

Университетский курс Метаболический синдром и физические нагрузки

Одобрено NBA





Университетский курс Метаболический синдром и физические нагрузки

- » 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/metabolic-syndrome-physical-exercise

Оглавление

01

Презентация

стр. 4

02

Цели

стр. 8

03

Руководство курса

стр. 12

04

Структура и содержание

стр. 16

05

Методология

стр. 20

06

Квалификация

стр. 28

01

Презентация

Совершенствование ваших знаний в области разработки программ тренировок для людей с метаболическим синдромом позволит вам повысить вашу работоспособность, одновременно помогая людям с этими патологиями улучшить качество жизни. Эта научная программа предлагает вам все ключевые аспекты, чтобы вы могли расширить ваши знания в этой области.



““

*Люди с метаболическим синдромом
должны заниматься спортом,
адаптированным к их потребностям,
чтобы улучшить свое здоровье”*

Большинство международных организаций определяют метаболический синдром как заболевание, при котором сосуществуют ожирение, изменения показателей глюкозы, дислипидемия и/или гипертония. Этот сценарий ставит специалистов перед человеком с изменениями на разных уровнях, которые представляют собой проблему здоровья первого порядка.

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

По всем этим причинам в данном Университетском курсе будут подробно и обстоятельно рассмотрены характеристики, определяющие эту проблему, а также критерии вмешательства для улучшения здоровья и качества жизни этих пациентов, предотвращения симптомов и появления дальнейших осложнений. Кроме того, особое внимание будет уделено планированию и составлению программ тренировок с учетом дисфункциональности этих людей, чтобы вызвать ощутимые изменения в их здоровье, а также создать привычки здорового образа жизни, которые они смогут сохранить на всю оставшуюся жизнь.

Чтобы предоставить вам подготовку в этой области, в TESH 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. Помимо этого, поскольку обучение проходит в режиме онлайн, студенты не обременены фиксированным расписанием или необходимостью физического перемещения в другое место, и могут получить доступ к материалам в любое время суток, совмещая свою работу или личную жизнь с учебой.

Данный **Университетский курс в области метаболического синдрома и физических нагрузок** 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 темам и самостоятельная работа
- ◆ 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”

“

Этот Университетский курс – 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: TESH”

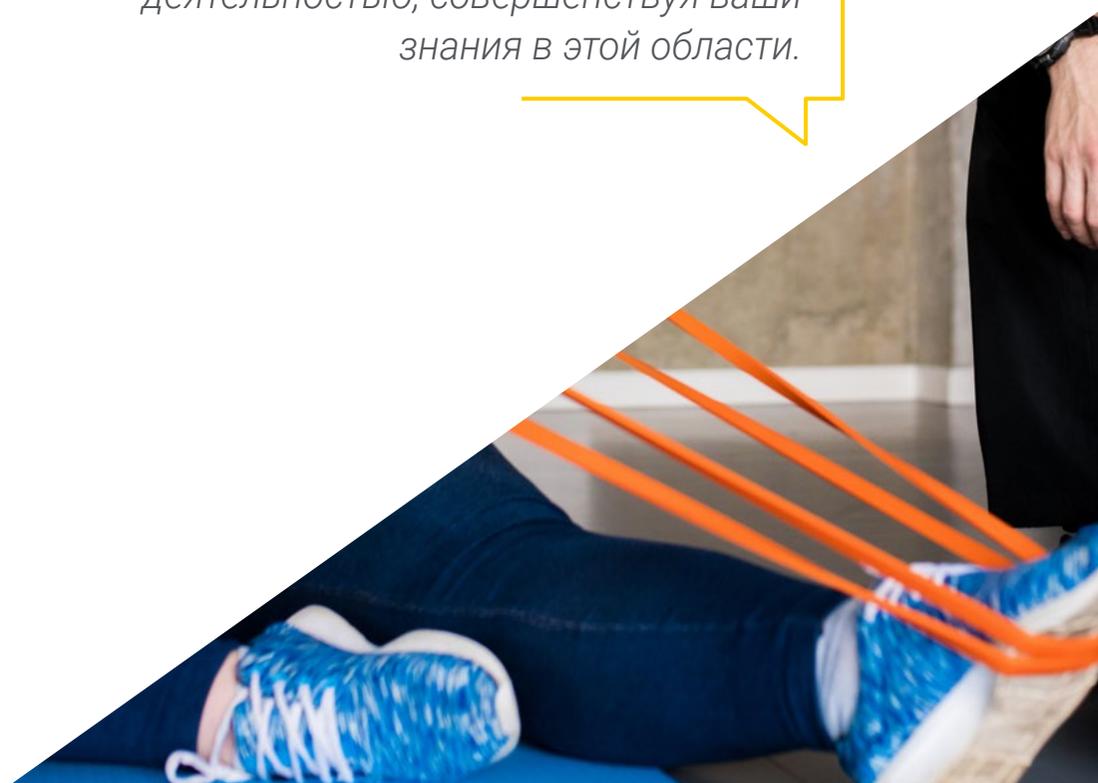
В преподавательский состав входят профессионалы в области спортивной науки, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов.

Мультимедийное содержание курса, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит профессионалам проходить обучение в симулированной среде, обеспечивающей иммерсивное погружение для подготовки к реальным ситуациям.

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 метаболического синдрома.

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

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



02

Цели

Основной целью данной научной программы является развитие теоретического и практического обучения, чтобы специалисты в области наук о спорте смогли 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 патофизиологию метаболического синдрома
- ♦ Понять критерии вмешательства для улучшения здоровья и качества жизни пациентов с данной патологией
- ♦ Уметь планировать и программировать тренировки с учетом индивидуальных особенностей человека с метаболическим синдромом



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. С этой целью они разработали эту научную программу с учетом последних изменений в данной области, что позволит вам пройти обучение и повысить вашу квалификацию в этом секторе.





“

*Учитесь у лучших и становитесь
успешным профессионалом”*

Руководство



Гн Рубина, Дардо

- ♦ Координатор этапа спортивных 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
- ♦ Персональный 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 по кинезиологии Университета Буэнос-Айреса

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 Ромеро Брест
- ◆ Степень бакалавра 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
- ◆ Степень бакалавра 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 клиника больница Хосе де-Сан-Мартин
- ◆ Специалист по комплексной терапевтической программе лечения избыточного веса и ожирения
- ◆ Степень бакалавра по 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, осознающих значение обучения в повседневной практике, понимающих актуальность качественной специализации в области персональных тренировок и стремящихся к качественной специализации с помощью новых образовательных технологий.





“

Наша программа является самой полной и современной научной программой на рынке. Мы хотим предоставить вам лучшую специализацию”

Модуль 1. Метаболический синдром и физическая нагрузка

- 1.1. Определение, контекстуализации и эпидемиология
 - 1.1.1. Определение метаболического синдрома
 - 1.1.2. Эпидемиология метаболического синдрома
 - 1.1.3. Пациент с синдромом, соображения к вмешательству
- 1.2. Патофизиологические основы
 - 2.1.1. Определение метаболического синдрома и риски для здоровья
 - 2.1.2. Патофизиологические аспекты заболевания
- 1.3. Оценка и диагностика
 - 1.1.1. Метаболический синдром и его оценка в клинической сфере
 - 1.1.2. Биомаркеры, клинические показатели и метаболический синдром
 - 1.1.3. Метаболический синдром и его оценка и наблюдение специалистом по физическим нагрузкам
 - 1.1.4. 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. Упражнения: роль при метаболическом синдроме
 - 1.4.3. Пациент с метаболическим синдромом и фармакологическое лечение: соображения для профессионала по физической нагрузке
- 1.5. Планирование тренировок пациента с метаболическим синдромом
 - 1.5.1. Определение и уточнение уровня клиента
 - 1.5.2. Определение и уточнение целей
 - 1.5.3. Определение и уточнение оценочных процессов
 - 1.5.4. Определение и конкретизация операциональности в отношении пространственных и материальных ресурсов
- 1.6. Программирование силовых тренировок
 - 1.6.1. Цели силовых тренировок при метаболическом синдроме
 - 1.6.2. Объем, интенсивность и восстановление после силовых тренировок при метаболическом синдроме
 - 1.6.3. Выбор упражнений и методы проведения силовых тренировок при метаболическом синдроме
 - 1.6.4. Разработка программ силовых тренировок при метаболическом синдроме





- 1.7. Программирование тренировок на выносливость
 - 1.7.1. Цели силовых тренировок при метаболическом синдроме
 - 1.7.2. Объем, интенсивность и восстановление после силовых тренировок при метаболическом синдроме
 - 1.7.3. Выбор упражнений и методы проведения силовых тренировок при метаболическом синдроме
 - 1.7.4. Разработка программ силовых тренировок при метаболическом синдроме
- 1.8. Предосторожности и противоречия
 - 1.8.1. Оценки для реализации физической нагрузки среди населения с метаболическим синдромом
 - 1.8.2. Противоречия при развитии активности у пациента с метаболическим синдромом
- 1.9. Питание и образ жизни у пациентов с метаболическим синдромом
 - 1.9.1. Аспекты питания при метаболическом синдроме
 - 1.9.2. Пример вмешательства в питание при метаболическом синдроме
 - 1.9.3. Рекомендации по питанию при физических упражнениях
- 1.10. Разработка программ тренировок у пациентов с метаболическим синдромом
 - 1.10.1. Разработка программ силовых тренировок при метаболическом синдроме
 - 1.10.2. Разработка сессий тренировок при метаболическом синдроме
 - 1.10.3. Разработка программ глобального вмешательства (меж- и мультидисциплинарного) при метаболическом синдроме
 - 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.



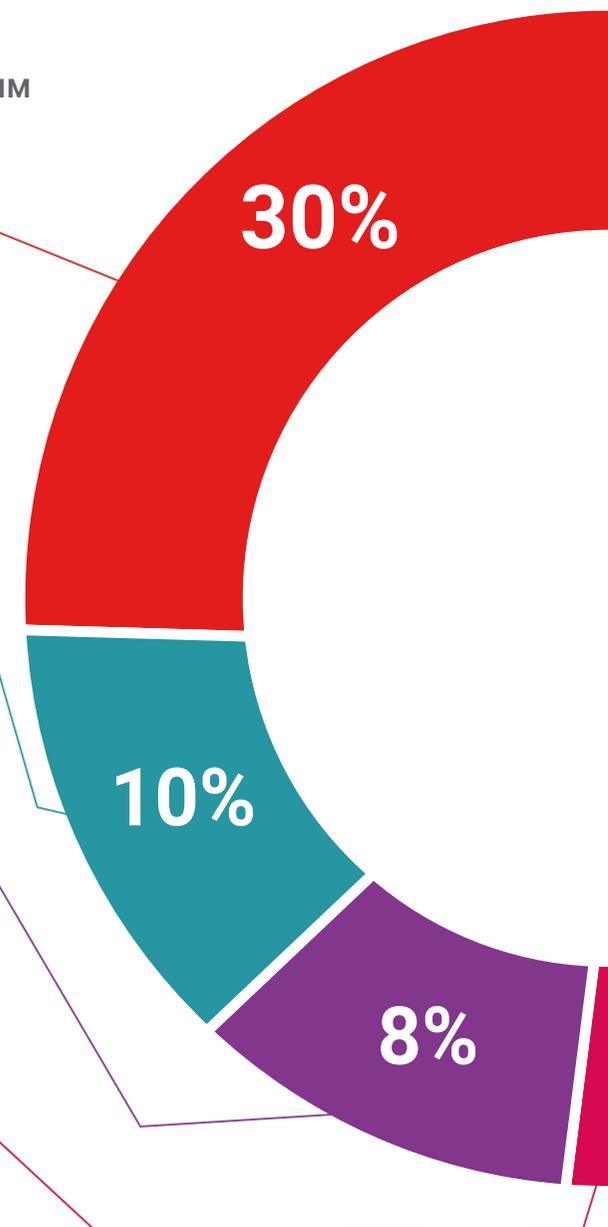
Практика навыков и компетенций

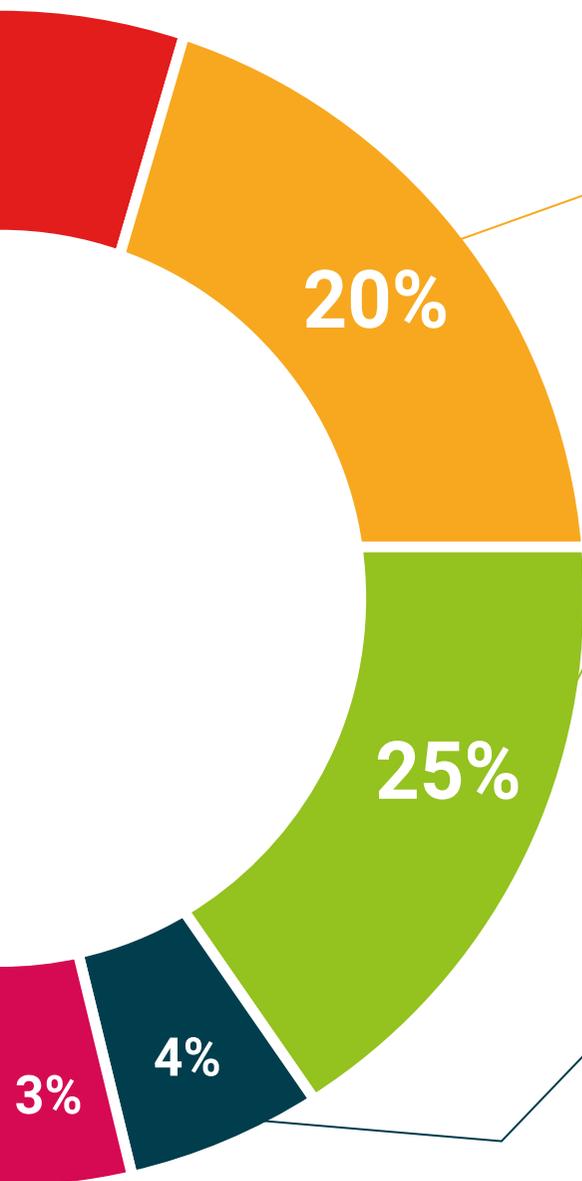
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



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 метаболического синдрома и физических нагрузок 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”

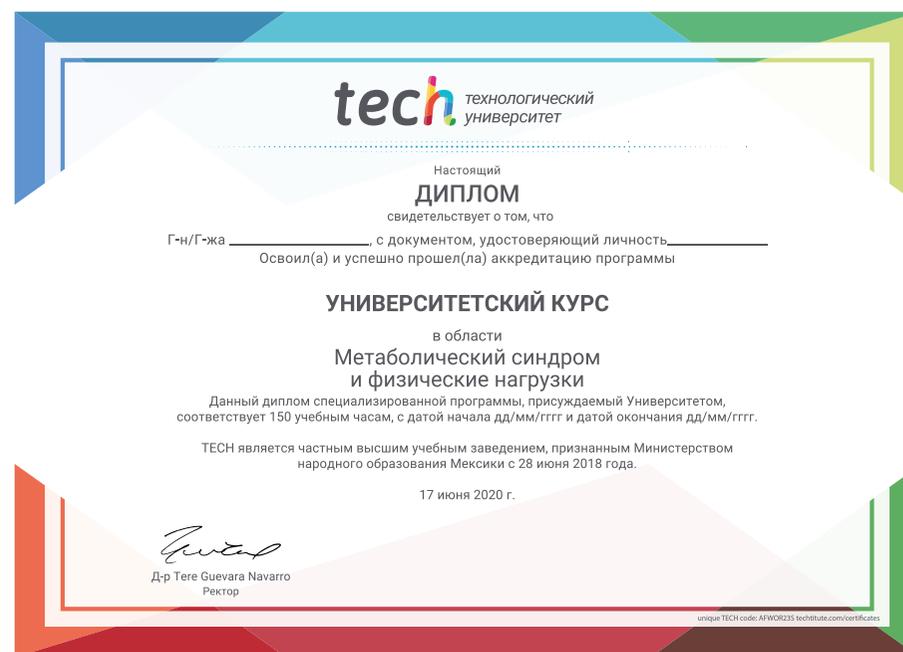
Данный **Университетский курс в области метаболического синдрома и физических нагрузок** содержит самую полную и современную научную программу на рынке.

После прохождения аттестации студент получит по почте* с подтверждением получения соответствующий диплом о прохождении **Университетского курса**, выданный **TECH Технологическим университетом**.

Диплом, выданный **TECH Технологическим университетом**, подтверждает квалификацию, полученную на Университетском курсе, и соответствует требованиям, обычно предъявляемым биржами труда, конкурсными экзаменами и комитетами по оценке карьеры.

Диплом: **Университетский курс в области метаболического синдрома и физических нагрузок**

Количество учебных часов: **150**



*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 Метаболический синдром и физические нагрузки

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

Университетский курс Метаболический синдром и физические нагрузки

Одобрено:

