

# Университетский курс Коучинг и бизнес персонального тренера

Одобрено NBA



**tech** технологический  
университет



## Университетский курс Коучинг и бизнес персонального тренера

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 недель
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Веб-доступ: [www.techtute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/personal-trainer-coaching-business](http://www.techtute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/personal-trainer-coaching-business)

# Оглавление

01

Презентация

---

стр. 4

02

Цели

---

стр. 8

03

Руководство курса

---

стр. 12

04

Структура и содержание

---

стр. 20

05

Методология

---

стр. 24

06

Квалификация

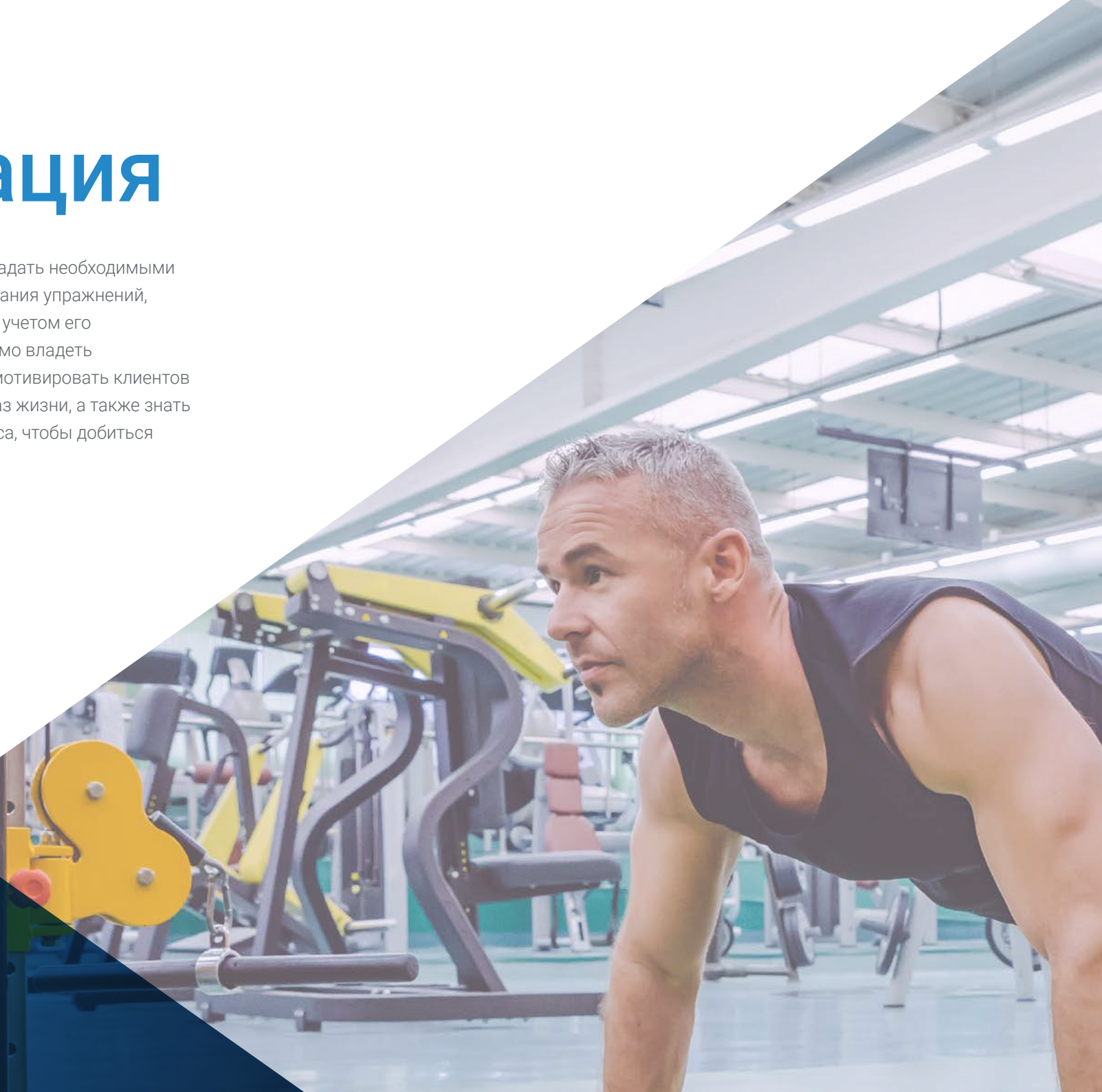
---

стр. 32

# 01

# Презентация

Хороший персональный тренер должен обладать необходимыми знаниями в области разработки и планирования упражнений, адаптированных для каждого спортсмена с учетом его физического состояния. Но также необходимо владеть специальными техниками *коучинга*, чтобы мотивировать клиентов заниматься спортом и вести здоровый образ жизни, а также знать самые важные инструменты в сфере бизнеса, чтобы добиться профессионального успеха.





“

*Работа персональным тренером и ведение собственного бизнеса требуют знаний о мире бизнеса. В этой программе мы покажем вам все, что нужно знать, чтобы сделать вашу профессию успешной”*

Персональный тренер – это основополагающий специалист по проведению соответствующих тренировок, ключевая задача комплексного управления физическими упражнениями, поскольку от этого зависит успех в достижении ожидаемого результата.

Этот Университетский курс содержит широкий спектр тем, связанных с тренерской деятельностью, а также с профессией и бизнесом, которые могут быть вовлечены в профессиональное посвящение персонализированной тренировки. Начало обучения является сложным, поскольку персональный тренер должен специализироваться в той области или областях, в которых он/она собирается развивать свою профессиональную деятельность, а также следовать непрерывному и современному обучению, овладеть инструментами коучинга, мотивации и формирования здоровых жизненных привычек.

В этой учебной программе будут представлены основные материалы и оборудование, с которыми должны работать и иметь в наличии персональные тренеры, особенно если у них есть свой бизнес, будь то центр, отдельная зона или дом. В рамках курса будут рассмотрены вопросы проектирования и планирования помещений, элементы, которые должны быть включены в помещения (системы вентиляции, диспенсер для воды, полуавтоматический дефибриллятор, телефоны, ящик для предложений и т.д.), характеристики тренировочного зала (расположение, освещение, окна, двери, зеркала, пол, хранение и т.д.), выбор и приобретение тренировочного оборудования, организация оборудования и пространства, оборудование для персональных тренировок дома, обслуживание материалов и установка, а также другие вопросы.

Студенты этой программы получают возможность учиться у двух известных международных инструкторов, которые работали с лучшими командами NBA. Их уникальные и эксклюзивные мастер-классы охватывают все модули программы, предлагая особый взгляд на элитный спорт.

Если вы хотите получить самую полную подготовку в этой области, не медлите больше и запишитесь на этот очень полный Университетский курс, который, будучи на 100% онлайн, вы сможете идеально совместить с остальными своими обязанностями.

Данный **Университетский курс в области коучинга и бизнеса персонального тренера** содержит самую полную и современную программу на рынке.

Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разбор многочисленных практических кейсов, представленных специалистами по индивидуальным тренировкам
- ♦ Наглядное, схематичное и исключительно практическое содержание курса предоставляет практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для осуществления профессиональной деятельности
- ♦ Упражнения, в ходе которых может быть проведен процесс самооценки для улучшения обучения
- ♦ Интерактивная, основанная на алгоритмах система обучения для принятия решений
- ♦ Особое внимание он уделяет инновационным методикам в области коучинга и бизнеса персональных тренеров
- ♦ 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 поддерживать высокий уровень в спортивной сфере, учитесь у двух известных международных преподавателей, которые работали в самых важных командах NBA”*

“

*Этот Университетский курс является лучшим вложением средств в выбор программы повышения квалификации по двум причинам: помимо повышения квалификации в качестве персонального тренера, вы получите диплом крупнейшего цифрового университета в мире: TECH”*

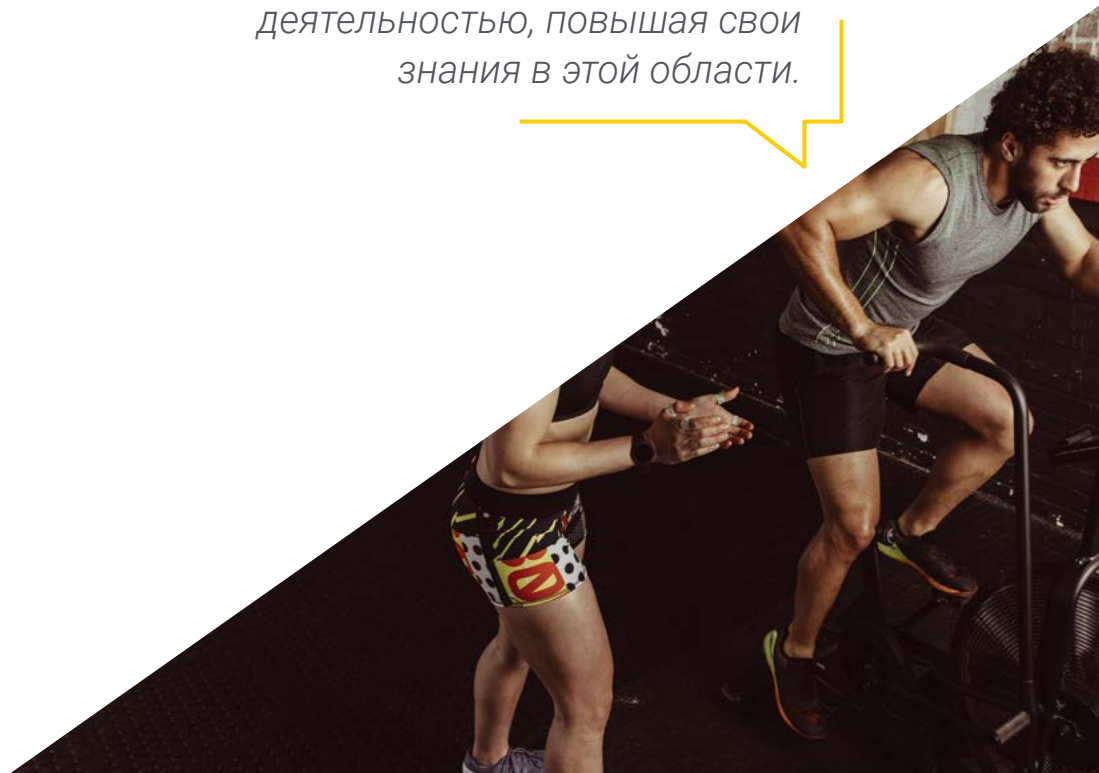
В преподавательский состав входят профессионалы в области спортивной науки, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов.

Мультимедийное содержание программы, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит специалисту проходить обучение с учетом контекста и ситуации, т.е. в симулированной среде, обеспечивающей иммерсивный учебный процесс, запрограммированный на обучение в реальных ситуациях.

Формат этой программы основан на проблемно-ориентированном обучении, с помощью которого специалист должен попытаться разрешить различные ситуации из профессиональной практики, возникающие во время обучения. В этом профессионалу поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная известными и опытными экспертами в области коучинга и бизнеса персонального тренера.

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

*Данная программа в 100% онлайн-режиме позволит вам совмещать учебу с профессиональной деятельностью, повышая свои знания в этой области.*



# 02

## Цели

Основной целью данной программы является развитие теоретического и практического обучения, чтобы специалист в области наук о спорте овладел знаниями в области персональных тренировок практическим и качественным образом.







“

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



## Общие цели

---

- ◆ Приобрести специализированные знания в области спортивной реабилитации, профилактики травм и функционального восстановления
- ◆ Оценить спортсмена с точки зрения физического, функционального и биомеханического состояния, чтобы выявить аспекты, препятствующие восстановлению или способствующие рецидивам травмы
- ◆ Разрабатывать как конкретные реабилитационно-восстановительные мероприятия, так и комплексные индивидуальные занятия
- ◆ Оценивать и контролировать эволюционный процесс восстановления и/или реабилитации травмы спортсмена или пациента
- ◆ Приобрести навыки и умения в области реабилитации, профилактики и оздоровления, расширяющие профессиональные возможности персонального тренера
- ◆ Различать с анатомической точки зрения различные части и структуры человеческого тела
- ◆ Улучшить физическое состояние травмированного спортсмена в рамках общей тренировки с целью достижения лучшего и более эффективного восстановления после травмы
- ◆ Использовать техники *коучинга*, позволяющие работать с общими психологическими аспектами травмированного спортсмена или субъекта и способствующие эффективному подходу со стороны работы персональных тренировок
- ◆ Понимать маркетинг как ключевой инструмент успешных персональных тренировок в области реабилитации, профилактики и функционального восстановления





## Конкретные цели

---

- ◆ Получить углубленные знания о конкретных элементах профессии персонального тренера
- ◆ Приобретать и понимать различные здоровые привычки и образ жизни, а также возможности их реализации
- ◆ Применять мотивационные стратегии для достижения лучших результатов в процессе спортивной реабилитации и функционального восстановления
- ◆ Планировать и проектировать помещения, способствующие лучшему развитию конкретной работы персональных тренировок
- ◆ Понять процесс персональных тренировок, где отношения с клиентом и обратная связь, которую он предоставляет, занимают центральное место в процессе

“

*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 индивидуальным тренировкам, пользуется большим авторитетом в своей профессии. Это профессионалы с многолетним опытом преподавания, которые собрались вместе, чтобы помочь вам совершенствоваться в вашей профессии. С этой целью они разработали эту Специализированную магистратуру с учетом последних изменений в данной области, что позволит вам пройти обучение и повысить свою квалификацию в этом секторе.





“

*Учитесь у лучших и становитесь  
успешными профессионалами”*

## Приглашенный руководитель международного уровня

Д-р Чарльз Лофтис – известный специалист, работающий спортивным терапевтом в команде Portland Trail Blazers в NBA. Он оказал значительное влияние на ведущую баскетбольную лигу мира, привнеся в нее выдающийся опыт в создании программ по развитию силы и физической подготовки.

До прихода в Trail Blazers он был главным тренером по силовым и физическим нагрузкам в команде Iowa Wolves, внедряя и контролируя развитие комплексной программы подготовки игроков. Фактически его опыт работы в области спортивных достижений начался с создания компании XCEL Performance and Fitness, основателем и главным тренером которой он являлся. Там доктор Чарльз Лофтис работал с широким кругом спортсменов, разрабатывая программы по развитию силы и физической подготовки, а также занимаясь профилактикой и реабилитацией спортивных травм.

Его научная подготовка в области химии и биологии дает ему уникальную возможность взглянуть на научные основы спортивных результатов и физиотерапии. Он имеет сертификаты CSCS и RSCC Национальной ассоциации по силе и кондициям (NSCA), которые подтверждают его знания и навыки в этой области. Он также сертифицирован по программе PES (Performance Enhancement Specialist), CES (Corrective Exercise Specialist) и сухого иглоукалывания.

В целом доктор Чарльз Лофтис является важным членом сообщества NBA, непосредственно занимаясь вопросами силы и работоспособности элитных спортсменов, а также необходимой профилактикой и реабилитацией различных спортивных травм.



## Д-р Лофтис, Чарльз

---

- Тренер по физической подготовке в клубе Portland Trail Blazers, Портленд, США
- Главный тренер по силовым и физическим нагрузкам баскетбольного клуба Iowa Wolves
- Основатель и главный тренер компании XCEL Performance and Fitness
- Главный тренер мужской баскетбольной команды Oklahoma Christian University
- Физиотерапевт в компании Merco
- Доктор физиотерапии в Университете Лэнгстона
- Степень бакалавра химии и биологии Университета Лэнгстона

“

*Благодаря TECH вы сможете учиться у лучших мировых профессионалов”*

## Приглашенный руководитель международного уровня

Исайя Ковингтон – высококвалифицированный тренер, имеющий богатый опыт лечения и устранения различных травм у элитных спортсменов. По сути, его профессиональная карьера была направлена в NBA, одну из самых значимых спортивных лиг мира. Он является тренером Bolton Celtics, одной из лучших команд Восточной конференции и одной из самых перспективных команд США.

Работа в столь требовательной лиге заставила его специализироваться на максимальном раскрытии физического и психического потенциала игроков. Ключевую роль в этом сыграл его опыт работы в других командах, таких как Golden State Warriors и Santa Cruz Warriors. Это также позволило ему заниматься спортивными травмами, уделяя особое внимание профилактике и реабилитации наиболее распространенных травм у спортсменов высокого класса.

Его научные интересы лежат в области кинезиологии, физических упражнений и спорта высоких достижений. Благодаря этому он добился значительных успехов в NBA, работая изо дня в день с самыми важными баскетболистами и тренерскими штабами в мире.





## Г-н Ковингтон, Исая

---

- Тренер по эффективности и фитнес-тренер Boston Celtics, Бостон, США
- Тренер в области эффективности Golden State Warriors
- Главный тренер Santa Cruz Warriors в области спортивных достижений
- Тренер в области эффективности в Pacers Sports & Entertainment
- Степень бакалавра кинезиологии и педагогических наук в Делавэрском университете
- Специализация в области управления тренировками
- Степень магистра в области кинезиологии и физических упражнений, полученная в Университете Лонг-Айленда
- Степень магистра в области спорта высоких достижений, полученная в Католическом университете Австралии



*Воспользуйтесь возможностью узнать о последних достижениях в этой области, чтобы применить их в своей повседневной практике"*

## Руководство



### Д-р Гонсалес Матарин, Педро Хосе

- Технический исследователь в области медицинского образования в Мурсии
- Педагог и научный сотрудник Университета Альмерии
- Технический специалист программы Activa отделения здравоохранения Мурсии
- Тренер в спорте высоких достижений
- Доктор медицинских наук
- Степень бакалавра физического воспитания
- Степень магистра в области функционального восстановления в физкультуре и спорте
- Степень магистра в области регенеративной медицины
- Степень магистра в области физкультуры и здоровья
- Степень магистра в области диетологии и диетотерапии
- Член SEEDO и AEEM



04

# Структура и содержание

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



TRAINER



“

*Это самая комплексная и современная научная программа на рынке. Мы хотим предоставить вам лучшее обучение”*

## Модуль 1. Коучинг и бизнес персональных тренеров

- 1.1. Начало работы персонального тренера
- 1.2. Коучинг для персонального тренера
- 1.3. Персональный тренер как пропагандист физических упражнений и их влияние на здоровье и спортивные результаты
  - 1.3.1. Базовые основы физических упражнений
  - 1.3.2. Острые реакции на физическую нагрузку
  - 1.3.3. Влияние физических упражнений на спортивные результаты
    - 1.3.3.1. Сопротивление
    - 1.3.3.2. Сила и мощь
    - 1.3.3.3. Баланс
  - 1.3.4. Влияние физических упражнений на здоровье
    - 1.3.4.1. Физическое здоровье
    - 1.3.4.2. Психическое здоровье
- 1.4. Необходимость изменения поведения
- 1.5. Персональный тренер и взаимоотношения с клиентом
- 1.6. Мотивационные инструменты
  - 1.6.1. Оценочное исследование
  - 1.6.2. Мотивационное интервью
  - 1.6.3. Создание положительного опыта
- 1.7. Психология для персонального тренера
- 1.8. Карьера персонального тренера
- 1.9. Разработка и обслуживание объектов и материалов
- 1.10. Юридические аспекты персональных тренировок





“

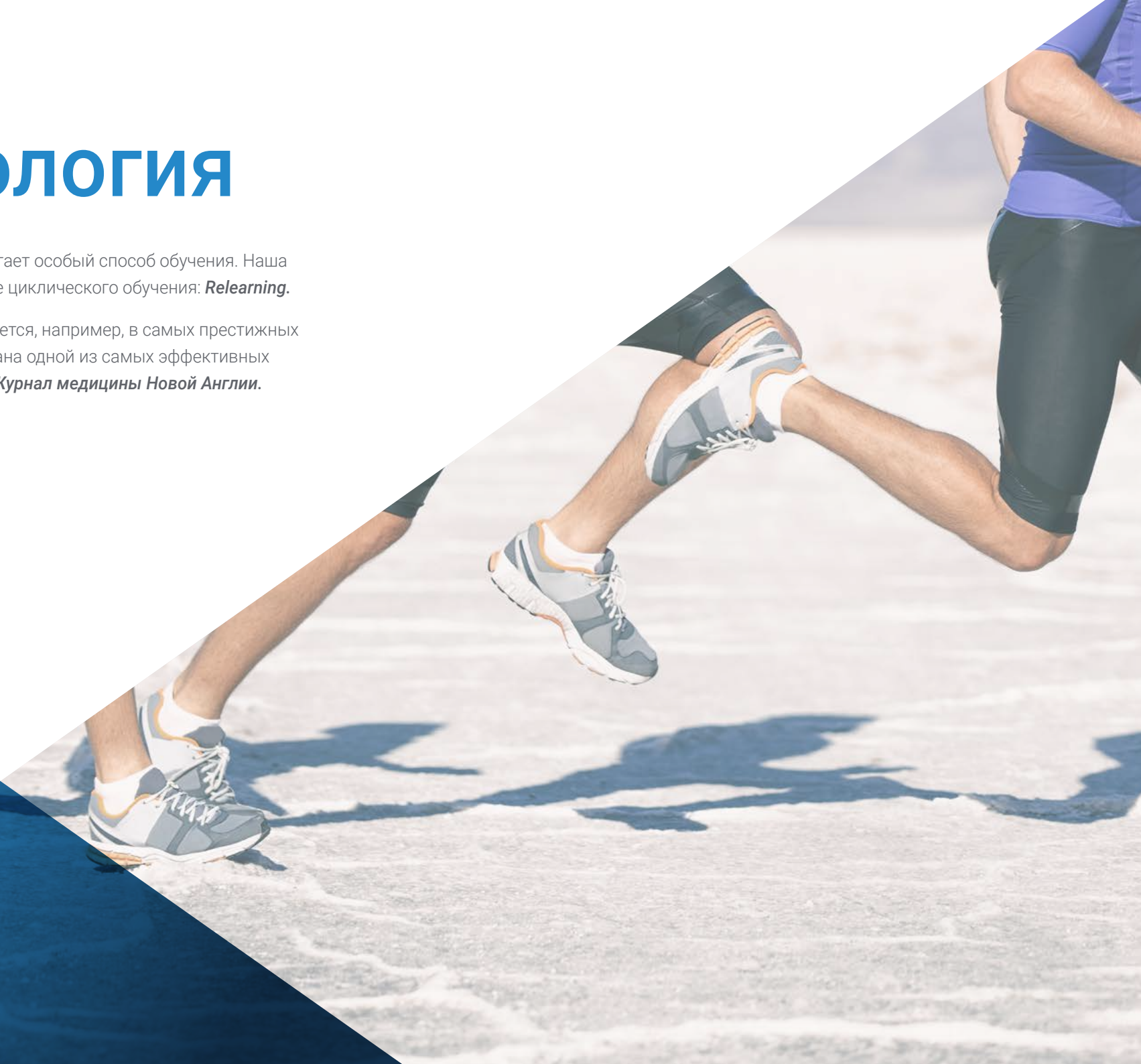
*Уникальный, важный и значимый курс обучения для развития вашей карьеры”*

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

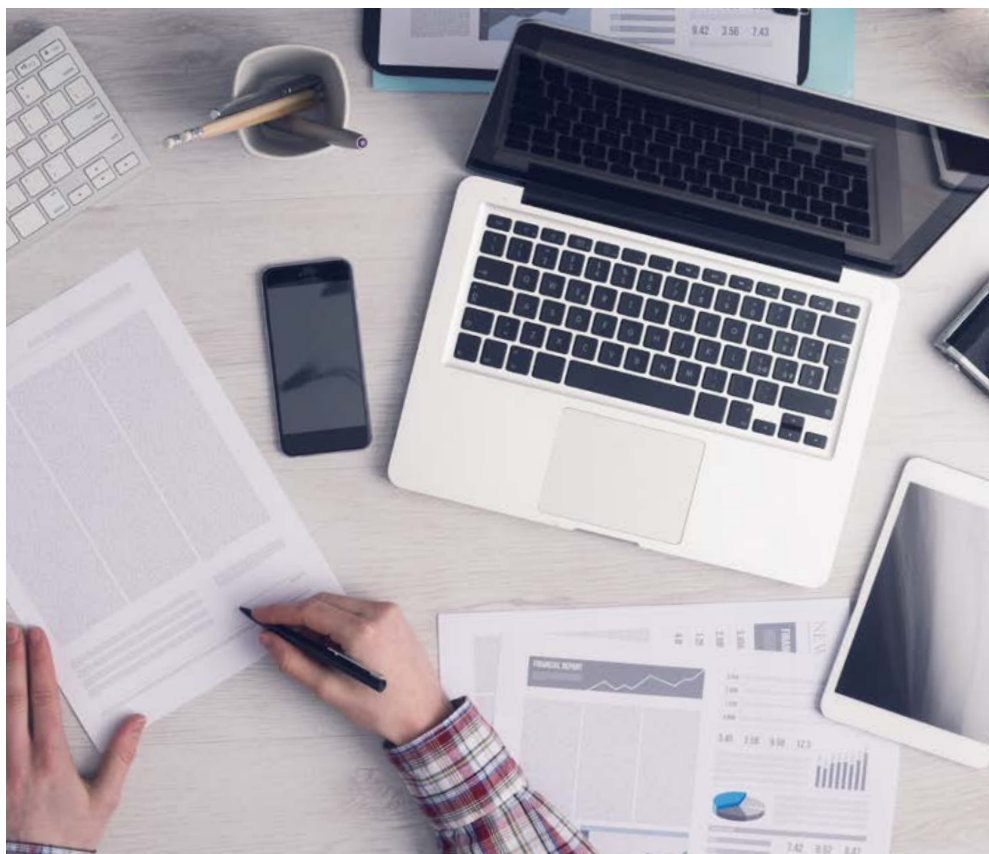
Наша программа предлагает революционный метод развития навыков и знаний. Наша цель - укрепить компетенции в условиях меняющейся среды, конкуренции и высоких требований.

“

*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.



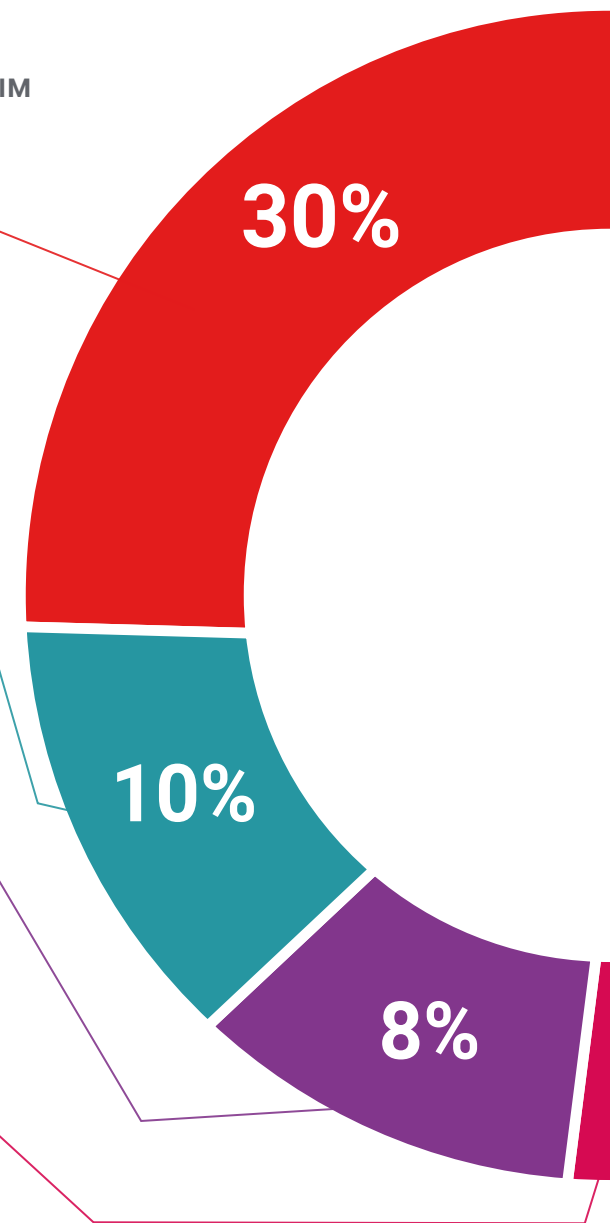
#### Практика навыков и компетенций

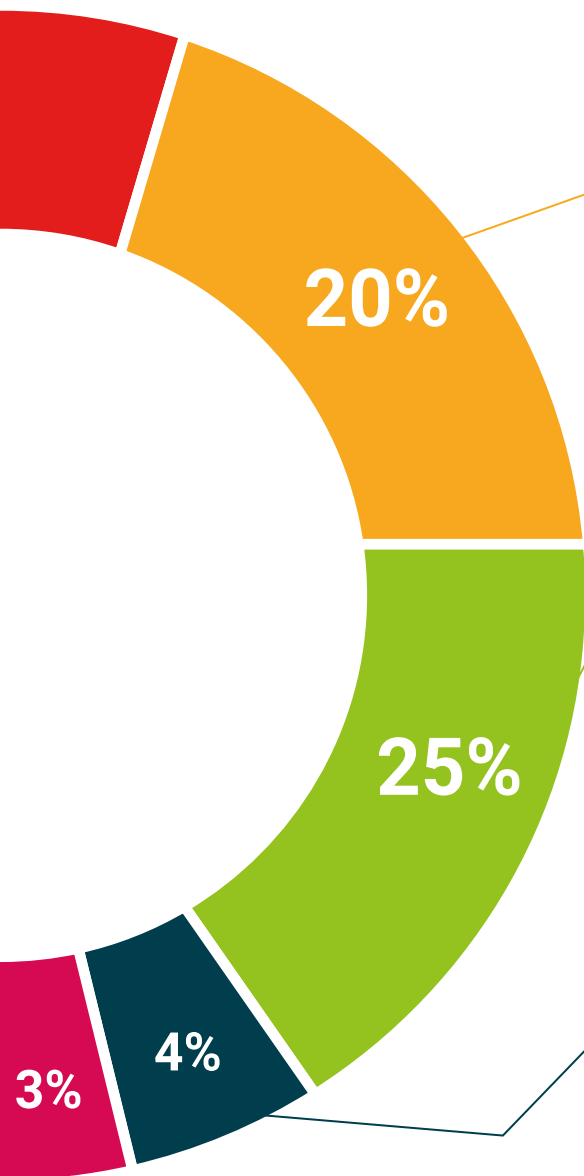
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



#### 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 коучинга и бизнеса персонального тренера 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 бумажной волокитой”*

Данный **Университетский курс в области коучинга и бизнеса персонального тренера** 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: **Университетского курса в области коучинга и бизнеса персонального тренера**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **6 недель**



\*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 Технологии

Знания Настоящее Качество

Веб обучение  
Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

**tech** технологический  
университет

**Университетский курс**  
Коучинг и бизнес  
персонального тренера

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 недель
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

# Университетский курс Коучинг и бизнес персонального тренера

Одобрено NBA



**tech** технологический  
университет

