

Университетский курс

Тренировки на выносливость: от теории к практике

Одобрено NBA:



tech технологический
университет



tech технологический
университет

Университетский курс Тренировки на выносливость: от теории к практике

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

Веб-доступ: www.techitute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/endurance-training-theory-practice

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

С этой специализацией студент изучит различные инструменты для оценки и мониторинга физической работы спортсмена, а также сможет планировать или программировать тренировки, направленные на развитие аэробной выносливости с гарантированным успехом

В этой программе студент не только найдет всю теоретическую поддержку, основанную на самых современных научных данных, но и получит четкий практический подход к реальным тренировкам, что делает этот курс жизненно важным в его академическом образовании.



“

Самая современная академическая специализация, которую преподают выдающиеся преподаватели, имеющие опыт работы в мире спорта и научных кругах”

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 обучения, 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 навыки в области спорта высоких достижений"

“

*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 **TECH**"*

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.



02

Цели

Основной целью данной программы является развитие теоретического и практического обучения с тем, чтобы специалист в области спортивной науки мог на практике и в строгой форме освоить новые разработки в области спорта высоких достижений.



“

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



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"

03

Руководство курса

Наша команда преподавателей Университетского курса в области спорта высоких достижений имеет большой авторитет в профессии и является профессионалами с многолетним опытом преподавания, которые собрались вместе, чтобы помочь вам дать толчок развитию вашей профессии. Для этого они разработали этот диплом с учетом последних изменений в этой области, которые позволят вам пройти обучение и повысить свою квалификацию в этом секторе.



“

*Учитесь у лучших и становитесь
успешным профессионалами”*

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 Аризона



Преподаватель

Г-н Гарсиа, Гастон

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

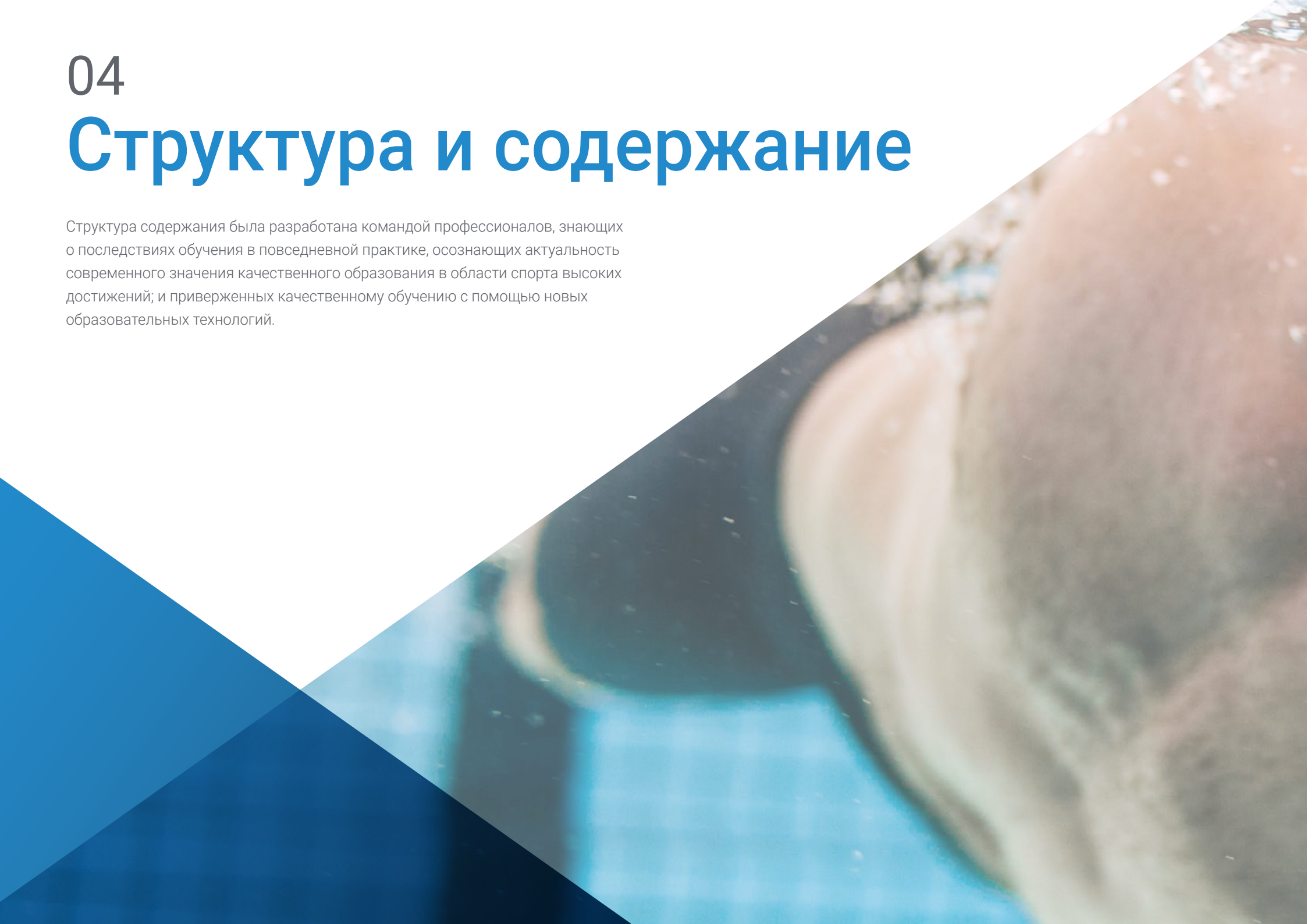
“

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

04

Структура и содержание

Структура содержания была разработана командой профессионалов, знающих о последствиях обучения в повседневной практике, осознающих актуальность современного значения качественного образования в области спорта высоких достижений; и приверженных качественному обучению с помощью новых образовательных технологий.



“

Перед вами комплексная и самая современная научная программа на рынке. Мы хотим предоставить вам самую лучшую специализацию”

Модуль 1. Тренировка на выносливость; от теории к практике

- 1.1. Общие понятия
 - 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



- 1.3. Ситуативные виды спорта и их связь с аэробной выносливостью
 - 1.3.1. Требования к ситуационным видам спорта группы I; 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. Тест 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
- 1.9. 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

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*

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.



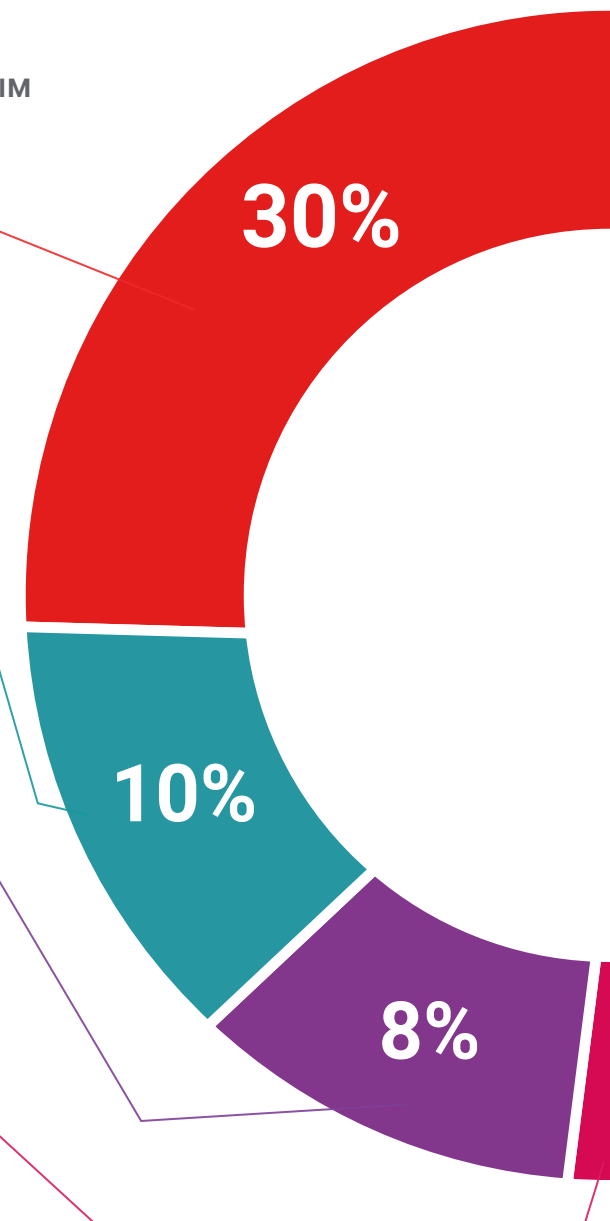
Практика навыков и компетенций

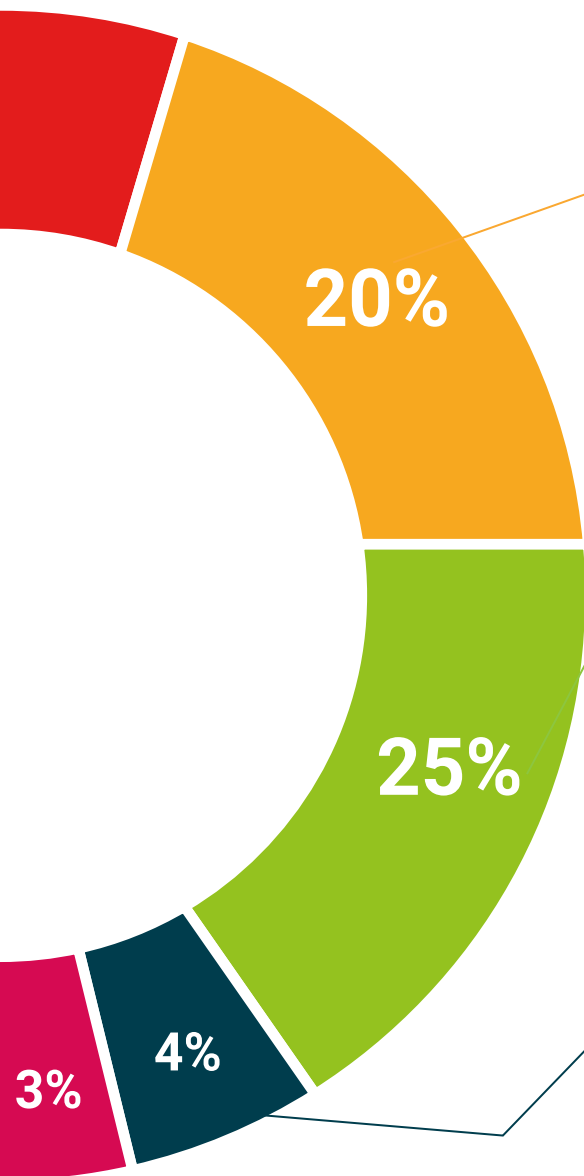
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



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 Тренировки на выносливость: от теории к практике 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 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 **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: **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, 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
Тренировки на выносливость:
от теории к практике

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

Университетский курс

Тренировки на выносливость: от теории к практике

Одобрено NBA:



tech технологический
университет