

Специализированная магистратура

Профилактика и реабилитация спортивных травм

Одобрено NBA:





Специализированная магистратура

Профилактика и реабилитация спортивных травм

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 12 месяцев
- » Учебное заведение: TECH Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Веб-доступ: www.techtitute.com/ru/sports-science/professional-master-degree/master-sports-injury-prevention-rehabilitation

Оглавление

01

Презентация

стр. 4

02

Цели

стр. 8

03

Компетенции

стр. 14

04

Руководство курса

стр. 18

05

Структура и содержание

стр. 26

06

Методология

стр. 32

07

Квалификация

стр. 40

01

Презентация

Профессия персонального тренера развивается как из-за большого количества людей, которые включили спорт в свою повседневную жизнь, элитных спортсменов, которым нужны квалифицированные специалисты, консультирующие их по вопросам тренировок, так и малоподвижных людей, которым нужна помощь персональных тренеров для улучшения своего телосложения и, прежде всего, здоровья. В этой программе TECH дает ключи к тому, как научиться направлять каждого человека в его тренировках, независимо от обстоятельств, но с особым акцентом на спортивную реабилитацию, восстановление функций и профилактику травм.





“

Каждый человек обладает различными физическими характеристиками, что означает, что для восстановления после травм необходимы специальные тренировки. Узнайте, как лучше всего лечить каждую травму с помощью этой комплексной программы”

Все больше людей решают нанять персонального тренера, чтобы улучшить свое физическое состояние, повысить спортивные результаты или излечиться от определенных травм, вызванных регулярными физическими упражнениями. Все это делает необходимым наличие квалифицированных специалистов, которые в курсе последних инноваций, для их применения в своих реабилитационных техниках и упражнениях. Именно поэтому была создана Специализированная магистратура в области профилактики и реабилитации спортивных травм.

Эта программа является уникальной среди существующих в данной области, поскольку она является первой программой, объединяющей в себе реабилитацию, восстановление и профилактику спортивных травм на функциональном уровне. Все это в одной программе высочайшего качества, разработанной профессионалами, имеющими большое влияние в этой области.

Кроме того, эта программа обладает рядом качеств, которые дадут будущим студентам плюс в знаниях. Студенты узнают об аспектах питания, таких как важность потребления фитохимических веществ и продуктов, богатых ими, для улучшения состояния здоровья, а также для биологического восстановления, и, прежде всего, важность воды и гидратации как основополагающей части всего процесса восстановления.

С другой стороны, внедрение пилатеса с его различными вариантами, как в восстановлении, так и для лечения и реабилитации, являются новинкой среди методов лечения такого рода. В программе также подчеркивается профилактическая работа и важная роль персонального тренера в продвижении и назначении этого вида упражнений. Обучение *коучингу* и бизнес-стратегиям также очень важно для того, чтобы гарантировать успех профессиональной деятельности.

Команда преподавателей данной Специализированной магистратуры в области профилактики и реабилитации спортивных травм тщательно отобрала каждую из тем для изучения, для того, чтобы предоставить студенту наиболее полные возможности для обучения, всегда связанные с текущими вопросами.

Таким образом, ТЕСН поставил задачу создать материалы самого высокого качества обучения, которое сделает из наших студентов успешных профессионалов, руководствуясь самыми высокими стандартами преподавания на международном уровне.

Данная **Специализированная магистратура в области Профилактика и реабилитация спортивных травм** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Развитие многочисленных тематических исследований, 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 проводится процесс самооценки 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
- ♦ Доступ к учебным материалам с любого стационарного или мобильного устройства с выходом в интернет



Погрузитесь в изучение этой Специализированной магистратуры и улучшайте свои навыки в области профилактики и реабилитации спортивных травм"

“

Эта Специализированная магистратура - лучшая инвестиция при выборе программы повышения квалификации по двум причинам: помимо обновления своих знаний в качестве персонального тренера, вы получите диплом TECH Технологического университета"

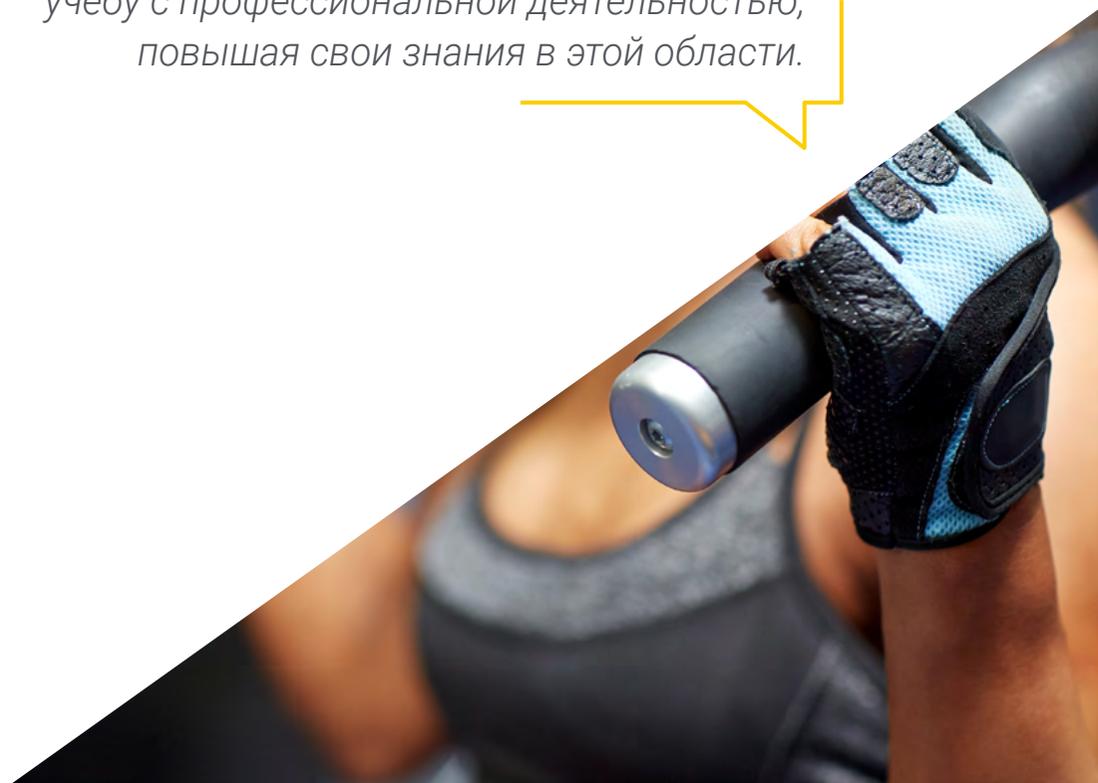
В преподавательский состав входят профессионалы в области спорта, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов.

Мультимедийное содержание, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит профессионалам проходить обучение в симулированной среде, обеспечивающей иммерсивное обучение, основанное на реальных ситуациях.

В центре внимания этой программы - проблемно-ориентированное обучение, с помощью которого студент должен попытаться решить различные ситуации профессиональной практики, возникающие в течение учебного года. Для этого будет использоваться инновационная интерактивная видеосистема, созданная известными и опытными экспертами в области профилактики и реабилитации спортивных травм.

Специализированная магистратура позволит вам получить практический опыт в симулированных ситуациях, обеспечивающих иммерсивное обучение, запрограммированное на практику в реальных ситуациях.

Данная Специализированная магистратура является 100% дистанционной программой обучения, что 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 физической культуры мог на практике и в строгой форме освоить применение персональных тренировок, направленных на спортивную реабилитацию, функциональное восстановление и профилактику травм.



“

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
- ◆ Разработать как специальную реабилитационную и восстановительную работу, так и комплексную индивидуальную
- ◆ Получить специализацию по патологиям опорно-двигательного аппарата с наибольшей распространенностью среди населения в целом
- ◆ Уметь планировать программы профилактики, реабилитации и функциональной реабилитации
- ◆ Углубиться в характеристики различных видов травм, наиболее часто встречающихся у спортсменов в настоящее время
- ◆ Оценить потребности субъекта в питании и разработать рекомендации по питанию и пищевые добавки, способствующие процессу выздоровления
- ◆ Оценивать и контролировать эволюционный процесс восстановления и/или реабилитации после травмы спортсмена или пользователя
- ◆ Получить навыки и умения в области реабилитации, профилактики и восстановления, расширяя профессиональные возможности в качестве персонального тренера
- ◆ Различать с анатомической точки зрения различные части и структуры тела человека
- ◆ Улучшить физическое состояние травмированного спортсмена в рамках комплексной работы с целью достижения более полного и 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
- ◆ Понять маркетинг как ключевой инструмент успешных персональных тренировок в области реабилитации, профилактики и функционального восстановления



Конкретные цели

Модуль 1. Персональные тренировки

- ◆ Получить большее представление о различных характеристиках профессии персонального тренера
- ◆ Применять концепции тренировки баланса, сердечно-сосудистой, силовой, плиометрической, скоростной, ловкости и т.д., как ключевой инструмент персонального тренера для профилактики и реабилитации после травм
- ◆ Разрабатывать программы обучения с учетом особенностей субъекта для достижения лучших результатов

Модуль 2. Профилактическая работа в спортивной практике

- ◆ Определить факторы риска, связанные с занятиями физкультурно-спортивной деятельностью
- ◆ Использовать различные типы материалов для планирования различных типов упражнений в индивидуальной программе тренировок
- ◆ Освоить упражнения пилатеса с использованием различных типов тренажеров, призванных стать основополагающими в профилактической работе
- ◆ Рассматривать *растяжку* и *постуральное восстановление* как основные методы профилактики травм и изменений опорно-двигательного аппарата

Модуль 3. Строение опорно-двигательного аппарата

- ◆ Разбираться в различных анатомических понятиях: оси, плоскости и анатомическая позиция
- ◆ Различать различные элементы, составляющие опорно-двигательный аппарат
- ◆ Рассмотреть процессы функционирования интегрированного активного и пассивного опорно-двигательного аппарата

Модуль 4. Фитнес, функциональная и биомеханическая оценка

- ♦ Использовать биомеханику движения как ключевой инструмент в процессе профилактики и реабилитации
- ♦ Прояснить значение оценки питания, биохимических, генетических показателей и качества жизни от начального периода до конца процесса
- ♦ Оценить различные параметры, связанные с физической подготовкой: сила, скорость, гибкость, выносливость
- ♦ Обнаружить аномалии, которые препятствуют или мешают правильному процессу восстановления/реабилитации

Модуль 5. Частые травмы у спортсменов

- ♦ Определить этиологию наиболее частых травм, возникающих в спортивной практике
- ♦ Определить причины основных травм в спорте
- ♦ Различать различные виды травм: повреждения сухожилий, мышц, костей, связок и суставов

Модуль 6. Упражнения для реабилитации спортивных травм

- ♦ Утвердить физические упражнения и физическую активность в качестве стратегии улучшения здоровья
- ♦ Классифицировать различные типы упражнений в соответствии с планированием индивидуальной тренировки
- ♦ Дифференцировать различные типы специфических физических упражнений в зависимости от мышц или групп мышц, которые необходимо перетренировать
- ♦ Владеть различными методиками, применяемыми при лечении травм, полученных при занятии спортом
- ♦ Использовать проприоцептивную реэдукацию во всех процессах реабилитации и восстановления, а также для снижения частоты рецидивов травм
- ♦ Планировать и разрабатывать конкретные программы и протоколы с профилактическим эффектом
- ♦ Знать специфику различных видов спорта и основных спортивных техник как вспомогательное средство в процессе функциональной реабилитации и восстановления

Модуль 7. Частые патологии опорно-двигательного аппарата

- ♦ Анализировать тяжесть патологий связок и их оценку для лучшей и более эффективной реабилитации
- ♦ Сосредоточиться на анализе патологий суставов в связи с их высокой распространенностью в спорте
- ♦ Изучить наиболее распространенные патологии, которые обычно встречаются в позвоночнике
- ♦ Оценивать боль как элемент, который необходимо учитывать при диагностике большей или меньшей степени травмы

Модуль 8. Упражнения для функционального восстановления

- ♦ Проанализировать различные возможности, предоставляемые функциональной тренировкой и продвинутой реабилитацией
- ♦ Применять пилатес как целостную систему для реабилитации опорно-двигательного аппарата при функциональном восстановлении
- ♦ Планировать конкретные упражнения и программы пилатеса для различных областей опорно-двигательного аппарата с использованием аппаратов и без них

Модуль 9. Питание для функциональной реабилитации и восстановления

- ♦ Подходить к концепции интегрального питания как к ключевому элементу в процессе функциональной реабилитации и восстановления
- ♦ Различать различные структуры и свойства макро- и микроэлементов
- ♦ Уделять первостепенное внимание важности приема воды и гидратации в процессе восстановления
- ♦ Анализировать различные типы фитохимических веществ и их существенную роль в улучшении состояния здоровья и регенерации организма



Модуль 10. Коучинг и бизнес персонального тренера

- ◆ 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

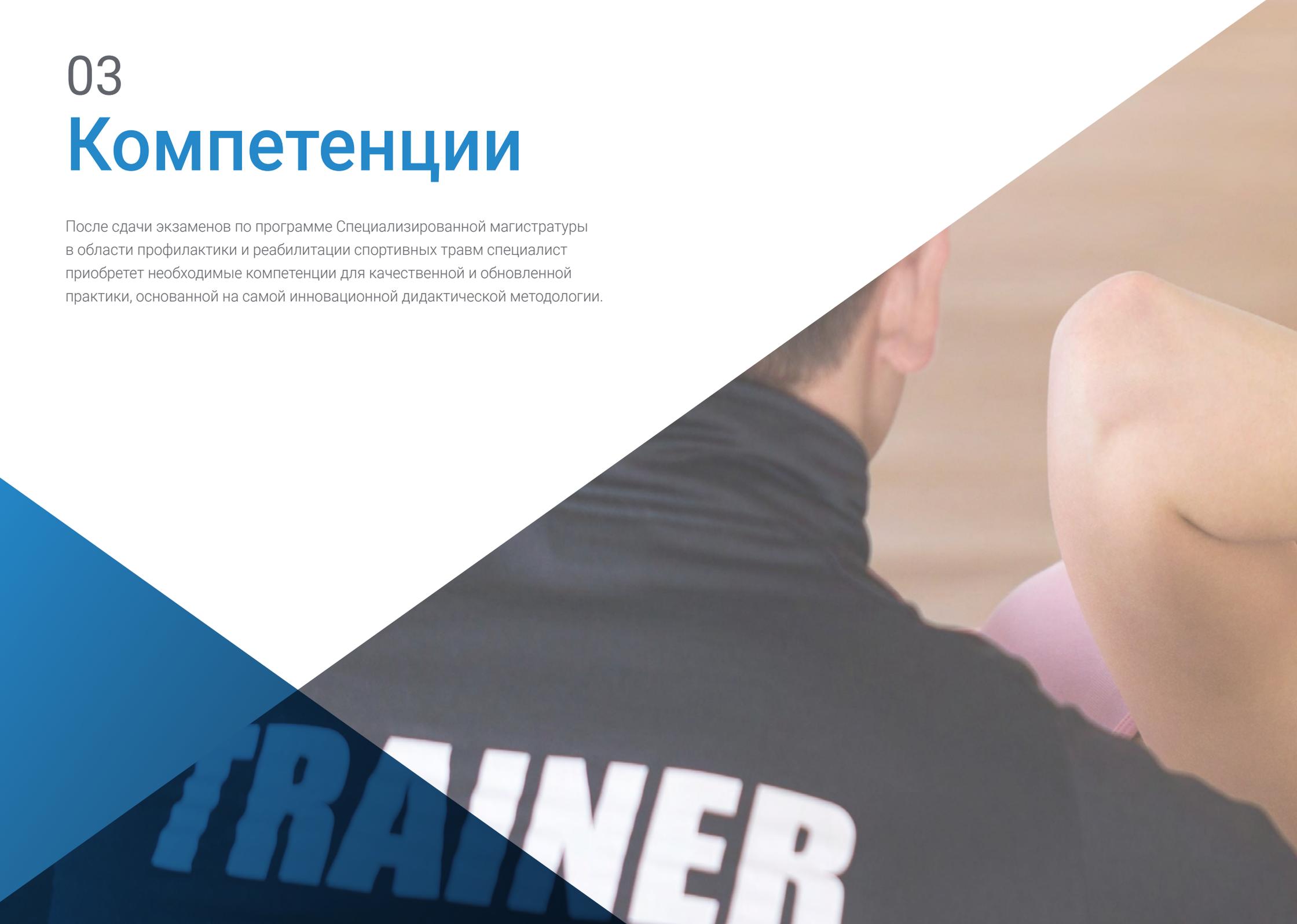
“

Спортивная сфера нуждается в подготовленных профессионалах, и мы даем вам возможность войти в профессиональную элиту”

03

Компетенции

После сдачи экзаменов по программе Специализированной магистратуры в области профилактики и реабилитации спортивных травм специалист приобретет необходимые компетенции для качественной и обновленной практики, основанной на самой инновационной дидактической методологии.



TRAINER



“

Эта программа позволит вам приобрести навыки, необходимые для того, чтобы более успешно выполнять свою повседневную работу”



Общие профессиональные навыки

- ♦ Программировать, планировать и исследовать процесс профилактики, спортивной реабилитации и функционального восстановления с помощью индивидуальной программы тренировок
- ♦ Планировать и осуществлять программы, направленные на профилактику и спортивную реабилитацию и функциональное восстановление, которые будут проводиться в спортивном клубе, спортивной федерации и/или спортивных центрах, организациях, связанных с физической активностью для здоровья, и центрах, работающих с людьми с физическими недостатками или травмами

“

Повысьте свои навыки с помощью нашего высококачественного обучения и придайте импульс своей карьере”





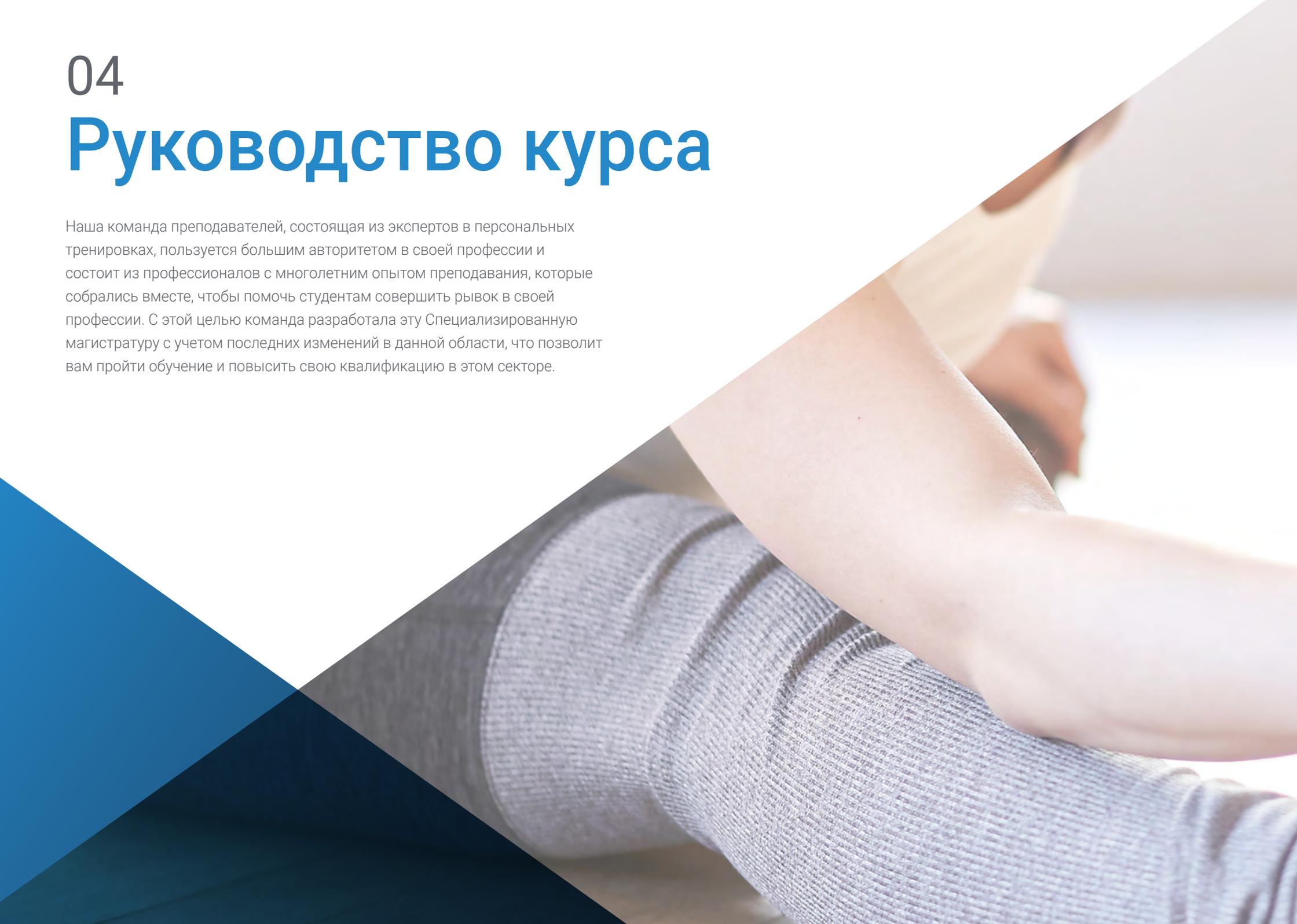
Профессиональные навыки

- ◆ Знать особенности персональной тренировки, адаптированной к каждому человеку, и разрабатывать индивидуальные и специфические программы в соответствии с потребностями спортсменов
- ◆ Планировать конкретные упражнения для каждой тренировки, применяя тренажеры для функциональных тренировок или техники пилатеса
- ◆ Углубленно изучить устройство опорно-двигательного аппарата
- ◆ Углубленно изучить устройство биомеханики движения и применять их в процессе реабилитации
- ◆ Знать и определять основные виды спортивных травм
- ◆ Разрабатывать и проводить персональные тренировки
- ◆ Определить основные патологии суставов и связок
- ◆ Составить план реабилитационных упражнений пилатеса для восстановления опорно-двигательного аппарата
- ◆ Разработать диеты, адаптированные к потребностям каждого спортсмена и учитывающие его тип травмы
- ◆ Применять методы *коучинга* в персональных тренировках и использовать мотивацию для достижения лучших результатов в восстановлении спортсмена

04

Руководство курса

Наша команда преподавателей, состоящая из экспертов в персональных тренировках, пользуется большим авторитетом в своей профессии и состоит из профессионалов с многолетним опытом преподавания, которые собрались вместе, чтобы помочь студентам совершить рывок в своей профессии. С этой целью команда разработала 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
успешным профессионалом”*

Приглашенный международный руководитель

Доктор Чарльз Лофтис - известный специалист, работающий терапевтом по высоким спортивным достижениям в команде "Portland Trail Blazers" в NBA. Он оказал значительное влияние на ведущую баскетбольную лигу мира, привнеся выдающийся опыт в создание программ по силовым и кондиционным тренировкам.

До прихода в Trail Blazers он был главным тренером по силовым и физическим нагрузкам в команде Iowa Wolves, внедряя и контролируя разработку комплексной программы для игроков. Фактически, его опыт в области спортивных результатов 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 силовым и кондиционным тренировкам, а также занимаясь профилактикой и реабилитацией спортивных травм.

Его академическое образование в области химии и биологии дает ему уникальный взгляд на науку, лежащую в основе спортивных результатов и физиотерапии. Поэтому он имеет сертификаты CSCS и RSCC Национальной ассоциации по силовым и кондиционным тренировкам (NSCA), которые признают его знания и навыки в этой области. Он также сертифицирован в области PES (специалист по высоким спортивным достижениям), CES (специалист по корректирующим упражнениям) и сухого иглоукалывания.

В целом, доктор Чарльз Лофтис является важным членом сообщества NBA, непосредственно работающим как с силовыми тренировками и высокими спортивными достижениями элитных спортсменов, так и с необходимой профилактикой и реабилитацией различных спортивных травм.



Д-р. Лофтис, Чарльз

- Главный тренер по силовым и кондиционным тренировкам в "Iowa Wolves"
- Основатель и главный тренер XCEL Performance and Fitness
- Главный тренер по спортивным достижениям в мужской баскетбольной команде Христианского университета Оклахомы
- Физиотерапевт в Мерсу
- Доктор физической терапии Университета Лэнгстона
- Степень бакалавра по химии и биологии в Университете Лэнгстона

“

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

Приглашенный международный руководитель

Исайя Ковингтон - высококвалифицированный тренер по высоким спортивным достижениям, имеющий большой опыт в лечении и устранении различных травм у элитных спортсменов. Фактически, его профессиональная карьера была направлена на **NBA**, одну из самых важных спортивных лиг в мире. Он является тренером "**Bolton Celtics**", одной из самых важных команд в Восточной конференции и с самым большим прогнозом в США.

Работа в такой требовательной лиге заставила его специализироваться на максимальном раскрытии **физического и психического потенциала игроков**. Ключевую роль в этом сыграл его опыт работы с другими командами, такими как "**Golden State Warriors**" и "**Santa Cruz Warriors**". Это также позволило ему работать со спортивными травмами, уделяя особое внимание **профилактике и реабилитации** наиболее распространенных травм у элитных спортсменов.

В академической сфере его интерес сосредоточен на кинезиологии, науке о физических упражнениях и спорте высоких достижений. Это позволило ему добиться значительных успехов в **NBA**, ежедневно работая с одними из самых важных баскетболистов и тренерских штабов в мире.



Г-н. Ковингтон, Исая

- Тренер по высоким спортивным достижениям “Golden State Warriors”
- Главный тренер по высоким спортивным достижениям “Santa Cruz Warriors”
- Тренер по высоким спортивным достижениям в Pacers Sports & Entertainment
- Степень бакалавра по кинезиологии и физическим упражнениям в Университете Делавэра
- Специализация в области управления тренировками
- Степень магистра в области кинезиологии и физических упражнений в Университете Лонг-Айленда
- Степень магистра в области высоких спортивных достижений, Австралийский католический университет

“

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

Руководство



Д-р Гонсалес Матарин, Педро Хосе

- ♦ Доктор медицинских наук
- ♦ Степень в области педагогики по дисциплине «Физическое воспитание»
- ♦ 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
- ♦ Последипломное образование в области ожирения
- ♦ Последипломное образование в области питания и диетологии
- ♦ Последипломное образование в области геномной медицины, фармакогенетики и нутригенетики
- ♦ Штатный преподаватель и частного университета (DEVA)
- ♦ Сотрудник PDI в UNIR, VIU, UOC и TECH



05

Структура и содержание

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



“

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

Модуль 1. Персональные тренировки

- 1.1. Персональная тренировка
- 1.2. Тренировка на гибкость
- 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 производительности
- 1.10. Способы выполнения упражнений

Модуль 2. Профилактическая работа для спортивной практики

- 2.1. Факторы риска в спорте
- 2.2. Выполнение упражнений в Мат
- 2.3. Reformer и Cadillac
- 2.4. Стул Вунда
- 2.5. Активная комплексная *растяжка* и общая постуральная реабилитация
- 2.6. Фитбол
- 2.7. TRX
- 2.8. *Body Pump*
- 2.9. *Медицинский мяч* и гири
- 2.10. *Thera Band*
 - 2.10.1. Преимущества и свойства
 - 2.10.2. Индивидуальные упражнения
 - 2.10.3. Парные упражнения
 - 2.10.4. Программы обучения

Модуль 3. Структура опорно-двигательного аппарата

- 3.1. Анатомическое положение, оси и плоскости
- 3.2. Кости
- 3.3. Суставы
 - 3.3.1. Этиология
 - 3.3.2. Синартроз
 - 3.3.3. Амфиартроз
 - 3.3.4. Диартроз
- 3.4. Хрящ
- 3.5. Сухожилия и связки
- 3.6. Скелетная мышца
- 3.7. Развитие опорно-двигательного аппарата
- 3.8. Компоненты опорно-двигательного аппарата
- 3.9. Нервный контроль скелетных мышц
- 3.10. Мышечное сокращение
 - 3.10.1. Функционирование мышечного сокращения
 - 3.10.2. Типы мышечных сокращений
 - 3.10.3. Биоэнергетика мышц

Модуль 4. Фитнес, функциональная и биомеханическая оценка

- 4.1. Анатомия и кинезиология
- 4.2. Наука о движении человека
- 4.3. Прикладная биомеханика
- 4.4. Первичная консультация с клиентом
- 4.5. Оценка функциональных движений
 - 4.5.1. Обнаружение, тестирование и оценка движения
 - 4.5.2. *Functional Movement Screen, FMS* (Функциональная оценка движений)
 - 4.5.3. Селективная оценка функционального движения
 - 4.5.4. Специфические функциональные эксплуатационные испытания
- 4.6. Оценка питания, генетическая оценка, биохимия и качество жизни

- 4.7. Биомеханика
 - 4.7.1. Основы биомеханики
 - 4.7.2. Биомеханика человеческого движения
 - 4.7.3. Мышечный контроль движения
 - 4.7.4. Биомеханика упражнений с сопротивлением
- 4.8. Оценка физической подготовки
- 4.9. Выявление и стратификация риска

Модуль 5. Частые травмы у спортсменов

- 5.1. Травмы плеча в спорте
 - 5.1.1. Соответствующие аспекты плеча
 - 5.1.2. Острые и хронические травмы и заболевания, связанные с нестабильностью плечевого сустава
 - 5.1.3. Травмы ключицы
 - 5.1.4. Повреждения нервов в области плеча
 - 5.1.5. Травмы плечевого сплетения
- 5.2. Травмы верхней части руки
- 5.3. Травмы локтя в спорте
- 5.4. Травмы предплечья, запястья и кисти в спорте
- 5.5. Травмы головы и лица в спорте
- 5.6. Травмы горла, грудной клетки и брюшной полости в спорте
- 5.7. Травмы спины/позвоночника в спорте
 - 5.7.1. Соответствующие аспекты спины и позвоночника
 - 5.7.2. Диагностика боли в спине
 - 5.7.3. Травмы шеи и шейного отдела
 - 5.7.4. Травмы грудной и поясничной области
- 5.8. Травмы тазобедренного сустава, таза и паховой области в спорте
- 5.9. Травмы бедра, колена и голени в спорте
- 5.10. Травмы голеностопного сустава и стопы в спорте

Модуль 6. Упражнения для реабилитации спортивных травм

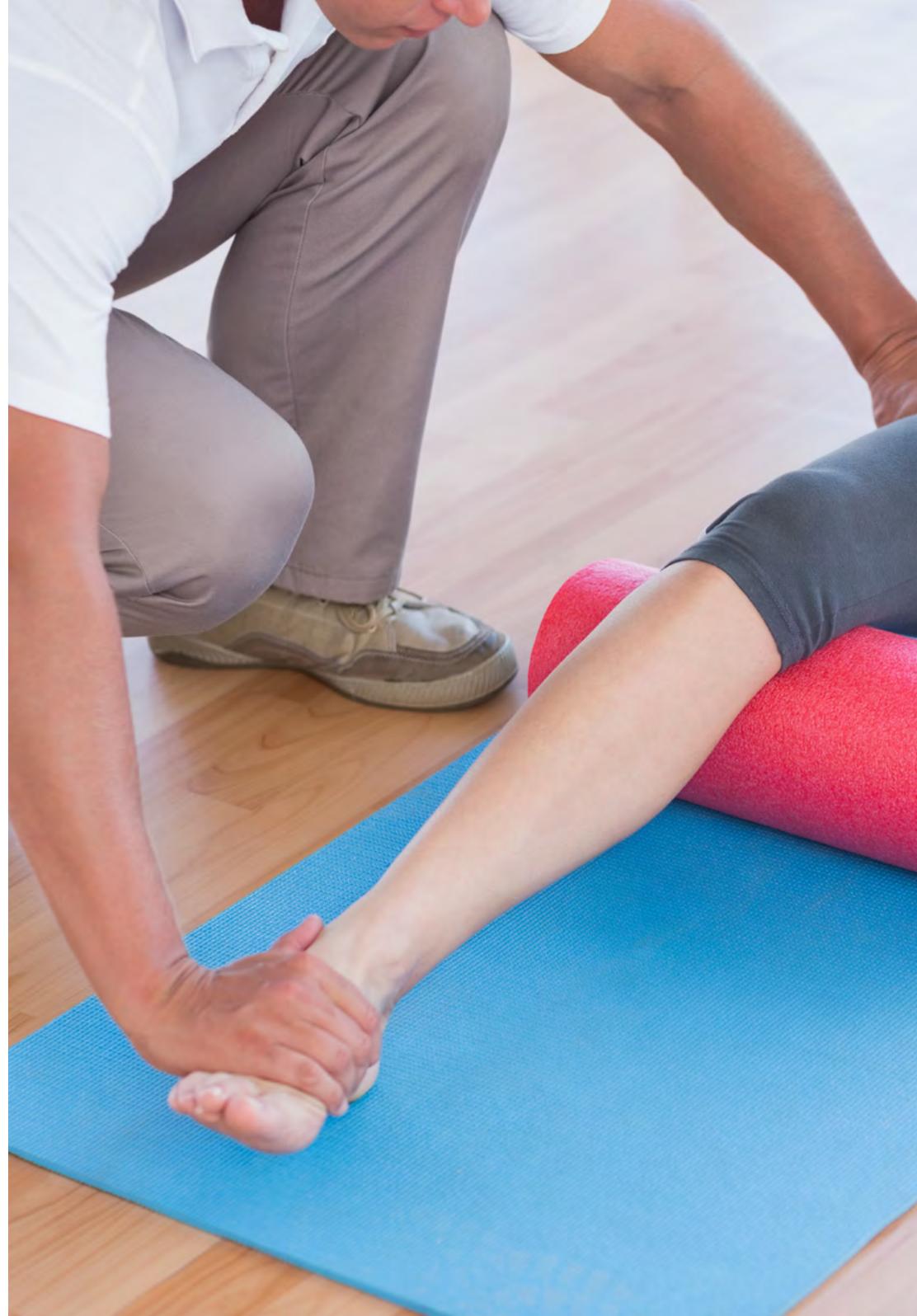
- 6.1. Физическая активность и упражнения для улучшения здоровья
- 6.2. Классификация и критерии выбора нагрузок и движений
- 6.3. Принципы спортивной подготовки
 - 6.3.1. Биологические принципы
 - 6.3.1.1. Функциональная единица
 - 6.3.1.2. Многосторонность
 - 6.3.1.3. Специфичность
 - 6.3.1.4. Перегрузка
 - 6.3.1.5. Сверхкомпенсация
 - 6.3.1.6. Индивидуализация
 - 6.3.1.7. Непрерывность
 - 6.3.1.8. Прогрессия
 - 6.3.2. Педагогические принципы
 - 6.3.2.1. Передача
 - 6.3.2.2. Эффективность
 - 6.3.2.3. Добровольная стимуляция
 - 6.3.2.4. Доступность
 - 6.3.2.5. Периодизация
- 6.4. Техники, применяемые для лечения спортивных травм
- 6.5. Конкретные протоколы действий
- 6.6. Фазы процесса органического восстановления и функционального восстановления
- 6.7. Разработка профилактических упражнений
- 6.8. Конкретные физические упражнения по группам мышц
- 6.9. Проприоцептивное восстановление
 - 6.9.1. Основы проприоцептивной и кинестетической тренировки
 - 6.9.2. Проприоцептивные последствия травмы
 - 6.9.3. Развитие спортивной проприоцепции
 - 6.9.4. Материалы для работы с проприоцепцией
 - 6.9.5. Фазы проприоцептивного восстановления
- 6.10. Спортивная практика и активность во время процесса восстановления

Модуль 7. Частые патологии опорно-двигательного аппарата

- 7.1. Боль в шее, спине и пояснице
- 7.2. Сколиоз
- 7.3. Грыжа межпозвоночного диска
- 7.4. Тендинит плечевого сустава
- 7.5. Эпикондилит
 - 7.5.1. Эпидемиология
 - 7.5.2. Патологическая анатомия
 - 7.5.3. Клинические проявления
 - 7.5.4. Диагноз
 - 7.5.5. Лечение
- 7.6. Остеоартрит тазобедренного сустава
- 7.7. Гонартроз
- 7.8. Плантарный фасциит
 - 7.8.1. Концептуализация
 - 7.8.2. Факторы риска
 - 7.8.3. Симптоматология
 - 7.8.4. Лечение
- 7.9. Бурсит большого пальца стопы и плоскостопие
- 7.10. Растяжение связок голеностопа

Модуль 8. Упражнения для функционального восстановления

- 8.1. Функциональная тренировка и продвинутая реабилитация
 - 8.1.1. Функция и функциональная реабилитация
 - 8.1.2. Проприоцепция, рецепторы и нервно-мышечный контроль
 - 8.1.3. Центральная нервная система: интеграция моторного контроля
 - 8.1.4. Принципы назначения лечебной физкультуры
 - 8.1.5. Восстановление проприоцепции и нервно-мышечного контроля
 - 8.1.6. Трехфазная модель реабилитации
- 8.2. Наука пилатеса для реабилитации
- 8.3. Принципы пилатеса



- 8.4. Интеграция пилатеса в реабилитацию
- 8.5. Методология и аппаратура, необходимые для эффективной практики
- 8.6. Шейный и грудной отделы позвоночника
- 8.7. Поясничный отдел позвоночника
- 8.8. Плечо и бедро
- 8.9. Колено
- 8.10. Стопа и лодыжка

Модуль 9. Питание для функциональной реабилитации и восстановления

- 9.1. Цельные продукты питания как ключевой элемент профилактики травм и восстановления
- 9.2. Углеводы
- 9.3. Белки
- 9.4. Жиры
 - 9.4.1. Насыщенные
 - 9.4.2. Ненасыщенные
 - 9.4.2.1. Мононенасыщенные
 - 9.4.2.2. Полиненасыщенные
- 9.5. Витамины
 - 9.5.1. Водорастворимые
 - 9.5.2. Жирорастворимые
- 9.6. Минералы
 - 9.6.1. Макроминералы
 - 9.6.2. Микроминералы
- 9.7. Клетчатка
- 9.8. Вода
- 9.9. Фитохимические вещества
 - 9.9.1. Фенолы
 - 9.9.2. Тиолы
 - 9.9.3. Терпены
- 9.10. Пищевые добавки для профилактики и функционального восстановления

Модуль 10. Коучинг и бизнес персонального тренера

- 10.1. Начало работы персонального тренера
- 10.2. Коучинг для персонального тренера
- 10.3. Персональный тренер как пропагандист физических упражнений и их влияние на здоровье и работоспособность
 - 10.3.1. Базовые основы физических упражнений
 - 10.3.2. Острые реакции на физическую нагрузку
 - 10.3.3. Влияние физических упражнений на производительность
 - 10.3.3.1. Выносливость
 - 10.3.3.2. Сила и мощь
 - 10.3.3.3. Баланс
 - 10.3.4. Влияние физических упражнений на здоровье
 - 10.3.4.1. Физическое здоровье
 - 10.3.4.2. Психическое здоровье
- 10.4. Необходимость изменения поведения
- 10.5. Персональный тренер и взаимоотношения с клиентом
- 10.6. Мотивационные инструменты
 - 10.6.1. Оценочное исследование
 - 10.6.2. Мотивационное интервью
 - 10.6.3. Создание положительного опыта
- 10.7. Психология для персонального тренера
- 10.8. Карьера персонального тренера
- 10.9. Разработка и обслуживание объектов и материалов



Уникальный, важный и значимый курс обучения для повышения вашей квалификации"

06

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

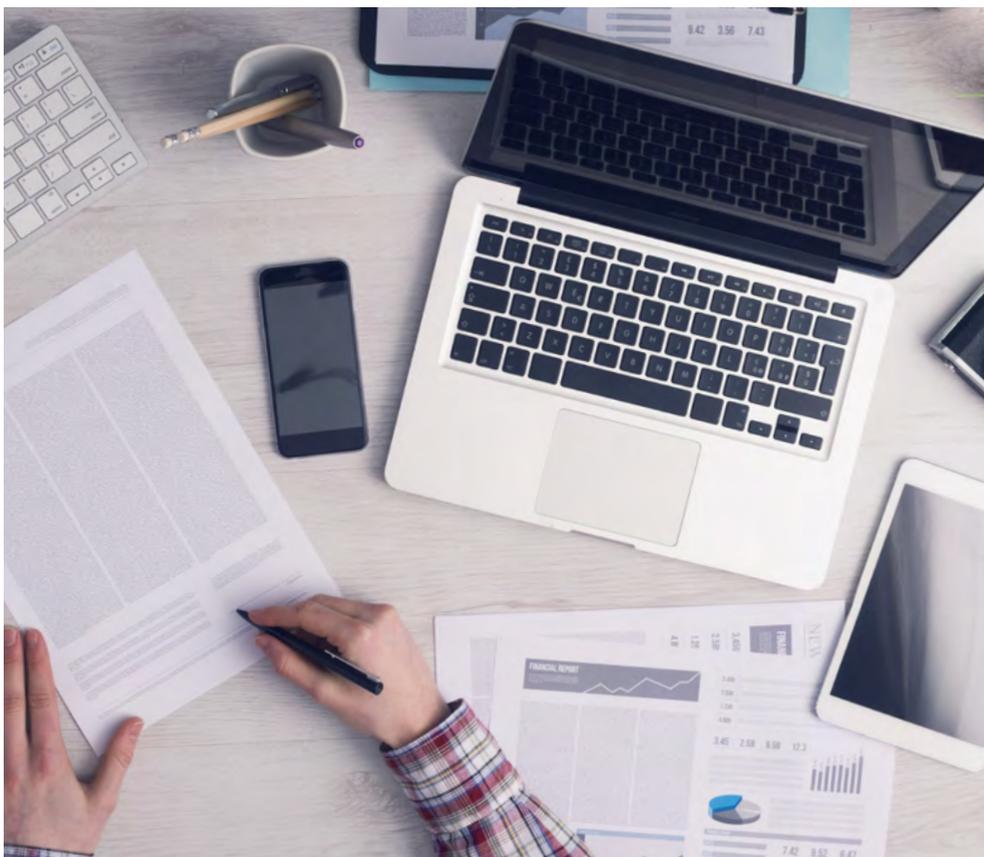
Наша программа предлагает революционный метод развития навыков и знаний. Наша цель - укрепить компетенции в условиях меняющейся среды, конкуренции и высоких требований.

“

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

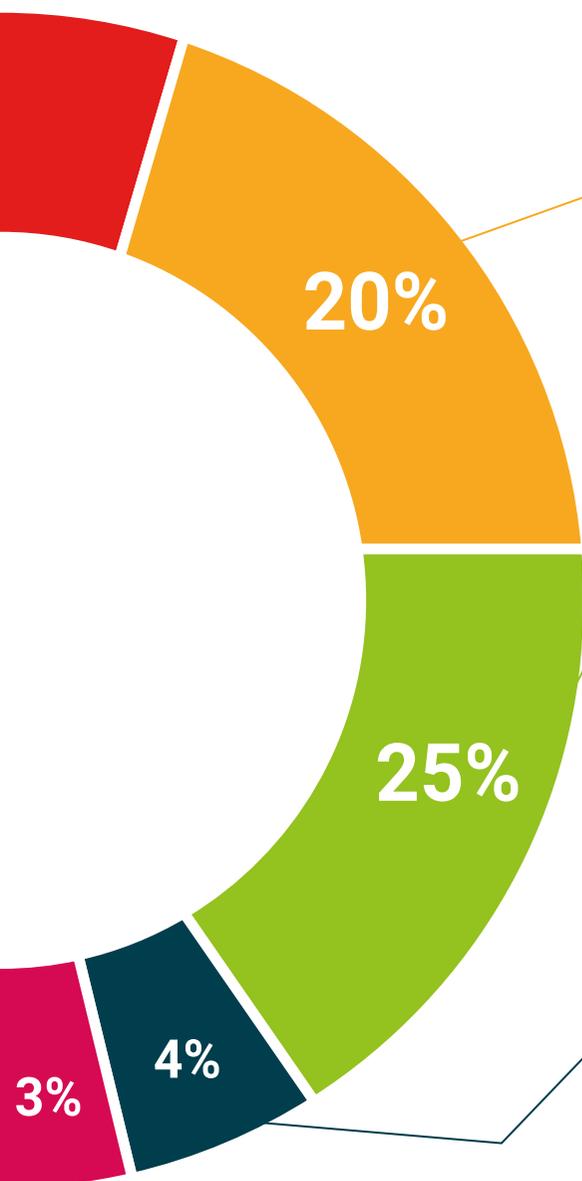
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



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.



07

Квалификация

Специализированная магистратура в области Профилактика и реабилитация спортивных травм гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома об окончании Специализированной магистратуры, выдаваемого ТЕСН Технологическим университетом.



“

Успешно пройдите эту программу и получите университетский диплом без хлопот, связанных с поездками и оформлением документов”

Данная **Специализированная магистратура в области Профилактика и реабилитация спортивных травм** содержит самую полную и современную программу на рынке.

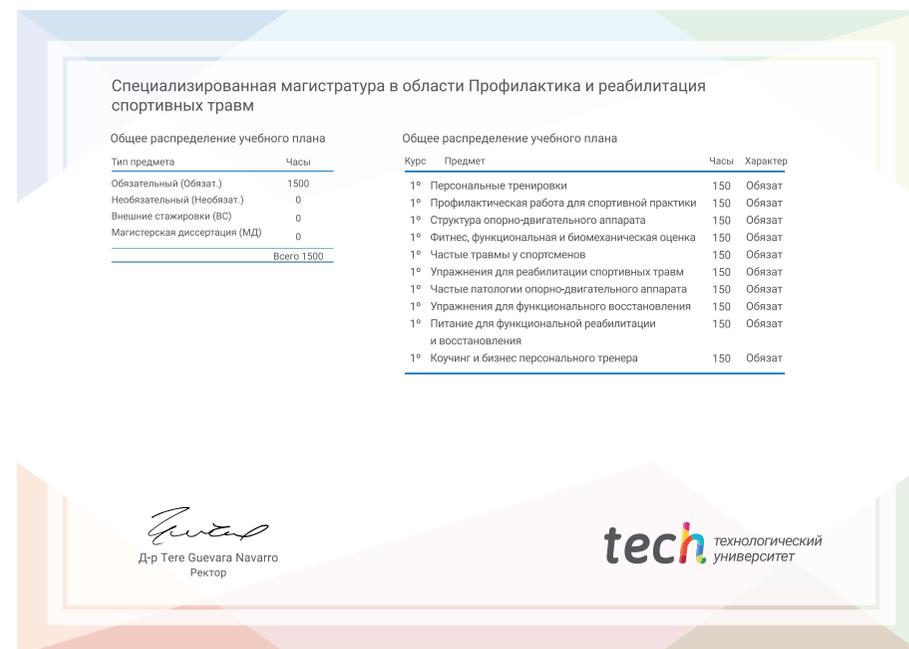
После прохождения аттестации студент получит по почте* с подтверждением получения соответствующий диплом **Специализированной магистратуры**, выданный **TECH Технологическим университетом**.

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

Диплом: **Специализированная магистратура в области Профилактика и реабилитация спортивных травм**

Количество учебных часов: **1500 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 Профилактика и реабилитация
спортивных травм

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

tech технологический
университет

**Специализированная
магистратура**

Профилактика и реабилитация
спортивных травм

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 12 месяцев
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Специализированная магистратура

Профилактика и реабилитация спортивных травм

Одобрено NBA:

