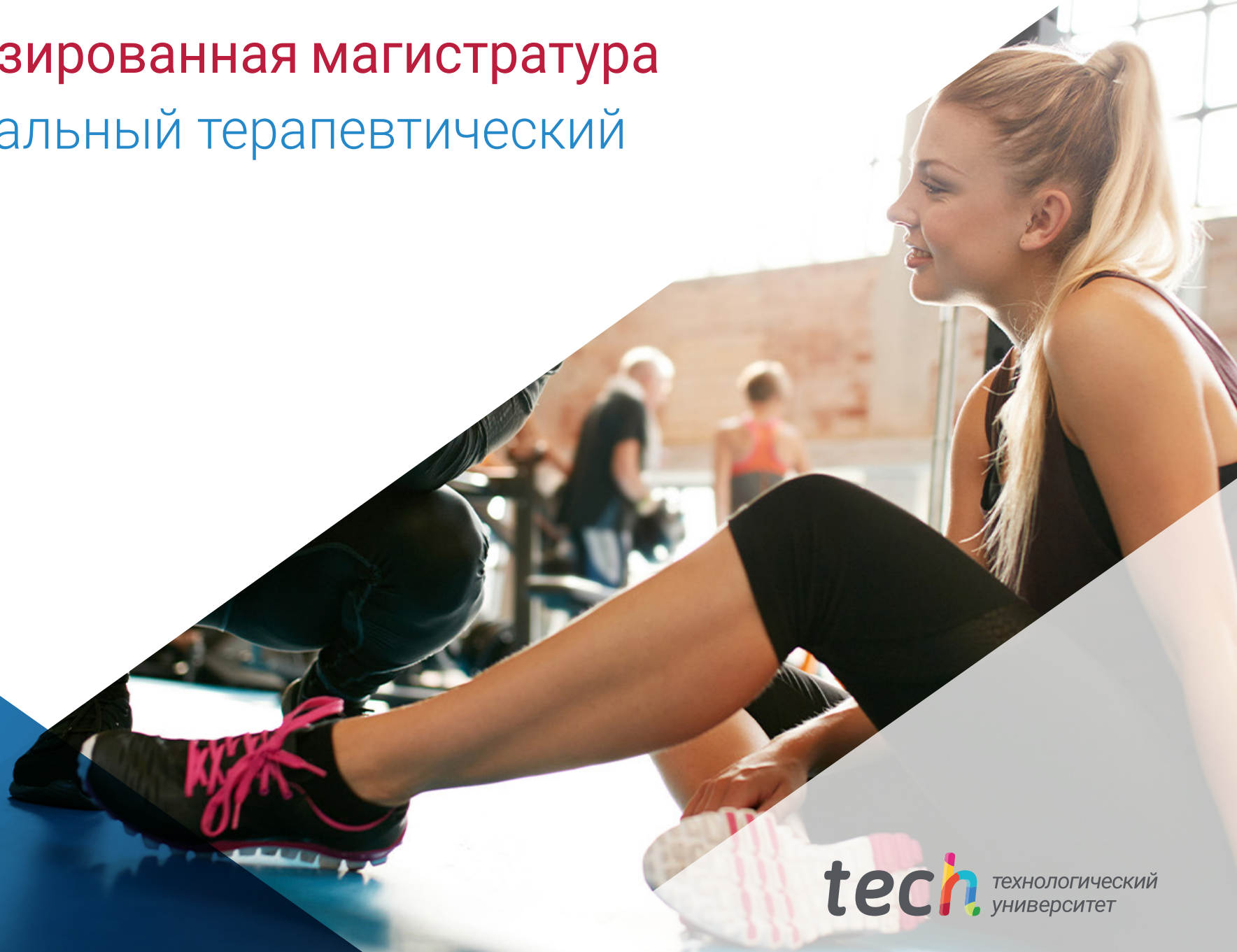


# Специализированная магистратура Индивидуальный терапевтический тренинг

Одобрено NBA





## Специализированная магистратура

### Индивидуальный терапевтический тренинг

Формат: Онлайн

Продолжительность: 12 месяцев

Учебное заведение: TECH Технологический университет

Количество учебных часов: 1500 ч.

Веб-доступ: [www.techitute.com/ru/sports-science/professional-master-degree/master-therapeutic-personal-training](http://www.techitute.com/ru/sports-science/professional-master-degree/master-therapeutic-personal-training)

# Оглавление

01

Презентация

---

стр. 4

02

Цели

---

стр. 8

03

Компетенции

---

стр. 14

04

Руководство курса

---

стр. 18

05

Структура и содержание

---

стр. 24

06

Методология

---

стр. 36

07

Квалификация

---

стр. 44

# 01

# Презентация

Люди с какой-либо патологией часто ставят спорт на второй план, чтобы сосредоточиться на лечении. Такая ситуация объясняется тем, что во многих случаях они не знают о пользе, которую могут принести им физические упражнения, улучшающие их здоровье и, прежде всего, качество жизни. По этой причине наличие индивидуальных тренеров, работающих с людьми с патологиями, может оказать большую помощь в их занятиях спортом. С этой целью ТЕСН разработал эту инновационную программу, которая позволит вам специализироваться в этой области.



**TRAINER**



“

*Повышайте свои знания в области терапевтического персонального тренинга и помогайте людям, страдающим от любой патологии, улучшить качество жизни”*

Специализированная магистратура в области терапевтического индивидуального тренинга была разработана для специалистов в области физкультуры и спорта, работающих с людьми, страдающими от какой-либо патологии, чтобы назначение физических упражнений могло привести к значительному улучшению качества их жизни.

Специализированная магистратура в области терапевтических индивидуальных тренингов - это инновационное обучение, в актуально и подробно рассматриваются те патологии, которые распространены в современном обществе и для которых грамотно разработанная программа упражнений может стать основополагающей частью лечения. С этой целью будут подробно представлены патофизиологические характеристики некоторых заболеваний, их эпидемиология и особенности для их оценки и диагностики, чтобы впоследствии перейти к разработке планирования и программирования обучения, адаптированного к заболеванию/заболеваниям и самому человеку.

Кроме того, в качестве отличительного элемента этой программы, будут представлены актуальные вопросы, связанные с разработкой инструментов для здоровья или болезни и профилактики, а также знания, необходимые для понимания возможных последствий медикаментозного лечения, что так важно для данного слоя населения, часто находящегося на полимедикаментозном лечении.

Команда преподавателей этой магистерской программы в области терапевтического индивидуального тренинга тщательно отобрала каждую из тем, чтобы предложить студентам возможность наиболее полного обучения, всегда связанного с текущими делами.

Таким образом, TECH поставил перед собой цель создать материал самого высокого качества преподавания и образования, который сделает студентов успешными профессионалами, следуя самым высоким стандартам качества преподавания на международном уровне. Поэтому мы представляем вам эту Специализированную магистратуру с богатым содержанием, которое поможет вам стать элитой индивидуального тренинга. Более того, поскольку это онлайн-программа, студент не связан фиксированным расписанием или необходимостью переезда в другое место, а может получить доступ к материалам в любое время суток, совмещая свою работу или личную жизнь с учебой.

Данная **Специализированная магистратура в области индивидуального терапевтического тренинга** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ◆ Разработка многочисленных тематических кейсов, представленных специалистами по индивидуальному тренингу
- ◆ 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 уделяется инновационным методикам в индивидуальных тренингах
- ◆ 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 программы этой Специализированной магистратуры и улучшайте свои навыки в качестве личного тренера"*

“

*Эта Специализированная магистратура - лучшее вложение средств в выбор программы повышения квалификации по двум причинам: помимо обновления своих знаний в качестве персонального тренера, вы получите диплом **TECH Технологического университета**”*

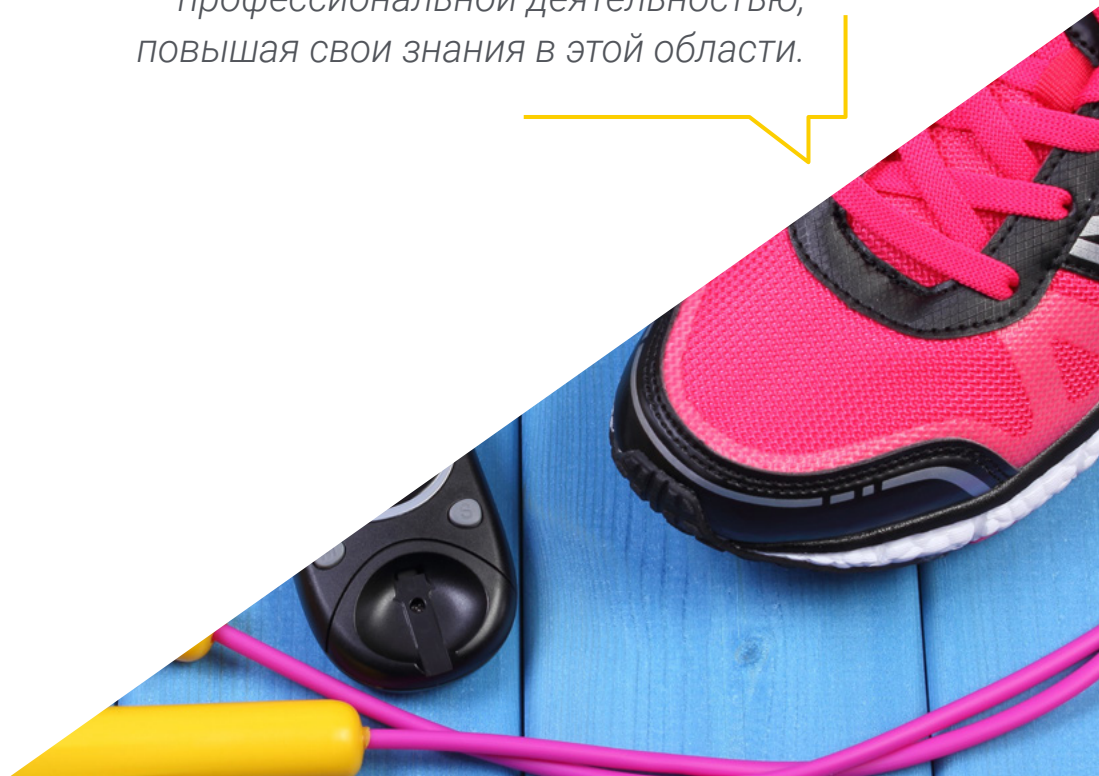
В преподавательский состав входят профессионалы в области физкультуры и спорта, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанные специалисты ведущих сообществ и престижных университетов.

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

Структура этой программы основана на проблемно-ориентированном обучении, с помощью которого специалист должен попытаться решить различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. Для этого практикующему будет помогать инновационная интерактивная видеосистема, созданная известными и опытными специалистами по индивидуальным терапевтическим тренировкам.

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

*Данная программа в ее 100% дистанционной форме 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 по физкультуре и спорту смог практически и тщательно освоить применение терапевтического индивидуального тренинга.







“

*Наша цель - достичь совершенства в образовании и помочь вам добиться профессионального успеха. Не раздумывайте и присоединяйтесь к нам”*



## Общие цели

---

- ♦ Понять различные тренировочные переменные и их применение у людей с патологиями
- ♦ Предложить широкое видение патологии и ее наиболее значимых характеристик
- ♦ Получить представление о наиболее распространенных в обществе патологиях
- ♦ Понять наиболее значимые факторы, провоцирующие развитие болезни, чтобы предотвратить появление сопутствующих заболеваний или самой болезни
- ♦ Знать существующие противопоказания при различных патологиях, чтобы избежать возможных контрпродуктивных последствий физических упражнений





## Конкретные цели

---

### Модуль 1. Патология в современном социально-санитарном контексте

- ◆ Глубоко понимать текущие и будущие потребности населения в физических упражнениях
- ◆ Изучить другие аспекты, которые влияют на здоровье клиента/пациента и которые могут оказать влияние на его способность к физическому развитию
- ◆ Разобраться в реальности и ограничениях наиболее распространенных диагностических тестов и их пользе при планировании физических упражнений
- ◆ Интерпретировать взаимодействие и последствия нейронаук и физических упражнений
- ◆ Рассмотреть и понять влияние стресса, питания и других привычек на здоровье людей
- ◆ Расширить представление о влиянии микробиоты на здоровье организма и о влиянии на нее определенных факторов, таких как физические упражнения

### Модуль 2. Общие критерии для разработки программ физических упражнений среди особенных слоев населения

- ◆ Глубоко понять наиболее важные переменные тренировки, чтобы знать, как применять их в индивидуальном порядке
- ◆ Управлять общими критериями для разработки программ физических упражнений для людей с патологиями
- ◆ Получить необходимые инструменты для разработки планирования обучения с учетом потребностей клиента

### Модуль 3. Ожирение и физическая нагрузка

- ◆ Глубоко понять патофизиологию ожирения и его влияния на здоровье
- ◆ Понять физические ограничения человека с ожирением
- ◆ Уметь планировать и составлять программы обучения с учетом индивидуальных особенностей человека с ожирением

### Модуль 4. Диабет и физическая нагрузка

- ◆ Глубоко понять патофизиологию диабета и его влияния на здоровье
- ◆ Понять конкретные потребности пациента с диабетом
- ◆ Уметь планировать и составлять программы обучения с учетом индивидуальных особенностей человека с диабетом

### Модуль 5. Метаболический синдром и физическая нагрузка

- ◆ Глубоко понять патофизиологию метаболического синдрома
- ◆ Понять критерии вмешательства для улучшения здоровья и качества жизни пациентов с данной патологией
- ◆ Уметь планировать и программировать тренировки с учетом индивидуальных особенностей человека с метаболическим синдромом

### Модуль 6. Сердечно-сосудистые заболевания

- ◆ Изучить широкий спектр существующих патологий с вовлечением сердечно-сосудистой системы
- ◆ Понимать фазы действия в сердечно-сосудистой реабилитации
- ◆ Уметь планировать и составлять программы обучения с учетом индивидуальных особенностей человека с сердечно-сосудистой патологией





### **Модуль 7. Патология костей и суставов и неспецифическая боль в пояснице**

- ◆ Изучить различные патологии, поражающие систему костей и суставов
- ◆ Понять термин "хрупкость" и его влияние на систему костей и суставов и неспецифическую боль в пояснице
- ◆ Уметь планировать и программировать тренировки в индивидуальном порядке для человека с различными патологиями, связанными с костной и суставной системами и неспецифической болью в пояснице

### **Модуль 8. Патология дыхания и физические упражнения**

- ◆ Изучить различные поражения легких
- ◆ Глубоко понять физиопатологические характеристики легочных патологий
- ◆ Уметь планировать и программировать обучение с учетом индивидуальных особенностей людей с легочной патологией

### **Модуль 9. Физические упражнения и беременность**

- ◆ Управлять морфологическими и функциональными изменениями в процессе беременности
- ◆ Глубоко разобраться в биопсихосоциальных аспектах беременности
- ◆ Уметь планировать и составлять программы обучения с учетом индивидуальных особенностей беременной женщины

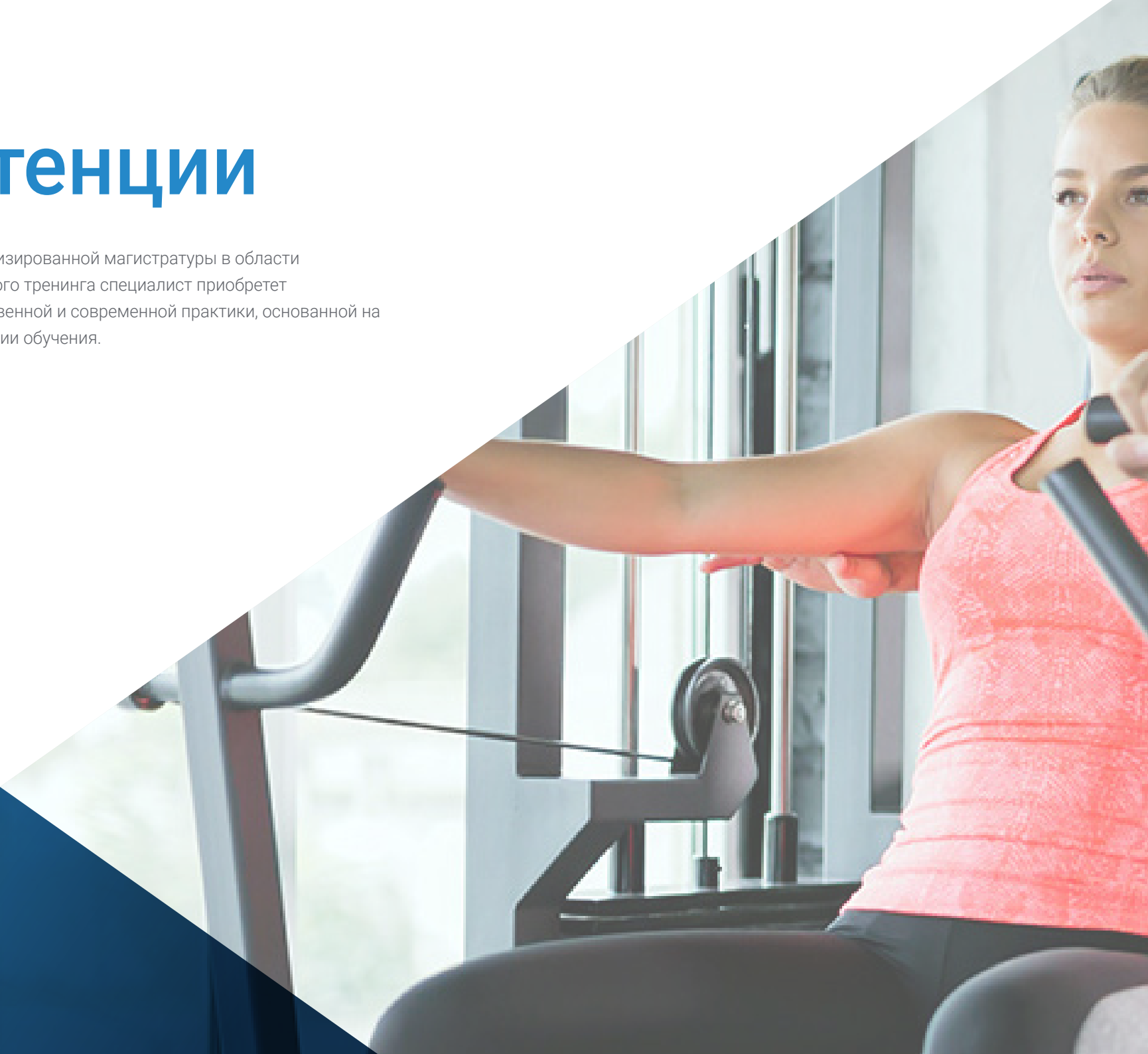
### **Модуль 10. Физические упражнения для детей, подростков и пожилых людей**

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

03

# Компетенции

После сдачи экзаменов Специализированной магистратуры в области терапевтического индивидуального тренинга специалист приобретет необходимые навыки для качественной и современной практики, основанной на самой инновационной методологии обучения.





“

*После сдачи экзаменов Специализированной магистратуры в области терапевтического индивидуального тренинга специалист приобретет необходимые навыки для качественной и современной практики, основанной на самой инновационной дидактической методологии”*



## Общие профессиональные навыки

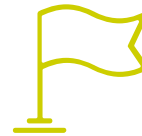
- ♦ Разрабатывать соответствующие программы обучения для людей с различными патологиями и адаптировать их к потребностям каждого человека
- ♦ Владеть адекватным техническим словарным запасом, который позволит общаться с различными медицинскими специалистами и понимать многочисленные диагностические тесты и сотрудничать с междисциплинарными группами для улучшения здоровья людей с патологиями

“

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







## Профессиональные навыки

---

- ◆ Знать особенности индивидуального тренинга, адаптированного к каждому человеку, и разрабатывать индивидуальные и специфические программы в соответствии с его потребностями
- ◆ Разработать безопасное и эффективное вмешательство с помощью программ физических упражнений в популяции с патологиями
- ◆ Знать основные патологии, которыми могут страдать люди, особенно те, при которых физические упражнения могут стать эффективной терапией для улучшения качества жизни
- ◆ Разрабатывать и проводить индивидуальные тренировки для людей с ожирением
- ◆ Понять взаимосвязь между диабетом и физическими упражнениями и то, как последние могут принести большую пользу пациентам
- ◆ Разрабатывать специальные программы упражнений для людей с сердечно-сосудистыми патологиями
- ◆ Индивидуальные программы тренировок для пользователей с патологиями дыхательных путей

# 04

## Руководство курса

Наша команда преподавателей, состоящая из экспертов в области индивидуального тренинга пользуется большим авторитетом в своей профессии и состоит из профессионалов с многолетним опытом преподавания, которые собрались вместе, чтобы помочь вам усовершенствоваться в вашей профессии. С этой целью они разработали данную магистратуру с учетом последних изменений в данной области, что позволит вам пройти обучение и повысить свою квалификацию в этой сфере.





“

*Учитесь у лучших и становитесь  
успешным профессионалами”*

## Руководство



### Г-н Рубина, Дардо

- ♦ оординатор этапа спортивных выступлений в Спортивной школе Мораталас, футбольный клуб
- ♦ Тренер по физической подготовке кадетской, юношеской и первой команд в спортивной школе Мораталас
- ♦ Генеральный директор по тестированию и обучению
- ♦ Персональный тренер спортсменов всех возрастов, спортсменов высоких достижений, футболистов и т.д. с более чем 18-летним опытом работы
- ♦ Постдокторантура по специальности "Спортивные показатели" в Университете Кастильи-ла-Манчи
- ♦ Степень магистра в области спорта высоких достижений, Олимпийский комитет Испании, Автономный университет Мадрида
- ♦ Мастер-тренер IFBB
- ♦ Курс по силовому тренингу в физической и спортивной деятельности от ACSM
- ♦ Специалист по физиологической оценке и интерпретации физического состояния с помощью биокинематики
- ♦ Футбольный тренер 2-го уровня Испанской королевской федерации футбола
- ♦ Университетский курс по спортивному скаутингу и количественной оценке нагрузок Университета Мелильи (специализация по футболу).
- ♦ Диплом о повышении квалификации в области научных исследований Университета Кастилии Ла Манча
- ♦ Университетский курс по продвинутому бодибилдингу от IFBB
- ♦ Университетский курс по продвинутому питанию от IFBBB
- ♦ Последипломная подготовка в области фармакологии, питания и спортивных добавок в Университете Барселоны



## Преподаватели

### **Г-н Ренда, Хуан Мануэль**

- ◆ Преподаватель физической культуры в Университете Метрополитана образования и труда
- ◆ Преподаватель кафедры спорта высших достижений в Национальном университете Ломас-де-Самора
- ◆ Бакалавр физического воспитания с ориентацией на физиологию физического труда в Национальном университете Сан-Мартин
- ◆ Бакалавр 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 Вальдоро, Эрик**

- ◆ Старший преподаватель Высшего Института Модело Ломас
- ◆ Координатор лаборатории биомеханики и физиологии упражнений Высшего Института Модело Ломас
- ◆ Бакалавр в области спорта высоких достижений Национального университета Ломас-де-Самора
- ◆ Бакалавр 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
- ◆ Бакалавр кинезиологии Университета Буэнос-Айреса

#### **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 Вилья-Мария
- ◆ Заведующий кафедрой биологических наук на ISEF 1 Ромеро Брест
- ◆ Бакалавр кинезиологии и физиатрии Университета Буэнос-Айреса





#### **Г-жа Авила, Мария Белен**

- ◆ Спортивный психолог в клубе Атлетико Велес Сарсфилд
- ◆ Специалист в службе питания и диабета в различных центрах, таких как клиника Хосе-де-Сан-Мартин
- ◆ Специалист по комплексной терапевтической программе лечения избыточного веса и ожирения
- ◆ Бакалавр психологии Университета Саламанки
- ◆ Бакалавр спорта высоких достижений Национального университета Ломас-де-Замора
- ◆ Специализация по спортивной психологии от APDA

#### **Г-н Креспо, Гийермо Хавьер**

- ◆ Координатор спортивного клуба Club Body
- ◆ Координатор тренажерного зала и учебного центра Asociación Calabresa
- ◆ Ассистирующий тренер в программе выявления и развития юношеской тяжелой атлетики в Ассоциации Калабреса и спортивном клубе Сан-Карлос
- ◆ Бакалавр в области питания Института здравоохранения Университета НА Барсело

“

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

05

# Структура и содержание

Структура содержания была разработана командой профессионалов, понимающих значение образования в повседневной практике, осознающих актуальность качественного обучения в области индивидуального тренинга 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 самое лучшее образование”*

## Модуль 1. Патология в современном социально-санитарном контексте

- 1.1. Введение в понятие здоровья
  - 1.1.1. Понятие здоровья
  - 1.1.2. Патология, болезнь и синдром
  - 1.1.3. Классификация заболеваний в соответствии с различными критериями
  - 1.1.4. Хронические непередаваемые заболевания
  - 1.1.5. Механизмы самозащиты
- 1.2. Влияние хронического стресса на здоровье
  - 1.2.1. Дистресс и эустресс. Различия и влияния на здоровье
  - 1.2.2. Стресс в современном обществе
  - 1.2.3. Физиология и психофизический стресс
  - 1.2.4. Изменение образа жизни и здоровые привычки в профилактике и лечении патологий, связанных со стрессом
  - 1.2.5. Психологические преимущества активного образа жизни
- 1.3. Сидячий образ жизни и его влияние на стиль жизни
  - 1.3.1. Определение и эпидемиологические данные
  - 1.3.2. Отношение между сидячим образом жизни и патологиями
  - 1.3.3. Изменение образа жизни как терапевтическая рекомендация
  - 1.3.4. Предложения вмешательства для формирования более активного и здорового образа жизни
- 1.4. Физическая активность, физические упражнения и здоровье
  - 1.4.1. Разница между физической активностью и физическими упражнениями
  - 1.4.2. Влияние физической активности на здоровье на протяжении жизни
  - 1.4.3. Физическая нагрузка и процесс биологической адаптации
- 1.5. Обновленная информация об анатомо-физиологических основах работоспособности и здоровья человека
  - 1.5.1. Мышца, сила и их связь со здоровьем
  - 1.5.2. Биоэнергетические основы движения: обновленная информация
  - 1.5.3. Биомолекулярные основы физической нагрузки



- 1.6. Питание и здоровье
    - 1.6.1. Специалист по физической культуре как передатчик здоровых привычек: роль питания
    - 1.6.2. Основные критерии и стратегии для здорового питания
  - 1.7. Оценка физической активности
    - 1.7.1. Классификация оценок и физических тестов
    - 1.7.2. Критерии качества тестов физических способностей
    - 1.7.3. Объективные методы оценка физической активности
    - 1.7.4. Субъективные методы оценка физической активности
  - 1.8. Взаимосвязь микробиоты кишечника с патологией и физической нагрузкой
    - 1.8.1. Что такое микробиота кишечника?
    - 1.8.2. Взаимосвязь микробиоты кишечника со здоровьем и болезнью
    - 1.8.3. Модуляция микробиоты кишечника с помощью физических упражнений
  - 1.9. Нейронауки и здоровье
    - 1.9.1. Влияния нейронаук на здоровье
    - 1.9.2. Влияние физической активности на функциональность нервной системы и ее связь с иммунной системой
  - 1.10. Преимущества физической нагрузки как кинезиолактоического и терапевтического средства
    - 1.10.1. Главные биологические преимущества физической нагрузки
    - 1.10.2. Главные психологические и когнитивные преимущества физической нагрузки
    - 1.10.3. Итоговые выводы и заключение модуля 1
- Модуль 2. Общие критерии разработки программ физических упражнений среди особенных слоев населения**
- 2.1. Разработка программ физической нагрузки среди особых категорий населения
    - 2.1.1. Компетенции и протоколы: от диагностики к вмешательству
    - 2.1.2. Мульти- и междисциплинарность как основа процесса вмешательства посредством физических упражнений в особой категории населения
  - 2.2. Общие принципы тренировок и их применение в области здоровья
    - 2.2.1. Принципы адаптации (начало и развитие)
    - 2.2.2. Принципы гарантии адаптации
    - 2.2.3. Принципы специфической адаптации
  - 2.3. Планирование тренировок среди особых категорий населения
    - 2.3.1. Фаза планирования I
    - 2.3.2. Фаза планирования II
    - 2.3.3. Фаза планирования III
  - 2.4. Цели тренировок в программах по физической подготовке для здоровья
    - 2.4.1. Силовая тренировка
    - 2.4.2. Тренировка на выносливость
    - 2.4.3. Тренировка на гибкость/ ADM
  - 2.5. Прикладная оценка
    - 2.5.1. Диагностическая оценка и как инструмент для контроля тренировочной нагрузки
    - 2.5.2. Морфологические и функциональные оценки
    - 2.5.3. Протокол и его значение. Сбор данных
    - 2.5.4. Обработка собранных данных, выводы и практическое применение к тренировкам
  - 2.6. Программирование обучения у особых категорий населения: переменные вмешательства (I)
    - 2.6.1. Определение понятия силовой тренировки
    - 2.6.2. Частота тренировок
    - 2.6.3. Объем тренировок
  - 2.7. Программирование обучения у особых категорий населения: переменные вмешательства (II)
    - 2.7.1. Объективная интенсивность тренировок
    - 2.7.2. Субъективная интенсивность тренировок
    - 2.7.3. Восстановление и плотность тренировок
  - 2.8. Программирование обучения у особых категорий населения: переменные вмешательства (I)
    - 2.8.1. Выбор тренировочных упражнений
    - 2.8.2. Порядок тренировочных упражнений
    - 2.8.3. Системы тренировок

- 2.9. Программирование обучения у особых категорий населения: переменные вмешательства (II)
  - 2.9.1. Методы силовой тренировки
  - 2.9.2. Методы тренировки на выносливость
  - 2.9.3. Частые методы тренировки в области здоровья.
  - 2.9.4. Методы тренировки HIIT в области здоровья
  - 2.9.5. Тренировка на гибкость/ADM
  - 2.9.6. Контроль внутренней и внешней тренировочной нагрузки
- 2.10. Разработка тренировочных сеансов
  - 2.10.1. Фаза подготовки тренировки
  - 2.10.2. Основная фаза тренировки
  - 2.10.3. Фаза восстановления после тренировки
  - 2.10.4. Итоговые выводы и заключение модуля 2

### Модуль 3. Ожирение и физическая нагрузка

- 3.1. Определение, контекстуализация и эпидемиология
  - 3.1.1. Эволюция ожирения: связанные культурные и социальные аспекты
  - 3.1.2. Ожирение и сопутствующие заболевания: роль междисциплинарности
  - 3.1.3. Ожирение в детском возрасте и его последствия во взрослом возрасте
- 3.2. Патофизиологическая основа
  - 3.2.1. Определение ожирения и риски для здоровья
  - 3.2.2. Физиологические аспекты ожирения
  - 3.2.3. Ожирение и связанные патологии
- 3.3. Оценка и диагностика
  - 3.3.1. Телосложение: модели 2 и 5 составляющих
  - 3.3.2. Оценка: основные морфологические оценки
  - 3.3.3. Интерпретация антропометрических данных
  - 3.3.4. Назначение физической нагрузки для предотвращения и коррекции ожирения

- 3.4. Протоколы и лечение
  - 3.4.1. Первая терапевтическая рекомендация: изменение стиля жизни
  - 3.4.2. Питание: роль при ожирении
  - 3.4.3. Упражнение: роль при ожирении
  - 3.4.4. Фармакологическое лечение
- 3.5. Планирование тренировок пациента с ожирением
  - 3.5.1. Определение и уточнение уровня клиента
  - 3.5.2. Определение и уточнение целей
  - 3.5.3. Определение и уточнение оценочных процессов
  - 3.5.4. Определение и конкретизация операциональности в отношении пространственных и материальных ресурсов
- 3.6. Программирование силовых тренировок у пациента с ожирением
  - 3.6.1. Цели силовых тренировок при ожирении
  - 3.6.2. Объем, интенсивность и и восстановление после силовых тренировок при ожирении
  - 3.6.3. Выбор упражнений и методы проведения силовых тренировок при ожирении
  - 3.6.4. Разработка программ силовых тренировок при ожирении
- 3.7. Программирование тренировок на выносливость у пациента с ожирением
  - 3.7.1. Цели тренировок на выносливость при ожирении
  - 3.7.2. Объем, интенсивность и и восстановление после тренировок на выносливость при ожирении
  - 3.7.3. Выбор упражнений и методы проведения тренировок на выносливость при ожирении
  - 3.7.4. Разработка программ тренировок на выносливость при ожирении
- 3.8. Здоровье суставов и дополнительные тренировки у пациентов с ожирением
  - 3.8.1. Дополнительные тренировки при ожирении
  - 3.8.2. Тренировки ADM/гибкости при ожирении
  - 3.8.3. Улучшение контроля и стабильности торса при ожирении
  - 3.8.4. Другие аспекты тренировок у людей с ожирением

- 3.9. Психосоциальные аспекты ожирения
  - 3.9.1. Значение междисциплинарного подхода при ожирении
  - 3.9.2. Расстройства пищевого поведения
  - 3.9.3. Ожирение в детском возрасте
  - 3.9.4. Ожирение во взрослом возрасте
- 3.10. Питание и другие факторы, связанные с ожирением
  - 3.10.1. Омические науки и ожирение
  - 3.10.2. Микробиота и ее влияние на ожирение
  - 3.10.3. Протоколы вмешательства в питание при ожирении: доказательства
  - 3.10.4. Рекомендации по питанию для практики физической нагрузки

## Модуль 4. Диабет и физическая нагрузка

- 4.1. Определение, контекстуализации и эпидемиология
  - 4.1.1. Определение и основы *сахарного диабета*
  - 4.1.2. Признаки и симптомы *сахарного диабета*
  - 4.1.3. Определение и классификация *сахарного диабета*
  - 4.1.4. Диабет II типа и стиль жизни
- 4.2. Патофизиологическая основа
  - 4.2.1. Анатомо-физиологические основы
  - 4.2.2. Поджелудочная железа и регуляция уровня глюкозы в крови
  - 4.2.3. Метаболизм макроэлементов при *сахарном диабете*
  - 4.2.4. Устойчивость к инсулину
- 4.3. Оценка и диагностика
  - 4.3.1. Диабет: оценка в клинической среде
  - 4.3.2. Осложнения при *сахарном диабете*
  - 4.3.3. Диабет: оценка и наблюдение со стороны специалиста по физическим нагрузкам
  - 4.3.4. Диагностика и протокол вмешательства при диабете
- 4.4. Протоколы и лечение
  - 4.4.1. Контроль уровня глюкозы в крови и аспекты питания
  - 4.4.2. Лечение *сахарного диабета* I и II типов
  - 4.4.3. Фармакологическое лечение. Основные понятия, которые стоит иметь в виду
  - 4.4.4. Нефармакологическое лечение физической нагрузкой: роль при диабете
- 4.5. Планирование тренировок пациента с диабетом
  - 4.5.1. Определение и уточнение уровня клиента
  - 4.5.2. Определение и уточнение целей
  - 4.5.3. Определение и уточнение оценочных процессов
  - 4.5.4. Определение и конкретизация операциональности в отношении пространственных и материальных ресурсов
- 4.6. Программирование силовых тренировок
  - 4.6.1. Цели силовых тренировок при диабете
  - 4.6.2. Объем, интенсивность и и восстановление после силовых тренировок при диабете
  - 4.6.3. Выбор упражнений и методы проведения силовых тренировок при диабете
  - 4.6.4. Разработка программ силовых тренировок при диабете
- 4.7. Программирование тренировок на выносливость
  - 4.7.1. Цели тренировок на выносливость при диабете
  - 4.7.2. Объем, интенсивность и и восстановление после тренировок на выносливость при диабете
  - 4.7.3. Выбор упражнений и методы проведения тренировок на выносливость при диабете
  - 4.7.4. Разработка программ тренировок на выносливость при диабете
- 4.8. Предосторожности и противоречия
  - 4.8.1. Показатели глюкозы в крови и физическая нагрузка
  - 4.8.2. Противоречия при развитии активности и пациента с *сахарным диабетом* типа I
  - 4.8.3. Уход за больными диабетом и проблемами, связанными с физической нагрузкой
  - 4.8.4. Безопасность и первая помощь при осложнениях во время программ физических упражнений для диабетиков

- 4.9. Питание и стиль жизни у пациентов с диабетом
  - 4.9.1. Аспекты питания при диабете
  - 4.9.2. Метаболический контроль и гликемический индекс
  - 4.9.3. Рекомендации по питанию для практики физической нагрузки
- 4.10. Разработка программ тренировок у пациентов с диабетом
  - 4.10.1. Разработка программ тренировок при диабете
  - 4.10.2. Разработка сеансов тренировок при диабете
  - 4.10.3. Разработка программ глобального вмешательства (меж- и мультидисциплинарного) при диабете

## Модуль 5. Метаболический синдром и физическая нагрузка

- 5.1. Определение, контекстуализации и эпидемиология
  - 5.1.1. Определение метаболического синдрома
  - 5.1.2. Эпидемиология метаболического синдрома
  - 5.1.3. Пациент с синдромом, соображения к вмешательству
- 5.2. Патофизиологическая основа
  - 5.2.1. Определение метаболического синдрома и риски для здоровья
  - 5.2.2. Патофизиологические аспекты болезни
- 5.3. Оценка и диагностика
  - 5.3.1. Метаболический синдром и его оценка в клинической сфере
  - 5.3.2. Биомаркеры, клинические показатели и метаболический синдром
  - 5.3.3. Метаболический синдром и его оценка и наблюдение специалистом по физическим нагрузкам
  - 5.3.4. Диагностика и протокол вмешательства при метаболическом синдроме
- 5.4. Протоколы и лечение
  - 5.4.1. Стиль жизни и его связь с метаболическим синдромом
  - 5.4.2. Упражнения: роль при метаболическом синдроме
  - 5.4.3. Пациент с метаболическим синдромом и фармакологическое лечение: соображения для профессионала по физической нагрузке
- 5.5. Планирование тренировок пациента с метаболическим синдромом
  - 5.5.1. Определение и уточнение уровня клиента
  - 5.5.2. Определение и уточнение целей
  - 5.5.3. Определение и уточнение оценочных процессов
  - 5.5.4. Определение и конкретизация операциональности в отношении пространственных и материальных ресурсов
- 5.6. Программирование силовых тренировок
  - 5.6.1. Цели силовых тренировок при метаболическом синдроме
  - 5.6.2. Объем, интенсивность и и восстановление после силовых тренировок при метаболическом синдроме
  - 5.6.3. Выбор упражнений и методы проведения силовых тренировок при метаболическом синдроме
  - 5.6.4. Разработка программ силовых тренировок при метаболическом синдроме
- 5.7. Программирование тренировок на выносливость
  - 5.7.1. Цели силовых тренировок при метаболическом синдроме
  - 5.7.2. Объем, интенсивность и и восстановление после силовых тренировок при метаболическом синдроме
  - 5.7.3. Выбор упражнений и методы проведения силовых тренировок при метаболическом синдроме
  - 5.7.4. Разработка программ силовых тренировок при метаболическом синдроме
- 5.8. Предосторожности и противоречия
  - 5.8.1. Оценки для реализации физической нагрузки среди населения с метаболическим синдромом
  - 5.8.2. Противоречия при развитии активности у пациента с метаболическим синдромом
- 5.9. Питание и стиль жизни у пациентов с метаболическим синдромом
  - 5.9.1. Аспекты питания при метаболическом синдроме
  - 5.9.2. Пример вмешательства в питание при метаболическом синдроме
  - 5.9.3. Рекомендации по питанию для практики физической нагрузки
- 5.10. Разработка программ тренировок у пациентов с метаболическим синдромом
  - 5.10.1. Разработка программ силовых тренировок при метаболическом синдроме
  - 5.10.2. Разработка сеансов тренировок при метаболическом синдроме
  - 5.10.3. Разработка программ глобального вмешательства (меж- и мультидисциплинарного) при метаболическом синдроме
  - 5.10.4. Итоговые выводы и заключение модуля 5

## Модуль 6. Сердечно-сосудистые заболевания

- 6.1. Определение, контекстуализация и эпидемиология
  - 6.1.1. Определение и распространенность
  - 6.1.2. Этиология заболевания и идентификации факторов сердечно-сосудистого риска
  - 6.1.3. Сердечные и метаболические патологии
- 6.2. Патофизиологическая основа
  - 6.2.1. Физиология сердечно-сосудистой системы
  - 6.2.2. Атеросклероз и дислипидемия
  - 6.2.3. Артериальная гипертензия
  - 6.2.4. Кардиопатии, вальвулопатии и аритмии
- 6.3. Оценка и диагностика
  - 6.3.1. Первичная оценка риска при кардиопатии
  - 6.3.2. Оценка рисков у послеоперационного пациента
- 6.4. Протоколы и лечение
  - 6.4.1. Стратификация риска для физических упражнений: первичная, вторичная и третичная профилактика
  - 6.4.2. Цели и протоколы вмешательства по снижению факторов риска
  - 6.4.3. Соображения по ведению сопутствующих заболеваний
- 6.5. Планирование тренировок у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями
  - 6.5.1. Определение и уточнение уровня клиента
  - 6.5.2. Определение и уточнение целей
  - 6.5.3. Определение и уточнение оценочных процессов
  - 6.5.4. Определение и конкретизация операциональности в отношении пространственных и материальных ресурсов
- 6.6. Программирование силовых тренировок
  - 6.6.1. Цели силовых тренировок при сердечно-сосудистых патологиях
  - 6.6.2. Объем, интенсивность и восстановление после силовых тренировок при сердечно-сосудистых патологиях
  - 6.6.3. Выбор упражнений и методы проведения силовых тренировок при сердечно-сосудистых патологиях
  - 6.6.4. Разработка программ силовых тренировок при сердечно-сосудистых патологиях
- 6.7. Программирование тренировок на выносливость
  - 6.7.1. Цели силовых тренировок при сердечно-сосудистых патологиях
  - 6.7.2. Объем, интенсивность и восстановление после силовых тренировок при сердечно-сосудистых патологиях
  - 6.7.3. Выбор упражнений и методы проведения силовых тренировок при сердечно-сосудистых патологиях
  - 6.7.4. Разработка программ силовых тренировок при сердечно-сосудистых патологиях
- 6.8. Кардиологическая реабилитация
  - 6.8.1. Польза физической нагрузки у пациентов с сердечной патологией
  - 6.8.2. Виды упражнений
  - 6.8.3. Кардиологическая реабилитация: фазы I, II, III
  - 6.8.4. Телереабилитация и долгосрочная приверженность
  - 6.8.5. Взаимодействие: фармакологическое средство-упражнение
- 6.9. Питание у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями
  - 6.9.1. Аспекты питания у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями
  - 6.9.2. Средиземноморская диета как инструмент предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний
  - 6.9.3. Рекомендации по питанию для практики физической нагрузки
- 6.10. Противоречия и меры предосторожности
  - 6.10.1. Противопоказания для начала практики физической нагрузки
  - 6.10.2. Действия при неотложных случаях: первичная и вторичная профилактика
  - 6.10.3. RCP
  - 6.10.4. Легальная база, использование и управление дефибрилятором в спортивных учреждениях
  - 6.10.5. Выводы и заключение модуля 6

## Модуль 7. Патология костей и суставов и неспецифическая боль в г пояснице

- 7.1. Определение, контекстуализации и эпидемиология
  - 7.1.1. Контекстуализация патологий костей, суставов и неспецифической боли в пояснице
  - 7.1.2. Эпидемиология
  - 7.1.3. Определение различных патологий, связанных с костями и суставами
  - 7.1.4. Остеосаркопенический субъект
- 7.2. Патофизиологические основы
  - 7.2.1. Патофизиологические основы остеопороза
  - 7.2.2. Патофизиологические основы остеоартрита
  - 7.2.3. Патофизиологические основы неспецифической боли в пояснице
  - 7.2.4. Патофизиологические основы ревматоидного артрита
- 7.3. Оценка и диагностика
  - 7.3.1. Функциональная оценка боли в пояснице
  - 7.3.2. Критерии диагностики остеопороза и факторы риска, предрасполагающего к перелому
  - 7.3.3. Критерии диагностики остеоартрита и сопутствующие заболевания
  - 7.3.4. Клиническая оценка состояния пациентки с ревматоидным артритом
- 7.4. Протоколы и лечение
  - 7.4.1. Нефармакологическое лечение и протокол вмешательства при неспецифической поясничной боли
  - 7.4.2. Нефармакологическое лечение и протокол вмешательства при остеопорозе
  - 7.4.3. Нефармакологическое лечение и протокол вмешательства при остеоартрите
  - 7.4.4. Нефармакологическое лечение и протокол вмешательства при ревматоидном артрите
- 7.5. Планирование тренировок
  - 7.5.1. Определение и уточнение целей
  - 7.5.2. Определение и уточнение оценочных процессов
  - 7.5.3. Определение и конкретизация операциональности в отношении пространственных и материальных ресурсов
  - 7.5.4. Значимость междисциплинарной команды
- 7.6. Программирование силовых тренировок
  - 7.6.1. Цели силовых тренировок при патологиях костей и суставов и неспецифической боли в пояснице
  - 7.6.2. Объем, интенсивность и и восстановление после силовых тренировок при патологиях костей и суставов и неспецифической боли в пояснице
  - 7.6.3. Цели силовых тренировок при патологиях костей и суставов и неспецифической боли в пояснице
  - 7.6.4. Цели силовых тренировок при патологиях костей и суставов и неспецифической боли в пояснице
- 7.7. Программирование тренировок на выносливость
  - 7.7.1. Цели силовых тренировок при патологиях костей и суставов и неспецифической боли в пояснице
  - 7.7.2. Объем, интенсивность и и восстановление после силовых тренировок при патологиях костей и суставов боли в пояснице
  - 7.7.3. Выбор упражнений и методы тренировок на выносливость при патологиях костей и суставов и неспецифической боли в пояснице
  - 7.7.4. Разработка программ тренировок на выносливость при патологиях костей и суставов и неспецифической боли в пояснице
- 7.8. Важность кинезиологии как профилактического инструмента
  - 7.8.1. Физическая нагрузка и ее влияние на костную массу
  - 7.8.2. Функциональность пояснично-тазового отдела
  - 7.8.3. Важность поструральной гигиены
  - 7.8.4. Важность эргономики дома и на работе
- 7.9. Физическая, психологическая и социальная нагрузка, а также рекомендации по улучшению здоровья и качества жизни
  - 7.9.1. Ключевые рекомендации для женщин после менопаузы
  - 7.9.2. Понимание сложной взаимосвязи между физическими упражнениями и болью
  - 7.9.3. Барьеры для участия в программах физических упражнений
  - 7.9.4. Стратегии содействия приверженности
- 7.10. Разработка программ тренировок для пациентов с патологиями костей и суставов и неспецифической болью в пояснице
  - 7.10.1. Разработка программ тренировок при остеопорозе
  - 7.10.2. Разработка программ тренировок при остеоартрите
  - 7.10.3. Разработка программ тренировок при неспецифической поясничной боли
  - 7.10.4. Выводы и заключение модуля 7



## Модуль 8. Патология дыхания и физические упражнения

- 8.1. Определение, контекстуализации и эпидемиология
  - 8.1.1. Определение наиболее часто встречающихся патологий дыхания
  - 8.1.2. Описание характеристик болезни
  - 8.1.3. Эпидемиология и распространенность
  - 8.1.4. Триггерные факторы и сопутствующие заболевания
- 8.2. Патофизиологическая основа
  - 8.2.1. Физиология и анатомия дыхательной системы
  - 8.2.2. Газообмен, вентиляция и воздушный поток
  - 8.2.4. Хроническая обструктивная болезнь легких
  - 8.2.4. Астма
- 8.3. Оценка и диагностика
  - 8.3.1. Оценка функции легких и их функциональной способности
  - 8.3.2. Функциональная оценка пациента с ХОБЛ
  - 8.3.3. Физические тесты и практическое применение
- 8.4. Протоколы и лечение
  - 8.4.1. Протоколы реабилитации дыхания у пациента с ХОБЛ
  - 8.4.2. Фармакологическое лечение и взаимодействия
  - 8.4.3. Нефармакологическое лечение: аэробные тренировки и мышечные тренировки
  - 8.4.4. Рассмотрение общих факторов риска и сопутствующих заболеваний
- 8.5. Планирование тренировок пациента с ХОБЛ
  - 8.5.1. Определение и уточнение уровня клиента
  - 8.5.2. Определение и уточнение целей
  - 8.5.3. Определение и уточнение оценочных процессов
  - 8.5.4. Определение и конкретизация операциональности в отношении пространственных и материальных ресурсов
- 8.6. Программирование силовых тренировок
  - 8.6.1. Цели силовых тренировок при патологиях дыхательной системы
  - 8.6.2. Объем, интенсивность и и восстановление после силовых тренировок при патологиях дыхательной системы
  - 8.6.3. Выбор упражнений и методы проведения силовых тренировок при патологиях дыхательной системы
  - 8.6.4. Разработка программ силовых тренировок при патологиях дыхательной системы
- 8.7. Программирование тренировок на выносливость
  - 8.7.1. Цели тренировок на выносливость при патологиях дыхательной системы
  - 8.7.2. Объем, интенсивность и и восстановление тренировок на выносливость при патологиях дыхательной системы
  - 8.7.3. Выбор упражнений и методы проведения тренировок на выносливость при патологиях дыхательной системы
  - 8.7.4. Разработка программ тренировок на выносливость при патологиях дыхательной системы
- 8.8. Рекомендации к изменению стиля жизни
  - 8.8.1. Сидячий образ жизни
  - 8.8.2. Отсутствие физической активности
  - 8.8.3. Курение, алкоголь и питание
- 8.9. Недоедание у пациентов с ХОБЛ и последствия для дыхательной функции
  - 8.9.1. Оценка состояния питания
  - 8.9.2. Помощь в питании при ХОБЛ
  - 8.9.3. Рекомендации по питанию пациенту с ХОБЛ
- 8.10. Соображения о практике физической активности и нагрузки
  - 8.10.1. Выбор и упорядочивание силовых и аэробных упражнений в тренировке
  - 8.10.2. Использование параллельных тренировок в качестве инструмента для пациента с ХОБЛ
  - 8.10.3. Выбор упражнений и прогрессия в популяции с респираторной патологией
  - 8.10.4. Специфические фармакологические взаимодействия
  - 8.10.5. Выводы и заключение модуля 8

## Модуль 9. Физические упражнения и беременность

- 9.1. Морфофункциональные изменения у женщин во время беременности
  - 9.1.1. Изменение индекса массы тела
  - 9.1.2. Изменение центр тяжести и соответствующие поструральные адаптации
  - 9.1.3. Сердечно-дыхательные адаптации
  - 9.1.4. Гематологические адаптации
  - 9.1.5. Адаптация опорно-двигательного аппарата
  - 9.1.6. Желудочно-кишечные и почечные изменения
- 9.2. Связанные с беременностью патофизиологии
  - 9.2.1. Гестационный сахарный диабет
  - 9.2.2. Гипотензивный синдром в положении лежа
  - 9.2.3. Анемия
  - 9.2.4. Боль в пояснице
  - 9.2.5. Диастаз прямой кишки
  - 9.2.6. Варикозное расширение вен
  - 9.2.7. Дисфункция тазового дна
  - 9.2.8. Синдром сдавления нервов
- 9.3. Кинезиотерапия и польза физических упражнений у беременных женщин
  - 9.3.1. Уход за собой во время повседневной жизни
  - 9.3.2. Профилактическая физическая работа
  - 9.3.3. Биологические психосоциальные преимущества физических упражнений
- 9.4. Риски и польза физических упражнений у беременных женщин
  - 9.4.1. Абсолютные противопоказания физической нагрузки
  - 9.4.2. Относительные противопоказания физической нагрузки
  - 9.4.3. Меры предосторожности, которые необходимо соблюдать во время беременности
- 9.5. Питание беременной женщины
  - 9.5.1. Увеличение массы тела при беременности
  - 9.5.2. Потребность в энергии на протяжении всей беременности
  - 9.5.3. Рекомендации по питанию для практики физической нагрузки

- 9.6. Планирование тренировок у беременной женщины
  - 9.6.1. Планирование первого триместра
  - 9.6.2. Планирование второго триместра
  - 9.6.3. Планирование третьего триместра
- 9.7. Программирование тренировок опорно-двигательного аппарата
  - 9.7.1. Двигательный контроль
  - 9.7.2. Растяжка и мышечное расслабление
  - 9.7.3. Работа над мышечной подготовкой
- 9.8. Программирование тренировок на выносливость
  - 9.8.1. Формат физической нагрузки низкой интенсивности
  - 9.8.2. Понедельная дозировка тренировок
- 9.9. Постуральная и подготовительная работа к родам
  - 9.9.1. Упражнения для тазового дна
  - 9.9.2. Постуральные упражнения
- 9.10. Возвращение к физической активности после родов
  - 9.10.1. Медицинская выписка и период восстановления
  - 9.10.2. Уход для начала физической активности
  - 9.10.3. Выводы и заключение модуля 9

## Модуль 10. Физические упражнения для детей, подростков и пожилых людей

- 10.1. Подход к физическим упражнениям для детей и подростков
  - 10.1.1. Рост, созревание и развитие
  - 10.1.2. Развитие и индивидуальность: хронологический возраст vs. Биологический возраст
  - 10.1.3. Чувствительные фазы
  - 10.1.4. Долгосрочное развитие (*Long term athlete development*)
- 10.2. Оценка физической подготовленности у детей и молодых людей
  - 10.2.1. Основные коэффициенты оценки
  - 10.2.2. Оценка координационных навыков
  - 10.2.3. Оценка условного потенциала
  - 10.2.4. Морфологические оценки

- 10.3. Программирование физической нагрузки для детей и подростков
  - 10.3.1. Тренировка мышечной силы
  - 10.3.2. Аэробная тренировка
  - 10.3.3. Тренировка скорости
  - 10.3.4. Тренировка гибкости
- 10.4. Нейронауки и детско-подростковое развитие
  - 10.4.1. Нейрообучение в детстве
  - 10.4.2. Моторика. Основа интеллекта
  - 10.4.3. Внимание и эмоция. Детское обучение
  - 10.4.4. Нейробиология и эпигенетическая теория в обучении
- 10.5. Подход к физическим упражнениям у пожилых
  - 10.5.1. Процесс старения
  - 10.5.2. Морфофункциональные изменения у пожилого человека
  - 10.5.3. Цели физических упражнений у пожилых
  - 10.5.4. Польза физических упражнений у пожилых
- 10.6. Комплексная геронтологическая оценка
  - 10.6.1. Тест на определение способности к координации
  - 10.6.2. Индекс независимости в повседневной жизнедеятельности Катца.
  - 10.6.3. Тест на потенциальные способности
  - 10.6.4. Хрупкость и уязвимость у пожилых людей
- 10.7. Синдром нестабильности
  - 10.7.1. Эпидемиология падений у пожилых людей
  - 10.7.2. Выявление пациентов из группы риска без предшествующего падения
  - 10.7.3. Факторы риска падений у пожилых людей
  - 10.7.4. Синдром пост-падения
- 10.8. Питание в детском и подростковом возрасте, а также у пожилых людей
  - 10.8.1. Требования к питанию для каждого возрастного этапа
  - 10.8.2. Увеличение распространенности детского ожирения и диабета II типа у детей
  - 10.8.3. Связь дегенеративных заболеваний с потреблением насыщенных жиров
  - 10.8.4. Рекомендации по питанию для практики физической нагрузки
- 10.9. Нейронауки и пожилые люди
  - 10.9.1. Нейрогенез и обучение
  - 10.9.2. Когнитивный резерв у пожилых людей
  - 10.9.3. Мы всегда можем учиться
  - 10.9.4. Старение - не синоним болезни
  - 10.9.5. Болезнь Альцгеймера и Паркинсона, значение физической активности
- 10.10. Программирование физических упражнений для пожилых людей
  - 10.10.1. Мышечная сила и силовые тренировки
  - 10.10.2. Аэробная тренировка
  - 10.10.3. Тренировка когнитивных способностей
  - 10.10.4. Тренировка способностей координации
  - 10.10.5. Выводы и заключение модуля 10

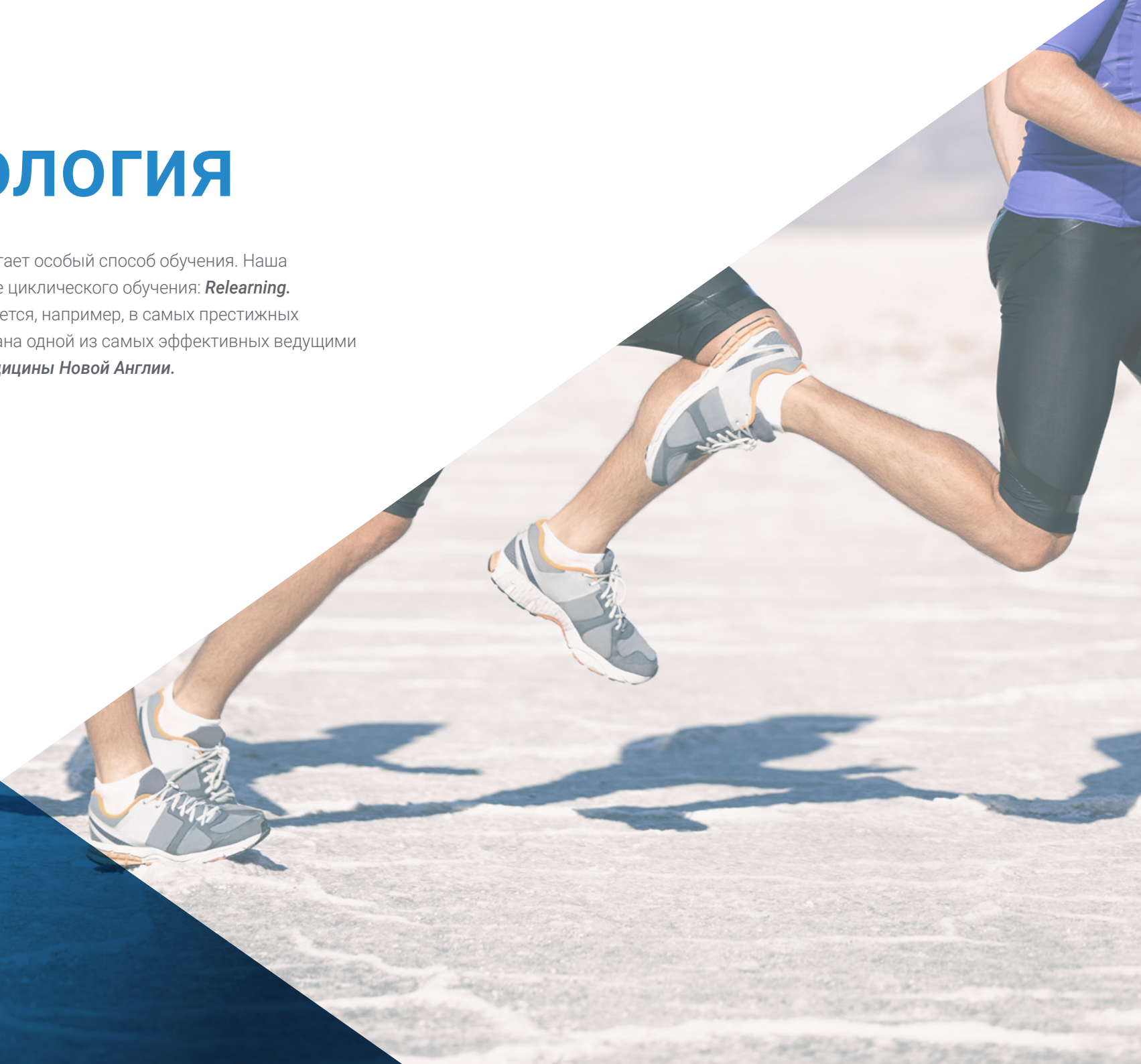


*Уникальный, важный и значимый курс обучения для повышения вашей квалификации".*

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.



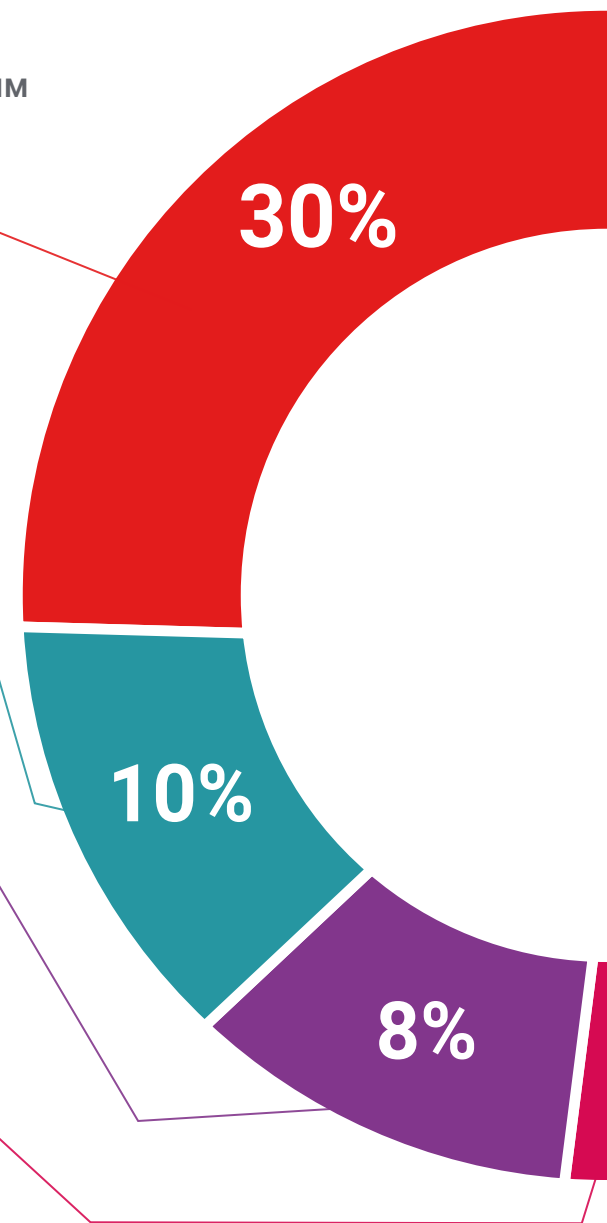
#### Практика навыков и компетенций

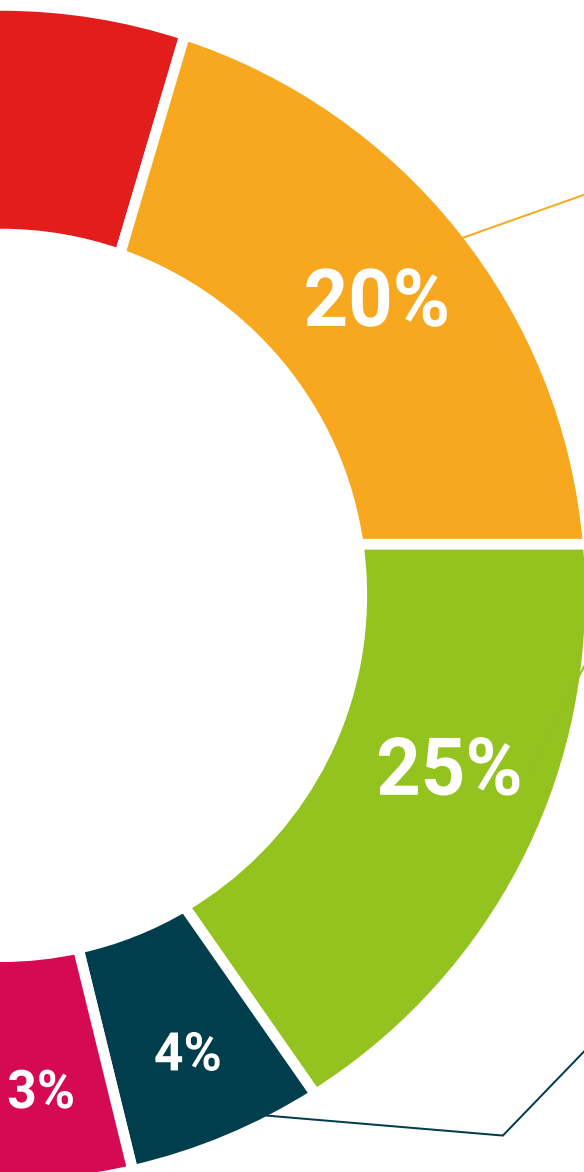
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



#### 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

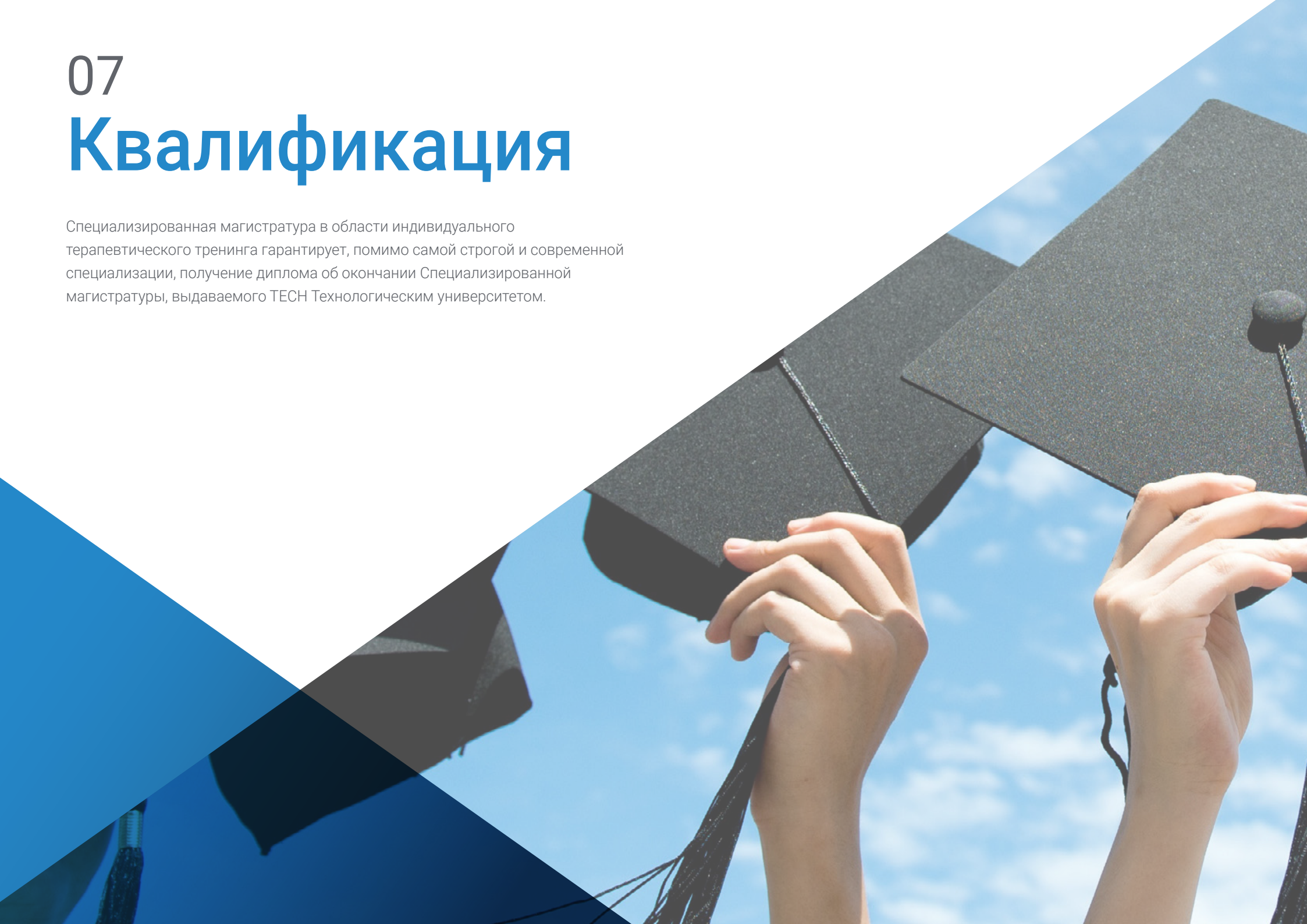
На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



07

# Квалификация

Специализированная магистратура в области индивидуального терапевтического тренинга гарантирует, помимо самой строгой и современной специализации, 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 индивидуального терапевтического тренинга** содержит самую полную и современную научную программу на рынке.

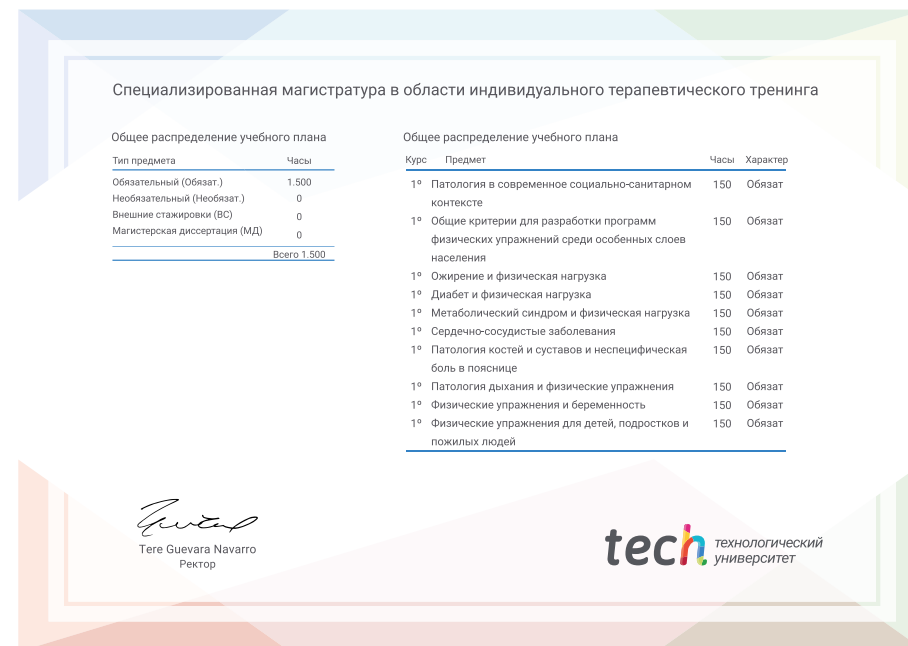
После прохождения аттестации студент получит по почте\* с подтверждением получения соответствующий диплом **Специализированной магистратуры**, выданный **TECH Технологическим университетом**.

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

Диплом: **Специализированная магистратура в области индивидуального терапевтического тренинга**

Количество учебных часов: **1500 ч.**

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.

**tech** технологический  
университет

**Специализированная  
магистратура**

Индивидуальный  
терапевтический  
тренинг

Формат: Онлайн

Продолжительность: 12 месяцев

Учебное заведение: ТЕСН Технологический  
университет

Количество учебных часов: 1500 ч.

# Специализированная магистратура Индивидуальный терапевтический тренинг

Одобрено NBA

