

Университетский курс

Методология силовых тренировок

Avalado por la NBA



tech технологический
университет



Университетский курс

Методология силовых тренировок

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

Веб-доступ: www.techitute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/strenght-training-methodology

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

На протяжении многих лет существовал огромный разброс самых разных концепций о вкладе педагогических структур в подход к тренировочному процессу силовой подготовки, который определяется термином "методы". Каждая из них приправлена предвзятостью своей оригинальной парадигмы. В связи со всеми этими и многими другими аспектами, неизбежно возникает необходимость анализа многих из этих принципов, касающихся силовой подготовки, чтобы выработать точный и критический взгляд, который можно перенести в область профессиональной деятельности и в реальный повседневный сценарий.



“

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

Современная методология тренировок долгое время находилась под влиянием четко определенных и неоднородных областей, таких как тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, спортивная тренировка, бодибилдинг и физиотерапия или двигательная реабилитация.

В этом Университетском курсе рассматривается жизненно важное значение силы в человеческой деятельности во всех ее возможных проявлениях, с уникальным уровнем теоретической глубины и уровнем практики, который полностью отличается от того, что было до сих пор.

Преподавательский состав этого Университетского курса в области методологии силовых тренировок провел тщательный отбор каждой из тем данного курса, чтобы предложить студенту самую полную возможность обучения и всегда связанную с современными данными.

Так, ТЕСН Технологический университет поставил перед собой цель создать программу с высочайшим качеством обучения и образования, которая превратит студентов в успешных профессионалов, следуя самым высоким стандартам качества преподавания на международном уровне. Поэтому в данном Университетском курсе представлено богатое содержание, которое поможет вам достичь уровня элиты в области физической подготовки. Более того, поскольку это Университетский курс проходит в онлайн-формате, студент не обусловлен фиксированным расписанием или необходимостью переезда в другое физическое место, и может получить доступ к материалам в любое время суток, совмещая свою работу или личную жизнь с учебой.

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

- ♦ Разработка многочисленных практических кейсов, представленных специалистами в области персональных тренировок
- ♦ 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 тренировках
- ♦ Теоретические занятия, вопросы эксперту, дискуссионные форумы по спорным темам и самостоятельная работа
- ♦ Учебные материалы курса доступны с любого стационарного или мобильного устройства с выходом в интернет



Погрузитесь в изучение этого высоконаучного Университетского курса и совершенствуйте ваши навыки в области силовой подготовки для спорта высоких достижений"

“

*Этот Университетский курс — лучшая инвестиция, которую вы можете сделать при выборе программы повышения квалификации по двум причинам: помимо обновления ваших знаний в качестве персонального тренера, вы получите диплом ведущего онлайн-университета — **TECH Технологического университета**"*

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

Мультимедийное содержание программы, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит специалисту проходить обучение с учетом контекста и ситуации, т. е. в симулированной среде, обеспечивающей иммерсивный учебный процесс, запрограммированный на обучение в реальных ситуациях.

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

Увеличивайте ваши знания в области методологии силовых тренировок с этой программой подготовки высокого уровня.

Получите специализацию и займите особое место в секторе с высоким спросом на профессионалов.



02

Цели

Основной целью данной программы является развитие теоретического и практического обучения, чтобы специалист в области наук о спорте смог практическим и строгим образом освоить методологию силовых тренировок.





“

Наша цель — достичь успеха в образовании,
и мы вам поможем этого добиться. Не
раздумывайте и присоединяйтесь к нам”



Общие цели

- ♦ Расширить знания, основанные на самых современных научных данных с полным применением в практической области силовых тренировок
- ♦ Освоить все самые передовые методы силовых тренировок
- ♦ С уверенностью применять самые современные методы тренировок для улучшения спортивных силовых показателей
- ♦ Эффективно осваивать силовую подготовку для улучшения результатов в скоростно-силовых видах спорта, а также в ситуационных видах спорта
- ♦ Освоить принципы, определяющие физиологию и биохимию физических упражнений
- ♦ Рассматривать принципы, определяющие теорию сложных динамических систем, применительно к силовым тренировкам
- ♦ Использовать силовые тренировки для улучшения двигательных навыков в спорте
- ♦ Успешно освоить знания, полученные в различных модулях, на реальной практике





Конкретные цели

- ♦ Глубоко разобраться в различных методических предложениях в области силовых тренировок и их применимость в практической деятельности
- ♦ Выбирать те методы, которые наиболее соответствуют конкретным потребностям
- ♦ Распознавать и уверенно применять различные методы, предложенные в литературе

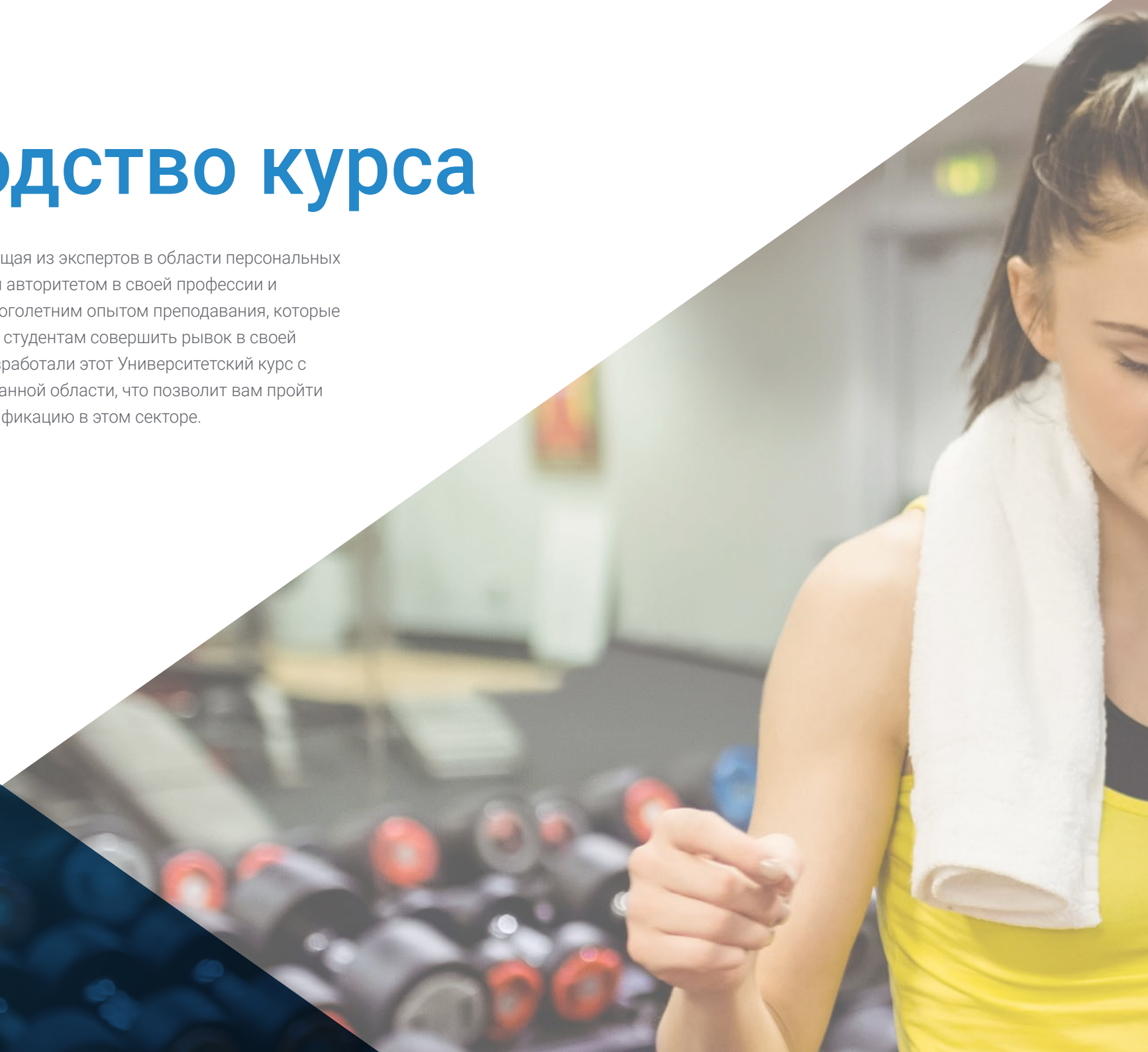
“

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

03

Руководство курса

Команда преподавателей, состоящая из экспертов в области персональных тренировок, 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 они разработали этот Университетский курс 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 профессионалами”

Руководство



Г-н Рубина, Дардо

- ♦ Координатор этапа выступлений в спортивной школе Moratalaz, Футбольный клуб
- ♦ Тренер по физической подготовке кадетской, юношеской и первой команд в спортивной школе Moratalaz
- ♦ Генеральный директор в Test and Training
- ♦ Личный тренер спортсменов всех возрастов, спортсменов высоких достижений, футболистов и т.д. с более чем 18-летним опытом работы
- ♦ Аспирант по специальности "Спортивные результаты" в Университете Кастилии-ла-Манчи
- ♦ Степень магистра в области спорта высоких достижений, Олимпийский комитет Испании, Автономный университет Мадрида
- ♦ Мастер-тренер IFBB
- ♦ Курс по силовым тренировкам, применяемым в физической и спортивной деятельности в ACSM
- ♦ Специалист по физиологической оценке и интерпретации физического состояния с помощью биокинетики
- ♦ Футбольный тренер 2-го уровня Испанской королевской федерации футбола
- ♦ Эксперт по спортивному скаутингу и количественной оценке нагрузок Университета Мелильи (специализация по футболу)
- ♦ Диплом о повышении квалификации в области научных исследований Университета Кастилии Ла Манча
- ♦ Курс профессиональной подготовки по продвинутому бодибилдингу IFBB
- ♦ Курс профессиональной подготовки по продвинутому питанию IFBBB
- ♦ Последипломная подготовка в области фармакологии, питания и спортивных добавок в Университете Барселоны

Преподаватели

Г-н Массе, Хуан Мануэль

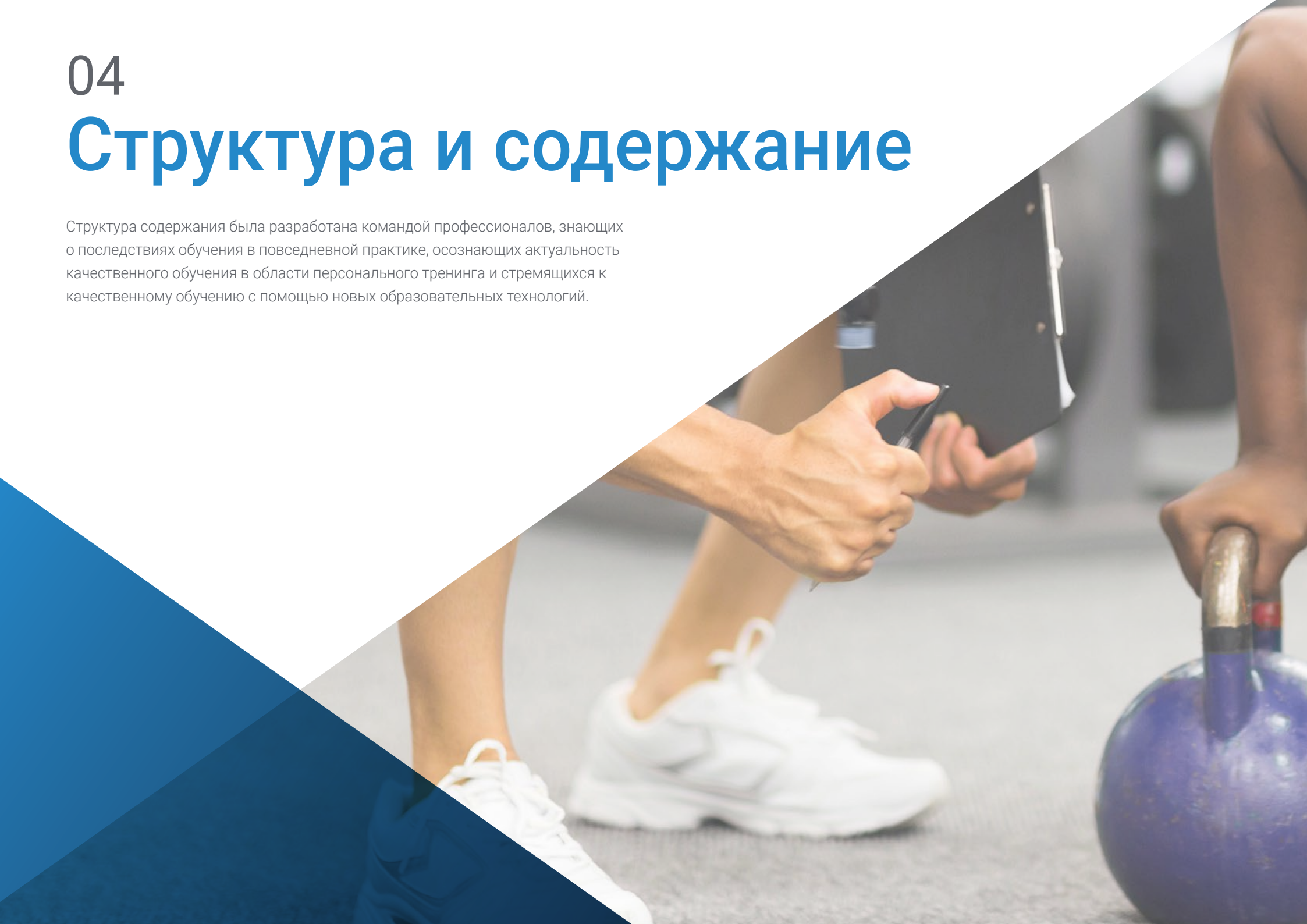
- ♦ Тренер по физической подготовке о спортсменов с высокими результатами
- ♦ Директор научной исследовательской группы Athlon
- ♦ Тренер по физической подготовке в нескольких профессиональных футбольных командах Южной Америки



04

Структура и содержание

Структура содержания была разработана командой профессионалов, знающих о последствиях обучения в повседневной практике, осознающих актуальность качественного обучения в области персонального 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 обучение"

Модуль 1. Методология силовых тренировок

- 1.1. Методы тренировок, основанные на *пауэрлифтинге*
 - 1.1.1. Функциональная изометрия
 - 1.1.2. Форсированные повторения
 - 1.1.3. Эксцентрики в соревновательных упражнениях
 - 1.1.4. Основные характеристики наиболее используемых методов в *пауэрлифтинге*
- 1.2. Методы тренировок в тяжелой атлетике
 - 1.2.1. Болгарский метод
 - 1.2.2. Русский метод
 - 1.2.3. Истоки популярных методик в школе олимпийского лифтинга
 - 1.2.4. Различия между болгарской и российской концепцией понятия
- 1.3. Методы Зацiorsкого
 - 1.3.1. Метод максимальных усилий (МУ)
 - 1.3.2. Метод повторных усилий (ПУ)
 - 1.3.3. Метод динамических усилий (ДУ)
 - 1.3.4. Компоненты нагрузки и основные особенности методов Зацiorsкого
 - 1.3.5. Интерпретация и различия в механических переменных (сила, мощность и скорость), выявленные между МУ, ПУ и ДУ, и их субъективное восприятие нагрузки (PSE)
- 1.4. Пирамидальные методы
 - 1.4.1. Нисходящий классический
 - 1.4.2. Восходящий классический
 - 1.4.3. Двойная пирамида
 - 1.4.4. Скошенная пирамида
 - 1.4.5. Усеченная пирамида
 - 1.4.6. Плоская или устойчивая пирамида
 - 1.4.7. Компоненты нагрузки (объем и интенсивность) различных предложений пирамидального метода



- 1.5. Методы тренировок, основанные на бодибилдинге и культуризме
 - 1.5.1. Суперсет
 - 1.5.2. Трисет
 - 1.5.3. Комбинированный сет
 - 1.5.4. Гигантский сет
 - 1.5.5. Перегруженный сет
 - 1.5.6. *Волнообразная нагрузка*
 - 1.5.7. АСТ (*антикатаболическая тренировка*)
 - 1.5.8. Набор массы
 - 1.5.9. Кластерные сет
 - 1.5.10. 10x10 Зацiorский
 - 1.5.11. *Heavy Duty*
 - 1.5.12. Силовая лестница
 - 1.5.13. Характеристики и компоненты нагрузки при различных методологических подходах к тренировочным системам из бодибилдинга и культуризма
- 1.6. Методы спортивной тренировки
 - 1.6.1. Плиометрия
 - 1.6.2. *Круговая тренировка*
 - 1.6.3. *Кластерные сет*
 - 1.6.4. Контрастная тренировка
 - 1.6.5. Основные характеристики методов силовой тренировки, заимствованных из спортивной тренировки
- 1.7. Методы из нетрадиционных тренировок и *кроссфита*
 - 1.7.1. ЭМOM (*каждая минута в минуту*)
 - 1.7.2. Табата
 - 1.7.3. AMRAP (*как можно больше повторений*)
 - 1.7.4. *На время*
 - 1.7.5. Основные характеристики методов силовых тренировок, заимствованных из тренировок кроссфит
- 1.8. Тренировки на основе скорости (VBT)
 - 1.8.1. Теоретические основы
 - 1.8.2. Практические соображения
 - 1.8.3. Собственные данные
- 1.9. Изометрический метод
 - 1.9.1. Понятия и физиологические основы изометрических напряжений
 - 1.9.2. Предложение Юрия Верхошанского
- 1.10. Методология *способности к силовому повторению* (RPA) Алекса Натера
 - 1.10.1. Теоретические основы
 - 1.10.2. Практические применения
 - 1.10.3. Опубликованные данные vs. Собственные данные
- 1.11. Методология обучения, предложенная Фран Бошем
 - 1.11.1. Теоретические основы
 - 1.11.2. Практические применения
 - 1.11.3. Опубликованные данные vs. Собственные данные
- 1.12. Трехфазная методика Кэла Дитца и Мэтта Ван Дейка
 - 1.12.1. Теоретические основы
 - 1.12.2. Практические применения
- 1.13. Новые тенденции в квазиизометрической эксцентрической тренировке
 - 1.13.1. Нейрофизиологические аргументы и анализ механических реакций с использованием датчиков положения и силовых платформ для каждого подхода силовой тренировки.



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

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.



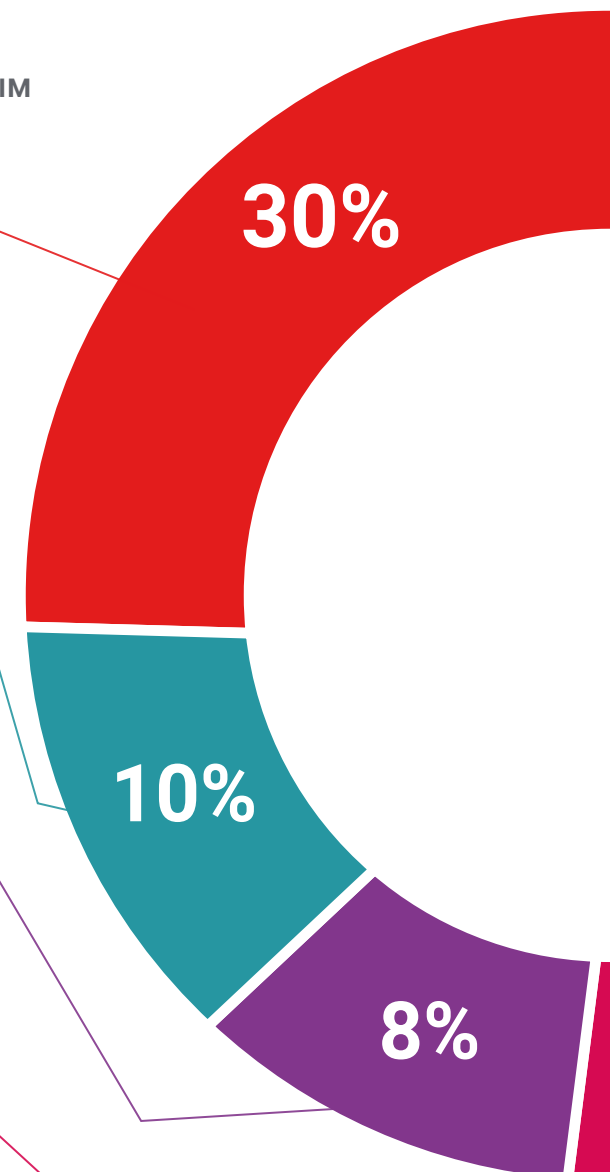
Практика навыков и компетенций

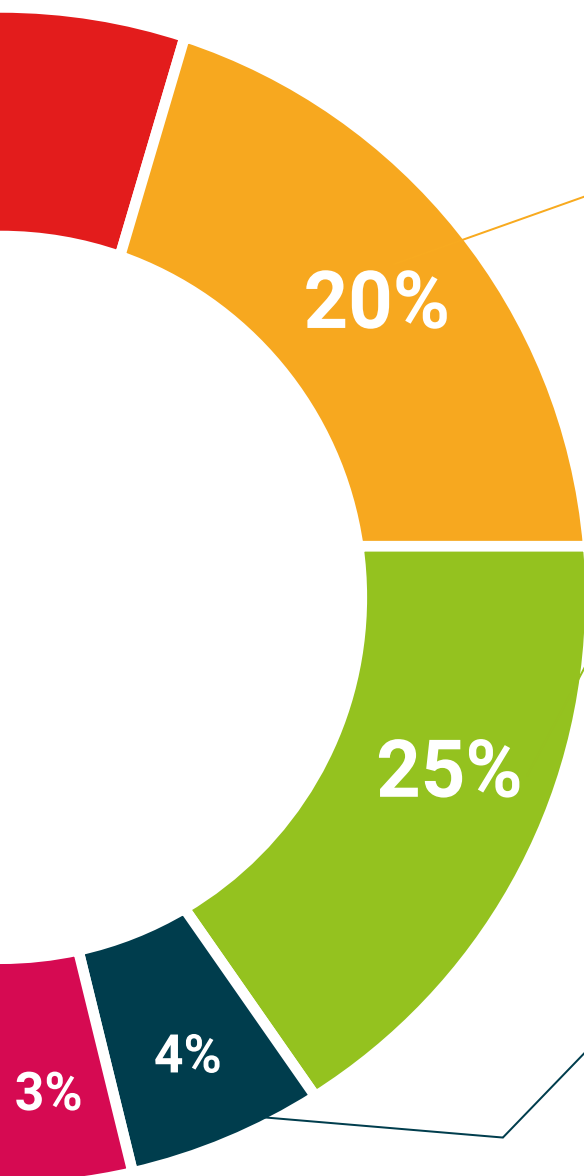
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



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

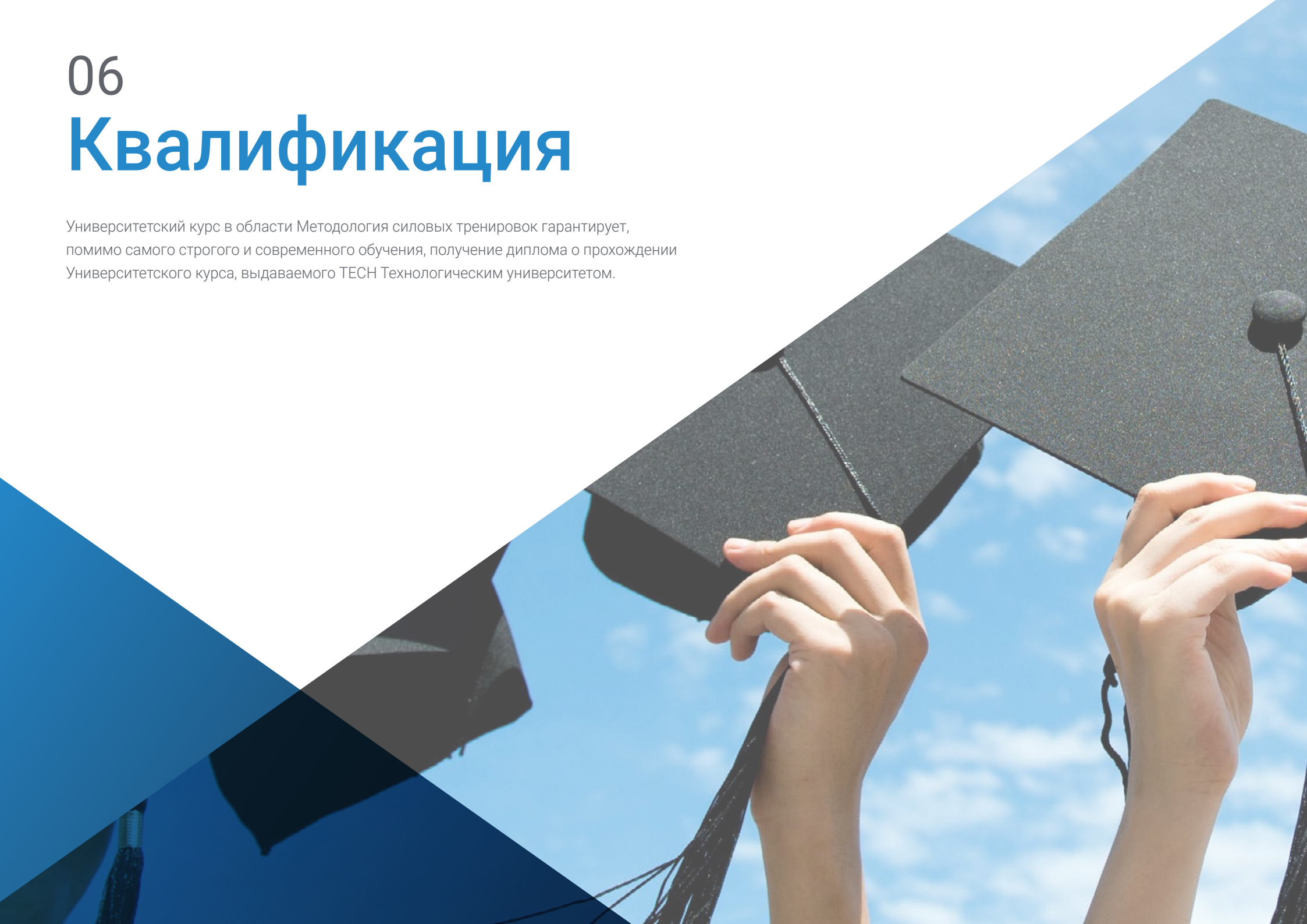
На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



06

Квалификация

Университетский курс в области Методология силовых тренировок 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 Методология силовых тренировок** содержит самую полную и современную программу на рынке.

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

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

Диплом: **Университетского курса в области Методология силовых тренировок**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **6 недель**



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

Будущее

Здоровье Доверие Люди

Образование Информация Тьюторы

Гарантия Аккредитация Преподавание

Институты Технология Обучение

Сообщество Обязательство

Персональное внимание Инновации

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

tech технологический
университет

Университетский курс

Методология силовых тренировок

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

Университетский курс

Методология силовых тренировок

Avalado por la NBA

