

# Университетский курс

Общие критерии для разработки программ физических нагрузок для особых категорий населения

Одобрено NBA





## Университетский курс

Общие критерии для разработки программ физических нагрузок для особых категорий населения

- » 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/general-criteria-design-physical-exercise-programs-special-populations](http://www.techtute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/general-criteria-design-physical-exercise-programs-special-populations)

# 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

Персональные тренеры, работающие с людьми, страдающими какими-либо патологиями, должны обладать обширными знаниями как в своей области деятельности, так и в области патологий, затрагивающих тех, кого они тренируют, чтобы добиться максимально возможной пользы. Данная программа подготовки позволит вам получить специализацию в этой области, гарантируя полный успех.







““

*Физические нагрузки необходимы для улучшения качества жизни людей с различными патологиями. Пройдите обучение у нас и научитесь разрабатывать самые эффективные программы для ваших клиентов”*

Структура тренировок включает в себя ряд решений в отношении различных процессов: планирование, периодизация, программирование и назначение. В частности, в этом курсе будут представлены все критерии, основанные на фактических данных, которые необходимо использовать для принятия оперативных решений в отношении этих процессов и, таким образом, для разработки индивидуальных программ тренировок для каждого пациента с учетом его патологии.

Одним словом, это способ для профессионалов в области спорта адаптировать все свои знания к потребностям каждого клиента, давая понять, что не все упражнения могут быть выполнены людьми с различными патологиями. Это должно быть понятно специалистам в этой области, потому что так же, как физические упражнения полезны для людей, перенапряжение или неправильное применение техники может нанести им вред. Поэтому очень важно, чтобы персональные тренеры получали специализацию в области работы с людьми с патологиями.

Чтобы предоставить вам подготовку в этой области, в ТЕСН мы поставили цель создать содержание самого высокого качества обучения и образования, которое сделает из наших студентов успешных профессионалов, руководствуясь самыми высокими стандартами качества преподавания на международном уровне. Более того, поскольку это онлайн-обучение, студент не связан фиксированным расписанием или необходимостью переезда в другое физическое место, а может получить доступ к материалам в любое время суток, совмещая свою работу или личную жизнь с учебой.

Данный **Университетский курс в области общих критерий для разработки программ физических нагрузок для особых категорий населения** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разработка многочисленных практических кейсов, представленных специалистами по персональным тренировкам
- ♦ Наглядное, схематичное и исключительно практичное содержание курса предоставляет практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для осуществления профессиональной деятельности
- ♦ Упражнения, в ходе которых может быть проведен процесс самооценивания для улучшения обучения
- ♦ Интерактивная, основанная на алгоритмах система обучения для принятия решений
- ♦ Особое внимание уделяется инновационным методикам в персональных тренировках
- ♦ Теоретические занятия, вопросы эксперту, дискуссионные форумы по спорным вопросам и самостоятельные работы
- ♦ Учебные материалы курса доступны с любого стационарного или мобильного устройства с выходом в интернет



*Погрузитесь в изучение этого Университетского курса высокого уровня и совершенствуйте ваши навыки в качестве персонального тренера”*

“

*Эта программа – лучшая инвестиция, которую вы можете сделать при выборе программы повышения квалификации по двум причинам: помимо обновления ваших знаний в качестве персонального тренера, вы получите диплом ведущего онлайн-университета: TECH”*

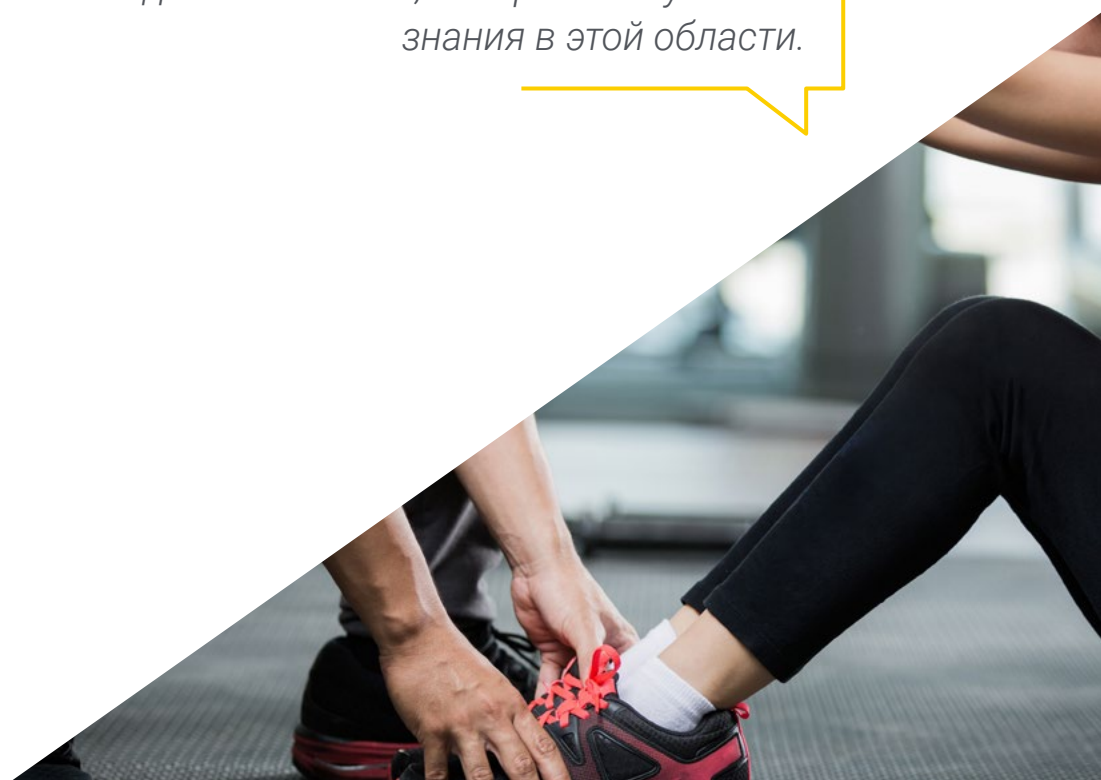
В преподавательский состав входят профессионалы в области наук о спорте, а также признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов, которые привносят в данную специализацию опыт своей работы.

Мультимедийное содержание, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит профессионалам проходить обучение в симулированной среде, обеспечивающей иммерсивный учебный процесс, основанный на обучении 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, разработанная признанными и опытными специалистами в области разработки программ физических нагрузок для особых категорий населения.

*Университетский курс позволяет проходить обучение в симулированных средах, которые обеспечивают погружение в учебную программу для подготовки к реальным ситуациям.*

*Данный Университетский курс, который проводится 100% онлайн, позволит вам совмещать учебу с профессиональной деятельностью, совершенствуя ваши знания в этой области.*



# 02

## Цели

Основной целью данной программы является развитие теоретического и практического обучения, чтобы специалист в области наук о спорте смог практическим и строгим образом освоить применение персональных терапевтических тренировок.







“

*Наша цель – достичь успеха в образовании,  
и мы вам поможем этого добиться. Не  
раздумывайте и присоединяйтесь к нам”*



## Общие цели

---

- ♦ Понять различные переменные тренировок и их применение у людей с патологиями
- ♦ Предложить широкое видение патологии и ее наиболее значимых характеристик
- ♦ Получить представление о наиболее распространенных в обществе патологиях
- ♦ Понять наиболее значимые факторы, провоцирующие развитие болезни, чтобы предотвратить появление сопутствующих заболеваний или самой болезни
- ♦ Знать существующие противопоказания при различных патологиях, чтобы избежать возможных контрпродуктивных последствий физических упражнений





## Конкретные цели

---

- ♦ Глубоко понять наиболее важные переменные тренировки, чтобы знать, как применять их в индивидуальном порядке
- ♦ Управлять общими критериями для разработки программ физических упражнений для людей с патологиями
- ♦ Получить необходимые инструменты для разработки планирования обучения с учетом потребностей клиента

“

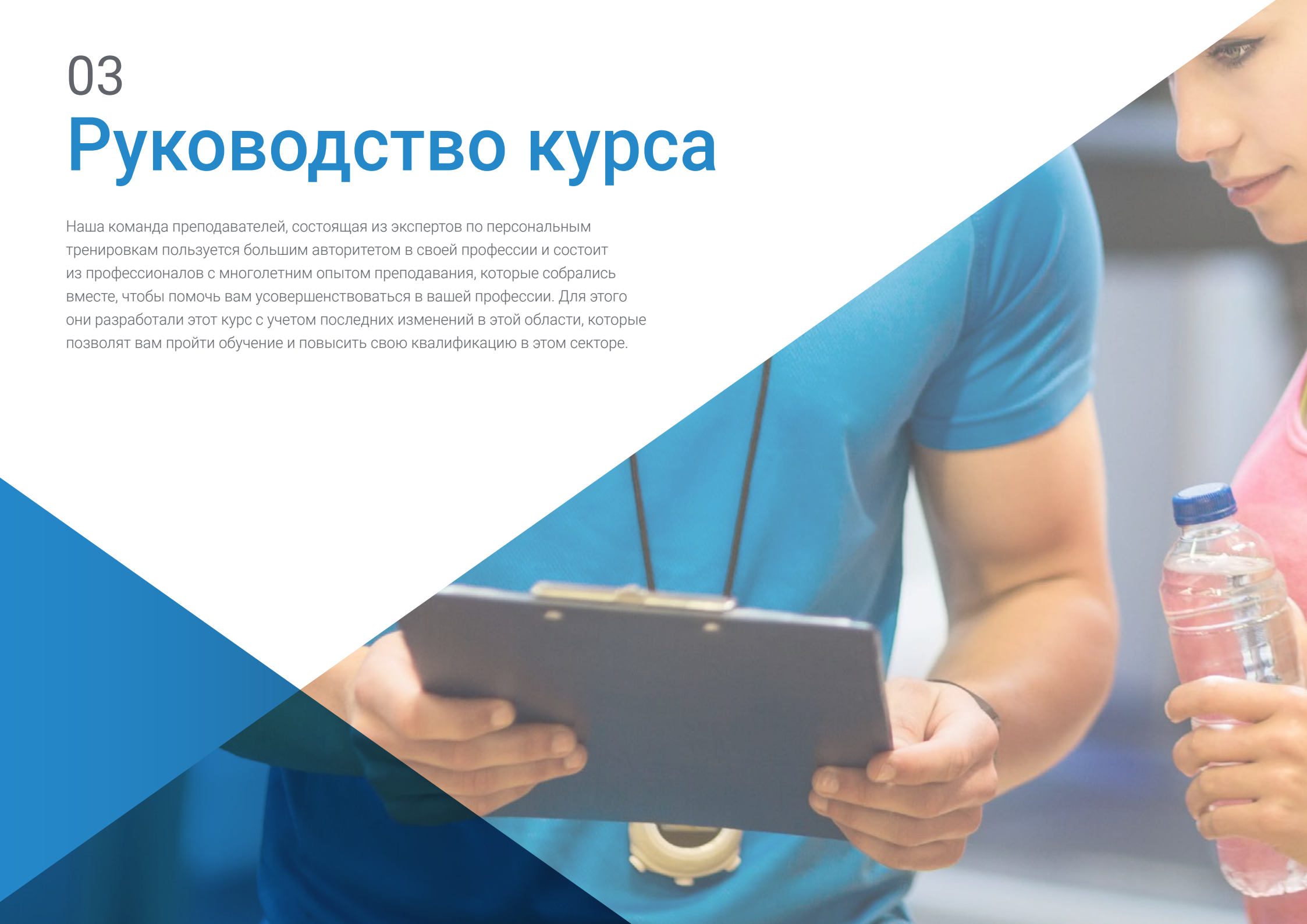
*Спортивная сфера нуждается в подготовленных профессионалах, и мы даем вам возможность войти в профессиональную элиту”*



03

# Руководство курса

Наша команда преподавателей, состоящая из экспертов по персональным тренировкам пользуется большим авторитетом в своей профессии и состоит из профессионалов с многолетним опытом преподавания, которые собрались вместе, чтобы помочь вам усовершенствоваться в вашей профессии. Для этого они разработали этот курс с учетом последних изменений в этой области, которые позволят вам пройти обучение и повысить свою квалификацию в этом секторе.







“

*Учитесь у лучших и становитесь  
успешным профессионалом”*

## Руководство



### Г-н Рубина, Дардо

- ♦ Координатор этапа выступлений в спортивной школе Moratalaz, Футбольный клуб.
- ♦ Тренер по физической подготовке кадетской, юношеской и первой команд в спортивной школе Moratalaz
- ♦ Генеральный директор в Test and Training
- ♦ Личный тренер спортсменов всех возрастов, спортсменов высоких достижений, футболистов и т.д. с более чем 18-летним опытом работы
- ♦ Кандидат наук по специальности "Спортивные результаты" в Университете Кастильи-ла-Манчи
- ♦ Степень магистра в области спорта высоких достижений, Олимпийский комитет Испании, Автономный университет Мадрида
- ♦ Мастер-тренер IFBB
- ♦ Курс по силовым тренировкам, применяемым в физической и спортивной деятельности в ACSM
- ♦ Специалист по физиологической оценке и интерпретации физического состояния с помощью биокинетики
- ♦ Футбольный тренер 2-го уровня Испанской королевской федерации футбола
- ♦ Курс профессиональной подготовки по спортивному скаутингу и количественной оценке нагрузок Университета Мелильи (специализация по футболу)
- ♦ Диплом о повышении квалификации в области научных исследований Университета Кастилии-Ла-Манча
- ♦ Курс профессиональной подготовки по продвинутому бодибилдингу в IFBB
- ♦ Курс профессиональной подготовки по продвинутому питанию в IFBBB
- ♦ Последипломная подготовка в области фармакологии, питания и спортивных добавок в Университете Барселоны

## Преподаватели

### Г-н Ренда, Хуан Мануэль

- Преподаватель физической культуры в Университете Метрополитана образования и труда
- Преподаватель кафедры спорта высших достижений в Национальном университете Ломас-де-Самора
- Степень бакалавра в области физического воспитания с ориентацией на физиологию физического труда в Национальном университете Сан-Мартин
- Степень бакалавра по кинезиологии и физиатрии в Университетском институте Фонда Н.А. Басело
- Последипломная подготовка в магистратуре по физическому воспитанию в Национальном университете Ломас-де-Самора

### Г-н Вальодоро, Эрик

- Штатный преподаватель Высшего Института Модело Ломас
- Координатор лаборатории биомеханики и физиологии упражнений Высшего Института Модело Ломас
- Степень бакалавра в области спорта высших достижений Национального университета Ломас-де-Самора
- Степень бакалавра физического воспитания Высшего Института Модело Ломас

### Г-н Масабеу, Эмилио Хосе

- Преподаватель семинара по обучению моторике в Национальном университете Вилла-Мария
- Преподаватель по моторному нейроразвитию в Национальном университете Ла-Матанса
- Преподаватель семинара по физической активности и ожирению в университете Фавалоро
- Руководитель практической работы по кинезиологии в Университете Буэнос-Айреса
- Степень бакалавра Университета Буэнос-Айреса по кинезиологии

### Г-н Супиталь Алехандро, Рауль

- Преподаватель физической активности и здоровья в Католическом университете Сальты
- Преподаватель физического воспитания и спорта в Национальном университете Рио-Негро
- Преподаватель функциональной анатомии и биомеханики в Национальном университете Вилла-Мария
- Заведующий кафедрой биологических наук на ISEF 1 Померо Брест
- Бакалавриат по кинезиологии и физиатрии в Университете Буэнос-Айреса

### Г-н Хавьер Креспо, Гильермо

- Координатор спортивного клуба Club Body
- Координатор тренажерного зала и учебного центра Asociación Calabresa
- Помощник тренера в программе выявления и развития юношеской тяжелой атлетики в Ассоциации Калабреса и спортивном клубе Сан-Карлос
- Бакалавриат по питанию Института наук о здоровье Университета имени НА Барсело

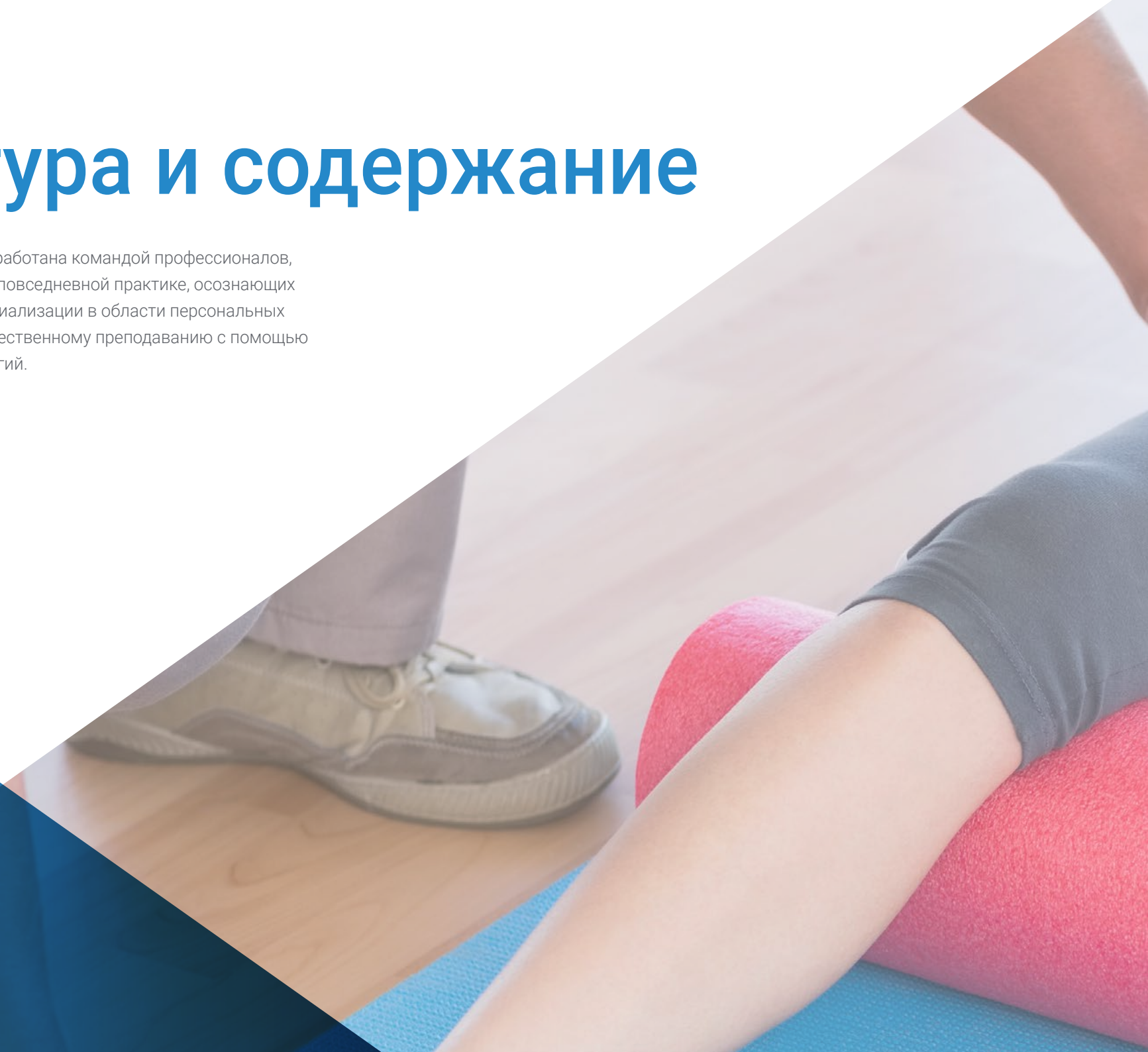
### Г-жа Авила, Мария Белен

- Спортивный психолог в атлетическом клубе Vélez Sarsfield
- Специалист в службе питания и диабета в различных центрах, таких как клиническая больница Хосе де-Сан-Мартин
- Специалист по комплексной терапевтической программе лечения избыточного веса и ожирения
- Степень бакалавра в области психологии Университета Саламанки
- Степень бакалавра по спорту высших достижений Национального университета Ломас-де-Самора
- Специализация по спортивной психологии в APDA

04

# Структура и содержание

Структура содержания была разработана командой профессионалов, знающих о значении обучения в повседневной практике, осознающих актуальность качественной специализации в области персональных тренировок и стремящихся к качественному преподаванию с помощью новых образовательных технологий.





“

*Наша программа является самой полной и современной научной программой на рынке. Мы хотим предоставить вам самое лучшее обучение”*

## Модуль 1. Общие критерии разработки программ физических нагрузок для особых категорий населения

- 1.1. Разработка программ физических нагрузок для особых категорий населения
  - 1.1.1. Компетенции и протоколы: от диагностики к вмешательству
  - 1.1.2. Мульти- и междисциплинарность как основа процесса вмешательства посредством физических упражнений в особой категории населения
- 1.2. Общие принципы тренировок и их применение в области здоровья
  - 1.2.1. Принципы адаптации (инициация и развитие)
  - 1.2.2. Принципы гарантии адаптации
  - 1.2.3. Принципы специфической адаптации
- 1.3. Планирование тренировок среди особой категории населения
  - 1.3.1. Фаза планирования I
  - 1.3.2. Фаза планирования II
  - 1.3.3. Фаза планирования III
- 1.4. Цели тренировок в программах по физической подготовке для здоровья
  - 1.4.1. Силовые тренировки
  - 1.4.2. Тренировки выносливости
  - 1.4.3. Тренировки гибкости/ROM
- 1.5. Прикладная оценка
  - 1.5.1. Диагностическая оценка и как инструмент для контроля тренировочной нагрузки
  - 1.5.2. Морфологические и функциональные оценки
  - 1.5.3. Протокол и его значение. Сбор данных
  - 1.5.4. Обработка собранных данных, выводы и практическое применение к тренировкам
- 1.6. Программирование обучения в особых группах населения: переменные вмешательства (I)
  - 1.6.1. Определение понятия силовой тренировки
  - 1.6.2. Частота тренировок
  - 1.6.3. Объем тренировок





- 1.7. Программирование обучения в особых группах населения: переменные вмешательства (II)
  - 1.7.1. Объективная интенсивность тренировок
  - 1.7.2. Субъективная интенсивность тренировок
  - 1.7.3. Восстановление и плотность тренировок
- 1.8. Программирование обучения в особых группах населения: переменные вмешательства (I)
  - 1.8.1. Выбор упражнений для тренировок
  - 1.8.2. Порядок упражнений для тренировок
  - 1.8.3. Системы тренировок
- 1.9. Программирование обучения в особых группах населения: переменные вмешательства (II)
  - 1.9.1. Методы силовых тренировок
  - 1.9.2. Методы тренировок выносливости
  - 1.9.3. Частые методы тренировки в области здоровья
  - 1.9.4. Методы тренировки НИТ в области здоровья
  - 1.9.5. Тренировки гибкости/ROM
  - 1.9.6. Контроль внутренней и внешней нагрузки при тренировках
- 1.10. Разработка сеансов тренировок
  - 1.10.1. Фаза подготовки тренировки
  - 1.10.2. Основная фаза тренировки
  - 1.10.3. Фаза восстановления после тренировки
  - 1.10.4. Итоговые выводы и заключение модуля



*Уникальный, важный и значимый курс обучения для повышения вашей квалификации"*

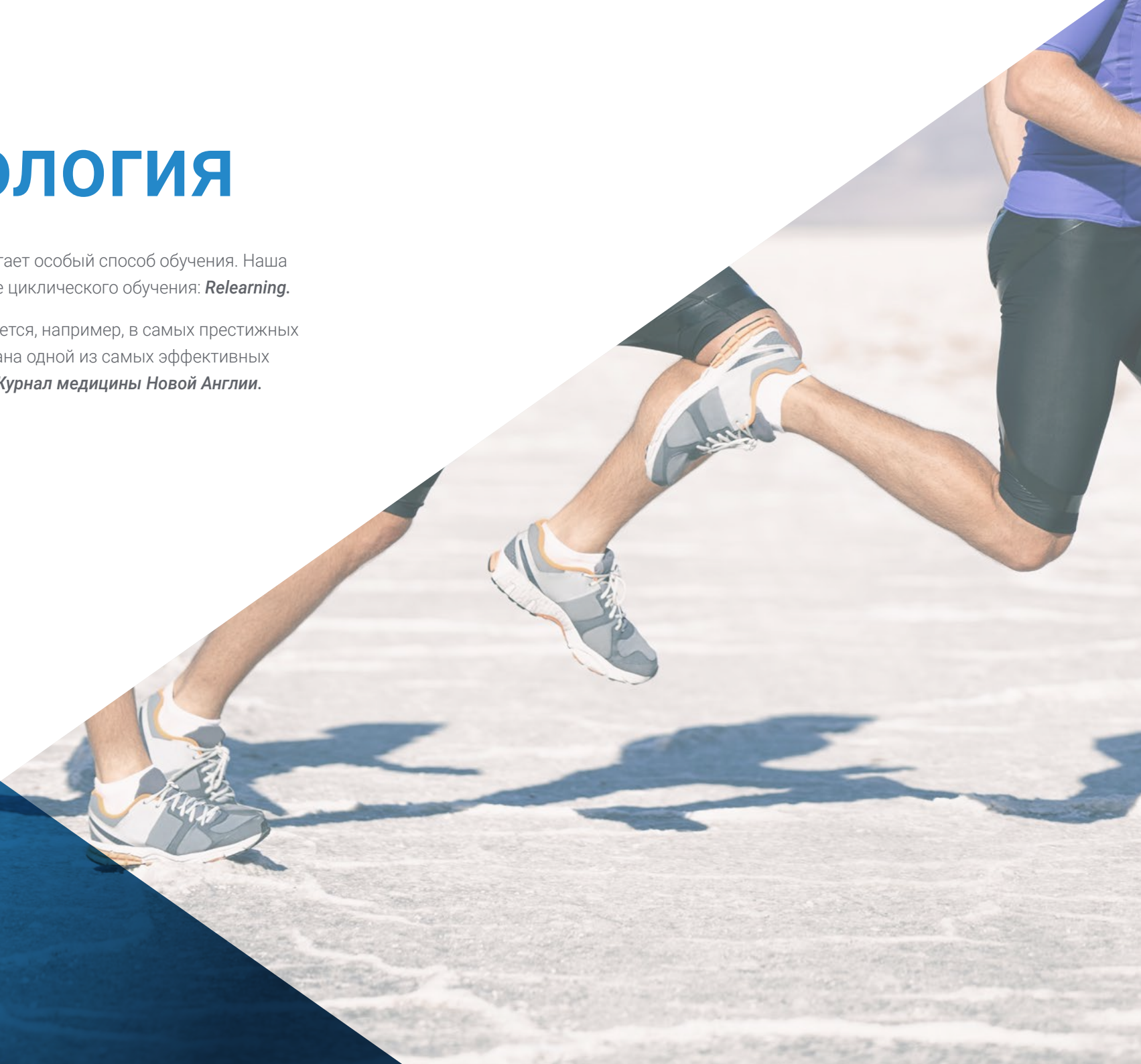


05

# 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.



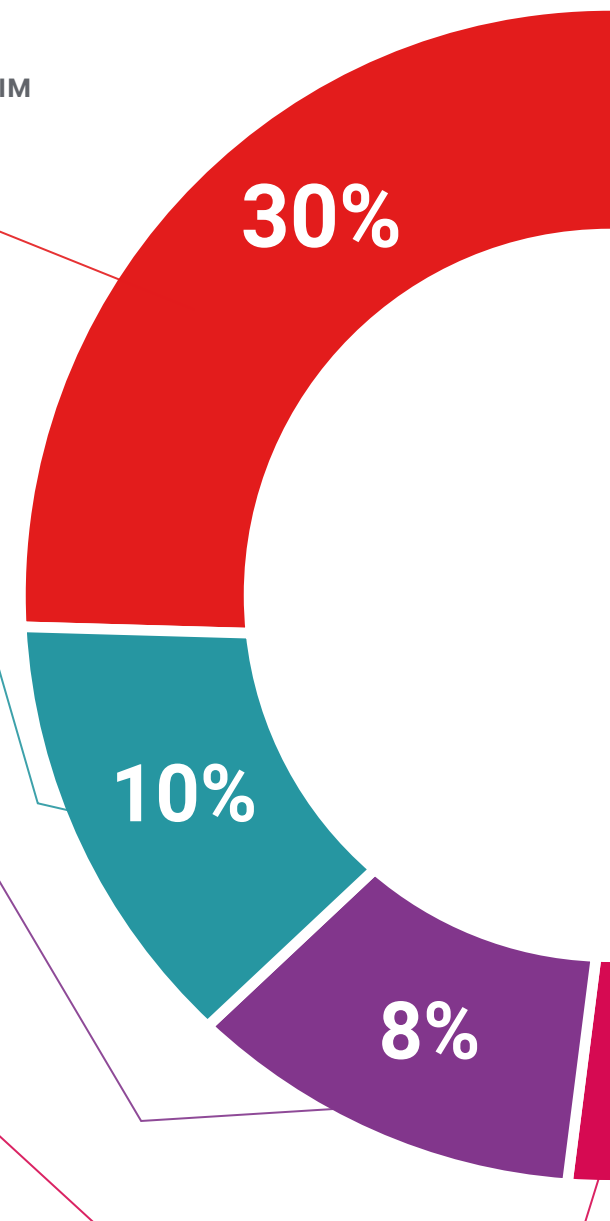
#### Практика навыков и компетенций

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.

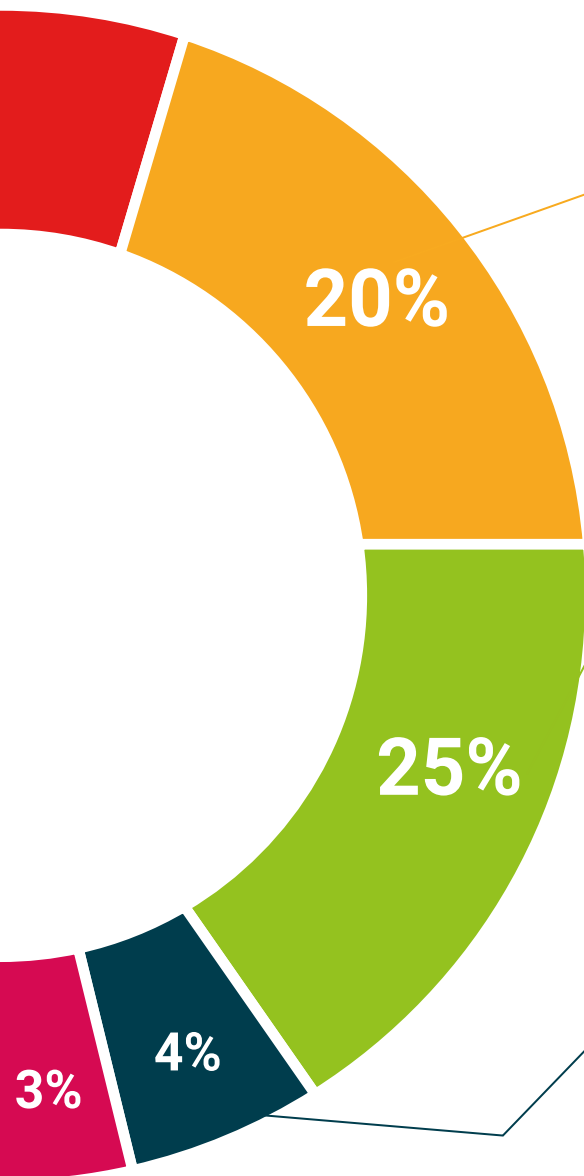


#### Дополнительная литература

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 Общие критерии для разработки программ физических нагрузок для особых категорий населения 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 Общие критерии для разработки программ физических нагрузок для особых категорий населения** 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 Общие критерии для разработки программ физических нагрузок для особых категорий населения**

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 Обязательства

Персональное внимание Инновации

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

**tech** технологический  
университет

### Университетский курс

Общие критерии для разработки программ физических нагрузок для особых категорий населения

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

# Университетский курс

Общие критерии для разработки программ физических нагрузок для особых категорий населения

Одобрено NBA

