

Университетский курс

Подготовка инструктора тренажерного зала по физическим нагрузкам при беременности

Одобрено NBA





Университетский курс

Подготовка инструктора тренажерного зала по физическим нагрузкам при беременности

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

Веб-доступ www.techtitude.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/fitness-instructor-physical-exercise-pregnancy

Оглавление

01

Презентация

стр. 4

02

Цели

стр. 8

03

Руководство курса

стр. 12

04

Структура и содержание

стр. 16

05

Методология

стр. 20

06

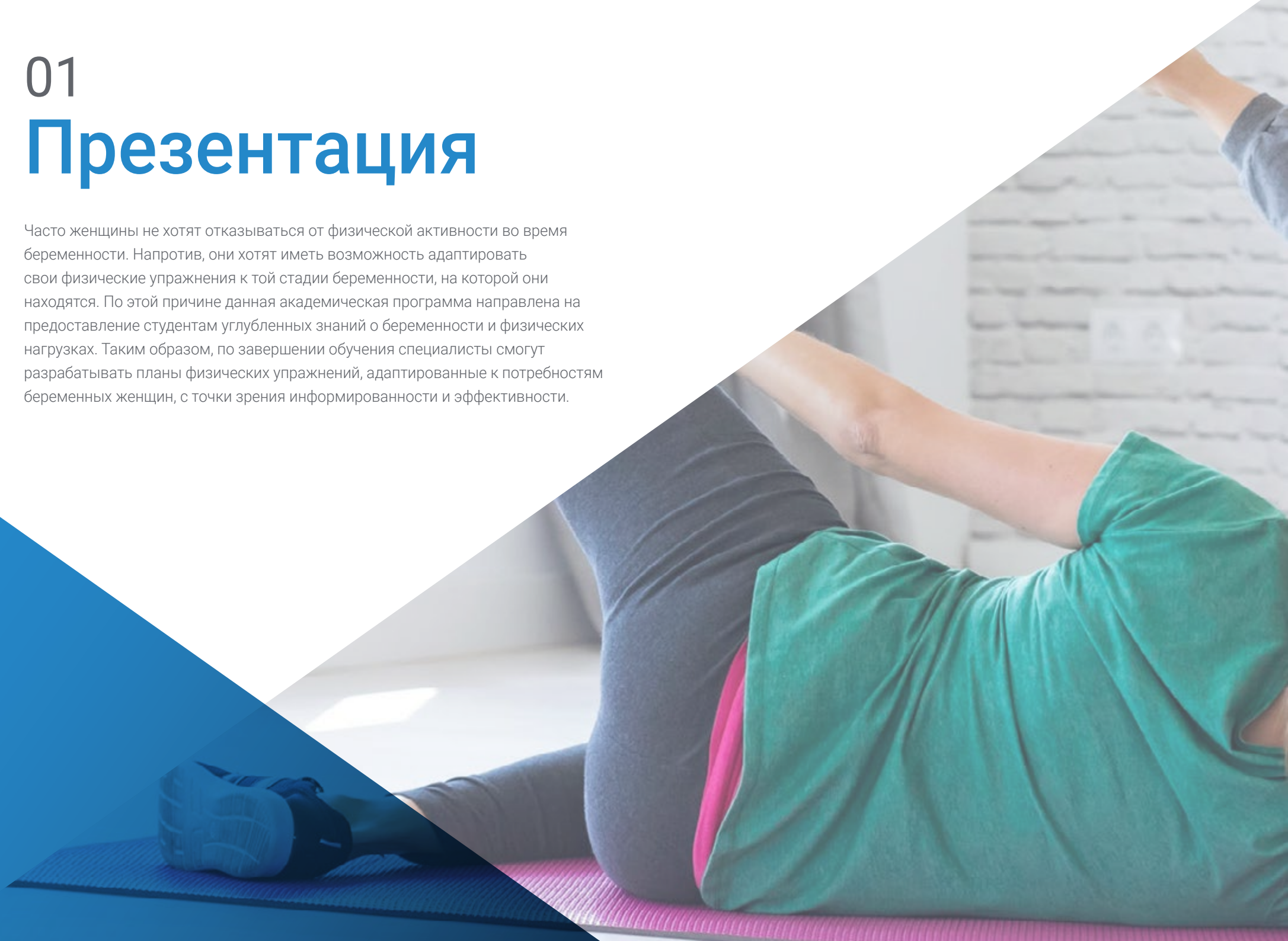
Квалификация

стр. 28

01

Презентация

Часто женщины не хотят отказываться от физической активности во время беременности. Напротив, они хотят иметь возможность адаптировать свои физические упражнения к той стадии беременности, на которой они находятся. По этой причине данная академическая программа направлена на предоставление студентам углубленных знаний о беременности и физических нагрузках. Таким образом, по завершении обучения специалисты смогут разрабатывать планы физических упражнений, адаптированные к потребностям беременных женщин, с точки зрения информированности и эффективности.





“

С этим Университетским курсом вы научитесь на практике составлять и применять программы тренировок, адаптированных для каждого этапа беременности”

Физические нагрузки не являются противопоказанием во время беременности. Напротив, врачи рекомендуют беременным женщинам адаптировать занятия спортом к стадии беременности. По этой причине очень важно, чтобы инструкторы тренажерного зала знали, как работать с беременными женщинами, предлагая им такие упражнения, которые поддерживают их физическое состояние без вреда для здоровья ребенка.

По всем этим причинам в данной программе будет рассмотрено все, что связано с беременностью и физическими упражнениями. На протяжении всей программы будут изучаться различные морфофизиологические адаптации, которые наблюдаются, и особое внимание будет уделено их влиянию на планы физических упражнений. Изменения осанки и уход за ней, а также корректировка двигательного контроля по мере прогрессирования беременности будут основополагающими.

Будут рассмотрены возможные патологии, уход и противопоказания во время этого процесса, а также реакция и адаптация к физическим упражнениям. Наконец, будет рассмотрено назначение программы физических упражнений с разделением на три характерных триместра и не менее важная программа тренировок для послеродового периода.

Все эти материалы будут преподаваться в онлайн-формате, поэтому студенты смогут учиться, где и когда им захочется, для чего им потребуется всего лишь устройство с доступом в Интернет.

Данный **Университетский курс в области подготовки инструктора тренажерного зала по физическим нагрузкам при беременности** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разработка практических кейсов, представленных экспертами в области физических нагрузок и спорта
- ♦ Наглядное, схематичное и исключительно практическое содержание курса предоставляет научную и практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для осуществления профессиональной деятельности
- ♦ Практические упражнения для самооценки, контроля и улучшения успеваемости
- ♦ Особое внимание уделяется инновационным методологиям
- ♦ 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



Единственный способ для профессионалов выделиться на фоне других специалистов – это академическое обновление знаний. С такими программами, как эта, эта цели становятся реальностью"

“

Научитесь работать с беременными женщинами и станьте гораздо более подготовленным инструктором тренажерного зала, тем самым оценив заново свой профессиональный профиль”

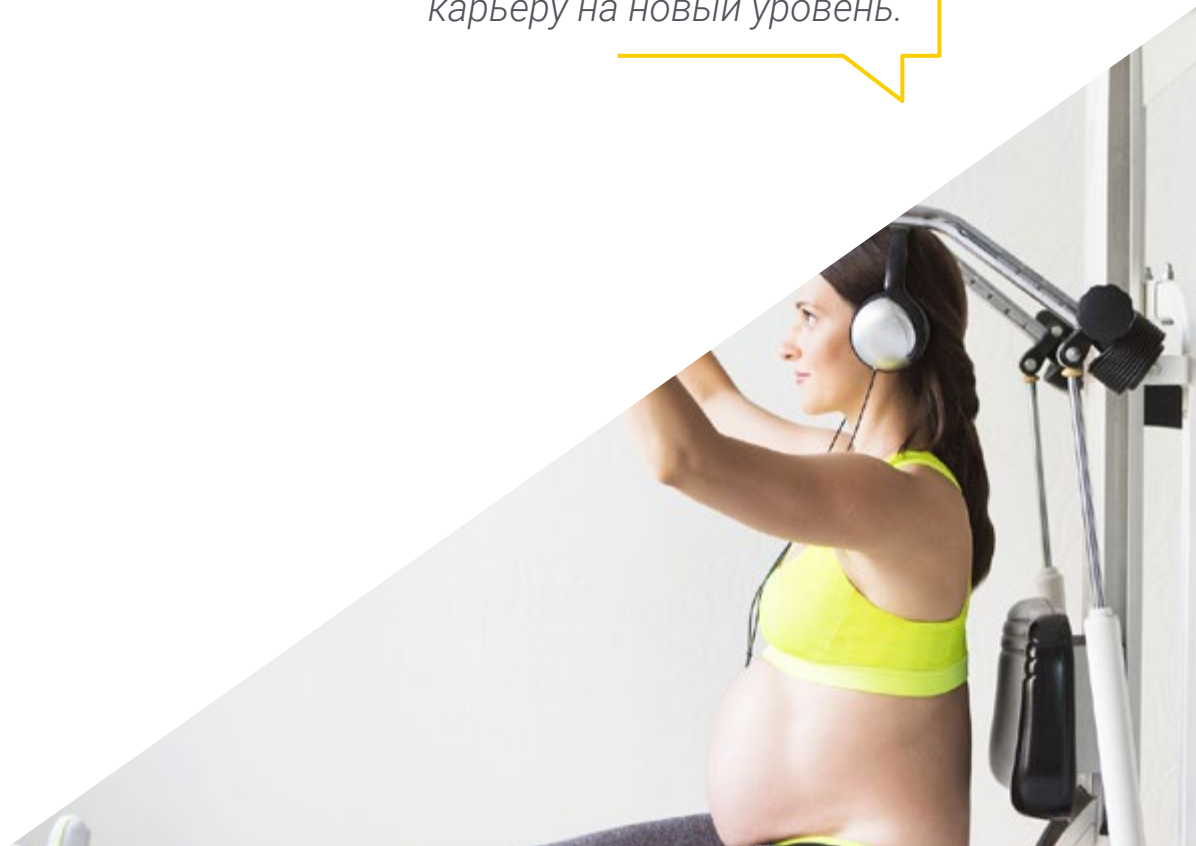
В преподавательский состав программы входят профессионалы отрасли, которые приносят опыт своей работы в эту программу повышения квалификации, а также признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов.

Мультимедийное содержание, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит профессионалам проходить обучение в симулированной среде, обеспечивающей иммерсивный учебный процесс, запрограммированный на обучение в реальных ситуациях.

Структура этой программы основана на проблемно-ориентированном обучении, с помощью которого специалисты должны пытаться решить различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом им поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными и опытными специалистами.

Научитесь разрабатывать планы упражнений с учетом потребностей беременных женщин и станьте более востребованным специалистом.

Уникальная, ключевая и фундаментальная программа, позволяющая поднять вашу карьеру на новый уровень.



02

Цели

Основная цель этой академической программы – способствовать приобретению студентами конкретных компетенций, которые станут основой для их повседневной практики. С этой целью была создана программа высочайшего уровня, основанная на последних достижениях в этой области и созданная с максимальной научной строгостью. Эти предметы будут преподаваться командой профессионалов высочайшего уровня, которые предоставят студентам ценные инструменты для работы в качестве инструктора тренажерного зала, умеющего работать и обслуживать особые группы населения.





“

Программа, которая подготовит вас к совершенству и поможет достичь ваших профессиональных и личных целей”



Общие цели

- ♦ Приобрести знания, основанные на новейших научных данных и полностью применимых в практической области
- ♦ Овладеть всеми современными методами оценки спортивных результатов
- ♦ Освоить и с уверенностью применять самые современные методы тренировок для улучшения спортивных результатов и качества жизни, а также для улучшения наиболее распространенных патологий
- ♦ Освоить принципы, определяющие физиологию и биохимию физических упражнений
- ♦ Успешно интегрировать все знания, полученные в различных модулях, в реальную практику





Конкретные цели

- ♦ Глубоко понимать морфофункциональные изменения в процессе беременности
- ♦ Глубоко понимать биопсихосоциальные аспекты беременности
- ♦ Уметь планировать и составлять программы тренировок с учетом индивидуальных особенностей беременных женщин

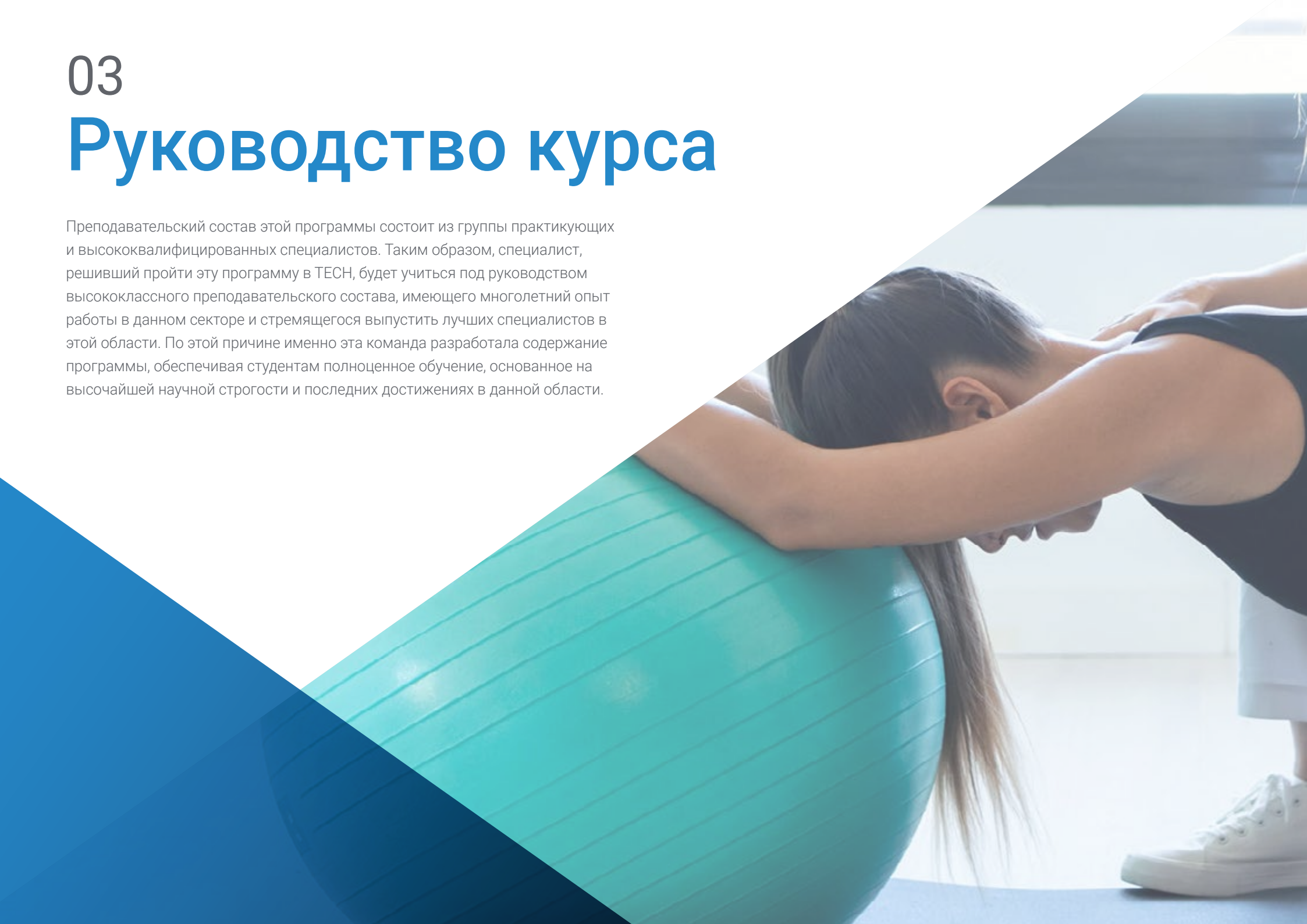
“

Обучение на основе лучших материалов и у лучших преподавателей обеспечит вам достижение ваших профессиональных целей”

03

Руководство курса

Преподавательский состав этой программы состоит из группы практикующих и высококвалифицированных специалистов. Таким образом, специалист, решивший пройти эту программу в ТЕСН, будет учиться под руководством высококлассного преподавательского состава, имеющего многолетний опыт работы в данном секторе и стремящегося выпустить лучших специалистов в этой области. По этой причине именно эта команда разработала содержание программы, обеспечивая студентам полноценное обучение, основанное на высочайшей научной строгости и последних достижениях в данной области.





“

Учиться под руководством
профессионалов такого
уровня бесценно”

Руководство



Г-н Рубина, Дардо

- Генеральный директор в Test and Training
- Координатор по физической подготовке Муниципальной спортивной школы
- Тренер по физической подготовке первой команды Муниципальной спортивной школы
- Специализированная магистратура в области высоких спортивных результатов, Олимпийского комитета Испании
- Сертификация EXOS
- Специалист по силовым тренировкам для профилактики травм, функциональной и физкультурно-спортивной реабилитации
- Специалист по силовым тренировкам, применяемым для улучшения физических и спортивных результатов
- Сертификация в области технологий контроля веса и физической работоспособности
- Последипломная подготовка в области физических нагрузок в группах населения с патологиями
- Диплом о повышении квалификации (DEA) Университет Кастильи-ла-Манчи
- Доктор в области высоких спортивных результатов



Преподаватели

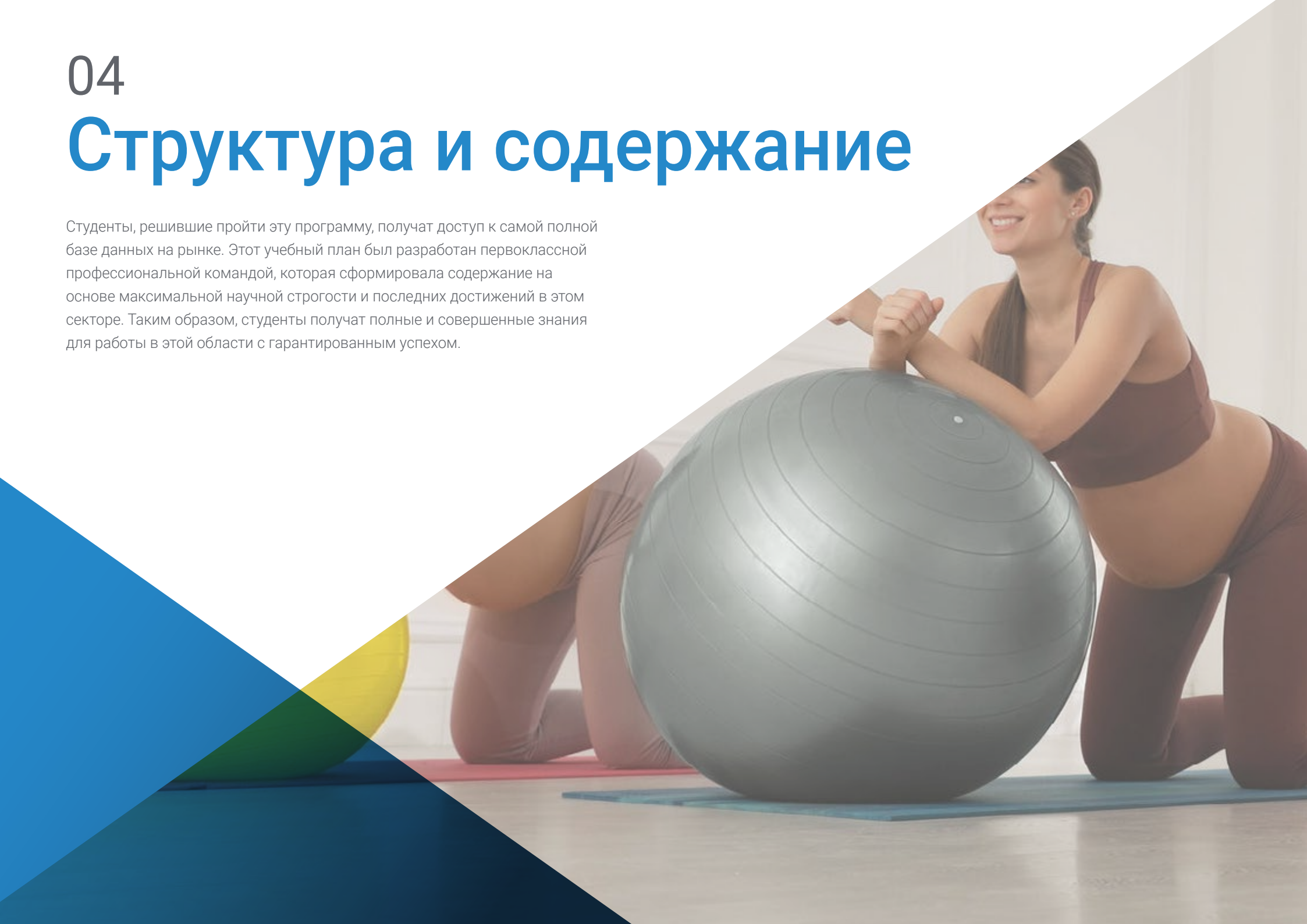
Г-н Ренда, Хуан

- ♦ Национальный преподаватель по физическому воспитанию ISEF N°1 "Доктор Энрике Ромеро Брест"
- ♦ Степень бакалавра в области кинезиологии и физиатрии Университетский институт медицинских наук Фонд Н.А. Vaselo
- ♦ Степень бакалавра в области физического воспитания с ориентацией на физиологию физической работы Национального университета Сан-Мартин
- ♦ Степень магистра в области физического воспитания Национального университета Ломас-де-Самора

04

Структура и содержание

Студенты, решившие пройти эту программу, получают доступ к самой полной базе данных на рынке. Этот учебный план был разработан первоклассной профессиональной командой, которая сформировала содержание на основе максимальной научной строгости и последних достижений в этом секторе. Таким образом, студенты получают полные и совершенные знания для работы в этой области с гарантированным успехом.



“

TECH предоставляет вам сборник материалов, основанный на высочайшей научной строгости и последних достижениях в отрасли”

Модуль 1. Физические нагрузки и беременность

- 1.1. Морфофункциональные изменения у женщин во время беременности
 - 1.1.1. Изменение массы тела
 - 1.1.2. Модификация центра тяжести и соответствующие поструральные адаптации
 - 1.1.3. Кардиореспираторные адаптации
 - 1.1.4. Гематологические адаптации
 - 1.1.5. Адаптация опорно-двигательного аппарата
 - 1.1.6. Желудочно-кишечные и почечные изменения
- 1.2. Патофизиология, связанная с беременностью
 - 1.2.1. Гестационный сахарный диабет
 - 1.2.2. Гипотензивный синдром в положении лежа
 - 1.2.3. Анемия
 - 1.2.4. Боль в пояснице
 - 1.2.5. Диастаз прямых мышц живота
 - 1.2.6. Варикозное расширение вен
 - 1.2.7. Дисфункции тазового дна
 - 1.2.8. Синдром сдавливания нерва
- 1.3. Кинезиотерапия и польза физических нагрузок для беременных женщин
 - 1.3.1. Уход за собой во время повседневной жизни
 - 1.3.2. Профилактическая физическая работа
 - 1.3.3. Психосоциальные биологические преимущества физических нагрузок
- 1.4. Риски и противопоказания для физических нагрузок у беременных женщин
 - 1.4.1. Абсолютные противопоказания к физическим нагрузкам
 - 1.4.2. Относительные противопоказания к физическим нагрузкам
 - 1.4.3. Меры предосторожности, которые необходимо соблюдать в течение всего периода беременности
- 1.5. Питание беременных женщин
 - 1.5.1. Увеличение массы тела при беременности
 - 1.5.2. Потребность в энергии на протяжении всей беременности
 - 1.5.3. Рекомендации по питанию при физических нагрузках
- 1.6. Планирование тренировок у для беременных женщин
 - 1.6.1. Планирование первого триместра
 - 1.6.2. Планирование второго триместра
 - 1.6.3. Планирование третьего триместра
- 1.7. Программирование тренировок опорно-двигательного аппарата
 - 1.7.1. Двигательный контроль
 - 1.7.2. Растяжка и мышечное расслабление
 - 1.7.3. Работа над мышечной подготовкой
- 1.8. Разработка программ тренировок на выносливость
 - 1.8.1. Методы малотравматичной физической работы
 - 1.8.2. Ежедневная нагрузка
- 1.9. Постуральная и подготовительная работа к родам
 - 1.9.1. Упражнения для тазового дна
 - 1.9.2. Постуральные упражнения
- 1.10. Возвращение к физической активности после родов
 - 1.10.1. Медицинская выписка и восстановительный период
 - 1.10.2. Уход при начале физических нагрузок
 - 1.10.3. Заключение и итоги модуля



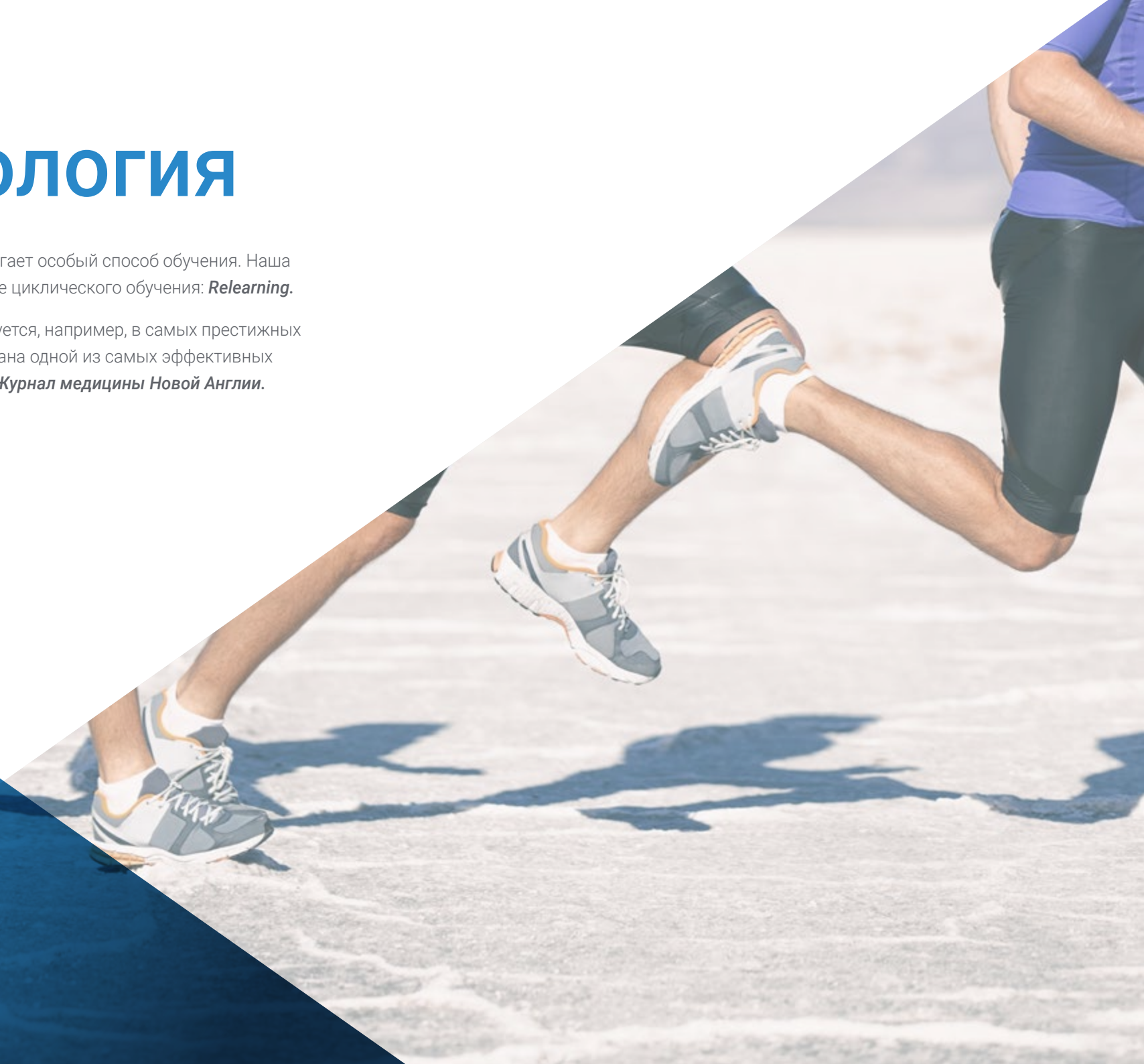
Уникальная, ключевая и
решающая программа
для роста вашей карьеры”



05 Методология

Данная учебная программа предлагает особый способ обучения. Наша методология разработана в режиме циклического обучения: **Relearning**.

Данная система обучения используется, например, в самых престижных медицинских школах мира и признана одной из самых эффективных ведущими изданиями, такими как **Журнал медицины Новой Англии**.



“

Откройте для себя методику *Relearning*, которая отвергает традиционное линейное обучение, чтобы показать вам циклические системы обучения: способ, который доказал свою огромную эффективность, особенно в предметах, требующих запоминания”

Исследование кейсов для контекстуализации всего содержания

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

“

С TECH вы сможете познакомиться со способом обучения, который опровергает основы традиционных методов образования в университетах по всему миру”



Вы получите доступ к системе обучения, основанной на повторении, с естественным и прогрессивным обучением по всему учебному плану.



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

Инновационный и отличный от других метод обучения

Эта программа TECH - интенсивная программа обучения, созданная с нуля, которая предлагает самые сложные задачи и решения в этой области на международном уровне. Благодаря этой методологии ускоряется личностный и профессиональный рост, делая решающий шаг на пути к успеху. Метод кейсов, составляющий основу данного содержания, обеспечивает следование самым современным экономическим, социальным и профессиональным реалиям.

“Наша программа готовит вас к решению новых задач в условиях неопределенности и достижению успеха в карьере”

Кейс-метод является наиболее широко используемой системой обучения лучшими преподавателями в мире. Разработанный в 1912 году для того, чтобы студенты-юристы могли изучать право не только на основе теоретического содержания, метод кейсов заключается в том, что им представляются реальные сложные ситуации для принятия обоснованных решений и ценностных суждений о том, как их разрешить. В 1924 году он был установлен в качестве стандартного метода обучения в Гарвардском университете.

Что должен делать профессионал в определенной ситуации? Именно с этим вопросом мы сталкиваемся при использовании метода кейсов - метода обучения, ориентированного на действие. На протяжении всей программы студенты будут сталкиваться с многочисленными реальными случаями из жизни. Им придется интегрировать все свои знания, исследовать, аргументировать и защищать свои идеи и решения.

Методология *Relearning*

ТЕСН 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 ТЕСН вы будете учиться по передовой методике, разработанной для подготовки руководителей будущего. Этот метод, играющий ведущую роль в мировой педагогике, называется *Relearning*. Наш университет - единственный вуз, имеющий лицензию на использование этого успешного метода. В 2019 году нам удалось повысить общий уровень удовлетворенности наших студентов (качество преподавания, качество материалов, структура курса, цели...) по отношению к показателям лучшего онлайн-университета.



В нашей программе обучение не является линейным процессом, а происходит по спирали (мы учимся, разучиваемся, забываем и заново учимся). Поэтому мы дополняем каждый из этих элементов по концентрическому принципу. Благодаря этой методике более 650 000 выпускников университетов добились беспрецедентного успеха в таких разных областях, как биохимия, генетика, хирургия, международное право, управленческие навыки, спортивная наука, философия, право, инженерия, журналистика, история, финансовые рынки и инструменты. Наша методология преподавания разработана в среде с высокими требованиями к уровню подготовки, с университетским контингентом студентов с высоким социально-экономическим уровнем и средним возрастом 43,5 года.

Методика Relearning позволит вам учиться с меньшими усилиями и большей эффективностью, все больше вовлекая вас в процесс обучения, развивая критическое мышление, отстаивая аргументы и противопоставляя мнения, что непосредственно приведет к успеху.

Согласно последним научным данным в области нейронауки, мы не только знаем, как организовать информацию, идеи, образы и воспоминания, но и знаем, что место и контекст, в котором мы что-то узнали, имеют фундаментальное значение для нашей способности запомнить это и сохранить в гиппокампе, чтобы удержать в долгосрочной памяти.

Таким образом, в рамках так называемого нейрокогнитивного контекстно-зависимого электронного обучения, различные элементы нашей программы связаны с контекстом, в котором участник развивает свою профессиональную практику.



В рамках этой программы вы получаете доступ к лучшим учебным материалам, подготовленным специально для вас:



Учебные материалы

Все дидактические материалы создаются преподавателями специально для студентов этого курса, чтобы они были действительно четко сформулированными и полезными.

Затем вся информация переводится в аудиовизуальный формат, создавая дистанционный рабочий метод TECH. Все это осуществляется с применением новейших технологий, обеспечивающих высокое качество каждого из представленных материалов.



Мастер-классы

Существуют научные данные о пользе экспертного наблюдения третьей стороны.

Так называемый метод обучения у эксперта укрепляет знания и память, а также формирует уверенность в наших будущих сложных решениях.



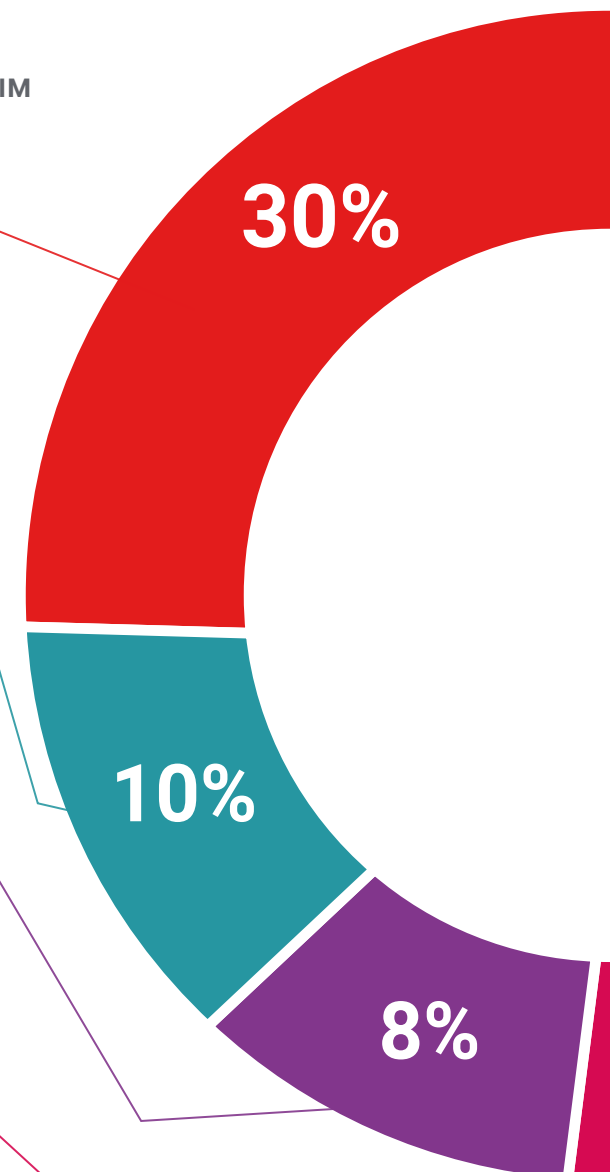
Практика навыков и компетенций

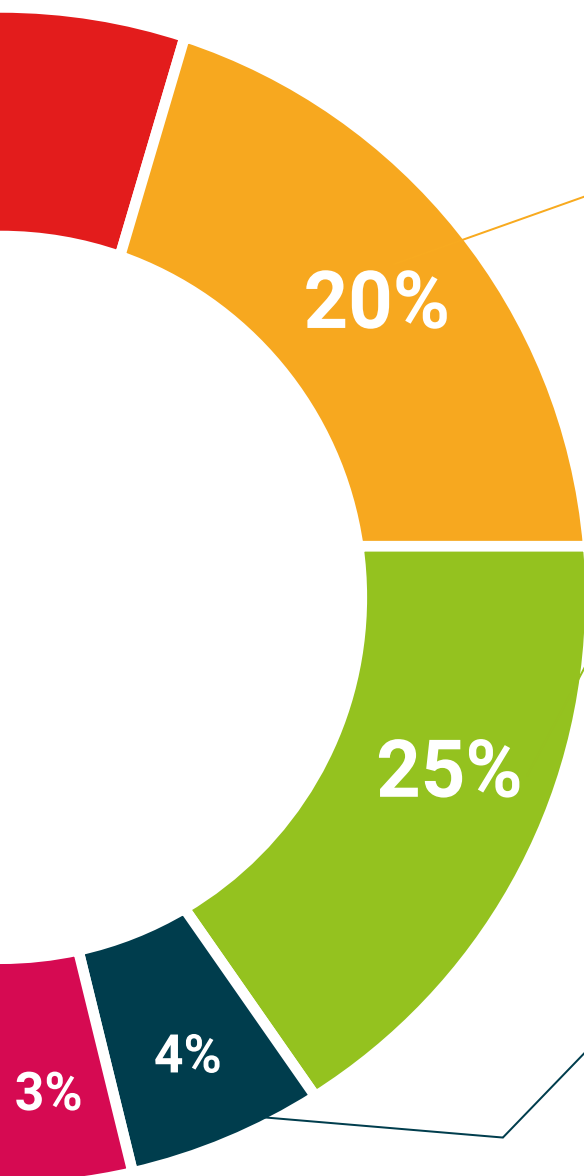
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



Дополнительная литература

Новейшие статьи, консенсусные документы и международные руководства включены в список литературы курса. В виртуальной библиотеке TECH студент будет иметь доступ ко всем материалам, необходимым для завершения обучения.





Метод кейсов

Метод дополнится подборкой лучших кейсов, выбранных специально для этой ситуации. Кейсы представляются, анализируются и преподаются лучшими специалистами на международной арене.



Интерактивные конспекты

Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Microsoft как "Европейская история успеха".



Тестирование и повторное тестирование

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



06

Квалификация

Университетский курс в области Подготовка инструктора тренажерного зала по физическим нагрузкам при беременности гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Университетского курса, выдаваемого ТЕСН Технологическим университетом.



“

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

Данный **Университетский курс в области Подготовка инструктора тренажерного зала по физическим нагрузкам при беременности** содержит самую полную и современную программу на рынке.

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

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

Диплом: **Университетский курс в области Подготовка инструктора тренажерного зала по физическим нагрузкам при беременности**

Количество учебных часов: **150 часов**

Одобрено NBA



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

Будущее

Здоровье Доверие Люди

Образование Информация Тьюторы

Гарантия Аккредитация Преподавание

Институты Технологии Обучение

Сообщество Обязательство

tech технологический
университет

Университетский курс

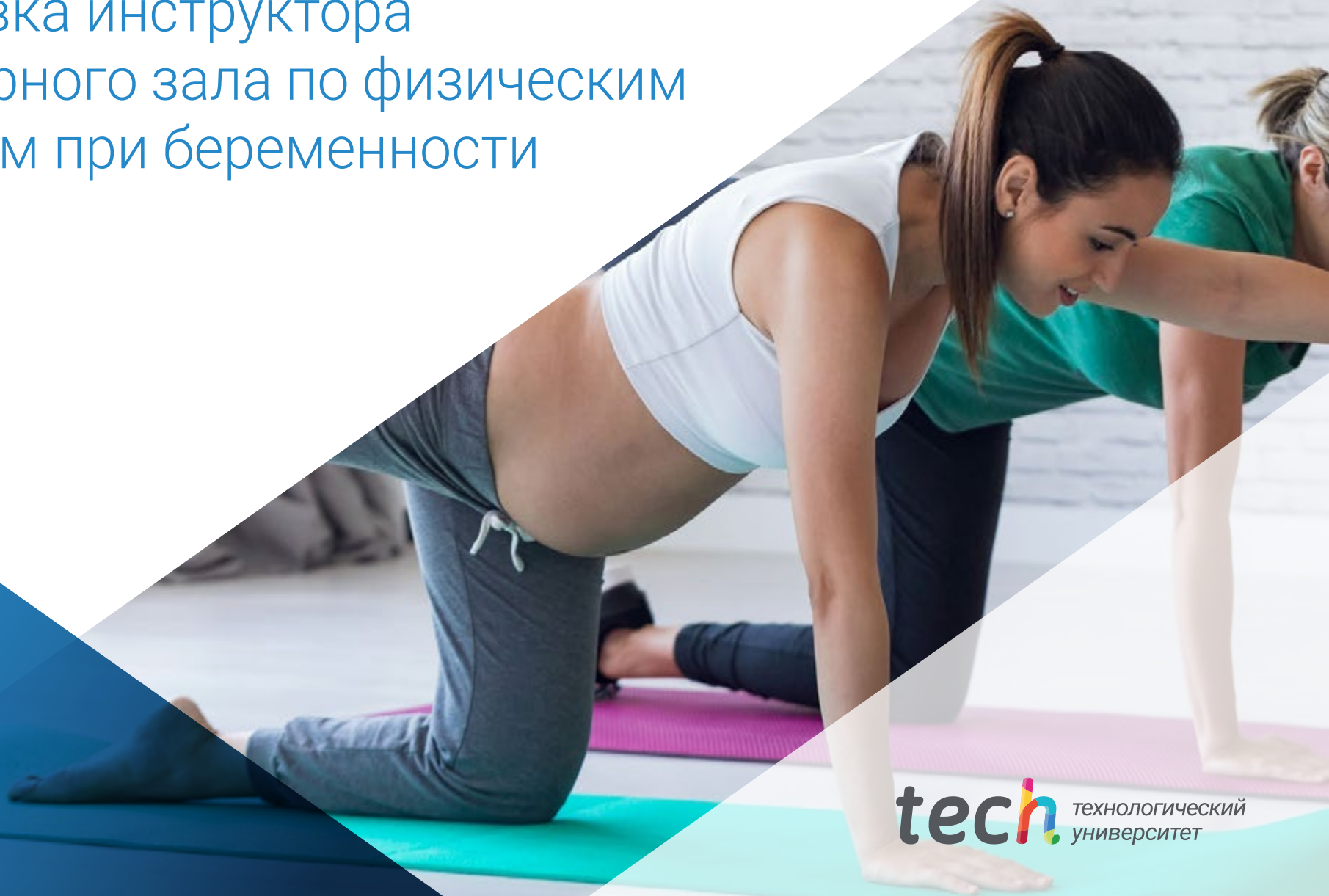
Подготовка инструктора
тренажерного зала по физическим
нагрузкам при беременности

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

Университетский курс

Подготовка инструктора тренажерного зала по физическим нагрузкам при беременности

Одобрено NBA



tech технологический
университет