

Университетский курс Персональная тренировка

Одобрено NBA



tech технологический
университет



tech технологический
университет

Университетский курс Персональная тренировка

- » 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-training

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

Профессия персонального тренера растет и развивается, являясь профессиональным выбором с будущим, благодаря растущему числу людей, которые все больше нуждаются в профессиональных советах. В этой программе мы расскажем об аспектах и содержании тренировок, а также о различных методологиях физической работы, которые являются основополагающими для достижения желаемого эффекта при выполнении назначенных упражнений.





“

Профессия персонального тренера переживает бум. Если вы хотите научиться разрабатывать оптимальные упражнения, адаптированные под каждого человека, не раздумывайте и поступайте в наш университет”

Малоподвижный образ жизни и недостаточная физическая активность делают персональных тренеров важной частью современного и будущего общества. В последние годы наблюдается бурный рост спроса на этих специалистов, которые необходимы для проведения физической активности с полным контролем и безопасностью, независимо от типа тренировки. Данная программа устанавливает основные принципы планирования и разработки индивидуальных тренировочных программ, которые позволяют персональному тренеру достичь наилучших результатов.

Таким образом, тренировки на выносливость являются основополагающей частью персональных тренировок, поскольку обеспечивают многочисленные преимущества, включая повышение физической работоспособности, контроля движений, скорости ходьбы, функциональной независимости, когнитивных навыков и самооценки, предотвращают и контролируют диабет II типа, снижают кровяное давление, уровень холестерина, улучшают развитие костей, уменьшают боли в пояснице и дискомфорт, связанные с артритом и фибромиалгией, а также обратимость специфических факторов старения в мышечной ткани.

Тренировка скорости подразумевает увеличение мышечной силы за счет скорости, развиваемой от старта до остановки, что позволяет повысить ловкость и скорость движений и улучшить технику выполняемого жеста. Благодаря таким упражнениям, как спринты и упражнения на ловкость, включающие прыжки или скачки, формируется мышечная память на выполняемые движения и упражнения, что является ключом к восстановлению мышц.

Работа над сердечно-сосудистой формой может снизить риск развития сердечных заболеваний благодаря повышению эффективности работы сердца, легких и кровеносных сосудов. Тренировки на выносливость улучшают силу сердечных сокращений, эластичность кровеносных сосудов и способность переносить O₂ в кровь, повышая физическую работоспособность.

Силовые тренировки являются одним из видов физических упражнений, направленных на использование выносливости для укрепления скелетных мышц. Старение связано с рядом функциональных нарушений, которые приводят к инвалидности, хрупкости и падениям. Мышечная масса и сила также уменьшаются с возрастом, поэтому силовая работа является неотъемлемой частью процесса персональной тренировки.

Эту программу ведут два известных международных лектора, эксперты в области подготовки элитных спортсменов. Оба они работали в NBA и создали серию уникальных мастер-классов, охватывающих основные тренировочные техники и методики.

Данный **Университетский курс в области персональной тренировки** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разбор многочисленных практических кейсов, представленных специалистами по персональным 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 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



У вас будет уникальная возможность учиться у двух всемирно известных преподавателей, чей опыт работы в NBA и элитном спорте подготовит вас к самым высоким испытаниям”

“

*Данный Университетский курс является лучшим вложением средств в выбор программы повышения квалификации по двум причинам: помимо повышения уровня своих знаний как персонального тренера, вы получите диплом ведущего онлайн-университета: **TECH Global University**”*

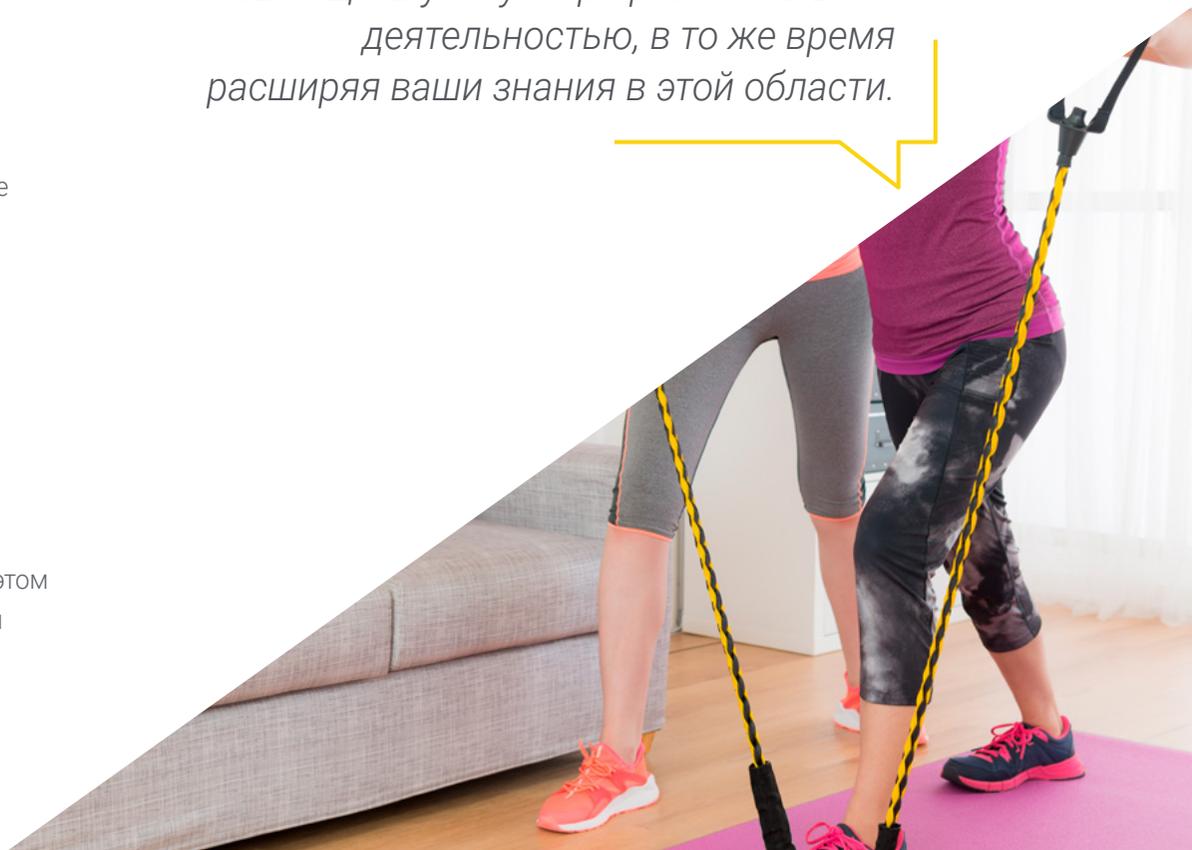
В преподавательский состав входят профессионалы в области спортивной науки, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов.

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 специалисту поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными и опытными экспертами в области персональной тренировки.

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

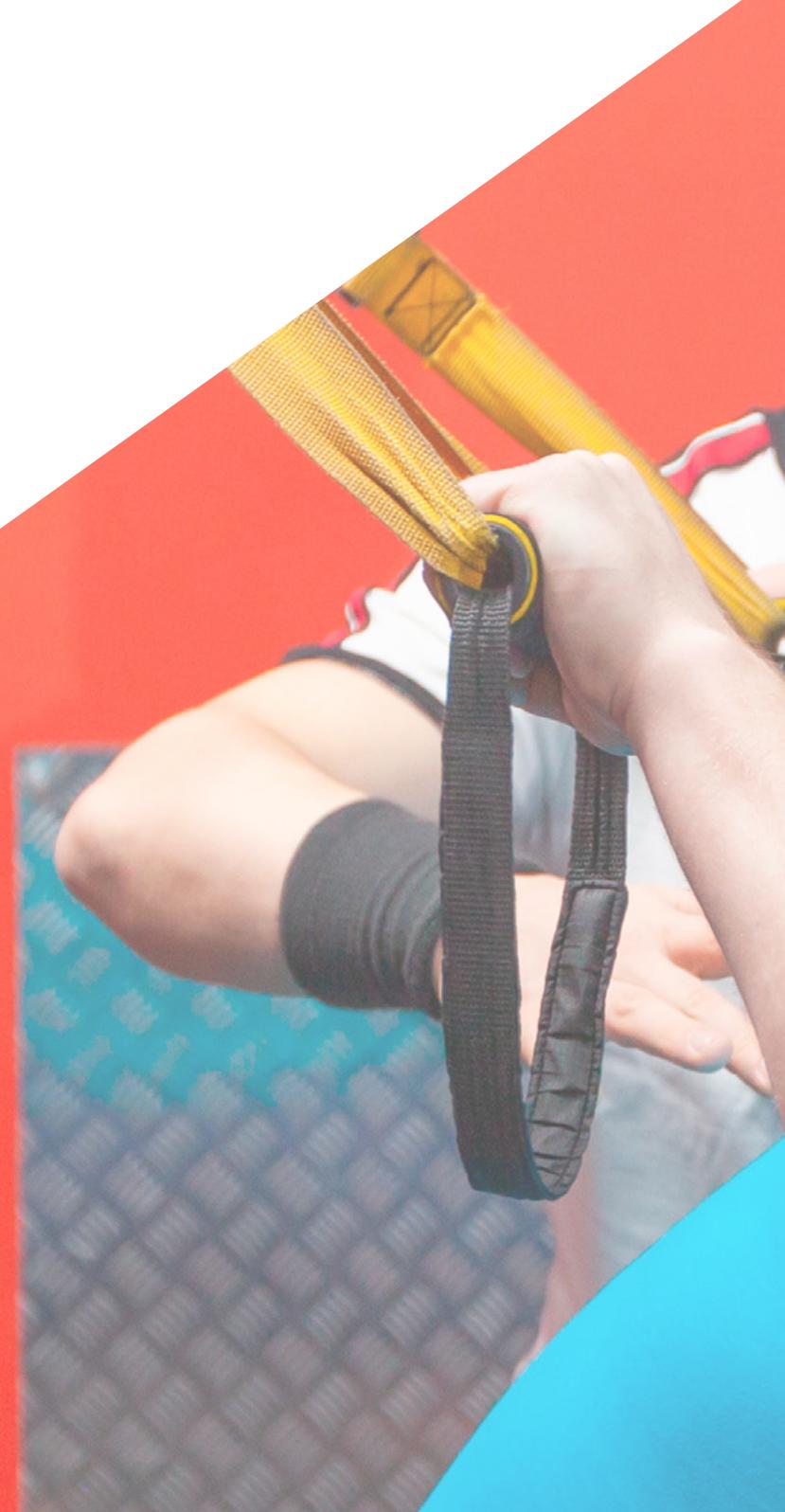
Данный Университетский курс в 100% онлайн-формате позволит вам совмещать учебу с профессиональной деятельностью, в то же время расширяя ваши знания в этой области.



02

Цели

Основной целью данной программы является развитие теоретического и практического обучения, чтобы специалист в области наук о спорте овладел практическим и качественным образом освоить применение персональной тренировки.





“

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
- ◆ Получить специализацию по патологиям опорно-двигательного аппарата с наибольшей распространенностью среди населения в целом
- ◆ 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 комплексной работы с целью достижения более полного и эффективного восстановления после травмы





Конкретные цели

- ◆ Получить большее представление о различных характеристиках профессии персонального тренера
- ◆ Интегрировать концепции тренировки баланса сердечно-сосудистой системы, силы, плиометрики, скорости, ловкости и т. д. в качестве основного инструмента для персонала по профилактике и реабилитации травм
- ◆ Разрабатывать программы тренировок с учетом особенностей пациента для достижения лучших результатов

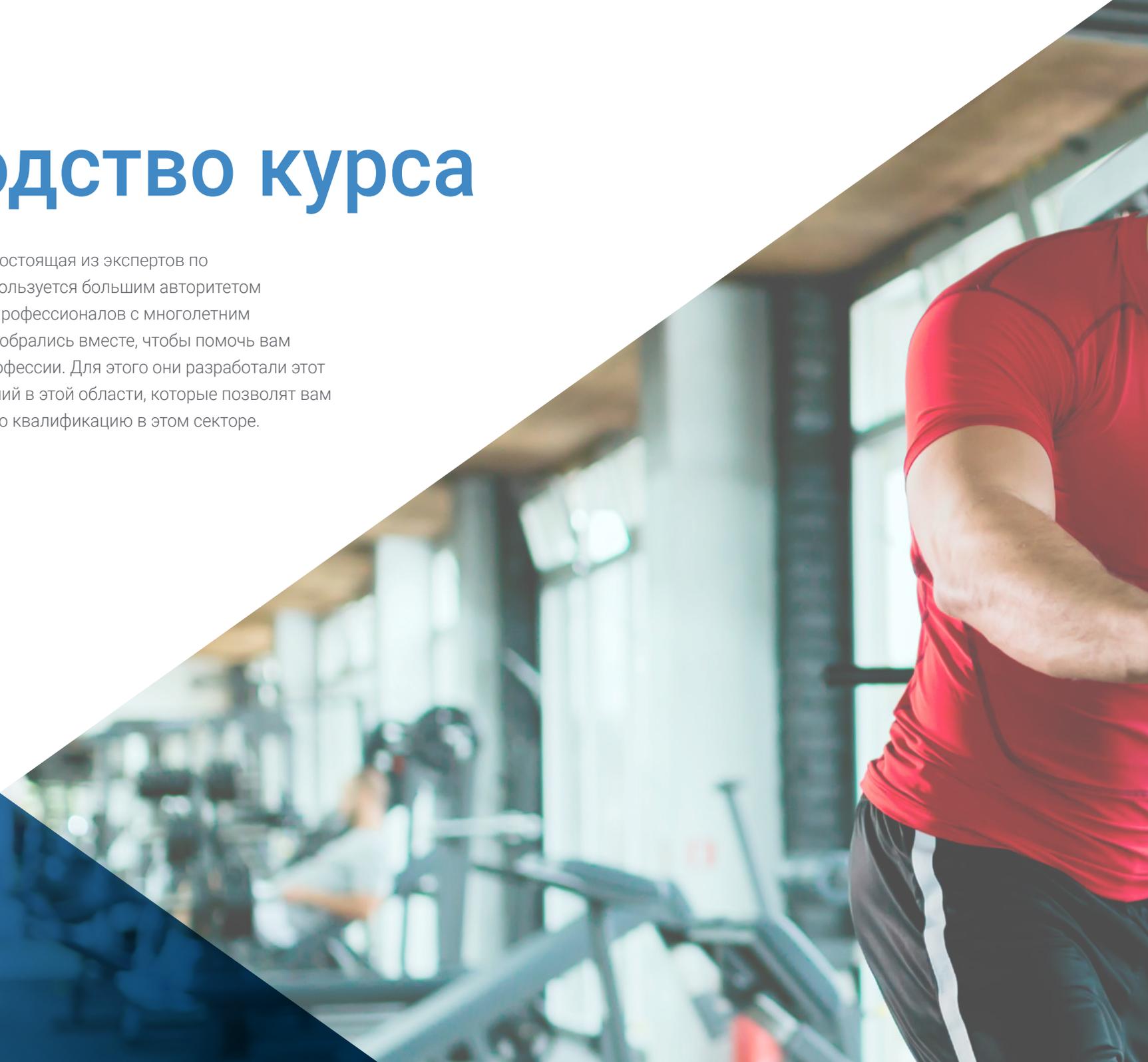
“

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 и состоит из профессионалов с многолетним опытом преподавания, которые собрались вместе, чтобы помочь вам совершенствоваться 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 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 Mercu
- 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.



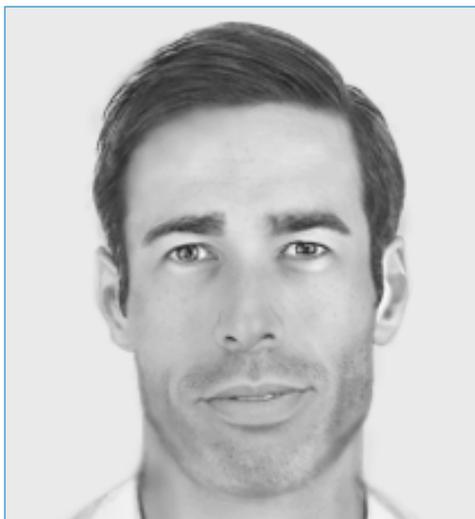
Г-н Ковингтон, Исая

- 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

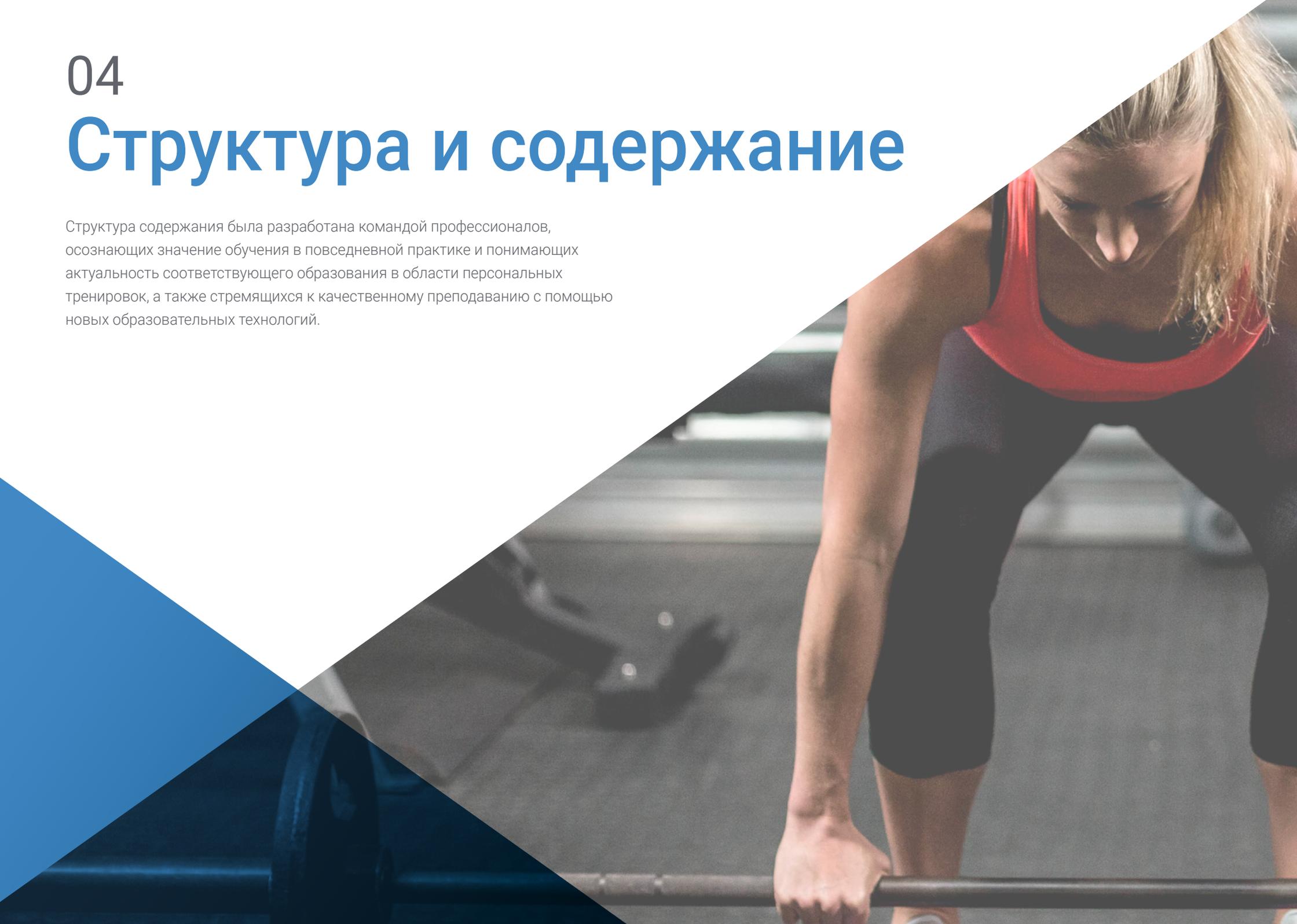
- Технический исследователь в области медицинского образования в Мурсии
- Педагог и научный сотрудник Университета Альмерии
- Технический специалист программы Activa отделения здравоохранения Мурсии
- Тренер в спорте высоких достижений
- Доктор медицинских наук
- Степень бакалавра физического воспитания
- 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, осознающих значение обучения в повседневной практике и понимающих актуальность соответствующего образования в области персональных тренировок, а также стремящихся к качественному преподаванию с помощью новых образовательных технологий.



“

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

Модуль 1. Персональная тренировка

- 1.1. Персональная тренировка
- 1.2. Тренировка гибкости
- 1.3. Выносливость и кардио-респираторная тренировка
- 1.4. Тренировка кора
 - 1.4.1. Основные мышцы
 - 1.4.2. Обучение систем стабилизации
 - 1.4.3. Основная наука и обучение
 - 1.4.4. Основные руководящие принципы обучения
 - 1.4.5. Разработка основной программы обучения
- 1.5. Тренировка на равновесие
- 1.6. Плиометрическая тренировка
 - 1.6.1. Принципы плиометрической тренировки
 - 1.6.2. Разработка программы плиометрической тренировки
- 1.7. Тренировка скорости и ловкости
- 1.8. Силовая тренировка
- 1.9. Комплексная разработка программы для оптимальной спортивной результативности
- 1.10. Способы выполнения упражнений





“

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

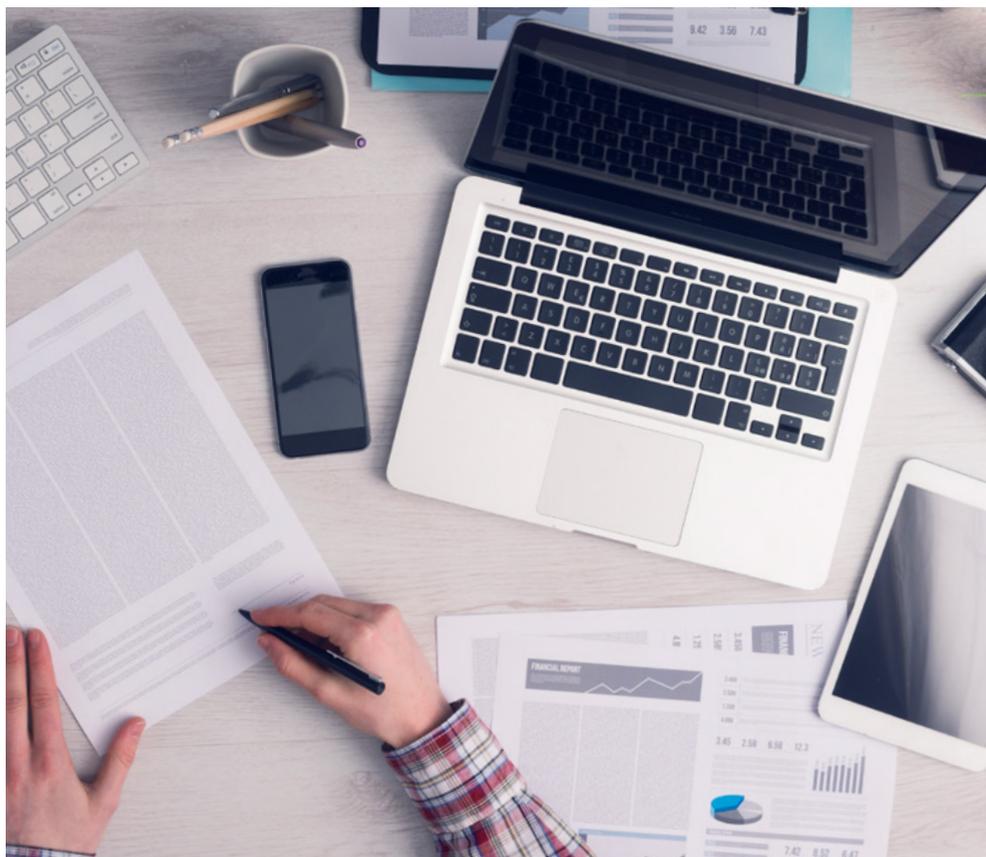
Наша программа предлагает революционный метод развития навыков и знаний. Наша цель - укрепить компетенции в условиях меняющейся среды, конкуренции и высоких требований.

“

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.



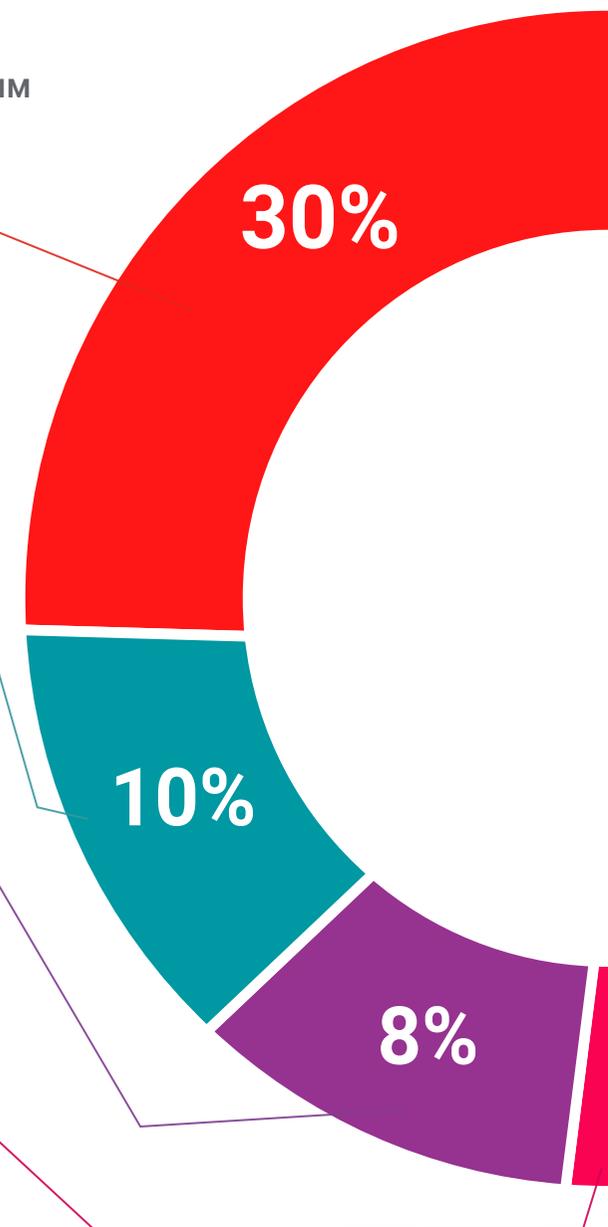
Практика навыков и компетенций

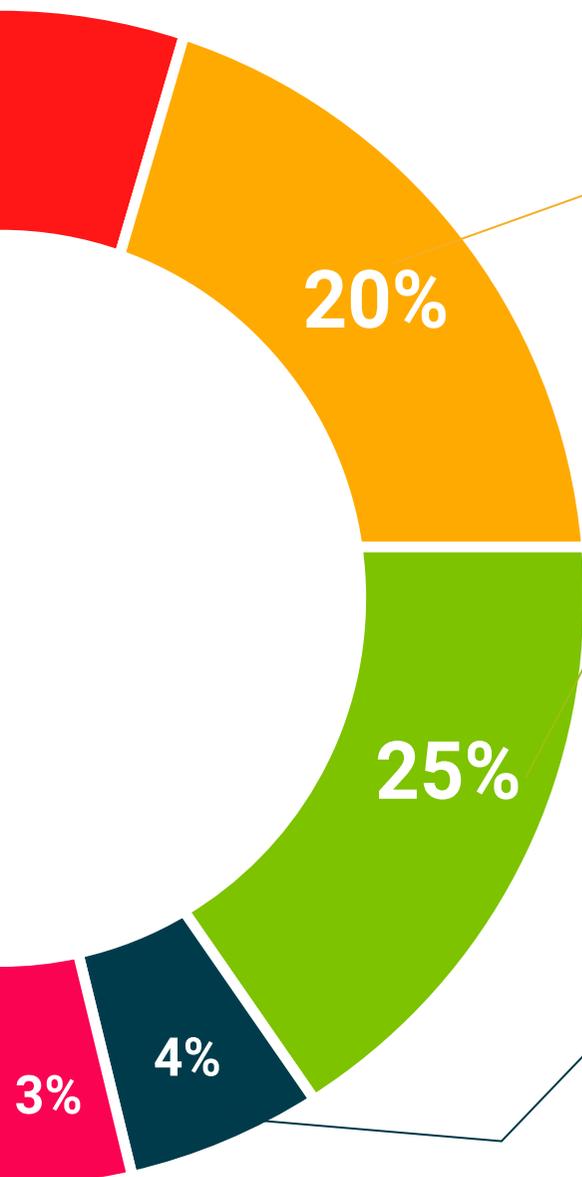
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



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

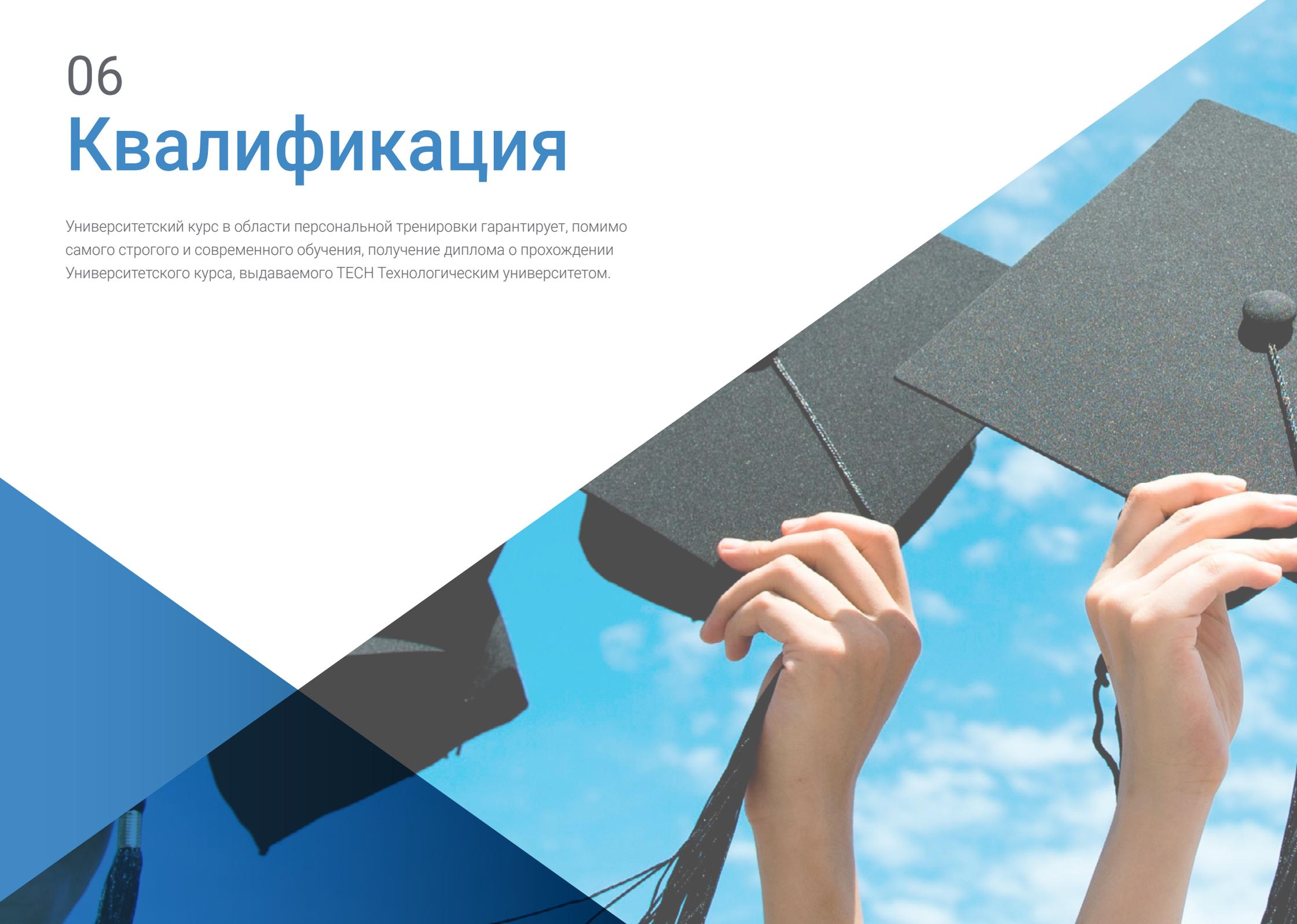
На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



06

Квалификация

Университетский курс в области персональной тренировки 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 персональной тренировки** 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: **Университетского курса в области персональной тренировки**

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 Инновации

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

tech технологический
университет

Университетский курс
Персональная тренировка

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

Университетский курс Персональная тренировка

Одобрено NBA



tech технологический
университет