

# Университетский курс

## Ожирение и физические нагрузки

Одобрено NBA





**tech** технологический  
университет

## Университетский курс Ожирение 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.techtute.com/ru/sports-sciences/postgraduate-certificate/obesity-physical-exercise](http://www.techtute.com/ru/sports-sciences/postgraduate-certificate/obesity-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

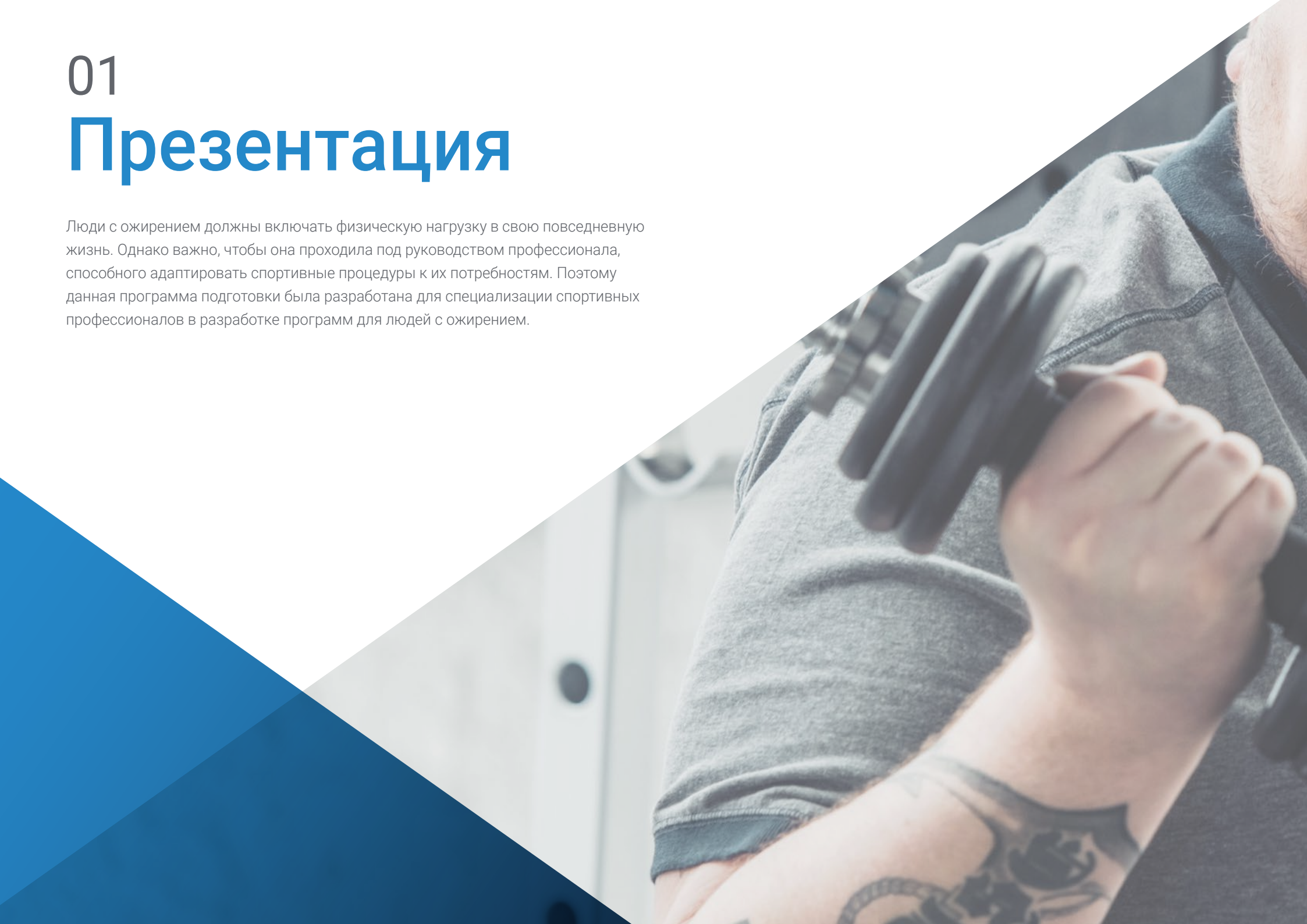
---

стр. 28

01

# Презентация

Люди с ожирением должны включать физическую нагрузку в свою повседневную жизнь. Однако важно, чтобы она проходила под руководством профессионала, способного адаптировать спортивные процедуры к их потребностям. Поэтому данная программа подготовки была разработана для специализации спортивных профессионалов в разработке программ для людей с ожирением.





““

*Люди, страдающие ожирением,  
занимающиеся спортом под руководством  
профессионала, заметят улучшение своего  
состояния здоровья и внешнего вида”*

Ожирение стало одним из самых распространенных заболеваний в мире, хотя и самым недооцененным из всех, воспринимаясь населением как простая эстетическая проблема. На самом деле это многофакторная патология, которая полностью изменяет организм, влияя на обмен веществ и нормальное функционирование органов.

Малоподвижный образ жизни, избыточное и неполноценное питание – два элемента, оказывающие наибольшее влияние на развитие этого заболевания. Однако убеждение в том, что для его лечения достаточно увеличить физическую нагрузку и уменьшить потребление пищи, не совсем правильное, учитывая, что система в этом патологическом состоянии реагирует по-разному.

Поэтому в данной программе особое внимание будет уделено планированию и составлению программы тренировок с учетом дисфункциональности этих людей, чтобы вызвать ощутимые изменения в их здоровье. В дополнение к созданию привычек здорового образа жизни, которых они смогут придерживаться всю оставшуюся жизнь.

Чтобы подготовить вас в этой области, в ТЕСН была разработана программа, содержание которой соответствует самому высокому качеству преподавания и образования, цель которой - превратить наших студентов в успешных профессионалов, следуя самым высоким стандартам 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 ожирения и физических нагрузок** содержит самую полную и современную научную программу на рынке.

Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Развитие 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 индивидуальных 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



*Персональные тренеры должны специализироваться на самых полезных программах упражнений для людей с ожирением, чтобы улучшить их состояние здоровья и качество жизни”*

“

*Данный Университетский курс – лучшее вложение средств в выборе программы повышения квалификации по двум причинам: помимо обновления знаний в области ожирения и физических нагрузок, вы получите диплом ТЕСН Технологического университета"*

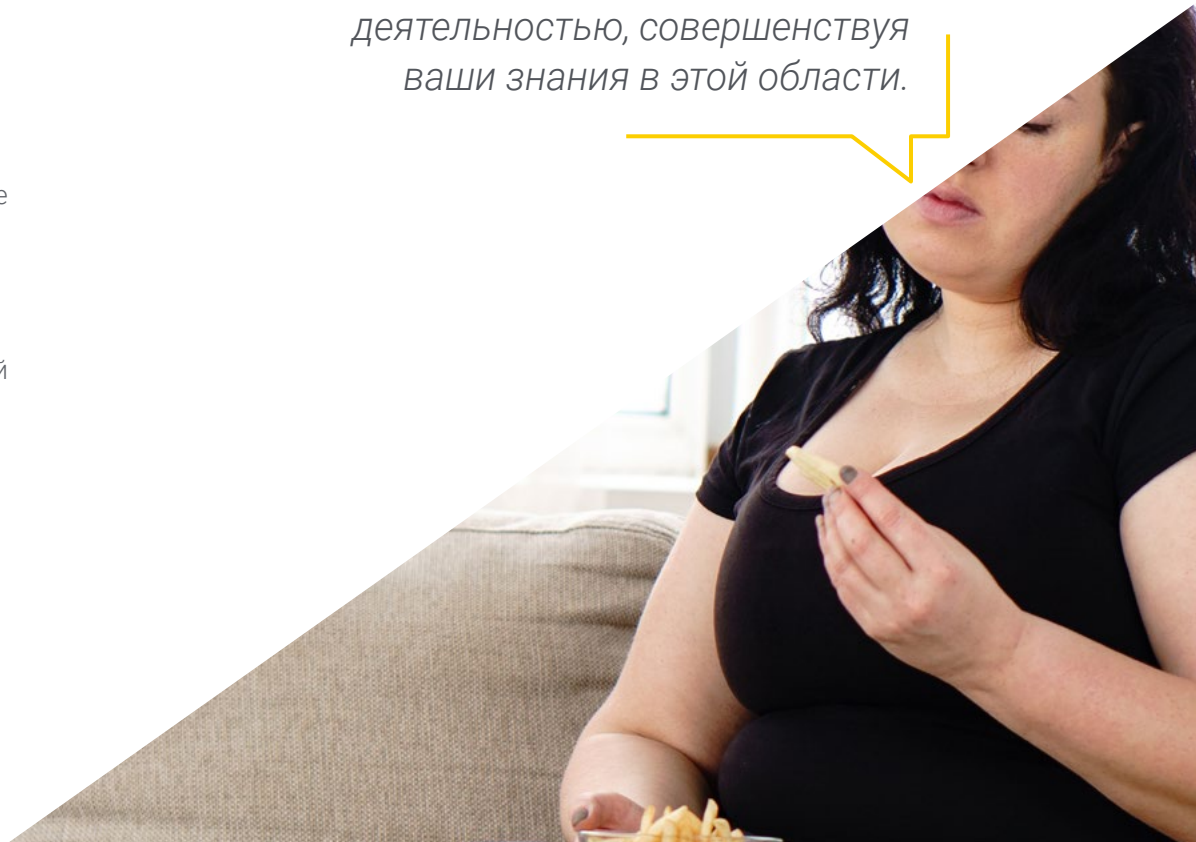
В преподавательский состав входят профессионалы в области спортивной науки, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов.

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

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

*Данный 100% онлайн-курс 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 понимать патофизиологию ожирения и его влияние на здоровье
- ◆ Понимать физические ограничения человека, страдающего ожирением
- ◆ Уметь планировать и составлять программы тренировок с учетом индивидуальных особенностей человека с ожирением

“

*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 Университетский курс с учетом последних изменений в данной области, что позволит вам пройти обучение и повысить свою квалификацию в этом секторе.







“

*Учитесь у лучших и становитесь  
успешным профессионалом”*

## Руководство



### Г-н 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
- ♦ Аспирант по специальности "Спортивные результаты" в Университете Кастилии-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 биокинематики
- ♦ 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 от IFBB
- ♦ Курс профессиональной подготовки по продвинутому питанию от 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
- ◆ После дипломная подготовка в магистратуре по физическому воспитанию в Национальном университете Ломас-де-Самора

### 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 по психологии Университета Саламанки
- ◆ Степень бакалавра по спорту высших достижений Национального университета Ломас-де-Самора
- ◆ Специализация по спортивной психологии от APDA

### Г-н Креспо, Гильермо Хавьер

- ◆ 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-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 Вальдородо, 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

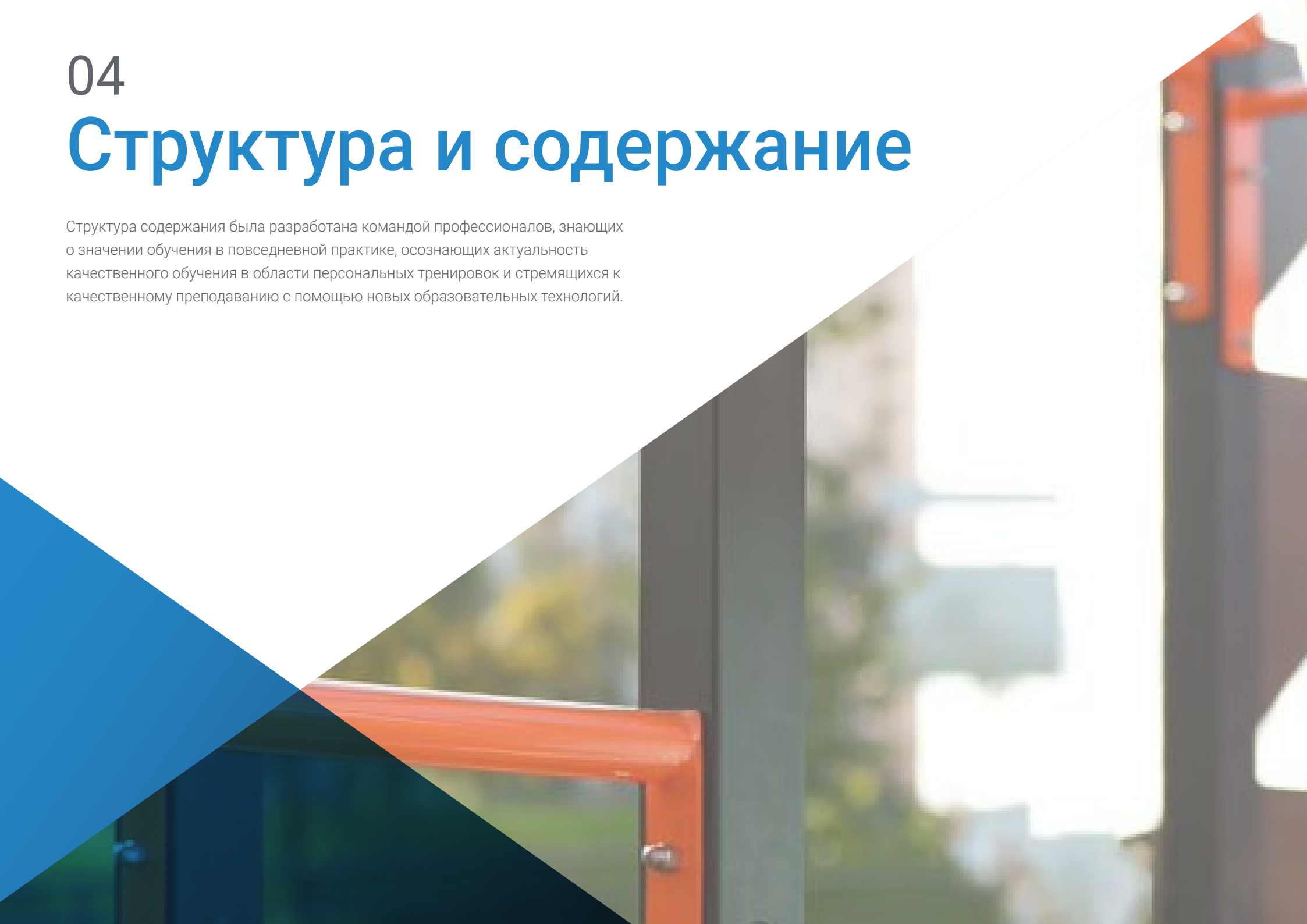
### Г-н Супиталь, Алехандро, Рауль

- ◆ 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

04

# Структура и содержание

Структура содержания была разработана командой профессионалов, знающих о значении обучения в повседневной практике, осознающих актуальность качественного обучения 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. Ожирение и физические нагрузки

- 1.1. Определение, контекстуализации и эпидемиология
  - 1.1.1. Эволюция ожирения: связанные с ним культурные и социальные проблемы
  - 1.1.2. Ожирение и сопутствующие заболевания: роль междисциплинарности
  - 1.1.3. Детское ожирение и его влияние на будущую взрослую жизнь
- 1.2. Патофизиологические основы
  - 1.2.1. Определение ожирения и риски для здоровья
  - 1.2.2. Патофизиологические аспекты ожирения
  - 1.2.3. Ожирение и сопутствующие патологии
- 1.3. Оценка и диагностика
  - 1.3.1. Состав тела: 2-компонентная и 5-компонентная модели
  - 1.3.2. Оценка: основные морфологические оценки
  - 1.3.3. Интерпретация антропометрических данных
  - 1.3.4. Назначение физических упражнений для профилактики и лечения ожирения
- 1.4. Протоколы и лечение
  - 1.4.1. Первое терапевтическое руководство: модификация образа жизни
  - 1.4.2. Питание: роль в развитии ожирения
  - 1.4.3. Физическая нагрузка: роль в развитии ожирения
  - 1.4.4. Фармакологическое лечение
- 1.5. Планирование тренировок у пациентов с ожирением
  - 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 для пациентов с ожирением
  - 1.6.1. Цели силовых тренировок у людей с ожирением
  - 1.6.2. Объем, интенсивность и восстановление после силовых тренировок у людей с ожирением
  - 1.6.3. Выбор упражнений и методов силовых тренировок у людей с ожирением
  - 1.6.4. Разработка программ силовых тренировок у людей с ожирением





- 1.7. Составление программ тренировок на выносливость для пациентов с ожирением
  - 1.7.1. Цели тренировок на выносливость у людей с ожирением
  - 1.7.2. Объем, интенсивность и восстановление после тренировки на выносливость у людей с ожирением
  - 1.7.3. Выбор упражнений и методов тренировки на выносливость для людей с ожирением
  - 1.7.4. Разработка программ тренировок на выносливость для людей с ожирением
- 1.8. Здоровье суставов и дополнительная подготовка у пациентов с ожирением
  - 1.8.1. Дополнительная подготовка при ожирении
  - 1.8.2. Тренировка на амплитуду движений/гибкости у людей с ожирением
  - 1.8.3. Улучшение контроля и устойчивости туловища у людей с ожирением
  - 1.8.4. Другие соображения по тренировкам для людей с ожирением
- 1.9. Психосоциальные аспекты ожирения
  - 1.9.1. Значение междисциплинарного лечения ожирения
  - 1.9.2. Расстройства пищевого поведения
  - 1.9.3. Детское ожирение
  - 1.9.4. Ожирение во взрослом возрасте
- 1.10. Питание и другие факторы, связанные с ожирением
  - 1.10.1. Омические науки и ожирение
  - 1.10.2. Микробиота и ее влияние на ожирение
  - 1.10.3. Протоколы пищевого вмешательства при ожирении: доказательства
  - 1.10.4. Рекомендации по питанию при физических упражнениях

“

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

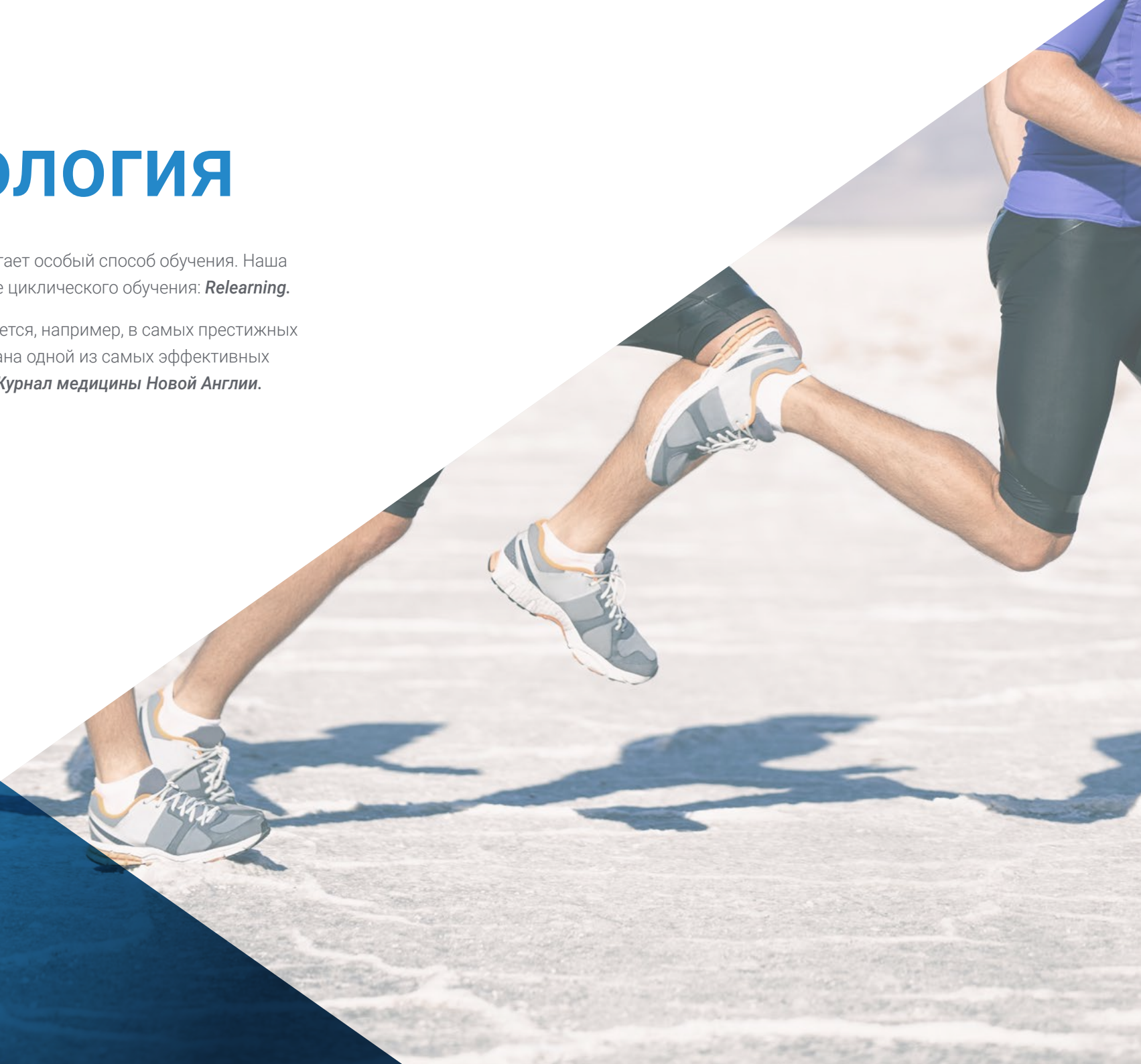


05

# 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

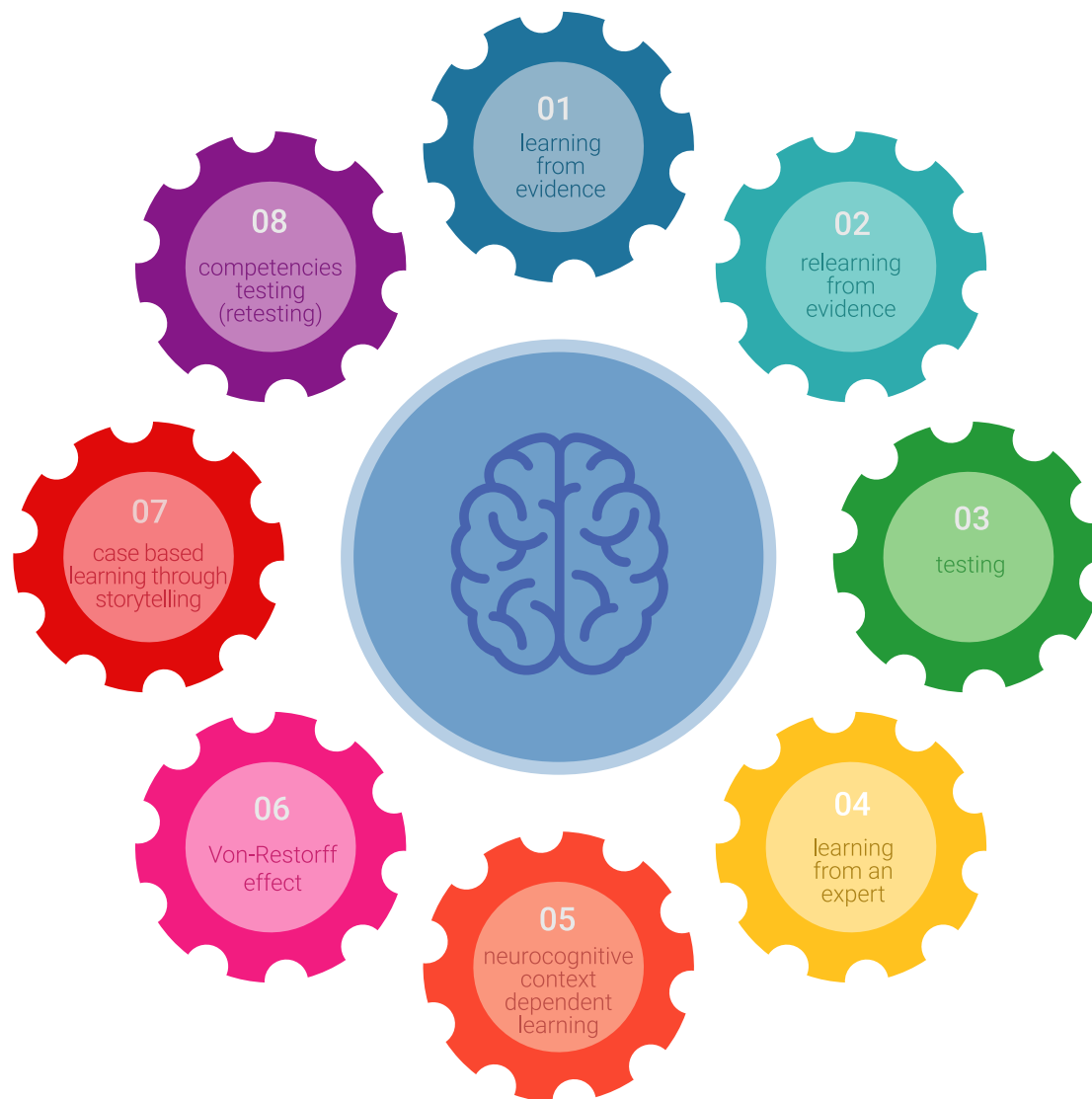
TECH эффективно объединяет метод кейсов с системой 100% онлайн-обучения, основанной на повторении, которая сочетает 8 различных дидактических элементов в каждом уроке.

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.



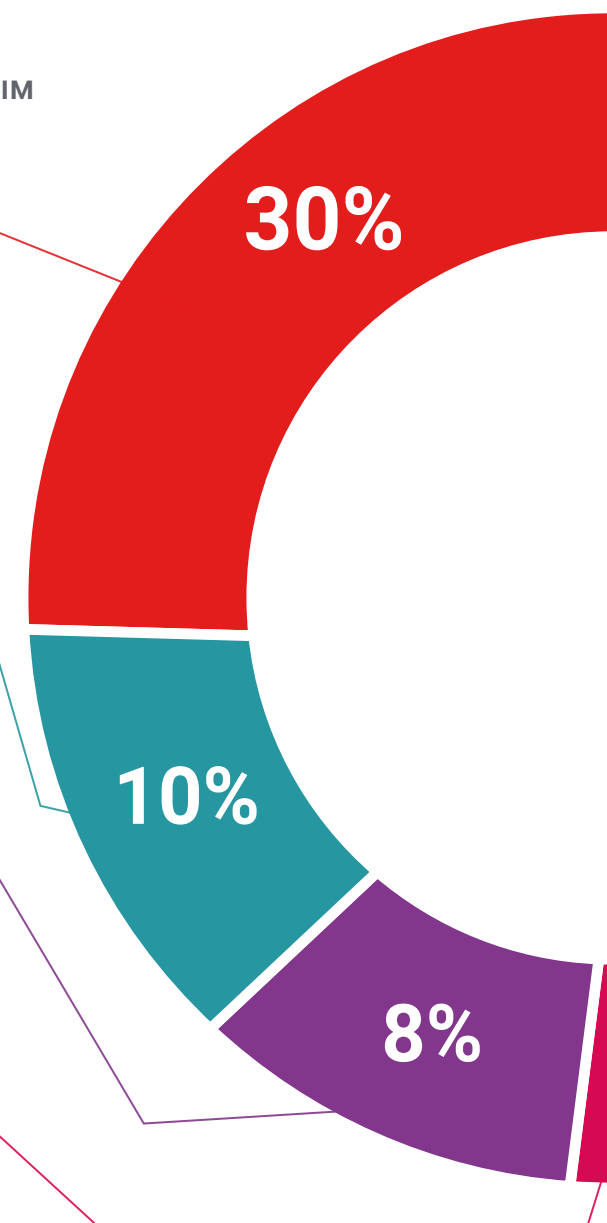
#### Практика навыков и компетенций

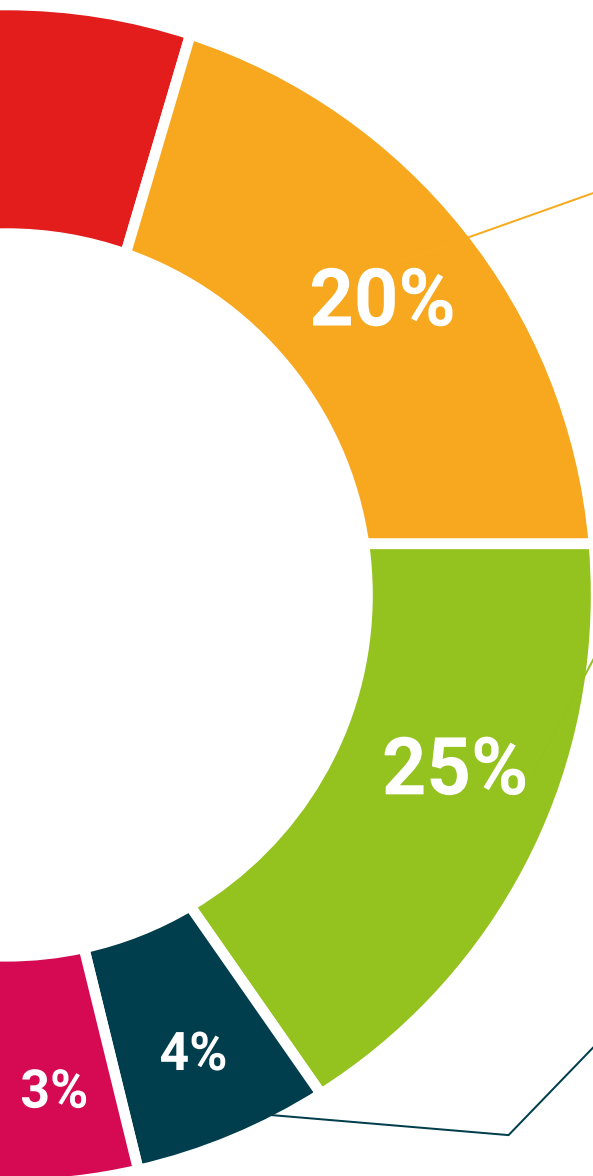
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



#### 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 ожирения и физических нагрузок 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 ожирения и физических нагрузок** содержит самую полную и современную научную программу на рынке.

По прохождении 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 ожирения и физических нагрузок**

Количество учебных часов: **150 часов**

Одобрено NBA



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**

Ожирение и физические нагрузки

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

# Университетский курс Ожирение и физические нагрузки

Одобрено NBA

