

# Университетский курс

## Силовые тренировки для улучшения двигательных навыков

Одобрено NBA



**tech** технологический  
университет



## Университетский курс Силовые тренировки для улучшения двигательных навыков

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

Веб-доступ: [www.techtitute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/strength-training-improvement-movement-skills](http://www.techtitute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/strength-training-improvement-movement-skills)

# 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

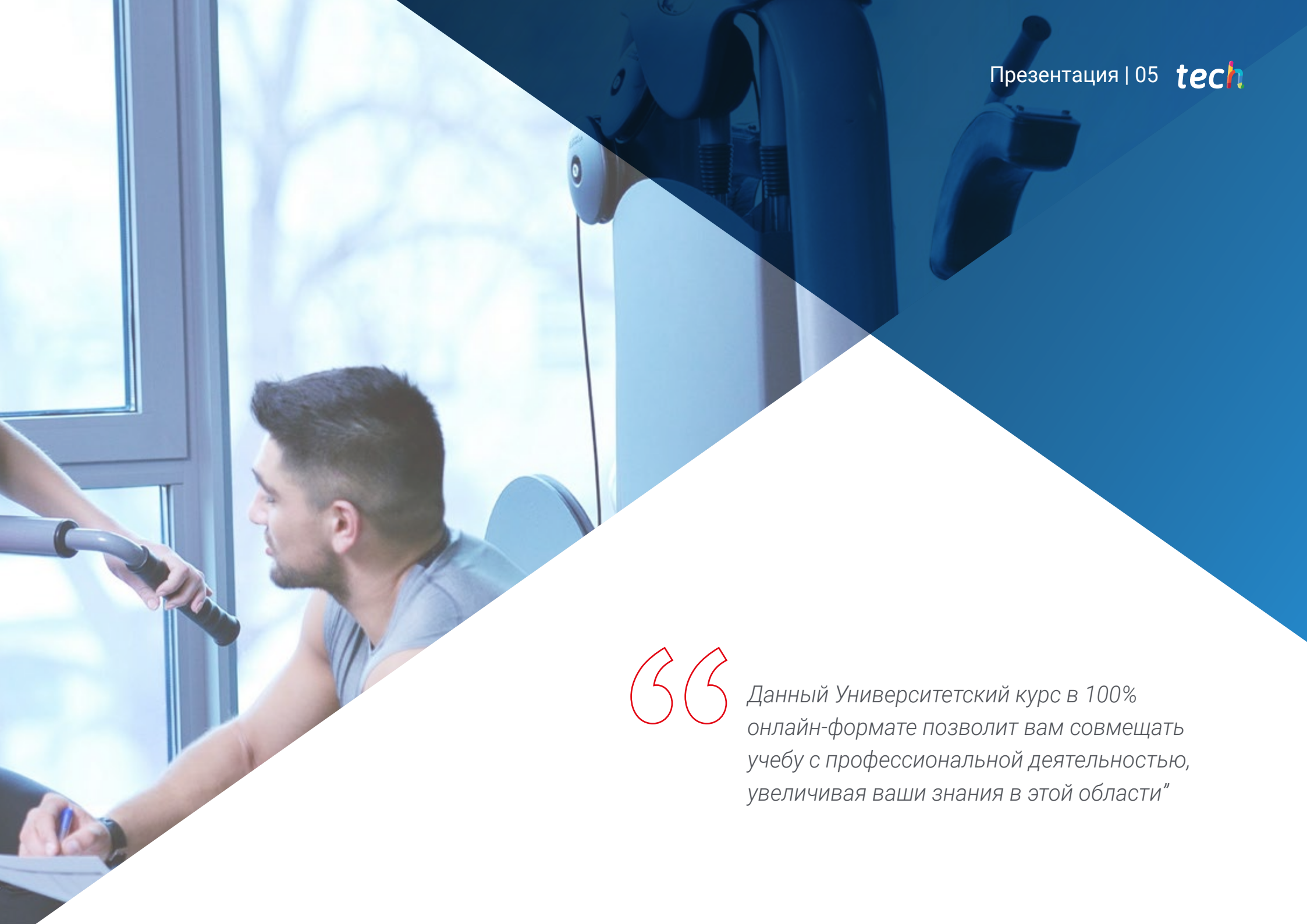
# Презентация

Современная парадигма полевых видов спорта претерпевает изменения в научном сообществе, где все большее внимание уделяется не только линейным *навыкам*, но и *навыкам*, позволяющим спортсменам двигаться на 360°. Это представляет собой упор на специфику тренировок с конкретными паттернами движений, поскольку традиционные тренировки, ориентированные на движения в сагиттальной плоскости, практически не влияют на улучшение спортивных результатов.

На протяжении всей программы особое внимание будет уделено определению основных *навыков*, их классификации и упорядочиванию, чтобы использовать их понимание для выдвижения эффективных методических предложений.







“

*Данный Университетский курс в 100% онлайн-формате позволит вам совмещать учебу с профессиональной деятельностью, увеличивая ваши знания в этой области”*

В последние годы силовые тренировки ворвались в научное сообщество, охватывая множество контекстов, начиная от спортивных результатов в скоростно-силовых видах спорта до ситуационных видов спорта и всего спектра спортивных направлений.

Во многих видах спорта применяются прямые *спринты*, но чаще повторяются короткие спринты с изменением направления. Способность к повторному бегу и изменению направления во время бега является определяющим фактором результативности во многих видах спорта, таких как футбол, теннис и баскетбол. Более того, она часто требует распознавания и соответствующей реакции на различные спортивные ситуации. Люди выбирают и совершенствуют движения на основе сигналов, относящихся к деятельности, включая соперника и/или внешний объект.

В этой программе подготовки высокого уровня особое внимание будет уделено выявлению основных навыков, их классификации и упорядочиванию с целью использовать их понимание для выдвижения эффективных методологических предложений.

Студенты этого Университетского курса пройдут через отличную их от своих коллег-профессионалов подготовку и смогут работать во всех областях спорта в качестве специалиста по силовым тренировкам.

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.

Команда преподавателей данного Университетского курса в области силовых тренировок для улучшения скорости тщательно отобрала каждую из тем этой программы подготовки, чтобы предложить студенту наиболее полную возможность обучения и всегда связанную с текущими событиями.

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 данной программе представлено насыщенное содержание, которое поможет вам достичь элиты в области физической подготовки. Более того, поскольку это Университетский курс проходит в онлайн-формате онлайн, студент не обусловлен фиксированным расписанием или необходимостью переезда в другое физическое место, а может получить доступ к материалам в любое время суток, совмещая свою работу или личную жизнь с учебной.

Данный **Университетский курс в области силовых тренировок для улучшения двигательных навыков** 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 знаний, необходимых персональному тренеру, вы получите диплом главного онлайн-университета – **TECH Технологического университета**”*

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

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 экспертами.

*Расширяйте ваши знания о силовых тренировках для улучшения скорости с этой программой подготовки высокого уровня.*

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



# 02 Цели

Основная цель этой программы — развитие теоретического и практического обучения, чтобы специалисты в области наук о спорте смогли практическим и строгим образом освоить силовую подготовку для улучшения двигательных навыков.







“

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 тренировки 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 понимать взаимосвязь между силой и *навыками*
- ◆ Определять основные *навыки* в спорте, чтобы анализировать, понимать и затем улучшать их с помощью тренировок
- ◆ Организовать и систематизировать процесс развития *навыков*
- ◆ Связывать и соотносить работу на поле и в спортзале для повышения *навыков*

“

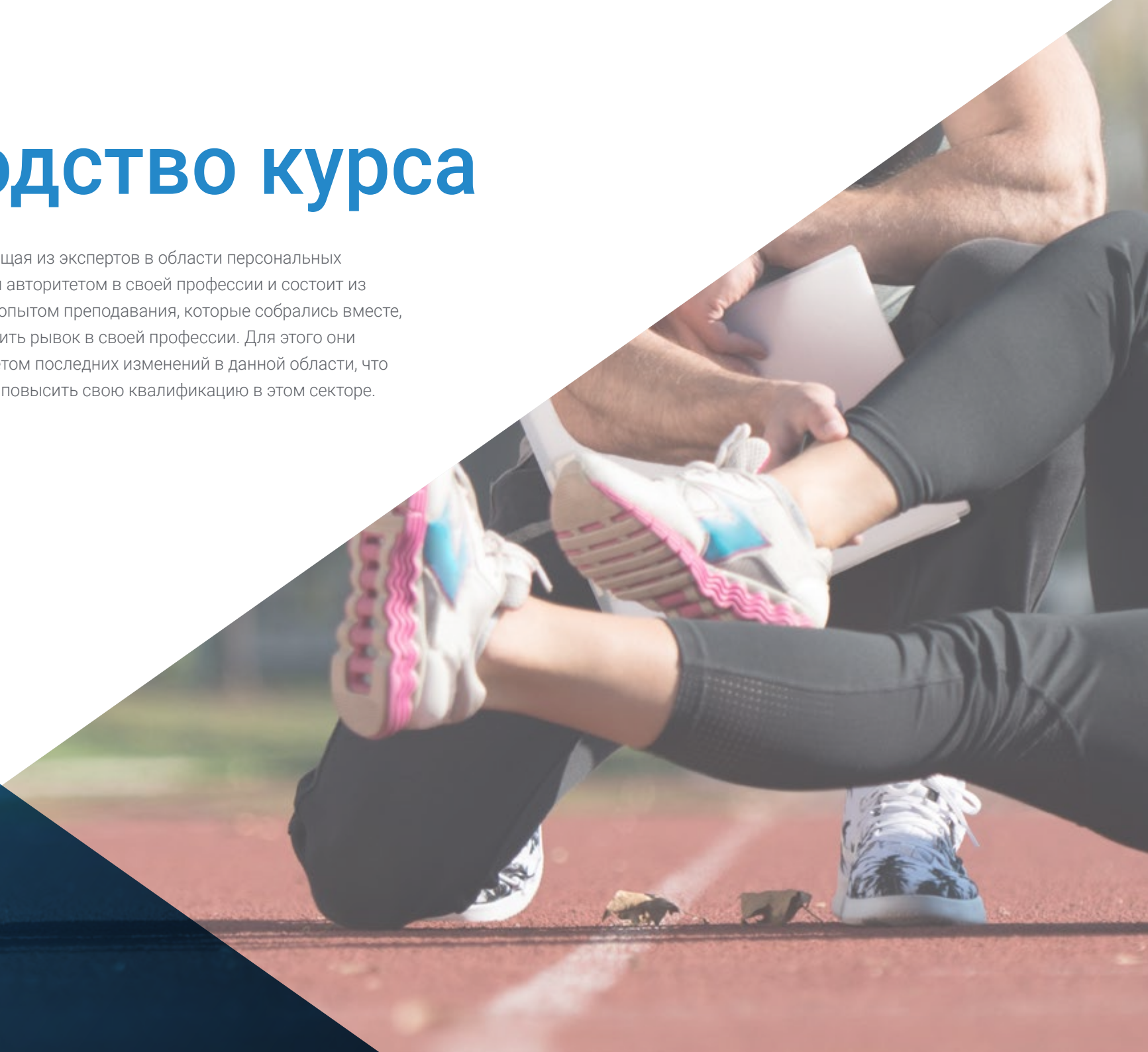
Спортивная сфера нуждается в подготовленных профессионалах, и мы даем вам возможность войти в профессиональную элиту”



# 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. Для этого они разработали эту программу 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 Кастильи-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

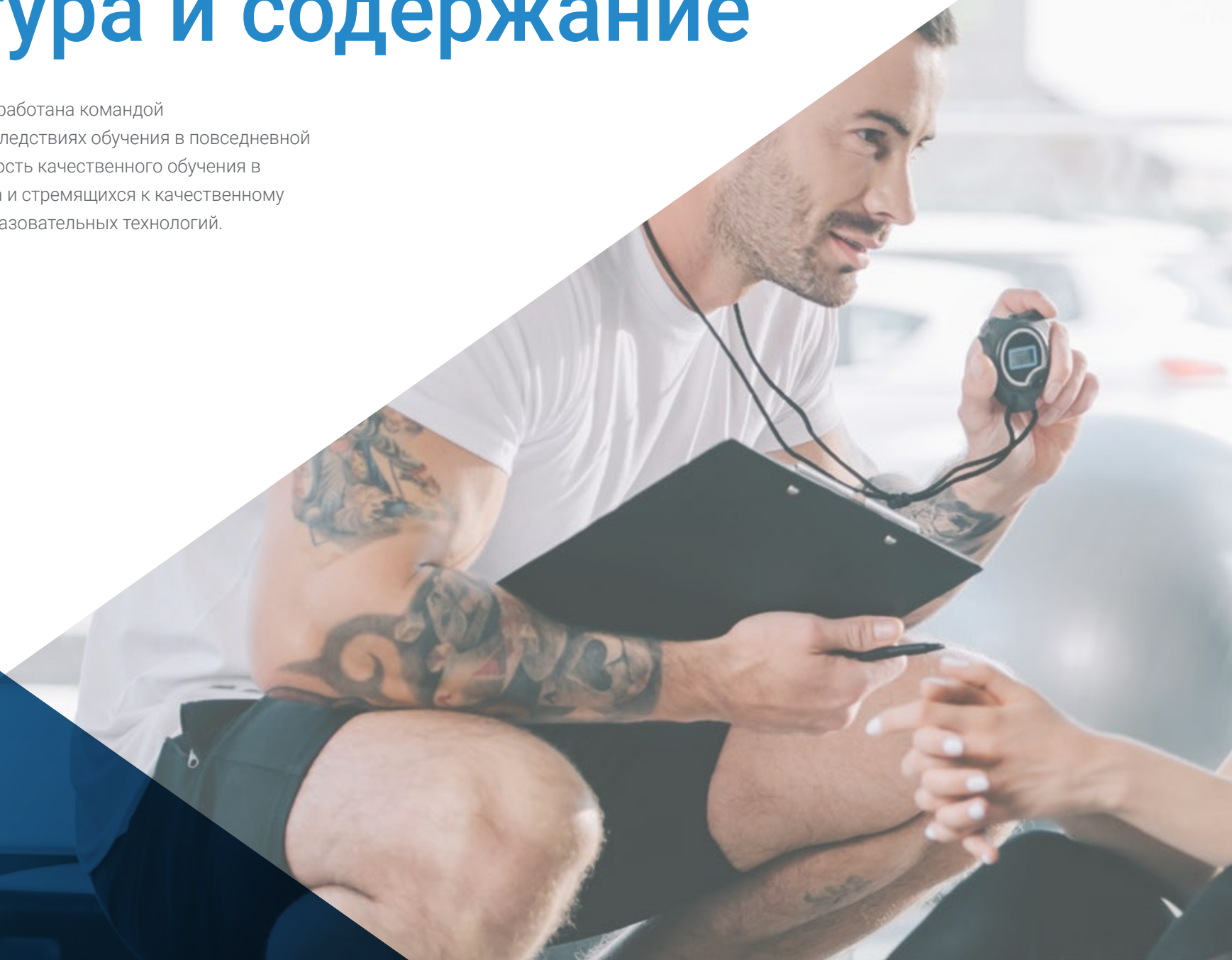
### Г-н Хисарелли, Матиас Бруно

- ◆ Тренер, специализирующийся на результативности EXOS, для баскетболистов
- ◆ Степень бакалавра в области физического воспитания
- ◆ Курс профессиональной подготовки в области прикладной нейронауки
- ◆ Автор книги "Образовательный баскетбол: физическая подготовка"

# 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. Силовые тренировки для улучшения двигательных навыков

- 1.1. Сила в развитии навыков
  - 1.1.1. Важность силы в развитии *навыков*
  - 1.1.2. Преимущества силовых тренировок, ориентированных на *навыки*
  - 1.1.3. Виды силы, присутствующие в *навыках*
  - 1.1.4. Тренировочные средства, необходимые для развития силы в *навыках*
- 1.2. *Навыки* в командных видах спорта
  - 1.2.1. Общие понятия
  - 1.2.2. *Навыки* в развитии производительности
  - 1.3.2. Классификация *навыков*
    - 1.2.3.1. *Локомоторные навыки*
    - 1.2.3.2. *Манипулятивные навыки*
- 1.3. Ловкость и движение
  - 1.3.1. Основные понятия
  - 1.3.2. Значение в спорте
  - 1.3.3. Компоненты гибкости
    - 1.3.3.1. Классификация двигательных навыков
    - 1.3.3.2. Физические факторы: Сила
    - 1.3.3.3. Антропометрические факторы
    - 1.3.3.4. Перцептивно-когнитивные компоненты
- 1.4. Положение
  - 1.4.1. Важность положения в развитии *навыков*
  - 1.4.2. Осанка и подвижность
  - 1.4.3. Осанка и *основные мышцы*
  - 1.4.4. Осанка и центр давления
  - 1.4.5. Биомеханический анализ эффективной осанки
  - 1.4.6. Методологические ресурсы



- 1.5. Линейные *навыки*
  - 1.5.1. Характеристики линейных *навыков*
    - 1.5.1.1. Основные плоскости и векторы
  - 1.5.2. Классификация
    - 1.5.2.1. Начало движения, торможение и замедление
      - 1.5.2.1.1. Определения и контекст использования
      - 1.5.2.1.2. Биомеханический анализ
      - 1.5.2.1.3. Методологические ресурсы
    - 1.5.2.2. Ускорение
      - 1.5.2.2.1. Определения и контекст использования
      - 1.5.2.2.2. Биомеханический анализ
      - 1.5.2.2.3. Методологические ресурсы
    - 1.5.2.3. *Backpedal*
      - 1.5.2.3.1. Определения и контекст использования
      - 1.5.2.3.2. Биомеханический анализ
      - 1.5.2.3.3. Методологические ресурсы
- 1.6. Мультинаправленные *навыки: Shuffle*
  - 1.6.1. Классификация мультинаправленных *навыков*
  - 1.6.2. *Shuffle*: Определения и контекст использования
  - 1.6.3. Биомеханический анализ
  - 1.6.4. Методологические ресурсы
- 1.7. Мультинаправленные *навыки: Crossover*
  - 1.7.1. *Crossover* как изменение направления
  - 1.7.2. *Crossover* как переходное движение
  - 1.7.3. Определения и контекст использования
  - 1.7.4. Биомеханический анализ
  - 1.7.5. Методологические ресурсы
- 1.8. *Навыки прыжков 1*
  - 1.8.1. Важность прыжка среди *навыков*
  - 1.8.2. Основные понятия
    - 1.8.2.1. Биомеханика прыжков
    - 1.8.2.2. Карциноэмбриональный антиген
    - 1.8.2.3. *Скованность*
  - 1.8.3. Классификация прыжков
  - 1.8.4. Методологические ресурсы
- 1.9. *Навыки прыжков 2*
  - 1.9.1. Методологии
  - 1.9.2. Ускорение и прыжки
  - 1.9.3. *Шаффл* и прыжки
  - 1.9.4. *Кроссовер* и прыжки
  - 1.9.5. Методологические ресурсы
- 1.10. Переменные для составления программ



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

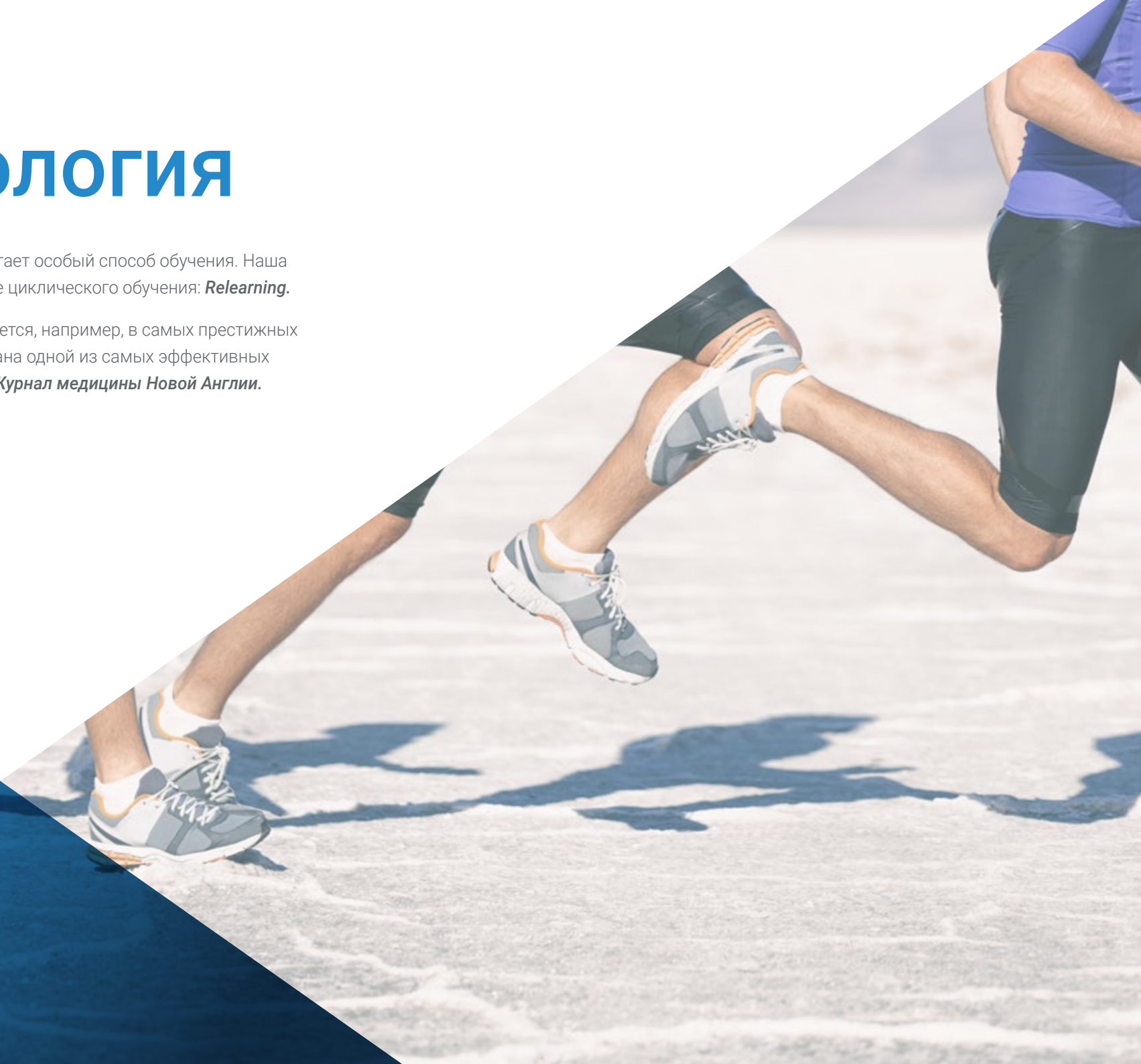


05

# 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*

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.



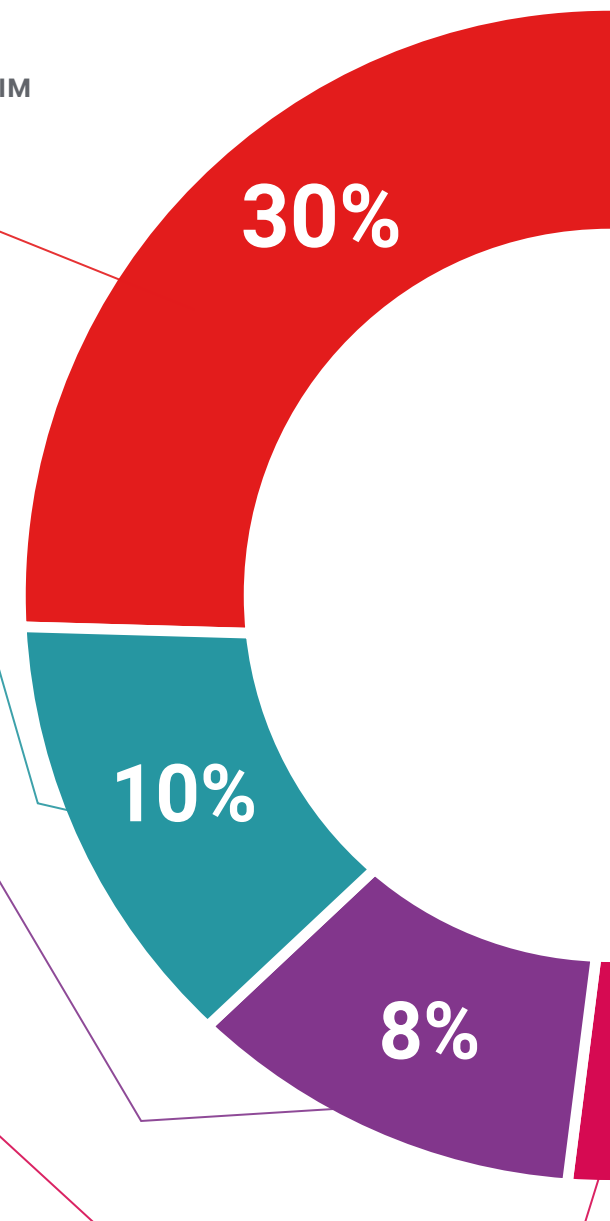
#### Практика навыков и компетенций

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.

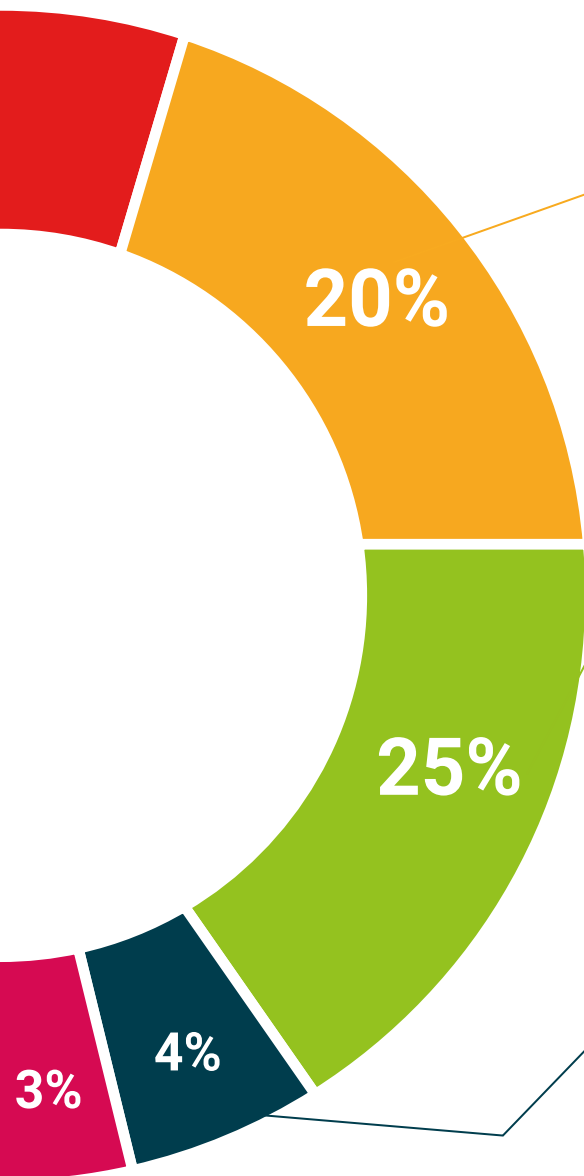


#### Дополнительная литература

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 Силовые тренировки для улучшения двигательных навыков 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 Силовые тренировки для улучшения двигательных навыков** содержит самую полную и современную программу на рынке.

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

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

Диплом: **Университетский курс в области Силовые тренировки для улучшения двигательных навыков**

Количество учебных часов: **150 часов**



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

**tech** технологический  
университет

### Университетский курс

Силовые тренировки для улучшения  
двигательных навыков

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

# Университетский курс

## Силовые тренировки для улучшения двигательных навыков

Одобрено NBA



**tech** технологический  
университет