

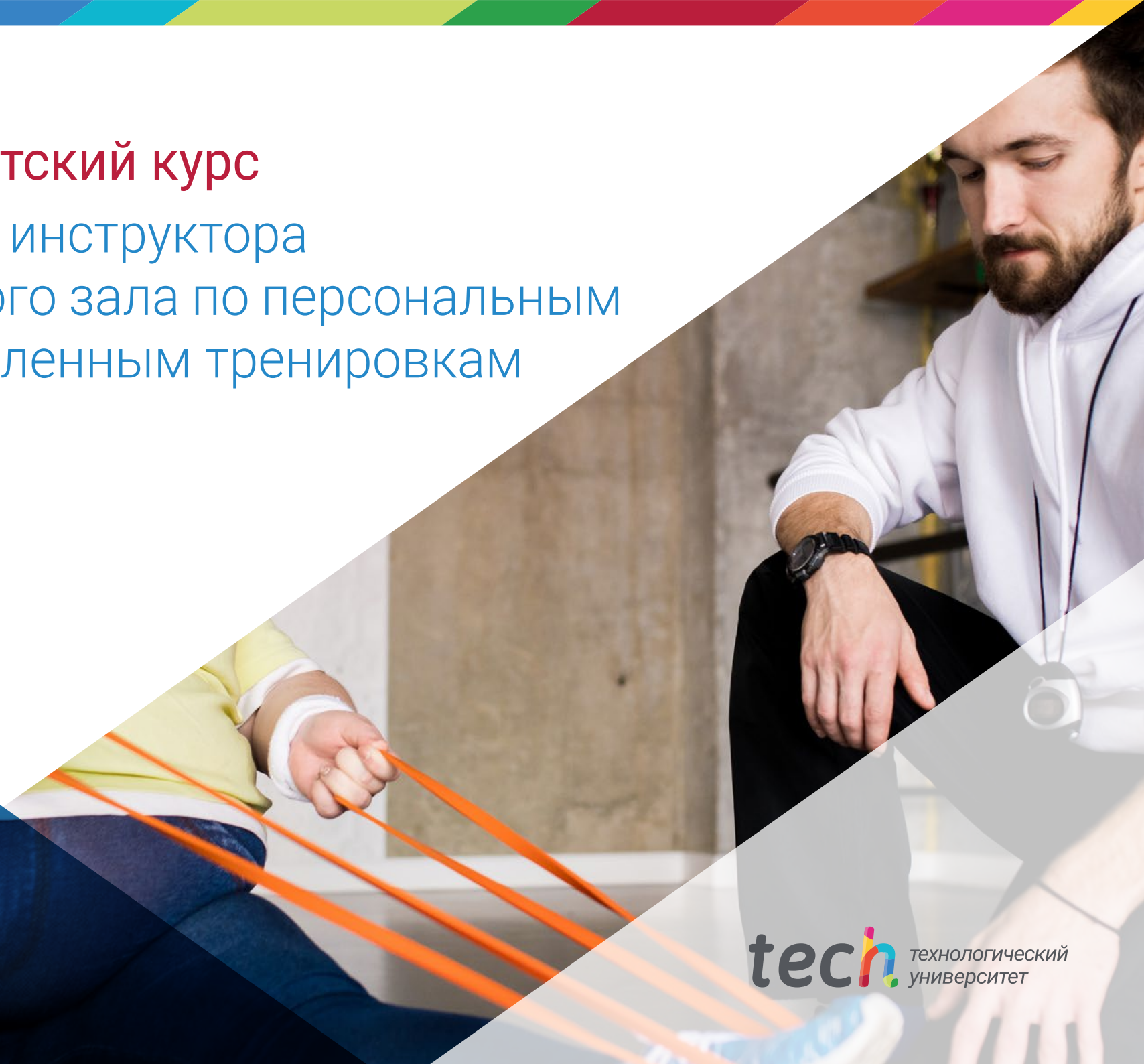
# Университетский курс

Подготовка инструктора  
тренажерного зала по персональным  
целенаправленным тренировкам

Одобрено NBA



**tech** технологический  
университет





## Университетский курс

### Подготовка инструктора тренажерного зала по персональным целенаправленным тренировкам

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

Веб-доступ: [www.techitute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/fitness-instructor-targeted-personal-training](http://www.techitute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/fitness-instructor-targeted-personal-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

Так называемый метаболический синдром определяется как группа факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний и инсулинорезистентности, которые, несомненно, угрожают здоровью человека. В этом контексте спорт часто представляет собой одну из наиболее важных частей интегративного подхода к этой проблеме, поскольку ему удается значительно улучшить физическое состояние человека и предотвратить появление дальнейших осложнений. Осознавая это, специалисты TECH разработали эту комплексную академическую программу, которая научит инструктора тренажерного зала проводить тренировки в помещении, способствующие формированию положительных привычек у пользователей и предотвращающие ухудшение их здоровья и повторное возникновение метаболического синдрома.



**TRAINER**



“

*Так называемый метаболический синдром поражает все больше и больше людей. Научитесь управлять им и улучшать физическое здоровье своих пользователей с помощью этой программы”*

Хотя единого определения метаболического синдрома не существует, большинство международных институтов определяют его как расстройство, сосуществуют ожирение, измененный уровень глюкозы, дислипидемия и/или гипертония.

Такой расклад сталкивает нас лицом к лицу с пациентом, у которого происходят изменения на разных уровнях, представляя собой проблему здоровья первого порядка.

Сложность этого синдрома требует комплексного подхода, рассматривающего модификацию образа жизни как фундаментальную основу лечения, которое во многих случаях включает использование нескольких препаратов.

По всем этим причинам в данной программе подробно и обстоятельно рассматриваются характеристики, определяющие эту проблему, и критерии вмешательства для улучшения здоровья и качества жизни этих пациентов, предотвращения симптомов и появления дальнейших осложнений.

И все это в сжатом формате академической программы, которая изучается в течение шести недель и которая станет решающим изменением в профессиональной карьере студента. Университетский курс, разработанный лучшими и для лучших, и имеющий поддержку такого выдающегося учебного заведения, как TECH.

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

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

“

*Если вы хотите стать инструктором и проводить персональные тренировки, учитывая не только физические, но и метаболические аспекты, то вы попали в нужное место”*

“

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

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

Мультимедийное содержание, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит профессионалам проходить обучение в симулированной среде, обеспечивающей иммерсивный 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.

*Поскольку эта программа проходит в 100% онлайн-формате, студенты смогут проходить обучение, где и когда пожелают.*

*Изучите все об уникальности метаболического синдрома с помощью этого Университетского курса с превосходной ценностью для вашего профессионального развития.*



# 02

## Цели

Университетский курс в области подготовки инструктора тренажерного зала по персональным целенаправленным тренировкам ТЕСН был создан с фундаментальной целью содействия приобретению студентами определенных компетенций, которые станут основой, на которой они будут строить свою ежедневную практику. С этой целью была создана программа высокого уровня, основанная на последних достижениях в этой области и разработанная с максимальной научной строгостью. Эти предметы будут преподаваться командой профессионалов высочайшего уровня, которые предоставят студенту ценные инструменты для работы в качестве инструктора тренажерного зала с большими гарантиями успеха в этой области.







“

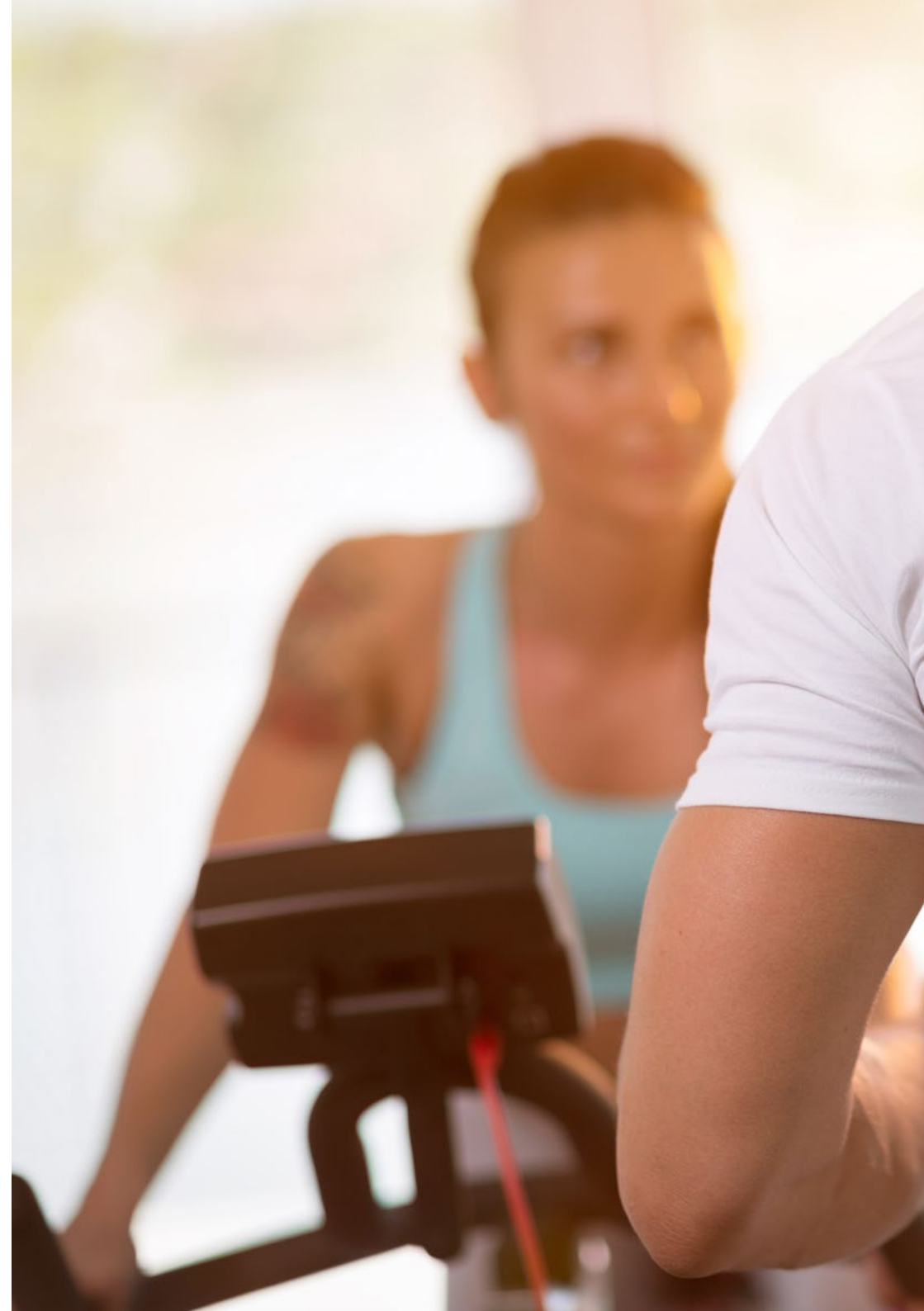
Если ваша цель – расти в бурно развивающейся профессии, то эта программа для вас”



## 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

---

- ♦ Глубоко понимать патофизиологию метаболического синдрома
- ♦ Понять критерии вмешательства для улучшения здоровья и качества жизни пациентов с данной патологией
- ♦ Уметь планировать и составлять программы тренировок с учетом индивидуальных особенностей человека с метаболическим синдромом

“

*Добро пожаловать на программу обучения, которая гарантированно позволит вам стать инструктором тренажерного зала”*

03

# Руководство курса

Одним из аспектов, делающих данный Университетский курс уникальным по сравнению с другими программами в этом секторе, является 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.



“

*Преподавательский состав, отличающийся не только своими знаниями, но и человеческими качествами, — вот что вы найдете в этой программе”*

## Руководство



### Гн Рубина, Дардо

- ♦ Генеральный директор в Test and Training
- ♦ Координатор по физической подготовке Муниципальной спортивной школы
- ♦ Тренер по физической подготовке первой команды Муниципальной спортивной школы
- ♦ 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 физической работоспособности
- ♦ Последипломная подготовка в области физических нагрузок в группах населения с патологиями
- ♦ Диплом о повышении квалификации (DEA) Университет Кастильи-ла-Манчи
- ♦ Доктор в области высоких спортивных результатов



## Преподаватели

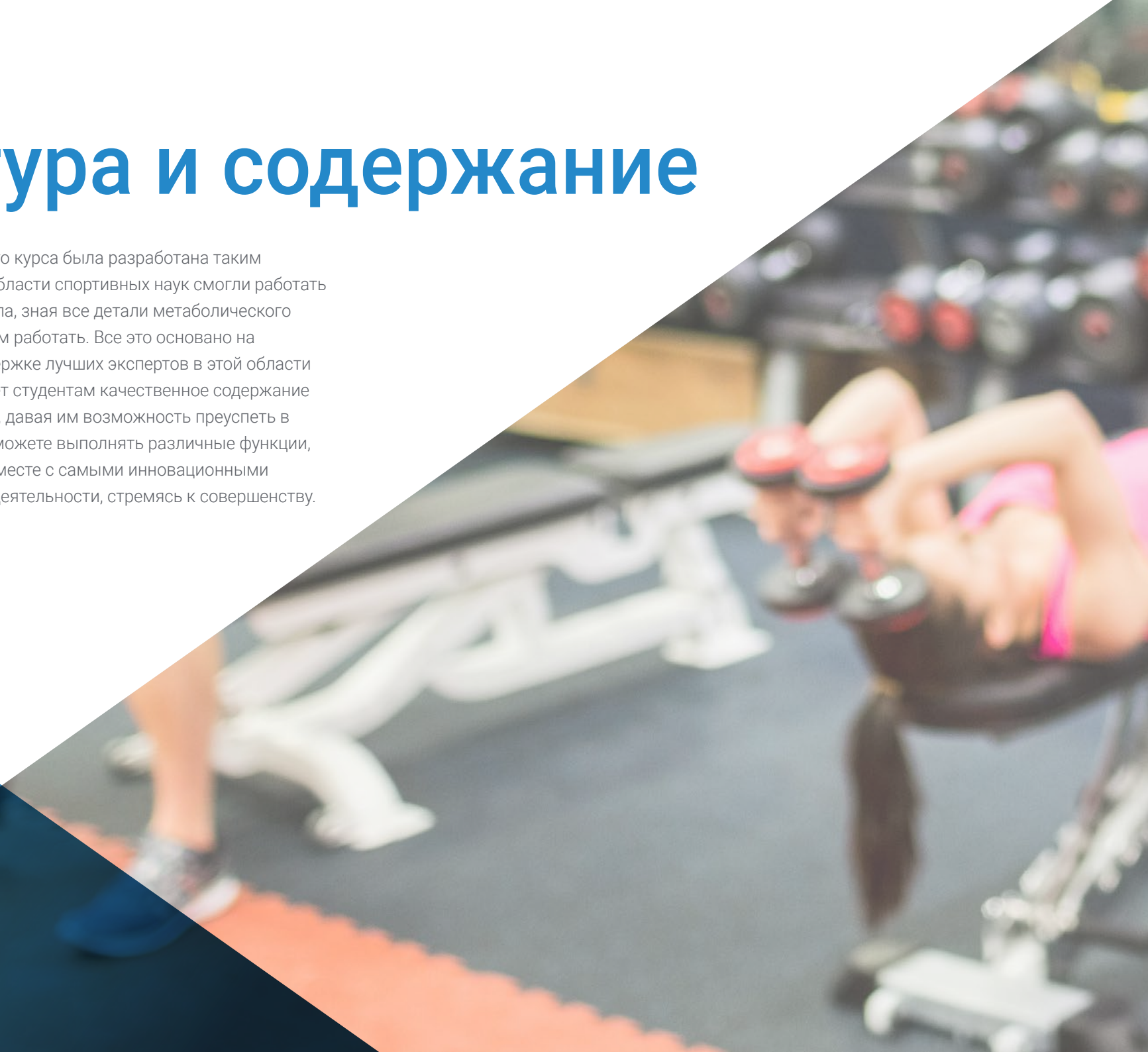
### Г-н Варела, Маурисио

- Преподаватель физкультуры. Факультет гуманитарных и педагогических наук. Национальный университет Ла-Платы
- Преподаватель индивидуальных занятий физической активностью для пожилых людей
- Тренер по физической подготовке, персональный тренер велосипедистов высшей категории Astronomy Cycling Circuit
- Преподаватель физического воспитания EES 62, EES 32, EET 5, EES56, EES 31
- Специализация по программированию и оценке упражнений (аспирантура, FaHCE-UNLP). Cohorte
- Аккредитованный антропометрист ISAK уровень 1

# 04

## Структура и содержание

Структура этого Университетского курса была разработана таким образом, чтобы специалисты в области спортивных наук смогли работать инструкторами тренажерного зала, зная все детали метаболического синдрома и умея правильно с ним работать. Все это основано на уникальной методологии и поддержке лучших экспертов в этой области. Таким образом, ТЕСН гарантирует студентам качественное содержание в соответствии с их ожиданиями, давая им возможность преуспеть в своей сфере деятельности. Вы сможете выполнять различные функции, связанные с этой программой, вместе с самыми инновационными предложениями в этой области деятельности, стремясь к совершенству.





“

*TECH предлагает своим студентам самый комплексный и особый учебный план на рынке”*

## Модуль 1. Персональные целенаправленные тренировки в зале

- 1.1. Метаболический синдром
  - 1.1.1. Метаболический синдром
  - 1.1.2. Эпидемиология метаболического синдрома
  - 1.1.3. Пациент с синдромом. Соображения по поводу вмешательства
- 1.2. Патофизиологические основы
  - 1.2.1. Метаболический синдром и риски для здоровья
  - 1.2.2. Патофизиологические аспекты заболевания
- 1.3. Оценка и диагностика
  - 1.3.1. Метаболический синдром и его оценка в клинических условиях
  - 1.3.2. Биомаркеры, клинические показатели и метаболический синдром
  - 1.3.3. Метаболический синдром, его оценка и мониторинг специалистом по физическим упражнениям
  - 1.3.4. Диагностика и протокол вмешательства при метаболическом синдроме
- 1.4. Протоколы и лечение
  - 1.4.1. Образ жизни и его связь с метаболическим синдромом
  - 1.4.2. Питание и его значение при метаболическом синдроме
  - 1.4.3. Упражнения: роль при метаболическом синдроме
  - 1.4.4. Пациент с метаболическим синдромом и фармакологическое лечение: соображения для врача, занимающегося физическими упражнениями
- 1.5. Пациент с метаболическим синдромом и фармакологическим лечением: рекомендации для специалиста по физическим упражнениям
  - 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 в помещении
  - 1.6.1. Цели силовых тренировок у людей с метаболическим синдромом
  - 1.6.2. Объем, интенсивность и восстановление силовых тренировок при метаболическом синдроме
  - 1.6.3. Выбор упражнений и методов силовой тренировки при метаболическом синдроме
  - 1.6.4. Разработка программ силовых тренировок при метаболическом синдроме
- 1.7. Программирование тренировок на выносливость в зале
  - 1.7.1. Цели тренировок на выносливость при метаболическом синдроме
  - 1.7.2. Объем, интенсивность и восстановление тренировок на выносливость при метаболическом синдроме
  - 1.7.3. Выбор упражнений и методов тренировки на выносливость при метаболическом синдроме
  - 1.7.4. Разработка программ тренировок на выносливость при метаболическом синдроме
- 1.8. Меры предосторожности и противопоказания при тренировках в помещении
  - 1.8.1. Оценки для выполнения физических упражнений в популяции с метаболическим синдромом
  - 1.8.2. Противопоказания к активности у пациента с метаболическим синдромом
- 1.9. Питание и образ жизни у пациентов с метаболическим синдромом
  - 1.9.1. Роль питания при метаболическом синдроме
  - 1.9.2. Примеры пищевого вмешательства при метаболическом синдроме
- 1.10. Разработка программ тренировки в зале у пациентов с метаболическим синдромом
  - 1.10.1. Разработка программ тренировок при диабете
  - 1.10.2. Разработка тренировок при диабете
  - 1.10.3. Разработка комплексных (междисциплинарных и мультидисциплинарных) программ вмешательства при диабете



*Заложите фундамент для вашего профессионального роста с помощью этой превосходной программы бесценного качества*



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.



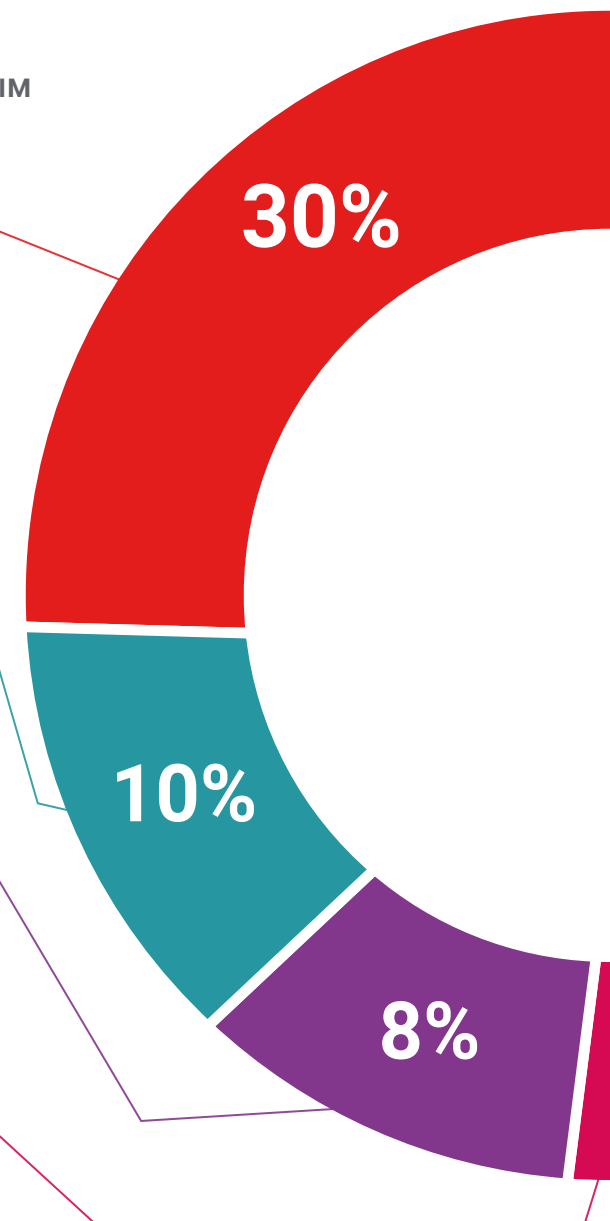
#### Практика навыков и компетенций

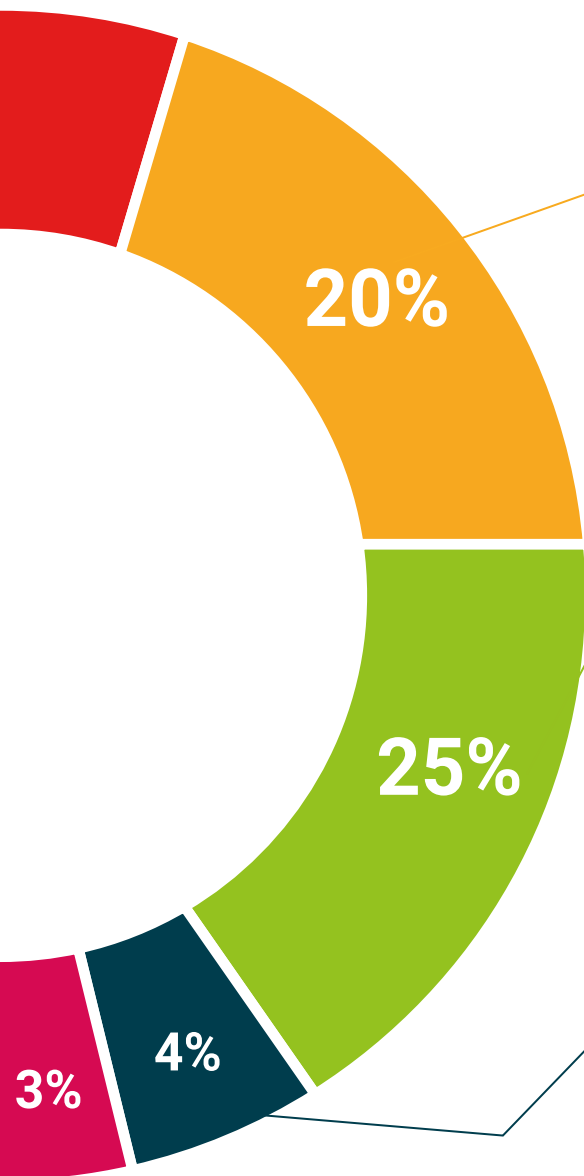
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



#### 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 персональным целенаправленным 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 персональным целенаправленным 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 персональным целенаправленным 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

**tech** технологический  
университет

### Университетский курс

Подготовка инструктора  
тренажерного зала по персональным  
целенаправленным 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 персональным  
целенаправленным тренировкам

Одобрено NBA



**tech** технологический  
университет