

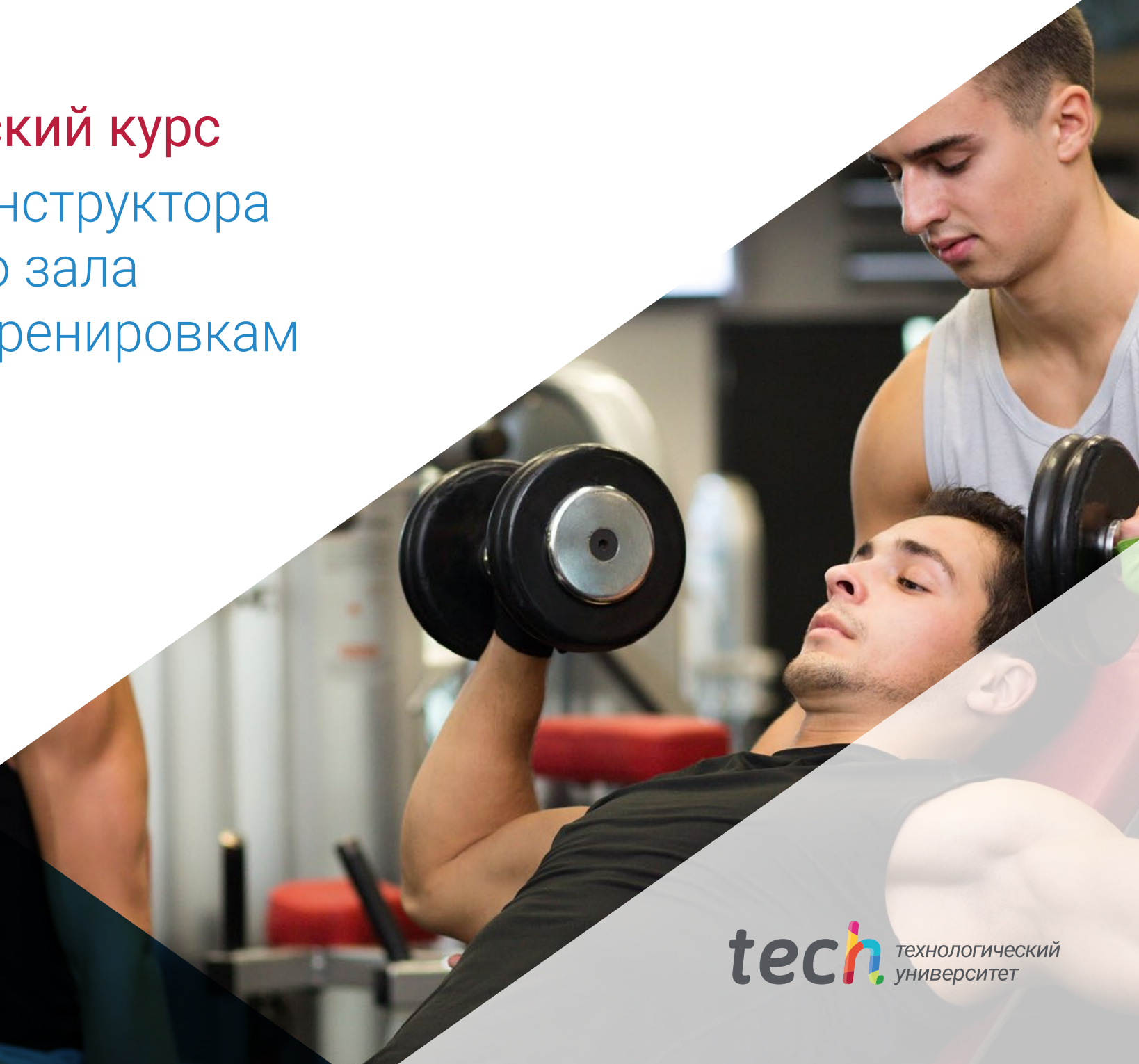
# Университетский курс

## Подготовка инструктора тренажерного зала по силовым тренировкам

Одобрено NBA



**tech** технологический  
университет





## Университетский курс

### Подготовка инструктора тренажерного зала по силовым тренировкам

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

Веб-доступ: [www.techtitute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/fitness-instructor-strength-trainig](http://www.techtitute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/fitness-instructor-strength-trainig)

# Оглавление

01

Презентация

---

стр. 4

02

Цели

---

стр. 8

03

Руководство курса

---

стр. 12

04

Структура и содержание

---

стр. 16

05

Методология

---

стр. 22

06

Квалификация

---

стр. 30

# 01

# Презентация

На протяжении многих лет научные данные демонстрируют пользу силовых тренировок для людей всех возрастов. В частности, этот вид физической активности улучшает плотность костной ткани и защищает суставы.

Силовые тренировки также предотвращают травмы, поскольку мышцы, сухожилия и связки меньше подвержены риску повреждения, если они способны выдерживать высокую интенсивность. Осознавая эти научные данные, специалисты TECH разработали академическую программу, цель которой – предоставить специалистам в области спортивных наук знания, которые позволят им применять наиболее эффективные методы развития силы у своих клиентов, чтобы студент чувствовал себя во всеоружии для успешного решения подобного рода задач.





“

*С этой академической программой вы сможете ответить на растущий спрос пользователей спортивных залов на планы тренировок, которые позволят увеличить их силу и улучшить физическую подготовку”*

В последнее десятилетие сила (как физическая характеристика) приобрела максимальное значение, настолько, что в некоторых областях ее называют "материнским качеством". Если проанализировать существующие случаи, то можно увидеть, что у людей почти всегда есть проблема "силы", например: они применяют недостаточное количество силы, они применяют ее медленно, они не знают, как применять силу.

В каких конкретно движениях отражены приведенные примеры жестов? А именно в движениях, характерных для 99% видов спорта: бег, *спринт*, ускорение, замедление, торможение, изменение направления, прыжок, приземление после прыжка и т.д., а также при ходьбе, подъеме по лестнице или спуске с нее, сидении и вставании – это повседневные действия, в которых сила является главным действующим элементом.

Это более чем оправдано на практическом уровне и подкреплено мощными научными доказательствами явной определяющей роли силы в спорте высоких достижений.

Когда речь идет о профилактике травм и реабилитации, сила также играет ключевую роль. Проблемы отсутствия внутри- и межмышечной координации, асимметрии между конечностями, неправильной передачи усилий и т.д. приводят к неэффективности генерации напряжения, то есть создания силы в оптимальных условиях мышц, что в большинстве случаев становится причиной травмы.

Таким образом, этот Курс профессиональной подготовки, прежде всего, разрабатывает полную теоретическую базу, на которой основывается значение силовых тренировок, а также правильное определение терминологии. Затем будут рассмотрены наиболее эффективные методы развития силы-мощности, чтобы студенты почувствовали себя во всеоружии для успешного составления программ силовых тренировок.

Для этого студентам будут предоставлены последние научные и технологические достижения для контроля нагрузок, включая наиболее полную теоретическую и практическую информацию на современном рынке.

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

- ♦ Разработка 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 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



*Если вы хотите расти в своей профессии, не отказываясь от остальных повседневных обязанностей, то этот Университетский курс для вас”*

“

*Университетский курс, созданный на основе последних научных доказательств и с применением академического материала”*

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.

*Совершите поворот на 180 градусов в вашей профессиональной карьере с этим Университетским курсом, представляющим высокую ценность для вашей профессиональной карьеры.*

*Отличайтесь от других специалистов отрасли благодаря этой комплексной академической программе.*



# 02 Цели

Основная цель Университетского курса ТЕСН в области подготовки инструктора тренажерного зала по силовым тренировкам – предоставить студентам углубленные знания, которые позволят им понять важность силовых тренировок как средства развития отличной физической формы и снижения получения возможных травм. Эта цель достигается путем предоставления студентам качественной академической программы, основанной на последних научных данных и имеющей наиболее полное содержание в данном секторе. Таким образом, специалисты смогут заново оценить свой профиль и занять лидирующие позиции в бурно развивающейся области.







“

*Если ваша цель – расти в бурно развивающемся секторе, то эта академическая программа для вас”*



## 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

---

- ♦ Знать и правильно интерпретировать все теоретические аспекты, определяющие силу и ее компоненты
- ♦ Знать и освоить наиболее эффективные методы силовых тренировок
- ♦ Развивать достаточное суждение, чтобы быть в состоянии поддержать выбор различных методов обучения в практическом применении
- ♦ Уметь объективизировать потребности в силе каждого спортсмена/клиента, какими бы ни были его/ее потребности
- ♦ Освоить теоретические и практические аспекты, определяющие развитие мощности
- ♦ Правильно применять силовые тренировки для профилактики и реабилитации травм

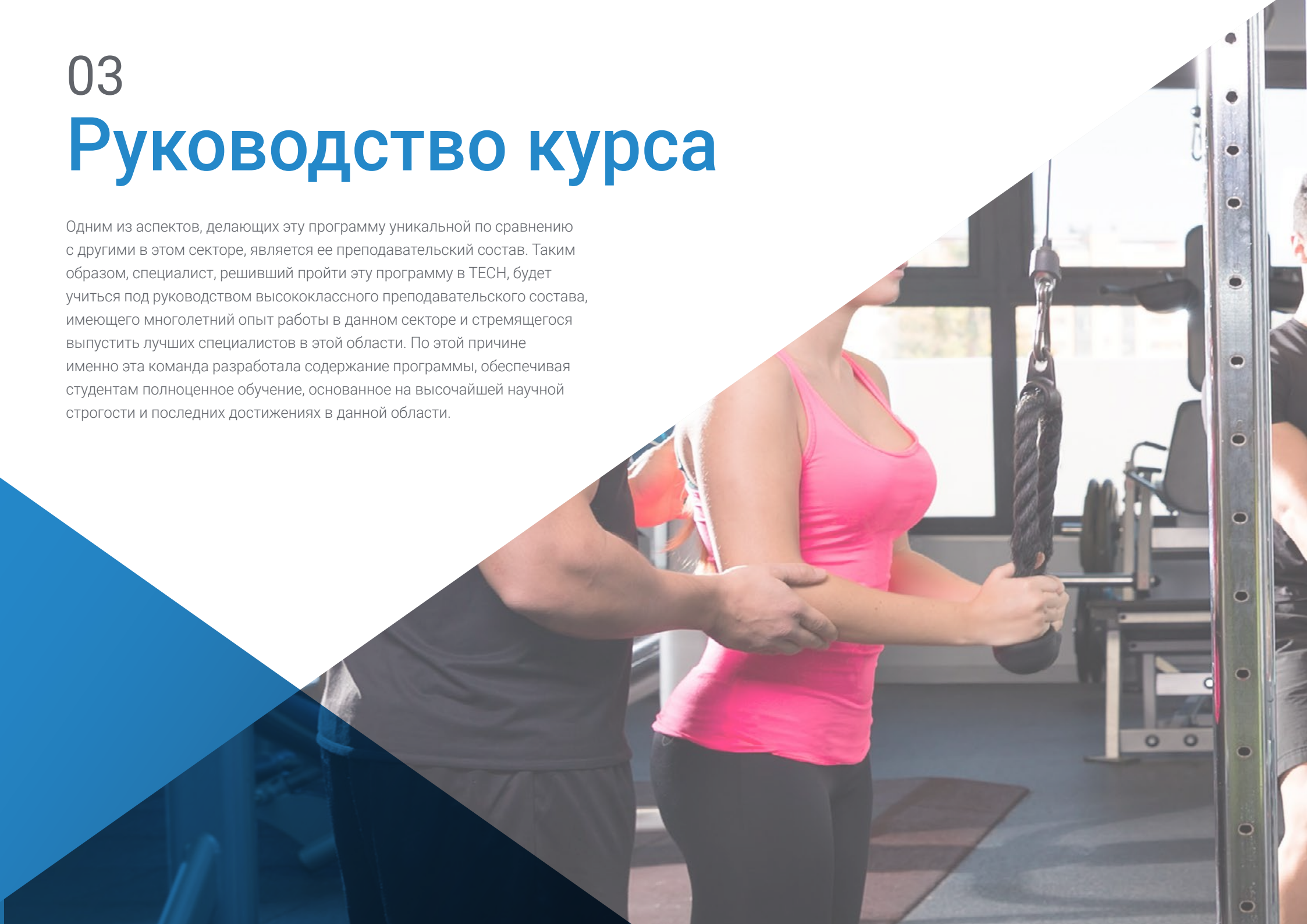


*Переходите на новый профессиональный уровень и начинайте добиваться ваших профессиональных целей. Вы сами устанавливаете предел своим знаниям”*

# 03

## Руководство курса

Одним из аспектов, делающих эту программу уникальной по сравнению с другими в этом секторе, является ее преподавательский состав. Таким образом, специалист, решивший пройти эту программу в ТЕСН, будет 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.



“

*TECH предлагает студентам  
самый полный и престижный  
преподавательский состав в  
этом секторе”*

## Руководство



### Г-н Рубина, Дардо

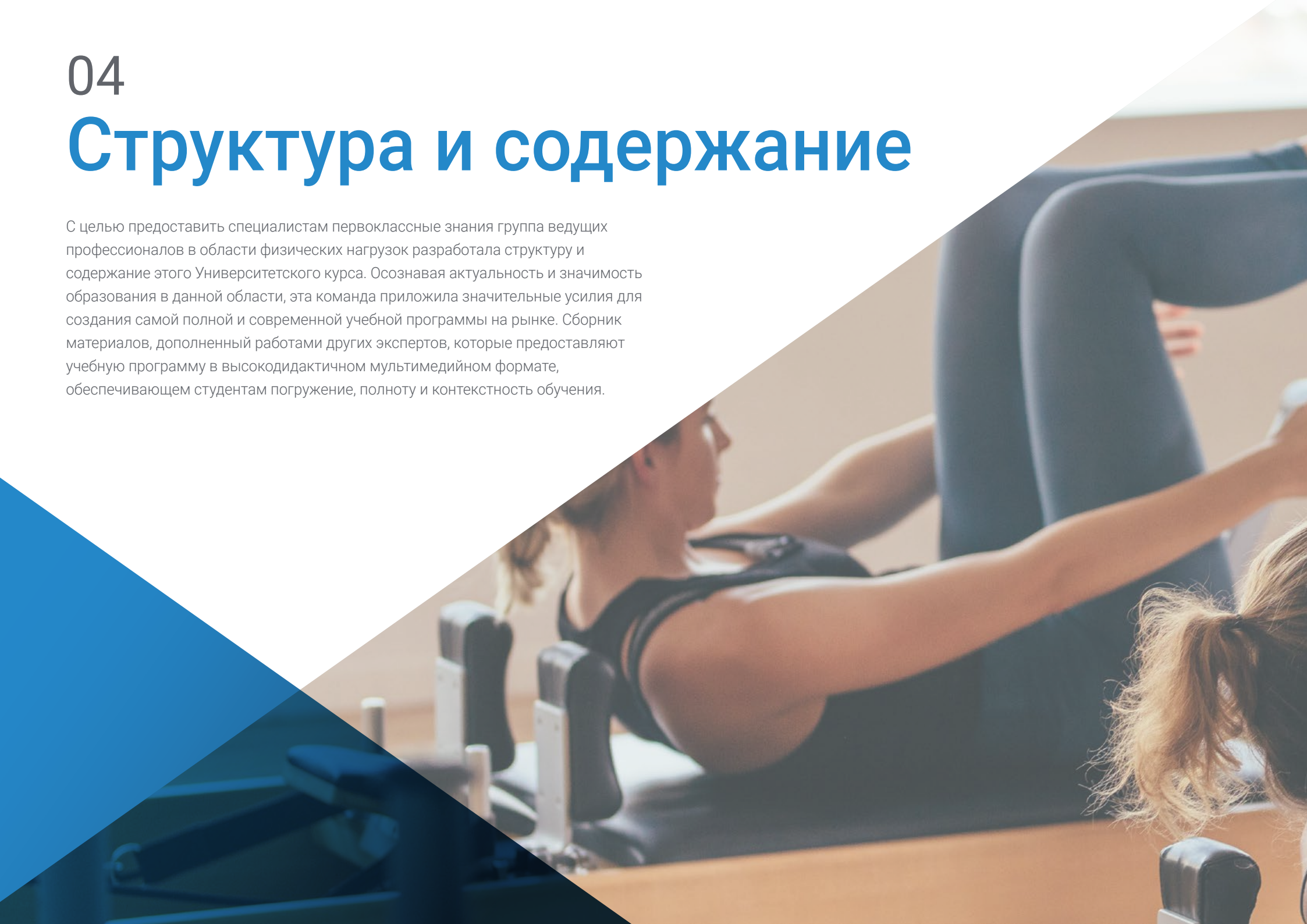
- ♦ Генеральный директор в Test and Training
- ♦ Координатор по физической подготовке Муниципальной спортивной школы
- ♦ Тренер по физической подготовке первой команды Муниципальной спортивной школы
- ♦ Специализированная магистратура в области высоких спортивных результатов, Олимпийского комитета Испании
- ♦ Сертификация EXOS
- ♦ Специалист по силовым тренировкам для профилактики травм, функциональной и физкультурно-спортивной реабилитации
- ♦ 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



# 04

## Структура и содержание

С целью предоставить специалистам первоклассные знания группа ведущих профессионалов в области физических нагрузок разработала структуру и содержание этого Университетского курса. Осознавая актуальность и значимость образования в данной области, эта команда приложила значительные усилия для создания самой полной и современной учебной программы на рынке. Сборник материалов, дополненный работами других экспертов, которые предоставляют учебную программу в высокоредакционном мультимедийном формате, обеспечивающем студентам погружение, полноту и контекстность обучения.





“

*Качественное содержание,  
которое готовит специалистов к  
профессиональной деятельности,  
гарантируя им успех в этой области”*

## Модуль 1. Силовая тренировка

- 1.1. Сила
  - 1.1.1. Силы в механике
  - 1.1.2. Сила с точки зрения физиологии
  - 1.1.3. Приложенная сила
  - 1.1.4. Кривая сила-длительность
    - 1.1.4.1. Интерпретация
  - 1.1.5. Максимальная сила
  - 1.1.6. RFD
  - 1.1.7. Полезная сила
  - 1.1.8. Кривые сила-скорость-мощность
    - 1.1.8.1. Интерпретация
  - 1.1.9. Силовой дефицит
- 1.2. Тренировочная нагрузка
  - 1.2.1. Силовая тренировочная нагрузка
  - 1.2.2. Нагрузка
  - 1.2.3. Нагрузка: объем
  - 1.2.4. Нагрузка: интенсивность
  - 1.2.5. Нагрузка: плотность
  - 1.2.6. Характер усилий
- 1.3. Силовые тренировки в профилактике травм и реабилитации
  - 1.3.1. Профилактика и реабилитация травм
    - 1.3.1.1. Терминология
    - 1.3.1.2. Понятия
  - 1.3.2. Силовые тренировки, профилактика и реабилитация травм на основе научных данных
  - 1.3.3. Методологический процесс силовой тренировки в профилактике травм и функциональном восстановлении
    - 1.3.3.1. Метод
    - 1.3.3.2. Применение метода на практике
  - 1.3.4. Подготовка центральной стабильности (CORE) в предотвращении травм
    - 1.3.4.1. CORE
    - 1.3.4.2. Тренировка CORE
- 1.4. Плиометрический метод
  - 1.4.1. Физиологические механизмы
  - 1.4.2. Действия мышц при плиометрических упражнениях
  - 1.4.3. Цикл растяжение-укорочение (SSC)
    - 1.4.3.1. Использование энергии или эластичная способность
    - 1.4.3.2. Рефлекторное участие. Последовательное и параллельное упругое хранение энергии
  - 1.4.4. Классификация SSC
    - 1.4.4.1. Короткий цикл растяжения-укорочения
    - 1.4.4.2. Длинный цикл растяжения-укорочения
  - 1.4.5. Свойства мышц и сухожилий
  - 1.4.6. Центральная нервная система
    - 1.4.6.1. Рекрутинг
    - 1.4.6.2. Частота
    - 1.4.6.3. Синхронизация
- 1.5. Силовые тренировки
  - 1.5.1. Сила
    - 1.5.1.1. Мощность
    - 1.5.1.2. Важность мощности в контексте спортивных результатов
    - 1.5.1.3. Уточнение терминологии, связанной с мощностью
  - 1.5.2. Факторы, способствующие развитию максимальной мощности
  - 1.5.3. Структурные аспекты, обуславливающие производство мощности
    - 1.5.3.1. Гипертрофия мышц
    - 1.5.3.2. Мышечный состав
    - 1.5.3.3. Соотношение между сечениями быстрых и медленных волокон
    - 1.5.3.4. Длина мышцы и ее влияние на мышечное сокращение
    - 1.5.3.5. Количество и характеристики упругих компонентов



- 1.5.4. Нейронные аспекты, обуславливающие производство мощности
  - 1.5.4.1. Потенциал действий
  - 1.5.4.2. Скорость набора двигательных единиц
  - 1.5.4.3. Внутримышечная координация
  - 1.5.4.4. Межмышечная координация
  - 1.5.4.5. Предварительный мышечный статус (PAP)
  - 1.5.4.6. Нейромышечные рефлекторные механизмы и их проявление
- 1.5.5. Теоретические аспекты понимания кривой сила-время
  - 1.5.5.1. Силовой импульс
  - 1.5.5.2. Фазы кривой сила-время
  - 1.5.5.3. Фаза ускорения кривой сила-время
  - 1.5.5.4. Зона максимального ускорения кривой сила-время
  - 1.5.5.5. Фаза замедления кривой сила-время
- 1.5.6. Теоретические аспекты понимания кривых мощности
  - 1.5.6.1. Кривая мощность-время
  - 1.5.6.2. Кривая мощность-вытеснение
  - 1.5.6.3. Оптимальная нагрузка для развития максимальной мощности
- 1.6. Векторная силовая тренировка
  - 1.6.1. Вектор силы
    - 1.6.1.1. Осевой вектор
    - 1.6.1.2. Горизонтальный вектор
    - 1.6.1.3. Вектор вращения
  - 1.6.2. Преимущества использования данной терминологии
  - 1.6.3. Определение базисных векторов в обучении
    - 1.6.3.1. Анализ основных спортивных жестов
    - 1.6.3.2. Анализ основных упражнений с перегрузкой
    - 1.6.3.3. Основные упражнения для тренировок

- 1.7. Основные методы силовых тренировок
  - 1.7.1. Собственная масса тела
  - 1.7.2. Свободные упражнения
  - 1.7.3. Тест на определение личных способностей (PAP)
    - 1.7.3.1. Определение
    - 1.7.3.2. Применение PAP для силовых спортивных дисциплин
  - 1.7.4. Упражнения с тренажерами
  - 1.7.5. *Комплексная тренировка*
  - 1.7.6. Упражнения и их передача
  - 1.7.7. Контрасты
  - 1.7.8. *Кластерная тренировка*
- 1.8. VBT
  - 1.8.1. Концептуализация внедрения VBT
    - 1.8.1.1. Степень стабильности скорости выполнения с каждым процентом от 1RM
  - 1.8.2. Плановая нагрузка и фактическая нагрузка
    - 1.8.2.1. Переменные, вовлеченные в разницу между плановой и фактической нагрузкой тренировок
  - 1.8.3. VBT как решение проблемы использования 1ПМ и нПМ для программирования нагрузок
  - 1.8.4. VBT и степень усталости
    - 1.8.4.1. Взаимосвязь с лактатом
    - 1.8.4.2. Взаимосвязь с аммонием
  - 1.8.5. VBT в зависимости от потери скорости и процента выполненных повторений
    - 1.8.5.1. Определить различные степени усилия в одной серии
    - 1.8.5.2. Различные адаптации в зависимости от степени потери скорости в серии
  - 1.8.6. Методологические предложения по мнению разных авторов
- 1.9. Сила по отношению к гипертрофии
  - 1.9.1. Механизм, вызывающий гипертрофию: механический стресс
  - 1.9.2. Механизм, вызывающий гипертрофию: метаболический стресс
  - 1.9.3. Механизм, вызывающий гипертрофию: повреждение мышц
  - 1.9.4. Переменные программирования гипертрофии
    - 1.9.4.1. Частота
    - 1.9.4.2. Объем
    - 1.9.4.3. Интенсивность
    - 1.9.4.4. Каденция
    - 1.9.4.5. Серии и повторения
    - 1.9.4.6. Плотность
    - 1.9.4.7. Порядок в выполнении упражнений
  - 1.9.5. Переменные обучения и их различные структурные эффекты
    - 1.9.5.1. Влияние на различные типы волокон
    - 1.9.5.2. Воздействие на сухожилие
    - 1.9.5.3. Длина фасцикулы
    - 1.9.5.4. Угол, образованный фасцикулами и внутренним апоневрозом
- 1.10. Эксцентрическая силовая тренировка
  - 1.10.1. Эксцентрическая тренировка
    - 1.10.1.1. Эксцентрическая тренировка
    - 1.10.1.2. Различные типы эксцентрических тренировок
  - 1.10.2. Эксцентрические тренировки и производительность
  - 1.10.3. Эксцентрические тренировки и профилактика травм и реабилитация
  - 1.10.4. Технология, применяемая для эксцентрических тренировок
    - 1.10.4.1. Конические шкивы
    - 1.10.4.2. Изоинерциальные устройства



Пройти обучение по уникальной академической программе позволит вам осмыслить вашу профессию с новой точки зрения”



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.



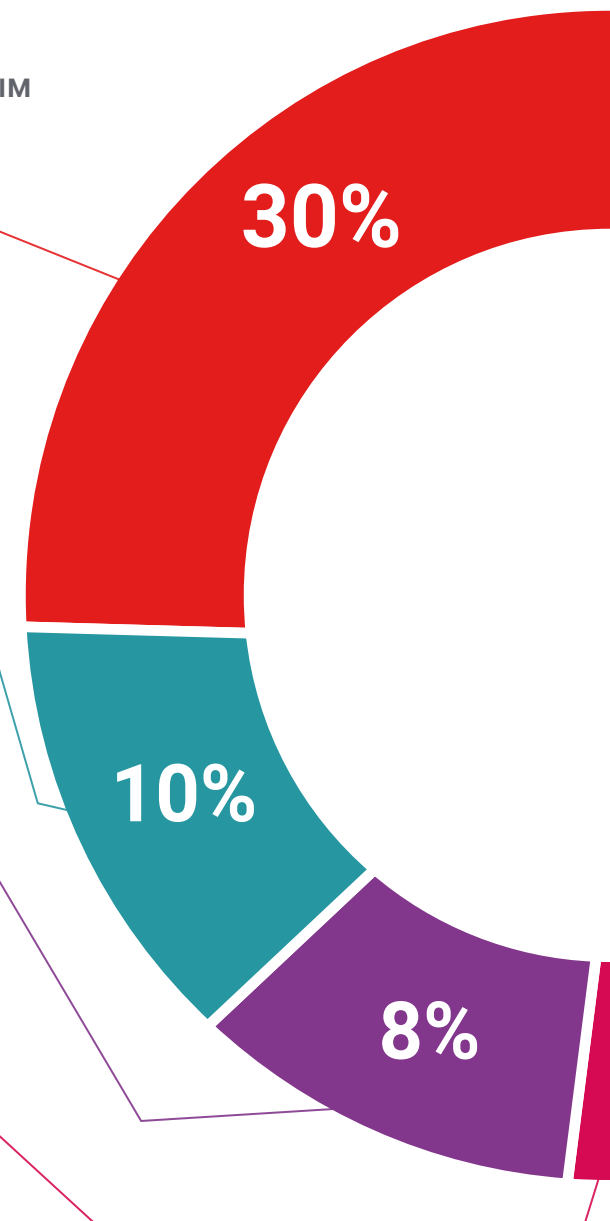
#### Практика навыков и компетенций

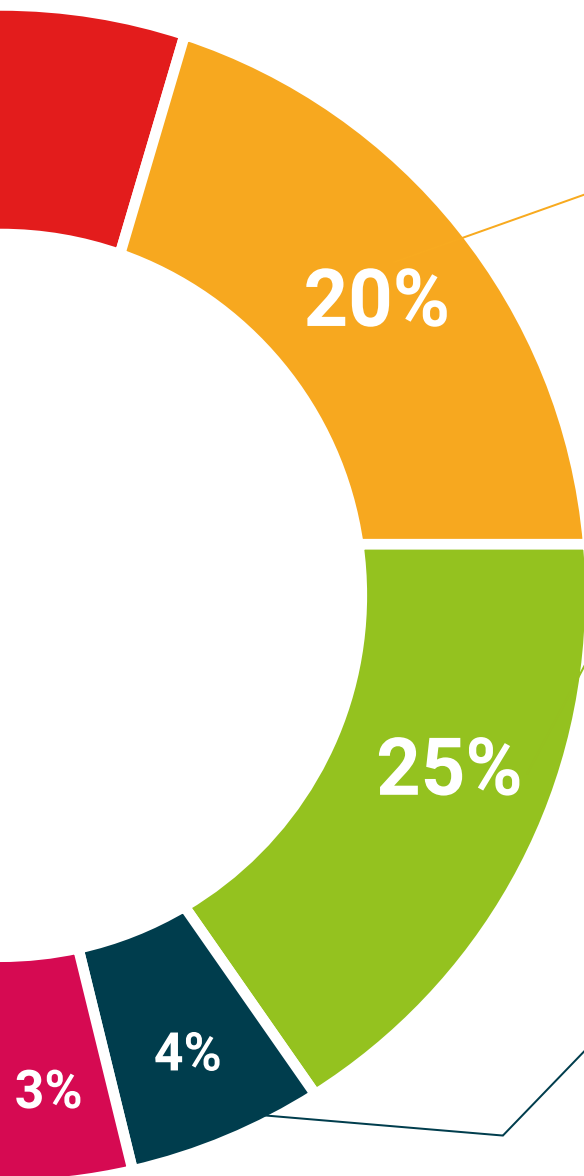
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



#### 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 по силовым тренировкам 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 по силовым тренировкам** 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 по силовым тренировкам**

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 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

### Университетский курс

Подготовка инструктора  
тренажерного зала  
по силовым тренировкам

- » 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 силовым тренировкам

Одобрено NBA

