



Университетский курс

Тренировки на выносливость: от теории к практике

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

 ${\tt Be6-доступ: www.techtitute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/endurance-training-theory-practice}$

Оглавление

Руководство курса

стр. 12

 О1
 02

 Презентация
 Цели

 стр. 4
 04
 05

Структура и содержание

06

стр. 18

Квалификация

Методология

стр. 30

стр. 22





tech 06 | Презентация

В данном Университетском курсе вы найдете подробную программу в области ключевых аспектов спортивной результативности, рассматриваемой с исключительной дидактикой и глубиной в текущем академическом предложении. Каждый предмет будут преподавать настоящие специалисты в этой области, что гарантирует высочайший уровень знаний по предмету.

Этот Университетский курс в области тренировок на выносливость, от теории к практике, обеспечит студентов высококачественным и углубленным теоретическим материалом. Одной из особенностей, отличающих этот курс от других, является взаимосвязь между различными предметами модулей на теоретическом уровне, но, прежде всего, на практическом, таким образом студент получает реальные примеры команд и спортсменов во всем мире, а также из профессионального мира спорта, в результате чего студент получает более глубокие знания.

Еще одной сильной стороной этого Университетского курса в области тренировок на выносливость, от теории к практике, является обучение студентов использованию новых технологий, применяемых в этой сфере. Студент не только ознакомится с новыми технологиями в спортивной индустрии, но и научится их использовать и, что более важно, научится интерпретировать данные, предоставляемые каждым устройством, и принимать правильные решения, применимые к тренировкам.

Команда преподавателей этого Университетского курса в области тренировок на выносливость, от теории к практике, провела тщательный отбор каждой из тем этого обучение, чтобы предложить студентам возможность наиболее полного обучения, всегда связанного с актуальной ситуацией.

Таким образом, в ТЕСН мы поставили цель создать содержание самого высокого педагогического и образовательного качества, которое сделает из наших студентов успешных профессионалов, руководствуясь самыми высокими стандартами качества преподавания на международном уровне. Поэтому мы представляем вам Университетский курс с насыщенным содержанием, которое поможет вам достичь элиты спорте высоких достижений. Более того, поскольку это онлайн-курс, студент не ограничен фиксированным расписанием или необходимостью переезда в другое физическое место, а также может получить доступ к материалам в любое время суток, совмещая свою работу или личную жизнь с учебой.

Данный **Университетский курс в области Тренировки на выносливость: от теории к практике** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями специализации являются:

- Разработка многочисленных практических кейсов, представленных специалистами по тренировкам в области спорта высших достижений
- 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 Университетского курса и совершенствуйте ваши наваыки в области спорта высоких достижений"

Презентация | 07 tech



Этот Университетский курс станет лучшей инвестицией при выборе программы повышения квалификации по двум причинам: помимо обновления знаний в качестве персонального тренера, вы получите диплом главного онлайн-университета ТЕСН"

В преподавательский состав входят профессионалы в области спортивной науки, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих научных 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 пытаться решить различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом специалистам поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными и опытными экспертами в области спорта высоких достижений.

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

Данный Университетский курс проходит на 100% в онлайн-формате, что позволит вам совмещать учебу с профессиональной деятельностью, совершенствуя ваши знания в этой области.







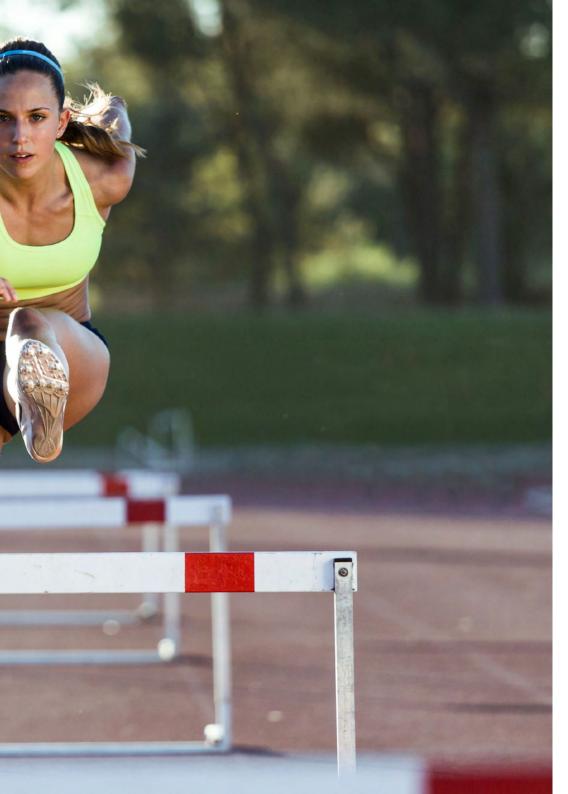
tech 10|Цели



Общие цели

- Освоить и уверенно применять самые современные методы тренировок для улучшения спортивных результатов
- Эффективно освоить статистику и, таким образом, уметь правильно использовать данные, полученные от спортсмена, а также инициировать исследовательские процессы
- Получить знания, основанные на последних научных данных с полным применением в практической области
- Овладеть всеми современными методами оценки спортивных результатов
- Освоить принципы, определяющие физиологию и биохимию физических упражнений
- Освоить принципы, определяющие биомеханику, применительно непосредственно к спортивным результатам
- Освоить принципы, регулирующие питание, применительно к спортивным результатам
- Успешно интегрировать все знания, полученные в различных модулях, в реальную практику





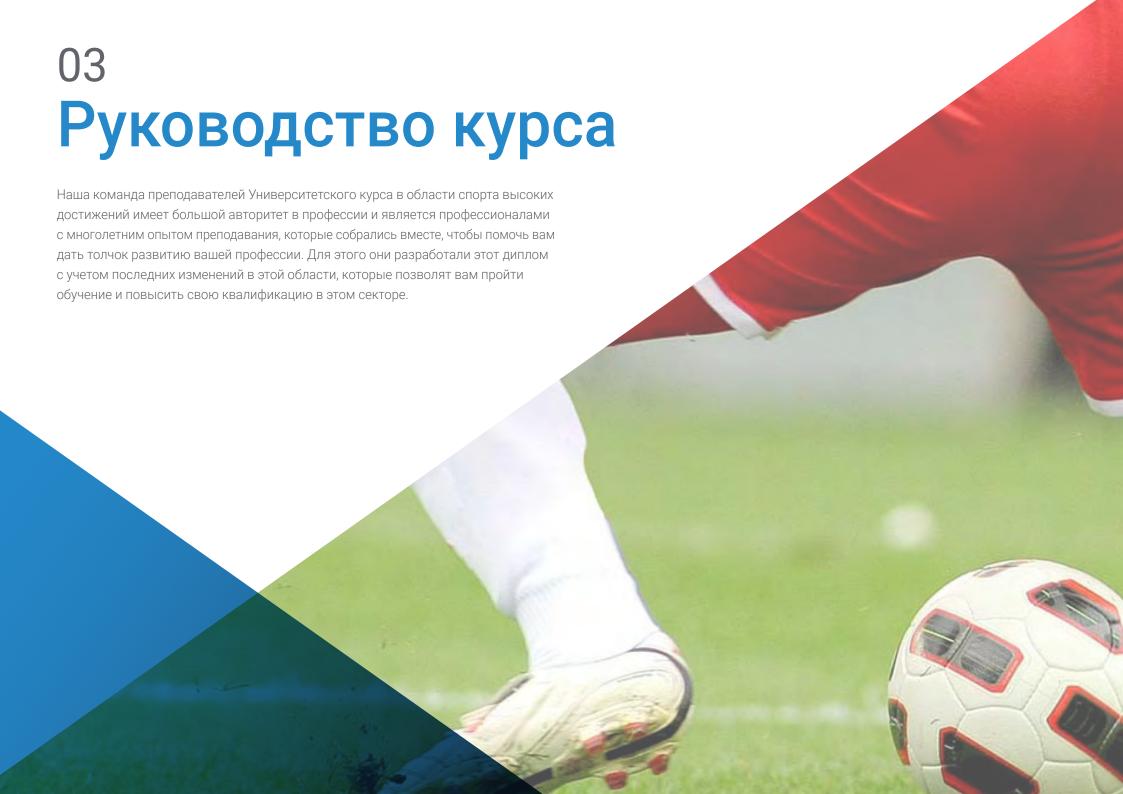


Конкретные цели

- Изучить различные адаптации, которые вызывает аэробная выносливость
- Применять физические требования спорта в ситуации
- Выбирать тесты/испытания, наиболее подходящие для оценки, мониторинга, табулирования и фракционирования аэробных нагрузок
- Разрабатывать различные методы организации учебных занятий
- Разрабатывать тренировки с учетом особенностей спорта



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





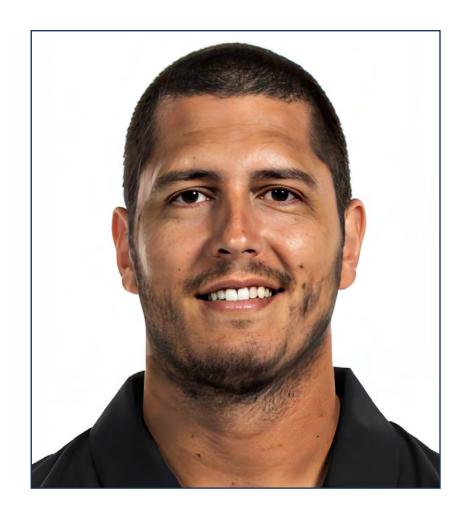
Приглашенный руководитель международного уровня

Доктор Тайлер Фридрих - одна из ведущих фигур в международной области спортивных достижений и прикладной спортивной науки. Обладая сильной академической подготовкой, он демонстрирует исключительное стремление к совершенству и инновациям и способствует успеху многих элитных спортсменов на международном уровне.

На протяжении всей своей карьеры доктор Фридрих применял свои знания и опыт в самых разных спортивных дисциплинах - от футбола до плавания, от волейбола до хоккея. Его работа по анализу данных о спортивных результатах, особенно с помощью системы GPS для спортсменов Catapult, и интеграция спортивных технологий в программы повышения спортивных результатов сделали его лидером в области оптимизации спортивных результатов.

В качестве руководителя отдела спортивных результатов и прикладных спортивных наук доктор Фридрих руководил тренировками по силовым и кондиционным нагрузкам и реализацией специальных программ для нескольких олимпийских видов спорта, включая волейбол, греблю и гимнастику. Здесь он отвечал за интеграцию услуг по предоставлению оборудования, спортивные результаты в футболе и спортивные результаты в олимпийских видах спорта. Кроме того, он отвечал за включение спортивного питания DAPER в состав команды спортсменов.

Сертифицированный USA Weightlifting и Национальной Ассоциацией Силы и Кондиционирования, он признан за свою способность сочетать теоретические и практические знания в развитии спортсменов в области спорта высших достижений. Таким образом, доктор Тайлер Фридрих оставил неизгладимый след в мире спортивных достижений, являясь выдающимся лидером и движущей силой инноваций в своей области.



Д-р. Фридрих, Тайлер

- Руководитель отдела спортивных достижений и прикладной спортивной науки в Стэнфорде, Пало-Альто, США
- Специалист по спортивным достижениям
- Заместитель директора по легкой атлетике и прикладной производительности в Стэнфордском университете
- Директор по олимпийским видам спорта в Стэнфордском университете
- Тренер по спортивным достижениям в Стэнфордском университете
- Докторская степень по философии, здоровью и работоспособности человека в Чикагском университете Конкордия
- Степень магистра в области физических упражнений в Университете Дейтона
- Степень бакалавра наук по физиологии упражнений в Университете Дейтона



Руководство



Д-р Рубина, Дардо

- Специалист в области спорта высоких достижений
- Генеральный директор и специалист Test and Training
- Тренер в спортивной школе Moratalaz
- Преподаватель физической культуры в области футбола и анатомии в CENAFE Escuelas Carlet
- Координатор по физической подготовке по хоккею на траве в клубе Gimnasia y Esgrima. Буэнос-Айрес
- Степень доктора наук в области спорта высоких достижений
- Диплом о повышении квалификации в области научных исследований Университета Кастилии-ла-Манча
- Степень магистра в области спорта высоких достижений в Автономном университете Мадрида
- Последипломная подготовка в области физической культуры в группах населения с патологиями в Университете Барселон
- Среднее специальное образование в области бодибилдинга в Федерации бодибилдинга и фитнеса
- Эксперт в области спортивного скаутинга и количественной оценки тренировочной нагрузки со специализацией в области футбола и наук о спорте в Университете Мелильи
- Эксперт в области продвинутого бодибилдинга Международной федерации фитнеса и бодибилдинга (IFBB)
- Эксперт в области продвинутого питания в Международной федерации фитнеса и бодибилдинга (IFBB)
- Специалист в области физиологической оценки и интерпретации физического состояния
- Сертификация в области технологий контроля веса и физических результатов Университета штата Аризоны



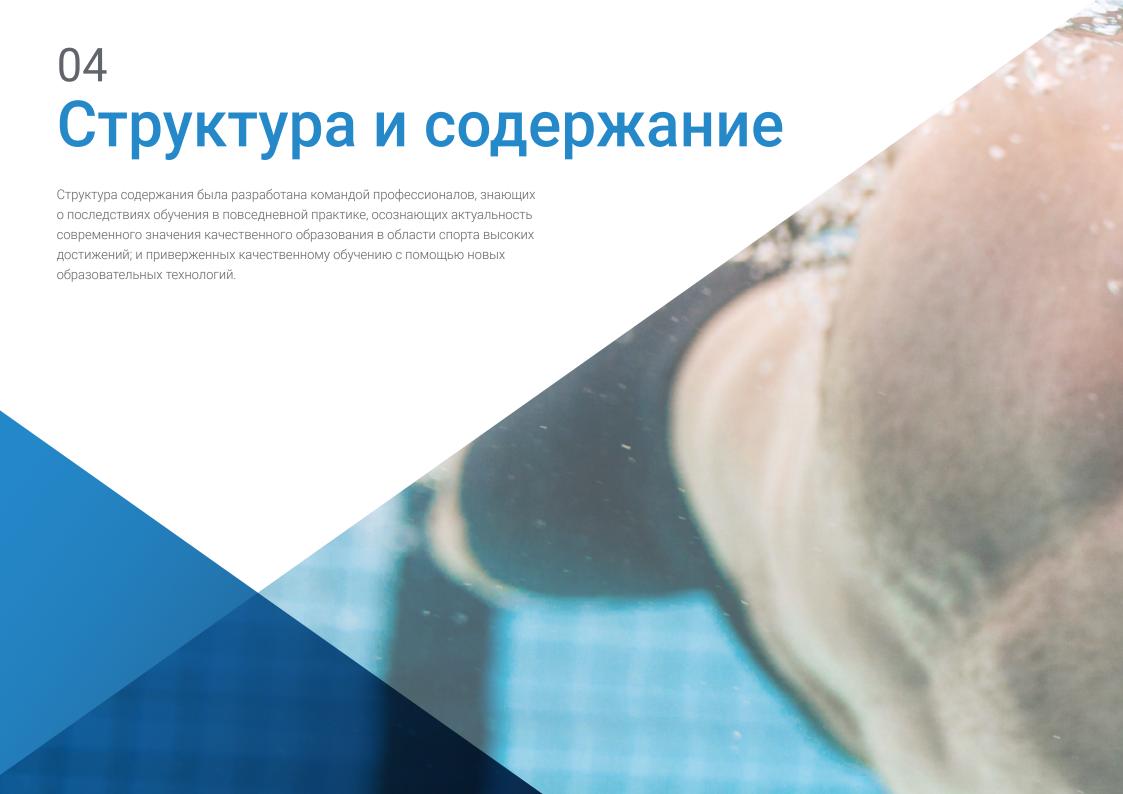
Преподаватель

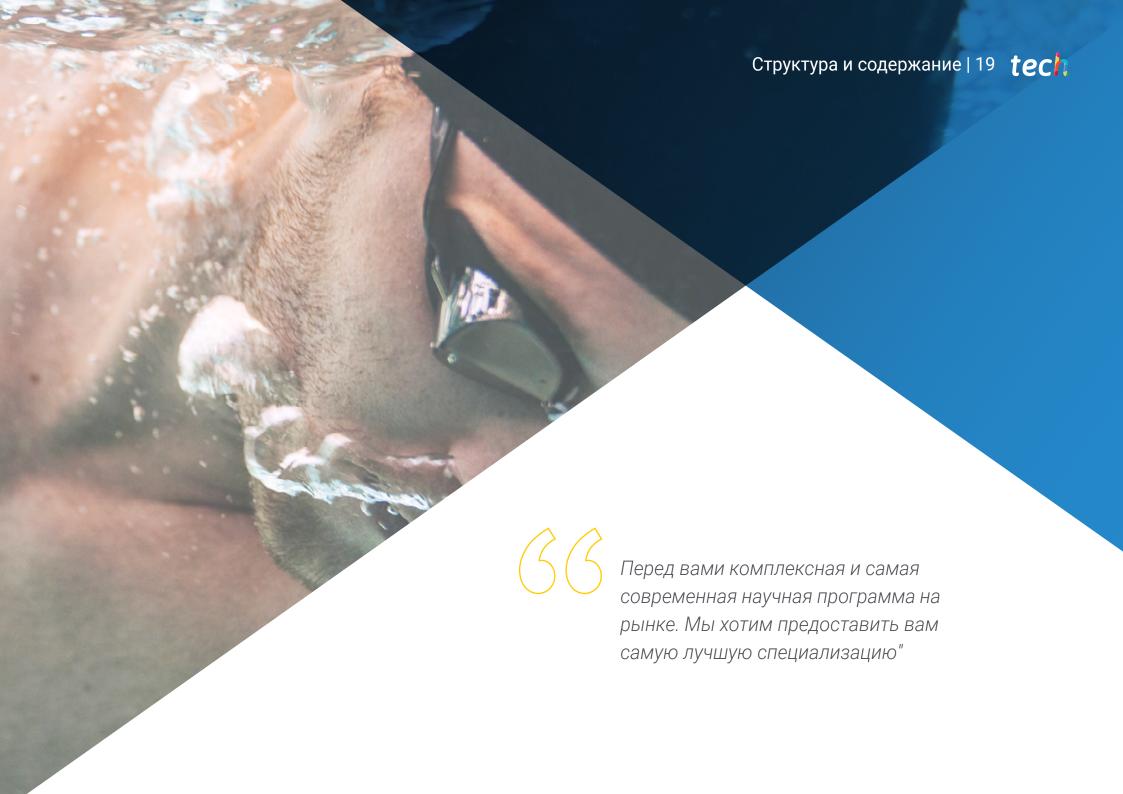
Г-н Гарсиа, Гастон

- Степень бакалавра в области физической культуры
- Специалист в области тренировок на выносливость
- Выступал на многих конгрессах и симпозиумах



Наша команда преподавателей передаст вам все свои знания, чтобы вы ознакомились с самыми современными знаниями в этой сфере"



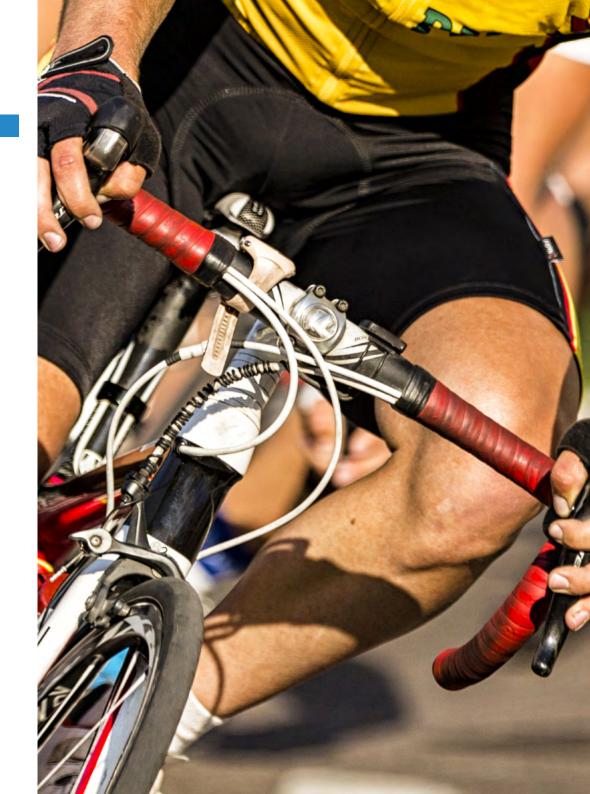


tech 20 | Структура и содержание

Модуль 1. Тренировка на выносливость:, от теории к практике

| 4 | 4 | ~ ~ | | |
|---|---|-------|-----|------|
| Ш | 1 | ()611 | ПОН | атис |
| | | | | |

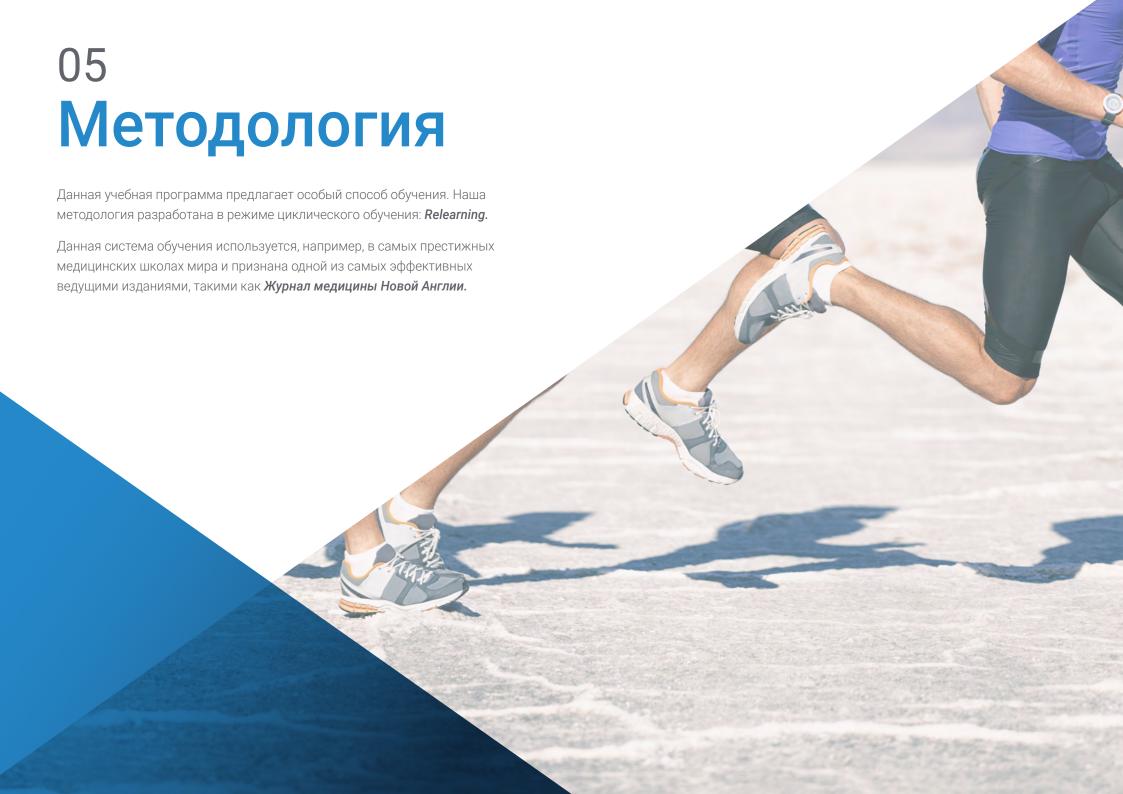
- 1.1.1. Общие определения
 - 1.1.1.1. Тренировка
 - 1.1.1.2. Обучаемость
 - 1.1.1.3. Спортивная физическая подготовка
- 1.1.2. Цели тренировки на выносливость
- 1.1.3. Общие принципы тренировки
 - 1.1.3.1. Принципы нагрузки
 - 1.1.3.2. Организационные принципы
 - 1.1.3.3. Принципы специализации
- 1.2. Физиология аэробных тренировок
 - 1.2.1. Физиологическая реакция на аэробную тренировку выносливости
 - 1.2.1.1. Реакции на непрерывные усилия
 - 1.2.1.2. Реакции на интервальные усилия
 - 1.2.1.3. Реакции на прерывистые усилия
 - 1.2.1.4. Реакции на усилия в играх, проходящих
 - в ограниченном пространстве
 - 1.2.2. Факторы, связанные с производительностью аэробной выносливости
 - 1.2.2.1. Аэробная мощность
 - 1.2.2.2. Анаэробный порог
 - 1.2.2.3. Максимальная аэробная скорость
 - 1.2.2.4. Экономия усилий
 - 1.2.2.5. Использование субстратов
 - 1.2.2.6. Характеристика мышечных волокон
 - 1.2.3. Физиологические адаптации для аэробной выносливости
 - 1.2.3.1. Адаптация к постоянным усилиям
 - 1.2.3.2. Адаптации к интервальным усилиям
 - 1.2.3.3. Адаптации к прерывистым усилиям
 - 1.2.3.4. Адаптация к усилиям в играх, проходящих
 - в ограниченном пространстве



Структура и содержание | 21 tech

- 1.3. Ситуативные виды спорта и их связь с аэробной выносливостью
 - 1.3.1. Требования к ситуационным видам спорта группы І; футбол, регби и хоккей
 - 1.3.2. Требования к ситуационным видам спорта группы II; баскетбол, гандбол, футзал
 - 1.3.3. Требования к ситуативным видам спорта III группы; теннис и волейбол
- 1.4. Мониторинг и оценка аэробной выносливости
 - 1.4.1. Прямая оценка на беговой дорожке в сравнении с полевыми тестами
 - 1.4.1.1. VO2 max на беговой дорожке в сравнении с полевыми тестами
 - 1.4.1.2. MAS vs. полевой тест
 - 1.4.1.3. MAS vs. VFA
 - 1.4.1.4. Ограничение по времени (VAM)
 - 1.4.2. Непрерывные косвенные тесты
 - 1.4.2.1. Ограничение по времени (VFA)
 - 1.4.2.2. Тест на 1000 метров
 - 1.4.2.3. Тест длительностью 5 минут
 - 1.4.3. Косвенные инкрементальные и максимальные тесты
 - 1.4.3.1. UMTT. UMTT-Brue. VAMEVAL и T-Bordeaux
 - 1.4.3.2. Тест UNCa; шестиугольник, дорожка, заяц
 - 1.4.4. Косвенные и прерывистые тесты на туда-обратно
 - 1.4.4.1. 20-метровый челночный тест (Тестовый курс Навет)
 - 1.4.4.2. Испытание на выносливость "Йо-йо"
 - 1.4.4.3. Прерывистые тесты; 30–15. IFT, Carminatti, 45–15. тест
 - 1.4.5. Специфические испытания с мячом
 - 1.4.5.1. Tect HOFF
 - 1.4.6. Предложение от VFA
 - 1.4.6.1. Отборочные баллы VFA по футболу, регби и хоккею
 - 1.4.6.2. Контрольные точки VFA для баскетбола, футзала и гандбола
- 1.5. Планирование аэробных упражнений
 - 1.5.1. Режим выполнения упражнений
 - 1.5.2. Частота тренировок
 - 1.5.3. Продолжительность тренировки
 - 1.5.4. Интенсивность тренировок
 - 1.5.5. Плотность

- 1.6. Методы развития аэробной выносливости
 - 1.6.1. Непрерывное обучение
 - 1.6.2. Интервальная тренировка
 - 1.6.3. Прерывистая тренировка
 - 1.6.4. Обучение SSG (Малые футбольные игры)
 - 1.6.5. Смешанные тренировки (схемы)
- 1.7. Разработка программы
 - 1.7.1. Предсезонный период
 - 1.7.2. Конкурсный период
 - 1.7.3. Послесезонный период
- 1.8. Специальные аспекты, связанные с обучением
 - 1.8.1. Параллельное обучение
 - 1.8.2. Стратегии проектирования параллельного обучения
 - 1.8.3. Адаптации, вызванные одновременным обучением
 - 1.8.4. Разница между мужчинами и женщинами
 - 1.8.5. Детренированность
- Аэробные тренировки у детей и подростков
 - 1.9.1. Общие понятия
 - 1.9.1.1. Рост, развитие и созревание
 - 1.9.2. Оценка VO2 max и MAS
 - 1.9.2.1. Прямое измерение
 - 1.9.2.2. Косвенные измерения в полевых условиях
 - 1.9.3. Физиологические адаптации у детей и молодых людей
 - 1.9.3.1. Адаптация VO2 max и MAS
 - 1.9.4. Структура аэробной тренировки
 - 1.9.4.1. Прерывистый метод
 - 1.9.4.2. Соблюдение и мотивация
 - 1.9.4.3. Игры в ограниченном пространстве





tech 24 | Методология

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 ТЕСН 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 учитесь 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.



Методология | 27 **tech**

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 контекстнозависимого 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 ТЕСН. 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.



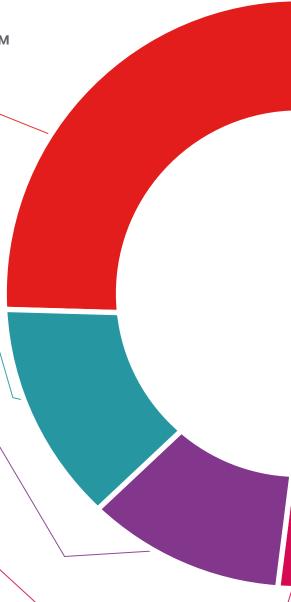
Практика навыков и компетенций

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 ТЕСН студент будет иметь доступ ко всем материалам, необходимым для завершения обучения.





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.

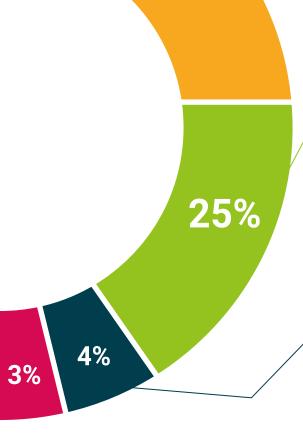
Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Microsoft как "Европейская история успеха".



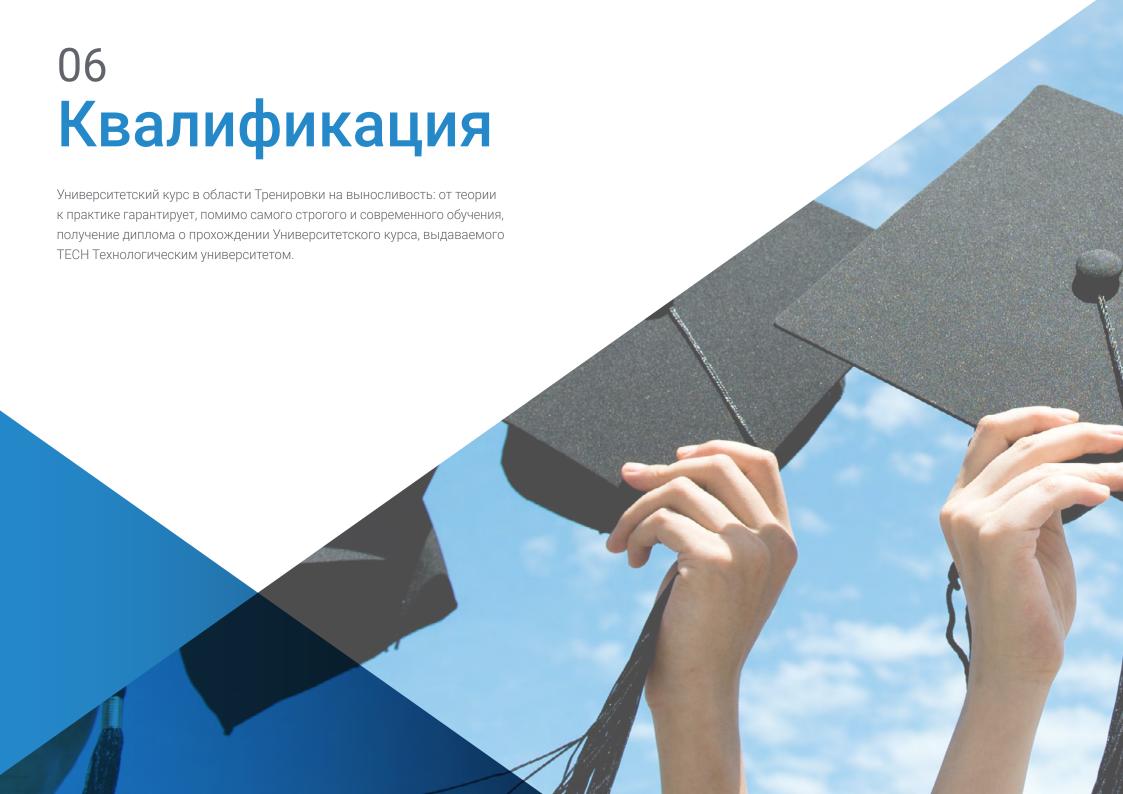
Тестирование и повторное тестирование

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.





20%





tech 32 | Квалификация

Данный **Университетский курс в области Тренировки на выносливость: от теории к практике** 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 **TECH 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 Тренировки на выносливость: от теории к практике

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, ТЕСН EDUCATION предпримет необходимые шаги для его получения за дополнительную плату.

технологический университет

Университетский курс

Тренировки на выносливость: от теории к практике

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

