

Университетский курс

Физические нагрузки у детей, подростков и пожилых людей

Одобрено NBA





Университетский курс

Физические нагрузки у детей, подростков и пожилых людей

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

Веб-доступ: www.techitute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/physical-exercise-children-adolescents-older-adults

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 должны адаптировать физические нагрузки к своим личным обстоятельствам, принимая во внимание свой возраст и физическое состояние. По этой причине, когда речь идет о занятиях спортом, проводимых тренерами по физической подготовке, именно они должны уделять особое внимание особенностям каждой возрастной категории, чтобы разработать занятия, подходящие для каждого клиента. В TESH мы хотим предоставить вам возможность получить специализацию в этой области, и поэтому мы предлагаем вам эту очень полную специальную программу о детской, подростковой и взрослой возрастных категориях.



““

Дети, подростки и пожилые люди находятся на разных уровнях физической подготовки. По этой причине они не могут выполнять одинаковые упражнения и с одинаковой интенсивностью. Научитесь адаптировать ваши спортивные упражнения к различным возрастным категориям и продвиньте вперед вашу карьеру”

В Университетском курсе в области физических нагрузок у детей, подростков и пожилых людей ставится цель обучить персональных тренеров особенностям каждого человека в зависимости от его/ее возрастной категории и научиться разрабатывать соответствующие программы упражнений для каждого поколения с учетом их уровня физической подготовки. Для этого у нас есть команда профессионалов с большим опытом работы в данном секторе, обученных направлять вас в процессе обучения.

Так, в данном Университетской курсе будет рассматриваться процесс тренировок на различных возрастных этапах: детском, подростковом и взрослом. Таким образом, будут изучены основные характеристики каждого из этих этапов на основе их морфофункциональных изменений, влияния неврологии и питания с целью составления программ тренировок с учетом индивидуальности соответствующей физической нагрузки для каждого человека.

В этом Университетском курсе особое внимание будет уделено планированию и составлению программ тренировок с учетом дисфункциональности этих людей, чтобы добиться ощутимых изменений в их состоянии здоровья, а также сформировать привычки здорового образа жизни, которые они смогут поддерживать до конца своей жизни.

Чтобы предоставить вам подготовку в этой области, в ТЕСН мы поставили цель создать содержание самого высокого качества обучения и образования, которое сделает из наших студентов успешных профессионалов, руководствуясь самыми высокими стандартами качества преподавания на международном уровне. Более того, поскольку это онлайн-обучение, студент не обременен 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 физических нагрузок у детей, подростков и пожилых людей** 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 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



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

“

Этот Университетский курс – лучшая инвестиция при выборе программы повышения квалификации по двум причинам: помимо обновления ваших знаний в качестве персонального тренера, вы получите диплом ведущего онлайн-университета в мире: TESH”

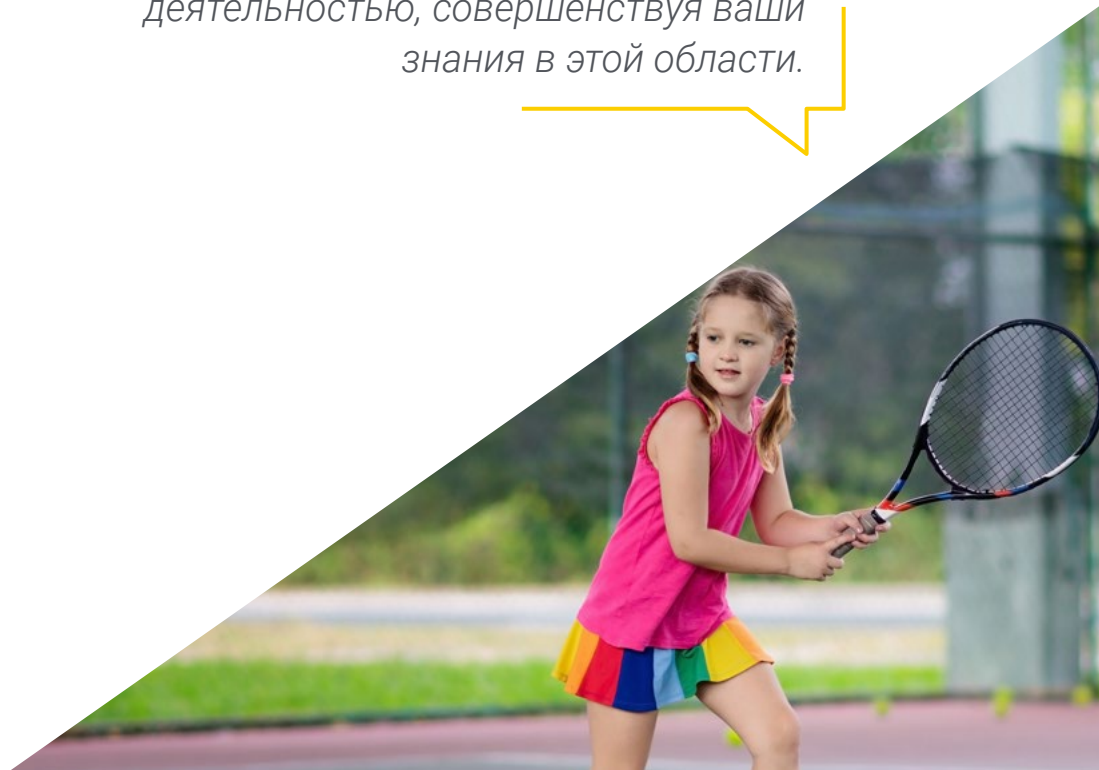
В преподавательский состав входят профессионалы в области наук о спорте, а также признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов, которые привносят в данную специализацию опыт своей работы.

Мультимедийное содержание 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 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 физических нагрузок в детской, подростковой и взрослой возрастных категориях.

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 программы является развитие теоретического и практического обучения, чтобы специалист в области наук о спорте мог практическим и строгим образом освоить применение терапевтических персональных 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 в соответствии с их возрастной категорией и физической подготовкой
- ♦ Получить представление о самых подходящих упражнениях в зависимости от возрастной группы клиентов
- ♦ Ознакомиться с существующими противопоказаниями для разных людей, в зависимости от их возраста, чтобы избежать возможных контрпродуктивных эффектов физических упражнений





Конкретные цели

- ◆ Глубоко понимать биопсихосоциальные аспекты детей, подростков и пожилых людей
- ◆ Знать особенности каждой возрастной группы и специфический подход к ним
- ◆ Уметь планировать и составлять программы обучения с учетом индивидуальных особенностей детей, подростков и пожилых людей

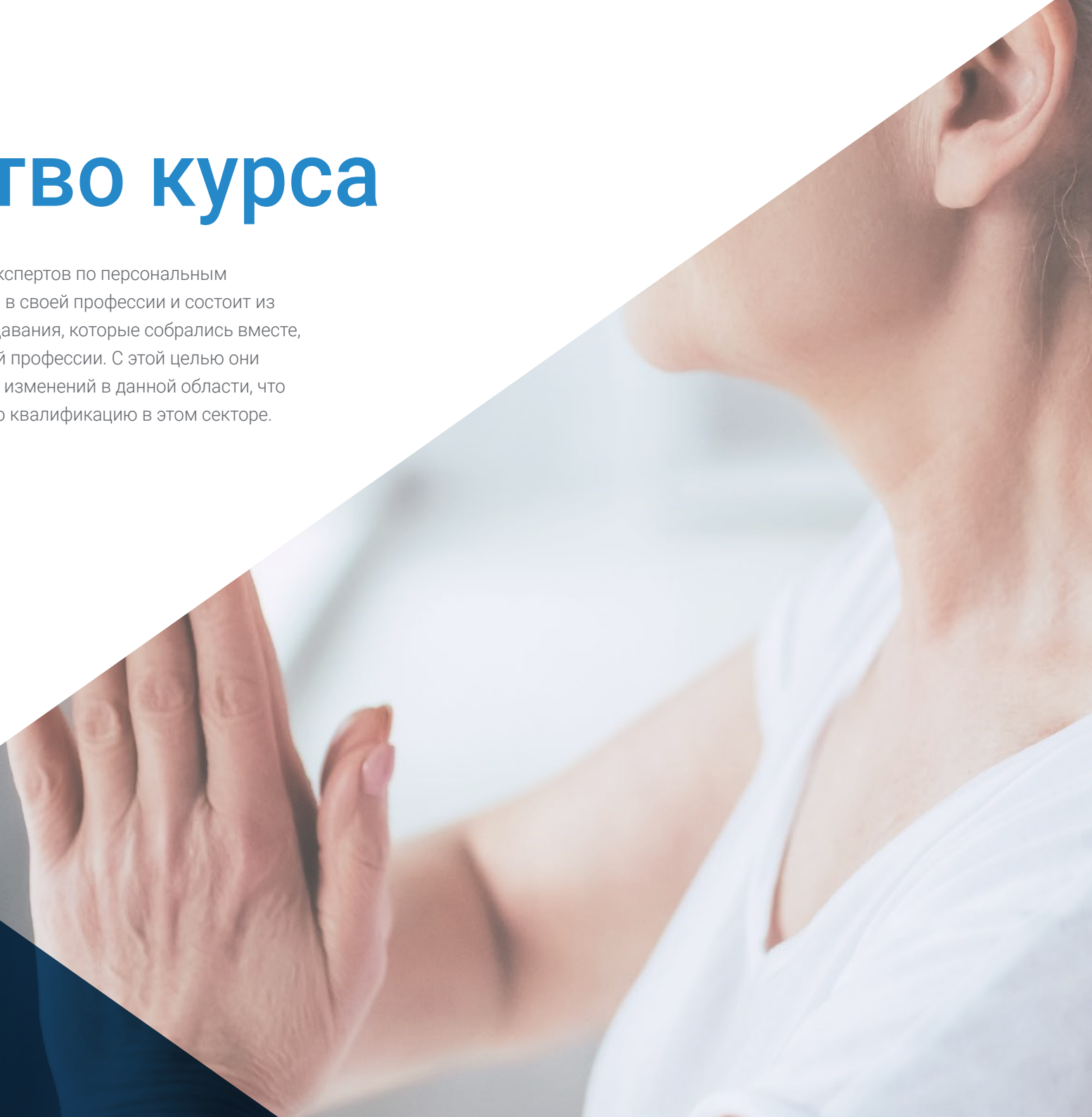
“

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 совершенствоваться в вашей профессии. С этой целью они разработали эту программу 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 выступлений в спортивной школе Moratalaz, Футбольный клуб
- ♦ Тренер по физической подготовке кадетской, юношеской и первой команд в спортивной школе Moratalaz
- ♦ Генеральный директор в Test and Training
- ♦ Личный тренер спортсменов всех возрастов, спортсменов высоких достижений, футболистов и т.д. с более чем 18-летним опытом работы
- ♦ Аспирант 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
- ♦ Эксперт 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 IFBB
- ♦ Курс профессиональной подготовки по продвинутому питанию IFBBV
- ♦ 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
- ◆ Бакалавриат 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 Хавьер Креспо, Гийермо

- ◆ 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 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 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 Масабеу, Эмилио Хосе

- ◆ Преподаватель семинара по обучению моторике в Национальном университете Вилья-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-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 в APDA

04

Структура и содержание

Структура содержания была разработана командой профессионалов, осознающих значение обучения в повседневной практике, понимающих актуальность качественного образования в области персональных тренировок и стремящихся к качественному преподаванию с помощью новых образовательных технологий.





“

Это самая полноценная и современная научная программа на рынке. Мы хотим предоставить вам лучшую специализацию”

Модуль 1. Физические нагрузки у детей, подростков и пожилых людей

- 1.1. Подход к физическим нагрузкам у детей и подростков
 - 1.1.1. Рост, созревание и развитие
 - 1.1.2. Развитие и индивидуальность: хронологический возраст vs. Биологический возраст
 - 1.1.3. Чувствительные фазы
 - 1.1.4. Долгосрочное развитие (*Long term athlete development*)
- 1.2. Оценка физической подготовленности у детей и подростков
 - 1.2.1. Основные оценочные тесты
 - 1.2.2. Оценка координационных навыков
 - 1.2.3. Оценка условных возможностей
 - 1.2.4. Морфологические оценки
- 1.3. Программа физической нагрузки для детей и подростков
 - 1.3.1. Силовые мышечные тренировки
 - 1.3.2. Аэробные тренировки
 - 1.3.3. Тренировки на скорость
 - 1.3.4. Тренировки на гибкость
- 1.4. Нейронауки и развитие детей и подростков
 - 1.4.1. Нейрообучение в детстве
 - 1.4.2. Моторные навыки. Основа интеллекта
 - 1.4.3. Внимание и эмоции. Обучение в детском возрасте
 - 1.4.4. Нейробиология и эпигенетическая теория в обучении
- 1.5. Подход к физическим упражнениям у пожилых людей
 - 1.5.1. Процесс старения
 - 1.5.2. Морфофункциональные изменения у пожилых людей
 - 1.5.3. Цели физических нагрузок у пожилых людей
 - 1.5.4. Польза физических нагрузок у пожилых людей
- 1.6. Комплексная геронтологическая оценка
 - 1.6.1. Тест на координационные способности
 - 1.6.2. Индекс Катца независимости в повседневной жизни
 - 1.6.3. Кондиционные тесты
 - 1.6.4. Хрупкость и уязвимость у пожилых людей





- 1.7. Синдром нестабильности
 - 1.7.1. Эпидемиология падений у пожилых людей
 - 1.7.2. Выявление пациентов из группы риска без предшествующего падения
 - 1.7.3. Факторы риска падений у пожилых людей
 - 1.7.4. Синдром пост-падения
- 1.8. Питание среди детей, подростков и пожилых людей
 - 1.8.1. Требования к питанию для каждой возрастной категории
 - 1.8.2. Увеличение распространенности детского ожирения и диабета II типа у детей
 - 1.8.3. Связь дегенеративных заболеваний с потреблением насыщенных жиров
 - 1.8.4. Рекомендации по питанию при физических упражнениях
- 1.9. Нейронауки и пожилые люди
 - 1.9.1. Нейрогенез и обучение
 - 1.9.2. Когнитивный резерв у пожилых людей
 - 1.9.3. Мы всегда можем учиться
 - 1.9.4. Старение - не синоним болезни
 - 1.9.5. Болезнь Альцгеймера и болезнь Паркинсона, значение физических нагрузок
- 1.10. Составление программ физических упражнений для пожилых людей
 - 1.10.1. Мышечная сила и силовые тренировки
 - 1.10.2. Аэробные тренировки
 - 1.10.3. Когнитивные тренировки
 - 1.10.4. Тренировка координационных навыков
 - 1.10.5. Выводы и заключения модуля



Уникальный, ключевой и решающий опыт обучения для повышения вашего профессионального развития”

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.

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.



В ходе совместной деятельности и рассмотрения реальных кейсов студент научится разрешать сложные ситуации в реальной бизнес-среде.

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.



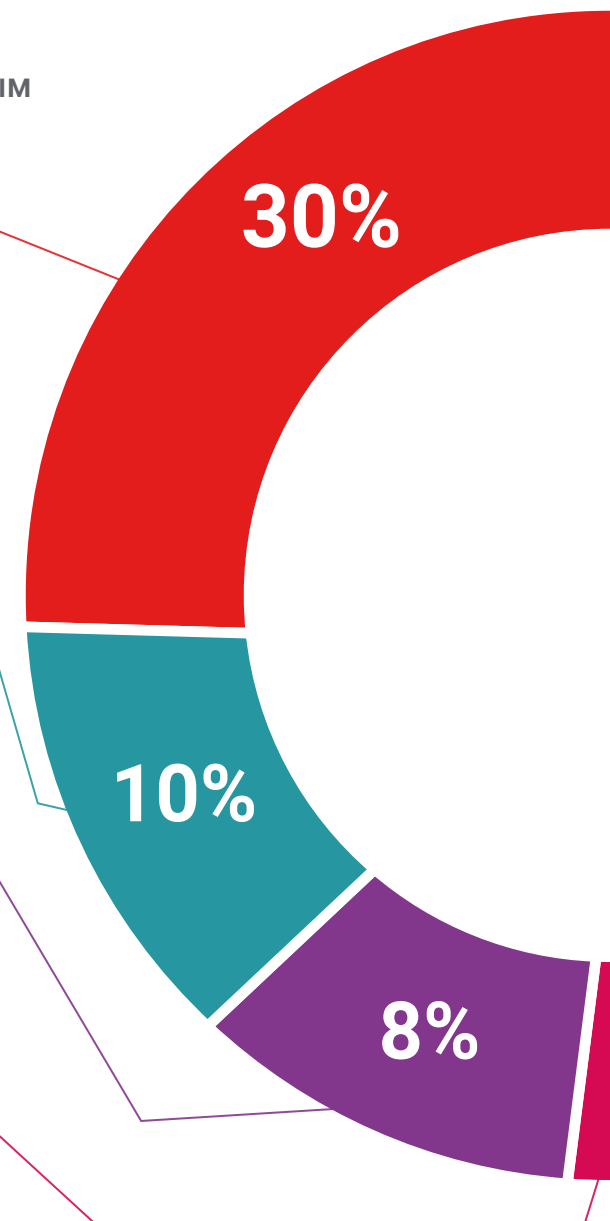
Практика навыков и компетенций

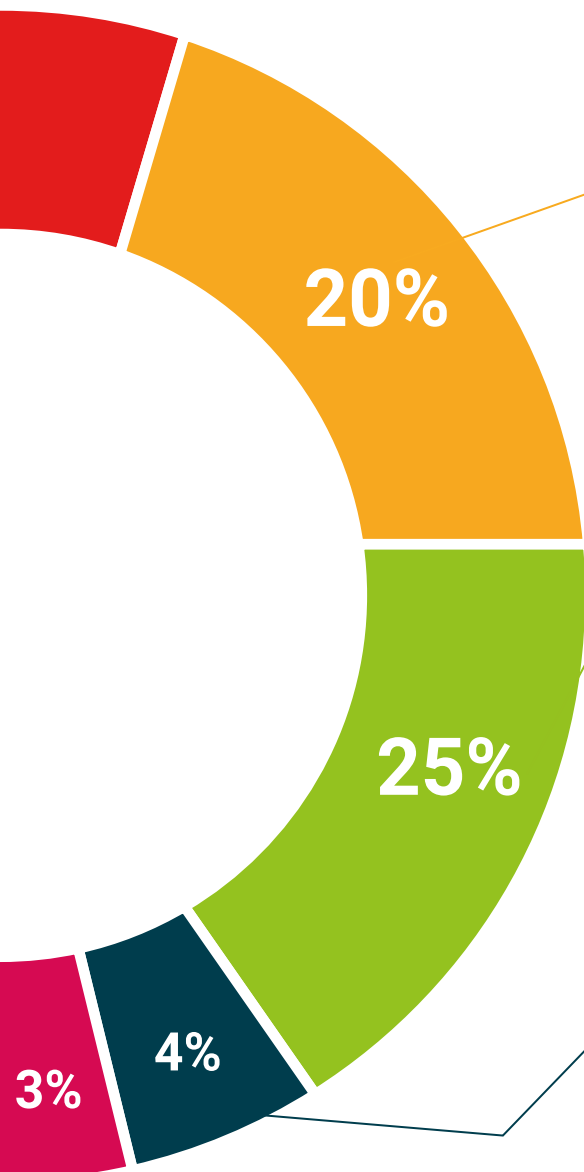
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



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 Физические нагрузки у детей, подростков и пожилых людей 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 Физические нагрузки у детей, подростков и пожилых людей** содержит самую полную и современную программу на рынке.

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

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

Диплом: **Университетский курс в области Физические нагрузки у детей, подростков и пожилых людей**

Количество учебных часов: **150 часов**

Одобрено NBA



*Гаагский апостиль. В случае, если студент потребует, чтобы на его диплом в бумажном формате был проставлен Гаагский апостиль, TECH EDUCATION предпримет необходимые шаги для его получения за дополнительную плату.

Будущее

Здоровье Доверие Люди

Образование Информация Тьюторы

Гарантия Аккредитация Преподавание

Институты Технология Обучение

Сообщество Обязательство

Персональное внимание Инновации

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

tech технологический
университет

Университетский курс

Физические нагрузки у детей,
подростков и пожилых людей

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

Университетский курс

Физические нагрузки у детей, подростков и пожилых людей

Одобрено NBA



tech технологический университет