

Университетский курс

Физиология упражнений для велосипедиста

Одобрено NBA





Университетский курс Физиология упражнений для велосипедиста

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

Веб-доступ: www.techtute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/cyclist-exercise-physiology

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

Интенсивное движение ног, характерное для велосипедного спорта, требует значительных энергетических затрат, поэтому необходима хорошая физическая форма, а также оптимальное функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Следовательно, спортсмены должны обладать твердыми знаниями в области физиологии, являющейся основой их тренировок, поэтому данная программа представляет собой уникальную возможность обновления знаний в этой области. С ее помощью профессионалы изучат энергетические системы и роль лактата, определение различных вентиляционных порогов. Все это и многое другое будет доступно для студентов в полноценном онлайн-формате, предоставляющем множество удобств.





“

Отличная возможность изучить физиологические факторы, определяющие успешную практику профессионального велоспорта”

По мере тренировок велосипедиста происходит ряд адаптаций на клеточном и мышечном уровнях. Это позволяет более эффективно использовать энергетические ресурсы, улучшает способность производить энергию и увеличивает устойчивость к усталости. Все эти факторы в совокупности приводят к повышенной производительности спортсмена, поэтому понимание физиологии в этой дисциплине является неотъемлемым аспектом.

Поэтому данный Университетский курс является отличным вариантом для профессионалов в области спорта, чтобы обновить свои знания о кардиоваскулярных, дыхательных, мышечных и метаболических адаптациях, которые определяют спортивную производительность. В ходе обучения студенты подробно изучат энергетические системы, обратив внимание на метаболизм фосфагенов и гликолиз. Также студенты рассмотрят роль лактата и реакции ЧСС, или изменчивости сердечного ритма при физической нагрузке. Благодаря этому студенты усовершенствуют свои навыки в таких ситуациях, как интерпретация гематологических данных у спортсменов.

Без сомнения, это высококвалифицированная специализация, с помощью которой специалисты в области спортивных наук увидят преимущества обновления знаний с поддержкой крупнейшего онлайн-университета в мире. При этом не обязательно ходить в учебный центр и следовать установленному расписанию, так что управление учебным временем будет полностью зависеть от студента. Кроме того, имея только доступ к интернету, они смогут пользоваться крупнейшей цифровой библиотекой ресурсов по этой теме.

Данный **Университетский курс в области физиологии упражнений для велосипедиста** содержит самую полную и современную образовательную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разработка практических кейсов, представленных экспертами в области физиологии упражнений для велосипедиста
- ♦ Наглядное, схематичное и исключительно практическое содержание курса предоставляет спортивную и практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для профессиональной практики
- ♦ 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



Благодаря данному обучению вы овладеете знаниями о функционировании энергетических систем, с акцентом на метаболизм фосфагенов и гликолиза”

“

Ищете курс по велоспорту, который уделяет особое внимание физиологическим особенностям женщин в этой практике? Вы нашли идеальную программу!”

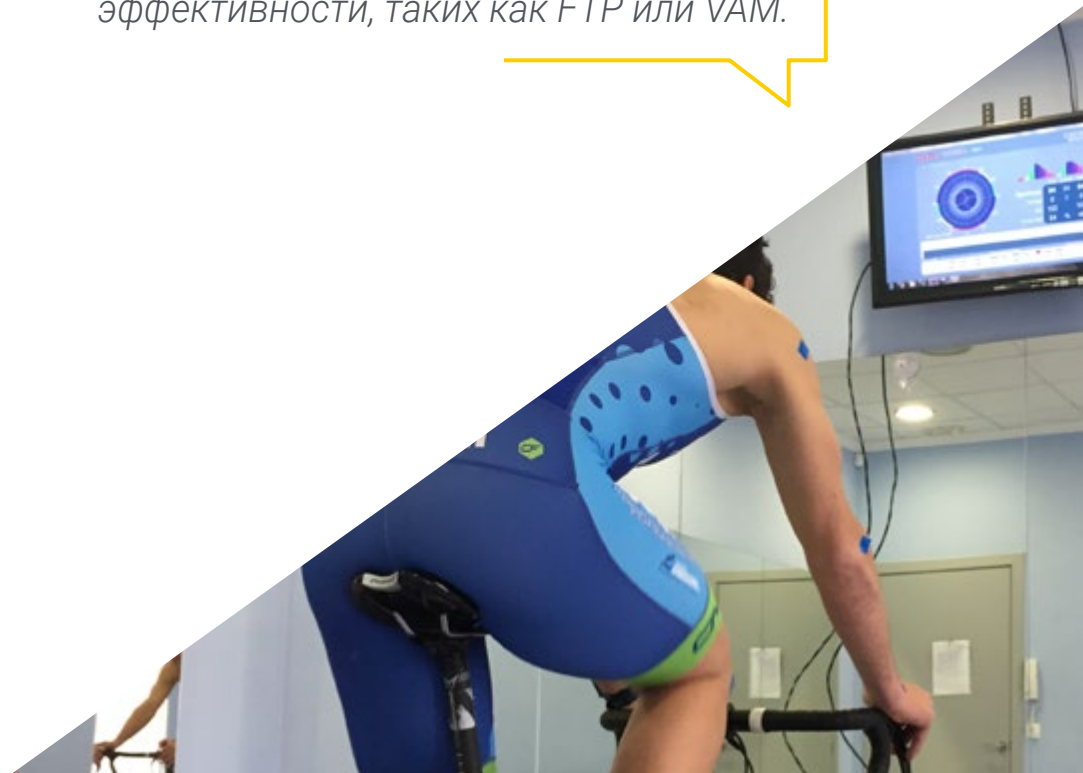
В преподавательский состав программы входят профессионалы из данного сектора, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов.

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 специалист должен попытаться решить различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом специалисту поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными экспертами.

Вы усовершенствуете свои знания в интерпретации гематологических показателей у велосипедистов.

Вы станете настоящим авторитетом в области установления показателей эффективности, таких как FTP или VAM.



02

Цели

Цели данного Университетского курса направлены на полное овладение на экспертном уровне физиологией, характерной для велосипедного спорта. Для этого студенты углубятся в изучение физиологических особенностей и лучших стратегий их определения. Это программа с глобальным подходом, которая обеспечивает студентов способностью справиться с любой сложной ситуацией в этой области.



“

С целями, которые ТЕСН разработал в данной программе, вы будете уверенным образом осваивать различные энергетические пути и их влияние на человеческую производительность”



Общие цели

- ◆ Понимать факторы спортивной результативности и, следовательно, научиться оценивать конкретные потребности каждого спортсмена
- ◆ Уметь планировать, периодизировать и разрабатывать программы тренировок для велосипедистов, иными словами, подготовить студентов к работе в качестве тренеров
- ◆ Получить специальные знания, связанные с биомеханикой велоспорта
- ◆ Понимать принцип работы новых приложений, используемых для количественной оценки нагрузок и назначения тренировок
- ◆ Понимать преимущества силовой подготовки и уметь применять их в параллельной тренировке
- ◆ Получить специальные знания в области питания, ориентированного на велоспорт
- ◆ Понимать функционирование структур велоспорта, а также формы и категории соревнований





Конкретные цели

- ◆ Рассматривать различные энергетические пути и их влияние на работоспособность человека
- ◆ Знать физиологические этапы и способы их определения
- ◆ Анализировать роль лактата и ВСР
- ◆ Понимать физиологию женщин в спорте



Вы достигнете своих профессиональных целей, овладевая всеми аспектами, связанными с тестами производительности”



03

Руководство курса

Команда преподавателей, на которую ТЕСН отобрал для проведения этой программы, является одним из основных преимуществ Университетского курса. В этом контексте, преподавательский состав включает в себя признанных экспертов с обширным опытом тренировки профессиональных велосипедистов и триатлонистов, а также консультирования в области питания. Они также обладают заслуженной исследовательской карьерой с важными публикациями в широко известных журналах.



“

*Богатый опыт преподавателей
в области тренировки
профессиональных велосипедистов
и триатлонистов принесет огромную
пользу для вашего учебного процесса”*

Руководство



Г-н Сола, Хавьер

- ♦ Генеральный директор компании Training4ll
- ♦ Тренер команды WT UAE
- ♦ Руководитель отдела достижений женской команды UCI Massi Tactic
- ♦ Специалист в области биомеханики в Jumbo Visma UCI WT
- ♦ Консультант WKO для велокоманд Мирового тура
- ♦ Тренер в Coaches4coaches
- ♦ Доцент в Университете Лойолы
- ♦ Степень бакалавра в области физической активности и спортивных наук в Университете Севильи
- ♦ Послевузовское образование в области высших достижений в велосипедном спорте в Университете Мурсии
- ♦ Спортивный директор III уровня
- ♦ Многочисленные олимпийские медали и медали на чемпионатах Европы, Кубках мира и национальных чемпионатах

Преподаватели

Г-н Морено Морильо, Анер

- ♦ Руководитель достижений национальной команды Кувейта по велоспорту
- ♦ Ассистент команды Euskaltel-Euskadi ProConti Team
- ♦ Степень бакалавра в области физической активности и спортивных наук в Университете Изабель I
- ♦ Степень магистра в области исследований CAFD в Европейском университете
- ♦ Степень магистра в области высших достижений в велосипедном спорте в Университете Мурсии
- ♦ Национальный спортивный директор III уровня

Г-н Сельдран, Рауль

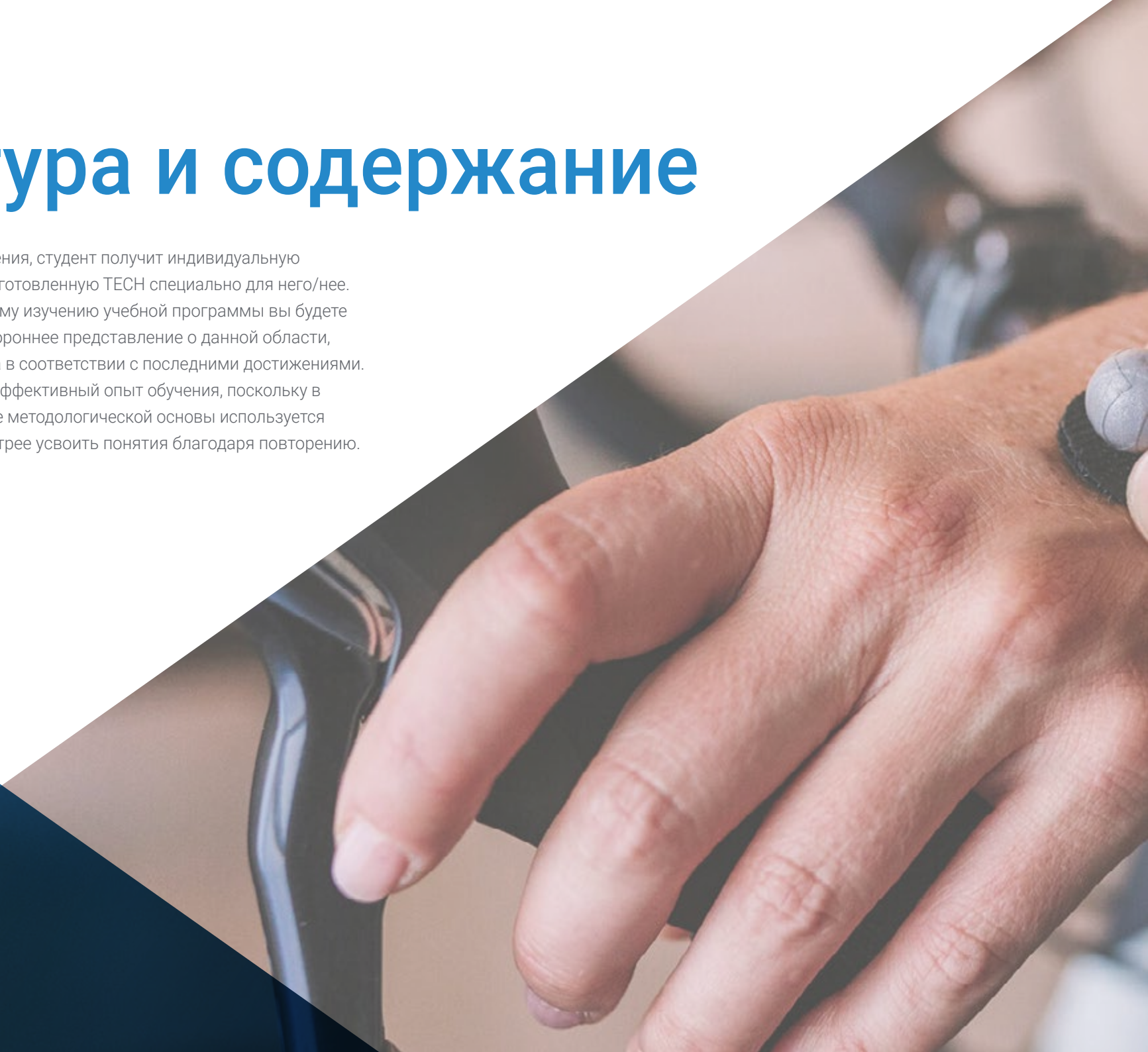
- ♦ Генеральный директор компании Natur Training System
- ♦ Руководитель отдела питания команды Burgos BH ProConti
- ♦ Руководитель достижений профессиональной команды MTB Klimatizaza
- ♦ Тренер в Coaches4coaches
- ♦ Степень бакалавра в области фармакологии в Университете Алькалы
- ♦ Степень магистра в области питания, ожирения и высших достижений в велосипедных видах спорта в Университете Наварры



04

Структура и содержание

В течение 150 часов онлайн-обучения, студент получит индивидуальную образовательную программу, подготовленную TECH специально для него/нее. Более того, благодаря углубленному изучению учебной программы вы будете иметь самое актуальное и всестороннее представление о данной области, представленное на рынке, всегда в соответствии с последними достижениями. Кроме того, вы получите высокоэффективный опыт обучения, поскольку в рамках учебного цикла в качестве методологической основы используется Relearning, что позволит вам быстрее усвоить понятия благодаря повторению.



“

Учебный план, который в течение 6 недель предоставит вам наиболее комплексное и актуальное представление о физиологии упражнений в велоспорте, которое вы найдете на рынке”

Модуль 1. Физиология упражнений для велосипедиста

- 1.1. Энергетические системы
 - 1.1.1. Метаболизм фосфагена
 - 1.1.2. Гликолиз
 - 1.1.3. Окислительная система
- 1.2. Частота сердечных сокращений (ЧСС)
 - 1.2.1. Базальная ЧСС
 - 1.2.2. Резервная ЧСС
 - 1.2.3. Максимальная ЧСС
- 1.3. Роль лактата
 - 1.3.1. Определение
 - 1.3.2. Метаболизм лактата
 - 1.3.3. Роль в физической активности и определение порога
- 1.4. Определение вентиляционных порогов (физиологические вехи)
 - 1.4.1. VT1
 - 1.4.2. VT2
 - 1.4.3. Vo2 Max
- 1.5. Маркеры производительности
 - 1.5.1. FTP/ CP
 - 1.5.2. VAM
 - 1.5.3. *Compound Score*
- 1.6. Тест производительности
 - 1.6.1. Лабораторное испытание
 - 1.6.2. Полевое испытание
 - 1.6.3. Испытание профиля мощности
- 1.7. BCP (вариабельность сердечного ритма)
 - 1.7.1. Определение
 - 1.7.2. Методы измерения
 - 1.7.3. Адаптация на основе BCP





- 1.8. Адаптации
 - 1.8.1. Общие
 - 1.8.2. Центральные
 - 1.8.3. Периферические
- 1.9. Анализ крови
 - 1.9.1. Биохимия
 - 1.9.2. Гематология
 - 1.9.3. Гормоны
- 1.10. Физиология женщин
 - 1.10.1. Особенности женщины
 - 1.10.2. Тренировки и менструальный цикл
 - 1.10.3. Специфические добавки

“

Учебный план, с помощью которого вы сможете изучить все необходимое о базальной, резервной и максимальной ЧСС”

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.

Иновационный 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.



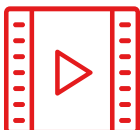
В нашей программе обучение не является линейным процессом, а происходит по спирали (мы учимся, разучиваемся, забываем и заново учимся). Поэтому мы дополняем каждый из этих элементов по концентрическому принципу. Благодаря этой методике более 650 000 выпускников университетов добились беспрецедентного 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.



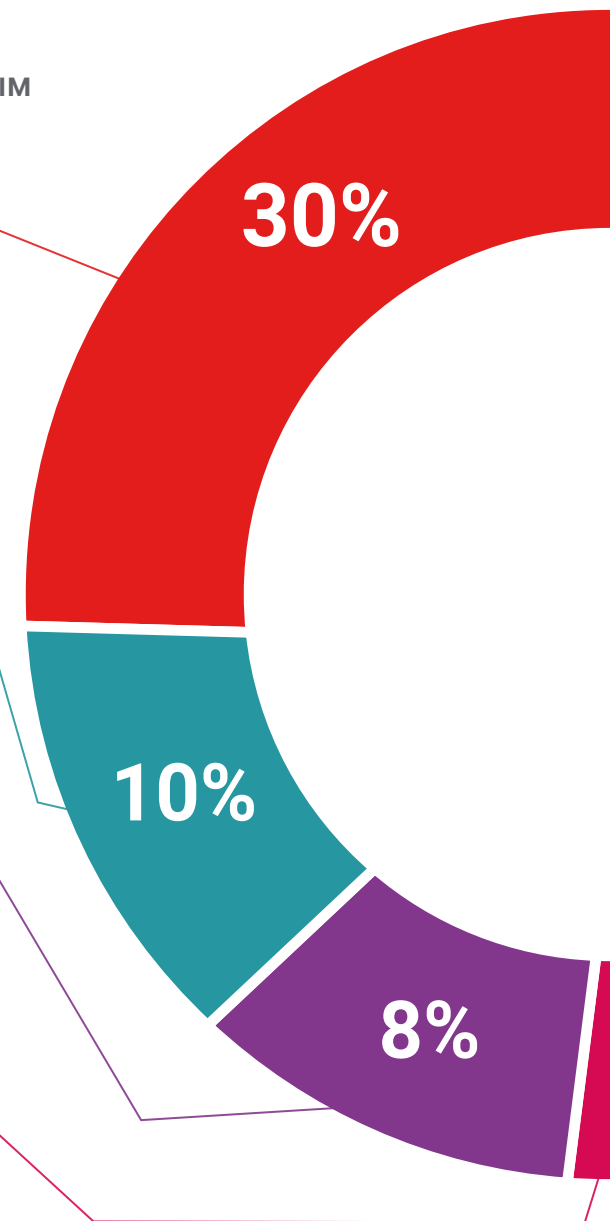
Практика навыков и компетенций

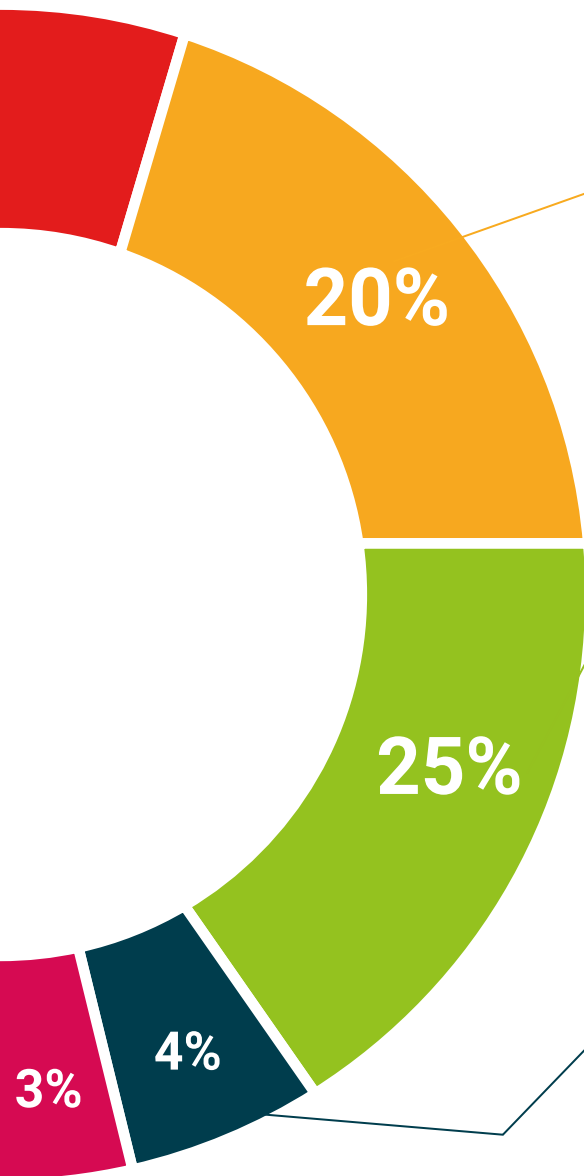
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



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

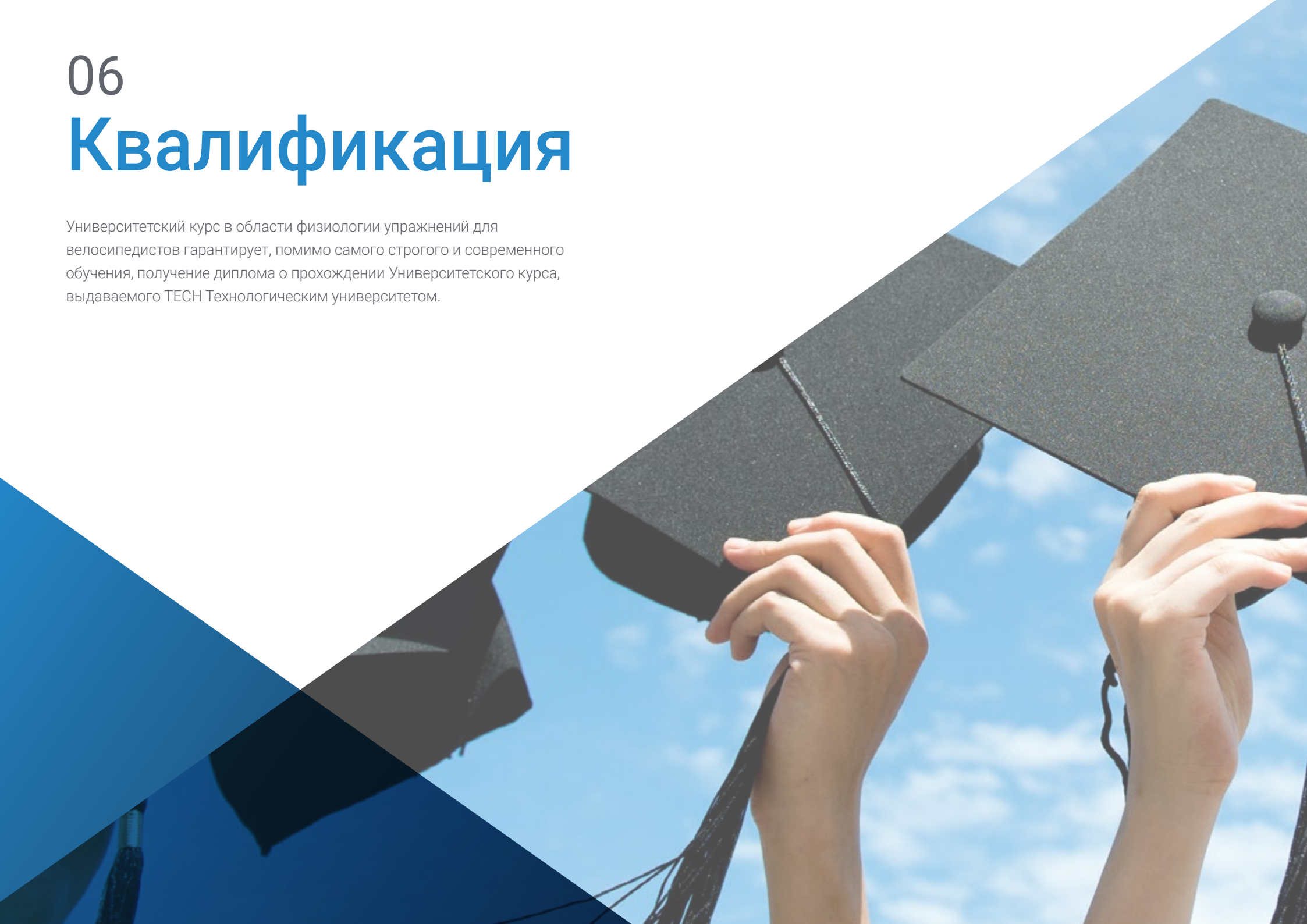
На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



06

Квалификация

Университетский курс в области физиологии упражнений для велосипедистов 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 физиологии упражнений для велосипедиста** содержит самую полную и современную научную программу на рынке.

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

Данный диплом **вносит существенный вклад в развитие непрерывного образования специалиста и обеспечивает высокую университетскую подготовку**, а также на 100% подтверждает квалификацию, полученную на Университетском курсе, и соответствует требованиям, обычно предъявляемым биржами труда, конкурсными экзаменами и комитетами по оценке карьеры.

Диплом: **Университетский курс в области физиологии упражнений для велосипедиста**

Количество учебных часов: **150 часов**

Одобрено NBA



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

Будущее

Здоровье Доверие Люди

Образование Информация Тьюторы

Гарантия Аккредитация Преподавание

Институты Технология Обучение

Сообщество Обязательство

Персональное внимание Инновации

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

tech технологический
университет

Университетский курс
Физиология упражнений
для велосипедиста

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

Университетский курс

Физиология упражнений для велосипедиста

Одобрено NBA

