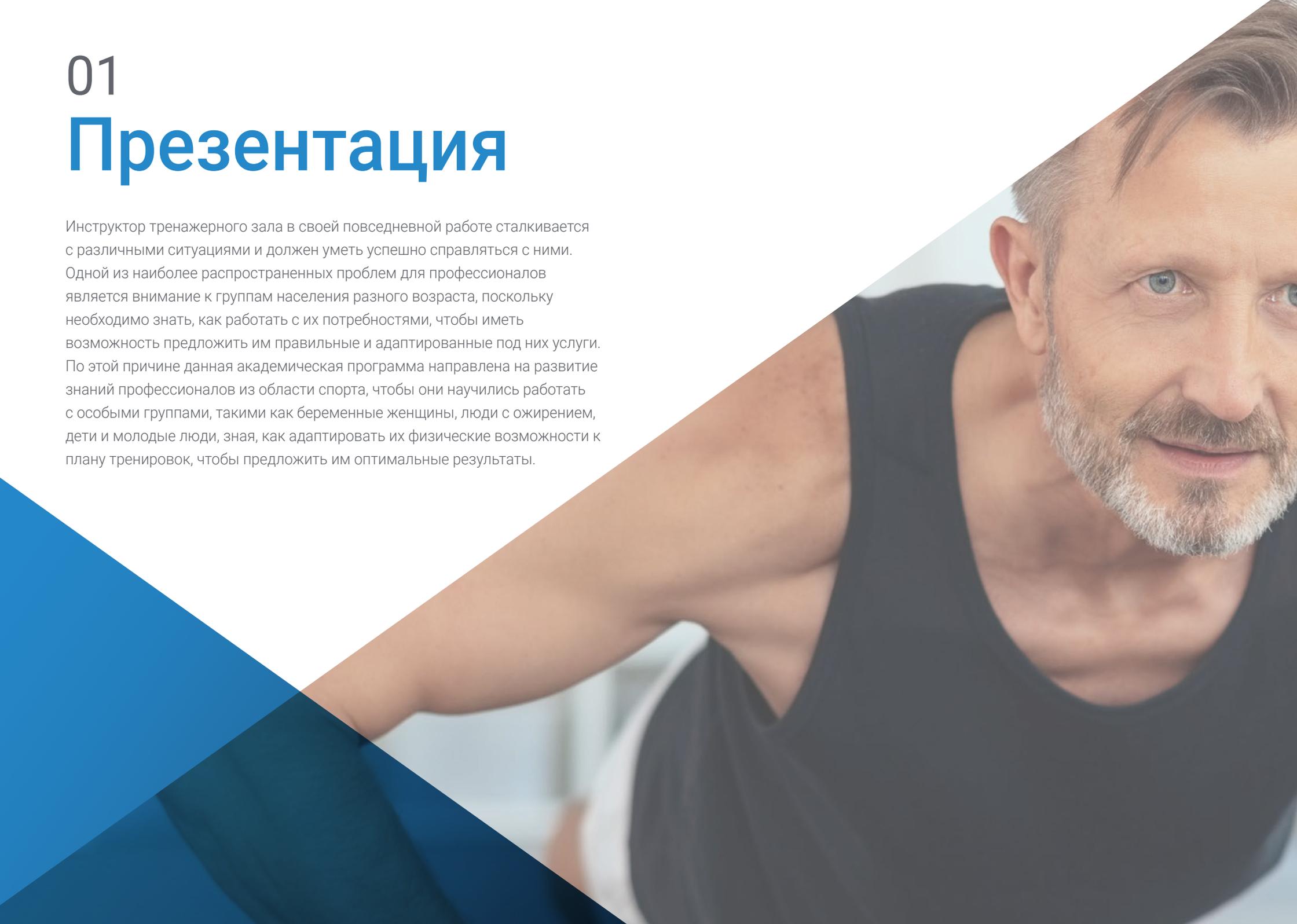
---

стр. 28

# 01

# Презентация

Инструктор тренажерного зала в своей повседневной работе сталкивается с различными ситуациями и должен уметь успешно справляться с ними. Одной из наиболее распространенных проблем для профессионалов является внимание к группам населения разного возраста, поскольку необходимо знать, как работать с их потребностями, чтобы иметь возможность предложить им правильные и адаптированные под них услуги. По этой причине данная академическая программа направлена на развитие знаний профессионалов из области спорта, чтобы они научились работать с особыми группами, такими как беременные женщины, люди с ожирением, дети и молодые люди, зная, как адаптировать их физические возможности к плану тренировок, чтобы предложить им оптимальные результаты.



““

*TECH предоставляет студентам программу с высокими требованиями, где они могут научиться работать с особыми возрастными группами, такими как дети и молодые люди или пожилые люди”*

В данном Университетском курсе будет рассматриваться процесс тренировок на различных возрастных этапах: в детском, подростковом и пожилом возрасте. Так, будут изучаться основные характеристики каждого из этих этапов на основе их функциональных изменений, влияния неврологии и питания с целью составления программ тренировок с учетом индивидуальности соответствующей физической нагрузки для каждого человека.

И все это в сжатом виде в рамках академической программы продолжительностью всего шесть недель, которая призвана обозначить "до и после" в профессиональной карьере студентов, позволяя им гарантированно работать в качестве инструкторов тренажерного зала с людьми разных возрастов.

Кроме того, поскольку это онлайн-программа, профессионалы смогут обновить свои знания и приобрести новые навыки без необходимости отказываться или пренебрегать остальными повседневными делами.



*Обеспечьте первоклассное обслуживание клиентам разных возрастов и начните конкурировать с лучшими в отрасли"*

Данный **Университетский курс в области подготовки инструктора тренажерного зала по физическим нагрузкам для детей, подростков и пожилых людей**

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 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

“

*Добро пожаловать в академическую программу, которая заложит основу для вашего профессионального роста и откроет двери в многообещающее будущее”*

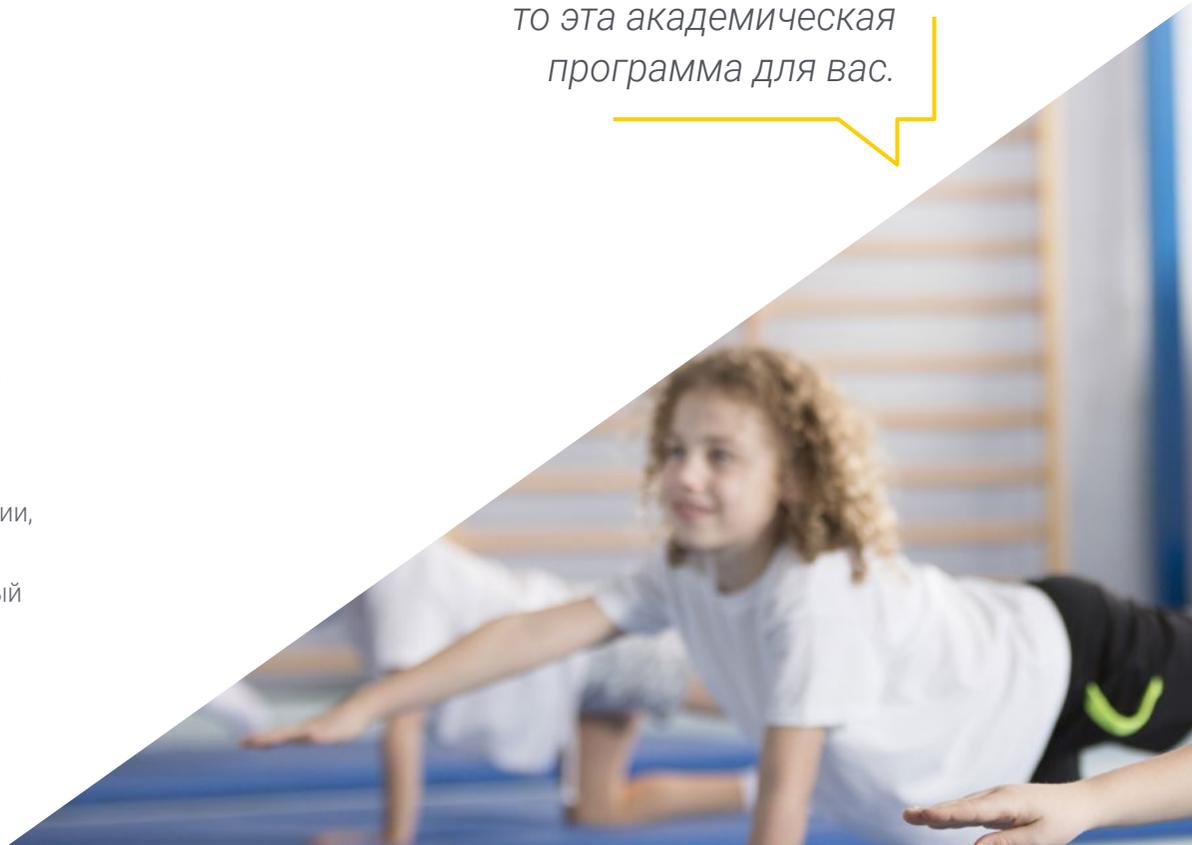
В преподавательский состав программы входят профессионалы отрасли, которые привносят опыт своей работы в эту программу повышения квалификации, а также признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов.

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, возникшие во время обучения, опираясь на свой профессиональный опыт. В этом им поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными и опытными специалистами.

*Сделайте поворот на 180° в вашей профессиональной карьере, пройдя этот Университетский курс.*

*Если вы стремитесь к профессиональному росту, то эта академическая программа для вас.*



# 02

## Цели

Основная цель этой академической программы – способствовать приобретению студентами конкретных компетенций, которые станут основой для их повседневной практики. С этой целью была создана программа, 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.



“

*Если ваша цель – расти и начать работать инструктором тренажерного зала, зная, как работать с особыми возрастными группами населения, то вам понравится эта программа”*



## 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

---

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

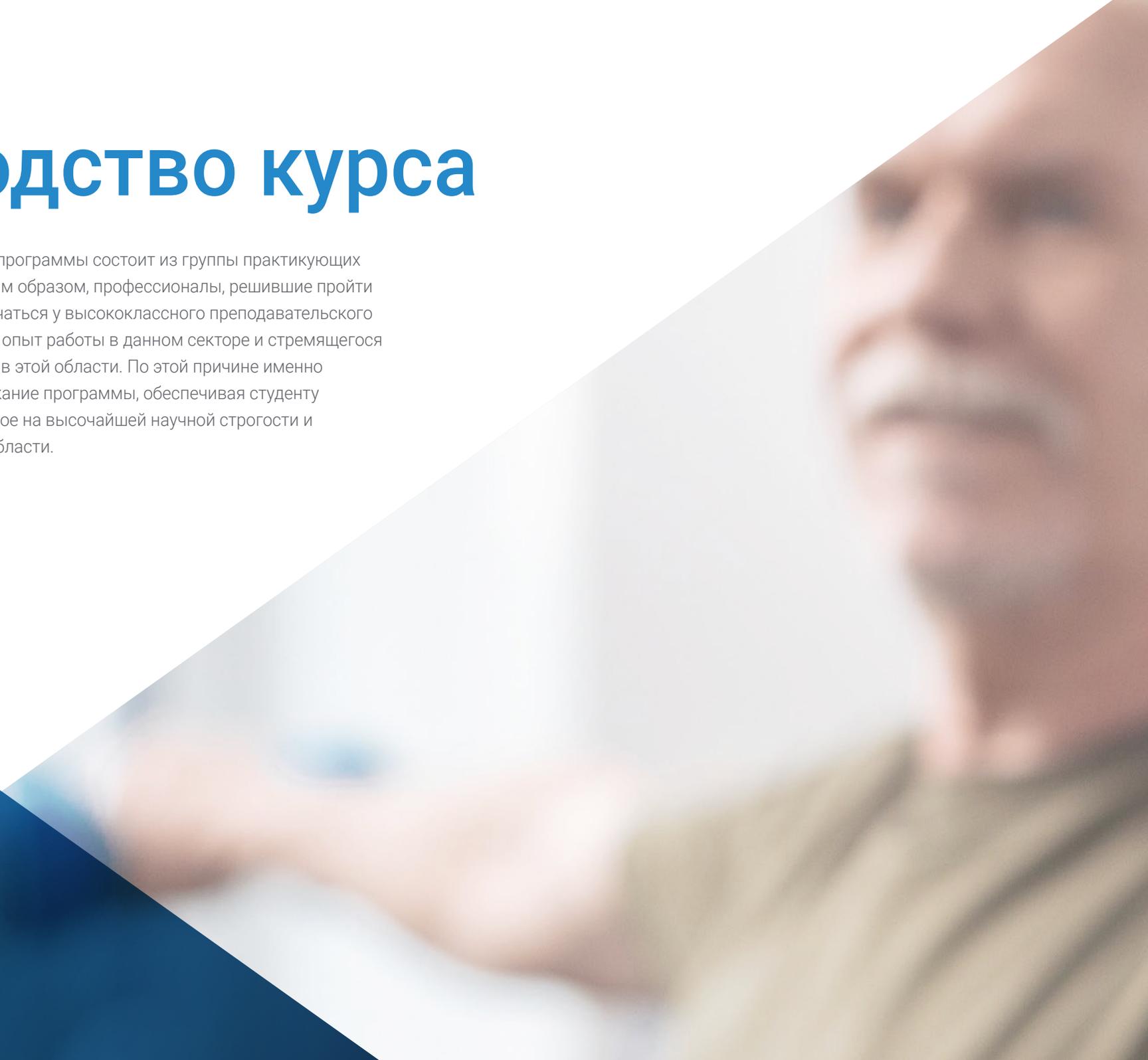


*Ваши цели и цели ТЕСН объединяются и материализуются с помощью этой академической программы, имеющей высокую ценность"*

03

# Руководство курса

Преподавательский состав этой программы состоит из группы практикующих экспертов высокого уровня. Таким образом, профессионалы, решившие пройти эту программу в TESH, будут обучаться у 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 студенту полноценное обучение, основанное на высочайшей научной строгости и последних достижениях в этой области.



“

*TECH приложил значительные усилия, чтобы собрать самый полный и многопрофильный преподавательский состав в этом секторе. Не упустите возможность учиться у лучших”*

## 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

### Гн 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

Содержание этого Университетского курса было разработано на основе высочайшей научной строгости и с учетом последних достижений в этой области. Разработкой и созданием учебного плана занималась группа экспертов из престижных институтов, которые вложили в эту программу академического обновления опыт своей многолетней работы и постоянных исследований в этой области. Это позволяет нам предоставить студентам самую полную библиотеку материалов на рынке, которая станет их теоретической поддержкой в повседневной работе.



“

*Содержание высокого качества,  
разработанное профессионалами  
и для профессионалов”*

## Модуль 1. Физические нагрузки для детей, подростков и пожилых людей

- 1.1. Физические упражнения для детей и подростков
  - 1.1.1. Рост, созревание и развитие
  - 1.1.2. Развитие и индивидуальность: Хронологический возраст vs. Биологический возраст
  - 1.1.3. Чувствительные фазы
  - 1.1.4. Долгосрочное развитие (*Long Term Athlete Development*)
- 1.2. Оценка физической подготовленности у детей и подростков
  - 1.2.1. Основные оценочные тесты
  - 1.2.2. Оценка координационных навыков
  - 1.2.3. Оценка условных возможностей
  - 1.2.4. Морфологические оценки
- 1.3. Составление программ физических упражнений для детей и подростков
  - 1.3.1. Силовые мышечные тренировки
  - 1.3.2. Аэробные тренировки
  - 1.3.3. Тренировки на скорость
  - 1.3.4. Тренировки на гибкость
- 1.4. Нейронауки и развитие детей и подростков
  - 1.4.1. Нейрообучение в детстве
  - 1.4.2. Моторика. Основа интеллекта
  - 1.4.3. Внимание и эмоции. Детское обучение
  - 1.4.4. Нейробиология и эпигенетическая теория в обучении
- 1.5. Подход к физическим упражнениям у пожилых людей
  - 1.5.1. Процесс старения
  - 1.5.2. Морфофункциональные изменения у пожилых людей
  - 1.5.3. Цели физических нагрузок у пожилых людей
  - 1.5.4. Польза физических нагрузок у пожилых людей
- 1.6. Комплексная геронтологическая оценка
  - 1.6.1. Тест на координационные способности
  - 1.6.2. Индекс Катца независимости в повседневной жизни
  - 1.6.3. Тест на кондиционные способности
  - 1.6.4. Хрупкость и уязвимость у пожилых людей





- 1.7. Синдром нестабильности
  - 1.7.1. Эпидемиология падений у пожилых людей
  - 1.7.2. Выявление пациентов из группы риска без предшествующего падения
  - 1.7.3. Факторы риска падений у пожилых людей
  - 1.7.4. Синдром после падения
- 1.8. Питание у детей, подростков и пожилых людей
  - 1.8.1. Требования к питанию для каждого возрастного этапа
  - 1.8.2. Рост распространенности детского ожирения и диабета 2 типа у детей
  - 1.8.3. Связь дегенеративных заболеваний с потреблением насыщенных жиров
  - 1.8.4. Рекомендации по питанию при физических нагрузках
- 1.9. Нейронауки и пожилые люди
  - 1.9.1. Нейрогенез и обучение
  - 1.9.2. Когнитивный резерв у пожилых людей
  - 1.9.3. Мы всегда можем учиться
  - 1.9.4. Старение - не синоним болезни
  - 1.9.5. Болезнь Альцгеймера и Паркинсона, значение физической активности
- 1.10. Составление программ физических нагрузок для пожилых людей
  - 1.10.1. Мышечная сила и силовые тренировки
  - 1.10.2. Аэробные тренировки
  - 1.10.3. Тренировка когнитивных способностей
  - 1.10.4. Тренировка координационных навыков
  - 1.10.5. Заключение и итоги модуля

“*Пройдите обучение в **TECH** и начните увеличивать ваши профессиональные возможности”*

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.*

## Инновационный и отличный от других метод обучения

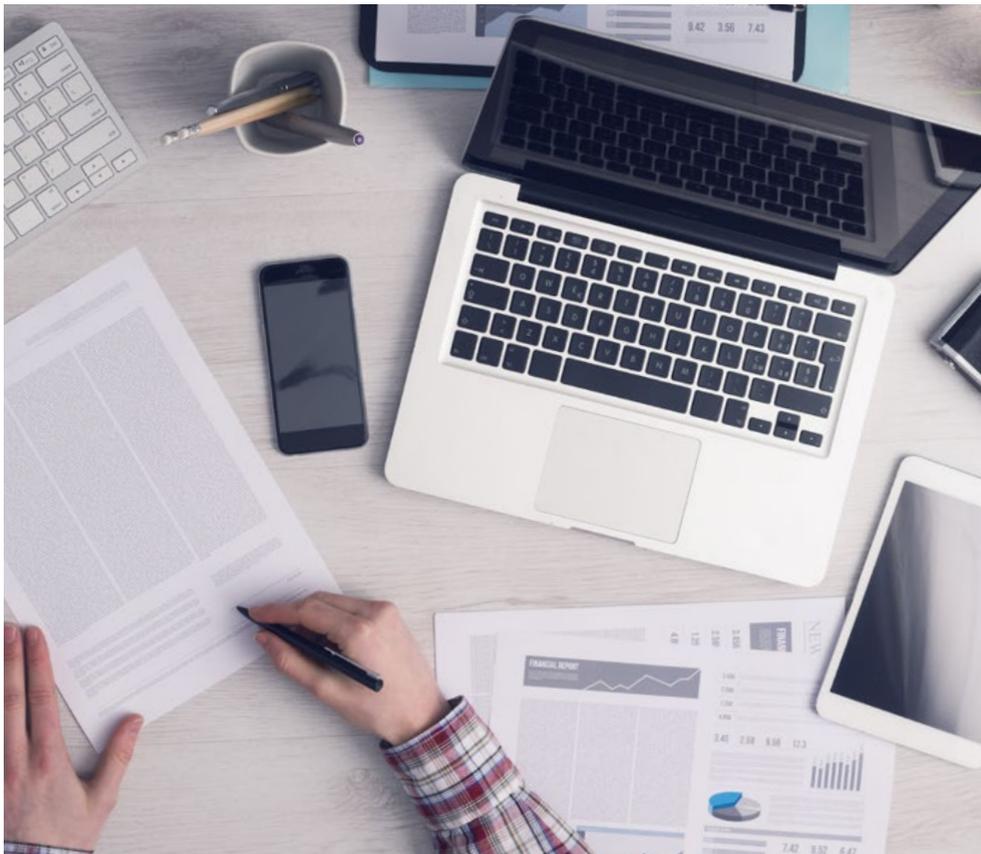
Эта программа TECH - интенсивная программа обучения, созданная с нуля, которая предлагает самые сложные задачи и решения в этой области на международном уровне. Благодаря этой методологии ускоряется личностный и профессиональный рост, делая решающий шаг на пути к успеху. Метод кейсов, составляющий основу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



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

## 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.



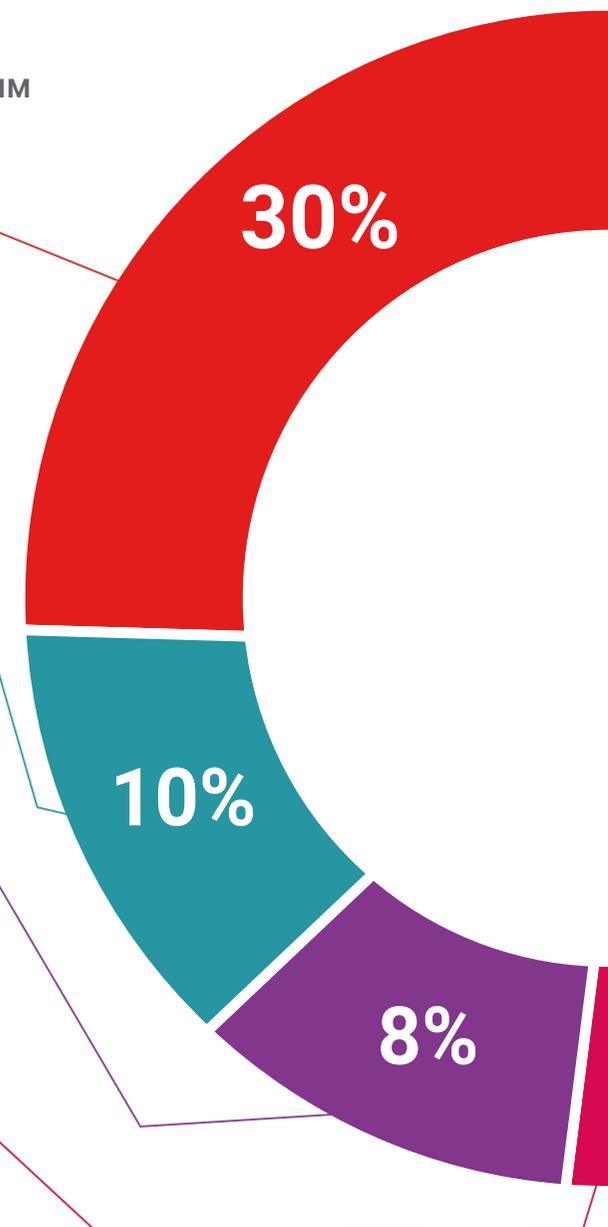
#### Практика навыков и компетенций

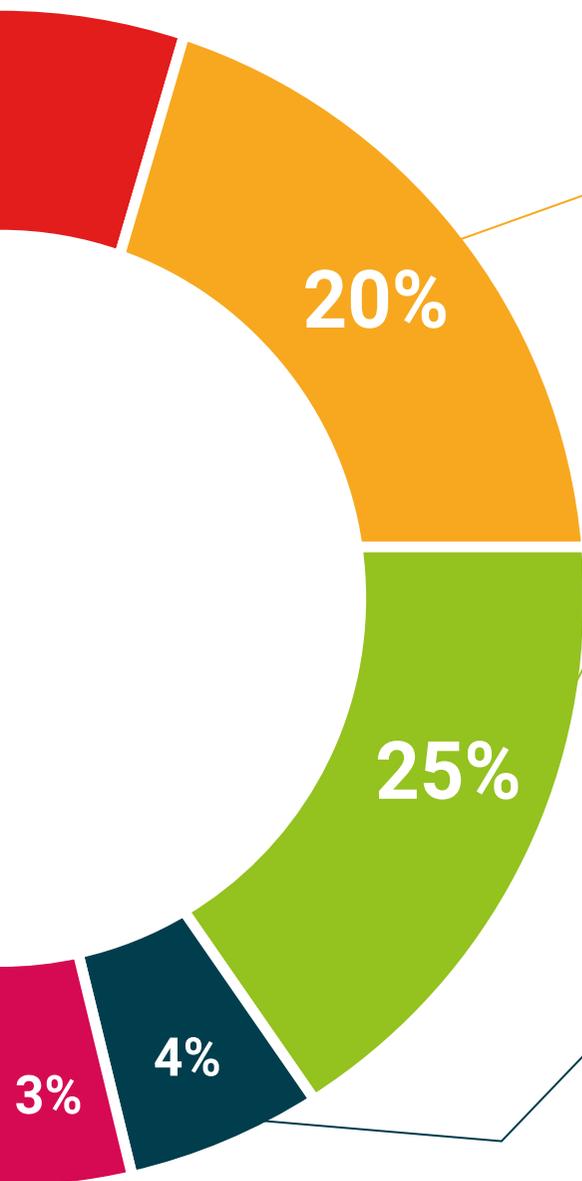
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



#### 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 по физическим нагрузкам для детей, подростков и пожилых людей гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Университетского курса, выдаваемого TESH 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 по физическим нагрузкам для детей, подростков и пожилых людей** 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 **ТЕСН Технологическим университетом**.

Диплом, выданный **ТЕСН 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 по физическим нагрузкам для детей, подростков и пожилых людей**

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 детей, подростков  
и пожилых людей

- » 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 по физическим  
нагрузкам для детей, подростков  
и пожилых людей

Одобрено NBA

