

Университетский курс

Силовые тренировки в ситуационных видах спорта

Одобрено NBA



tech технологический
университет



Университетский курс

Силовые тренировки в ситуационных видах спорта

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

Веб-доступ: www.techtute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/strength-training-situational-sports

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

Быть сильным при осуществлении какого-либо упражнения не обязательно означает быть сильным спортсменом для конкретных требований игры. С этой точки зрения развитие способностей к движению как в соответствии с основным педагогическим принципом тренировок — "переносом" на конкретные результаты, имеет огромное значение. Поэтому в рамках этой программы высокого уровня вы получите специализацию в области силовой подготовки в ситуационных видах спорта под руководством профессионалов с большим опытом работы в этом секторе.



“

Эта 100% онлайн-программа
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.

Исторически сложилось так, что ситуационные виды спорта не только включают в себя методологии других дисциплин, но и трансформируют цели этих дисциплин в свои собственные, ставя задачу развития силы в ходе выполнения упражнения, в то время как это лишь средство для достижения собственной реальности. Исходя из этой реальности, для ситуационных видов спорта важно построить свои собственные цели по развитию силы и вместе с этим создать свою методологию.

Студенты данного курса пройдут через отличающее их от своих коллег-профессионалов обновление знаний, и смогут работать во всех областях спорта в качестве специалиста в области силовых тренировок.

Команда преподавателей данного Университетского курса в области силовых тренировок для ситуационных видов спорта тщательно отобрала каждую из тем этого тренинга, чтобы предложить студенту наиболее полную возможность обучения и всегда связанную с текущими событиями.

Таким образом, в ТЕСН мы поставили цель создать содержание самого высокого качества обучения и образования, которое сделает из наших студентов успешных профессионалов, руководствуясь самыми высокими стандартами качества преподавания на международном уровне. Поэтому мы представляем вам этот курс с насыщенным содержанием, которое поможет вам достичь уровня элиты в области физической подготовки. Более того, поскольку это онлайн-курс, студенты не обусловлены фиксированным расписанием или необходимостью перемещаться в другое физическое место, а могут получить доступ к содержанию в любое время суток, совмещая свою работу или личную жизнь с учебой.

Данный **Университетский курс в области силовых тренировок для ситуационных видов спорта** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями программы 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 улучшите ваши навыки в
области силовых тренировок для
спорта высоких достижений”*

“

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

В состав преподавательского состава входят профессионалы в области спортивных наук, которые привносят в эту программу свой опыт работы, а также признанные специалисты из ведущих обществ и престижных университетов.

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

Структура этой программы основана на проблемно-ориентированном обучении, с помощью которого специалисты должны попытаться решить различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом специалистам поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными и обладающими большим опытом экспертами в области силовых тренировок в рамках парадигмы комплексных динамических систем.

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

Расширяйте ваши знания в области силовых тренировок в ситуационных видах спорта с помощью этой высокоуровневой подготовки.



02 Цели

Основная цель этой программы — развитие теоретического и практического обучения, чтобы специалисты в области спортивной науки смогли практическим и строгим образом освоить силовые тренировки в ситуационных видах спорта.



“

Наша цель — достичь успеха в образовании,
и мы вам поможем этого добиться.

Не раздумывайте и присоединяйтесь к нам”



Общие цели

- ♦ Углубить знания, основанные на последних научных данных с полным применением в практической области, связанной с силовыми тренировками
- ♦ 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 логику построения тренировок на основе движений
- ♦ Различать средства и методы воздействия на силу
- ♦ Определять приоритетные модели движения для приложения силы в рассматриваемом виде спорта
- ♦ Понимать функционирование и применение технологических средств в силовой подготовке

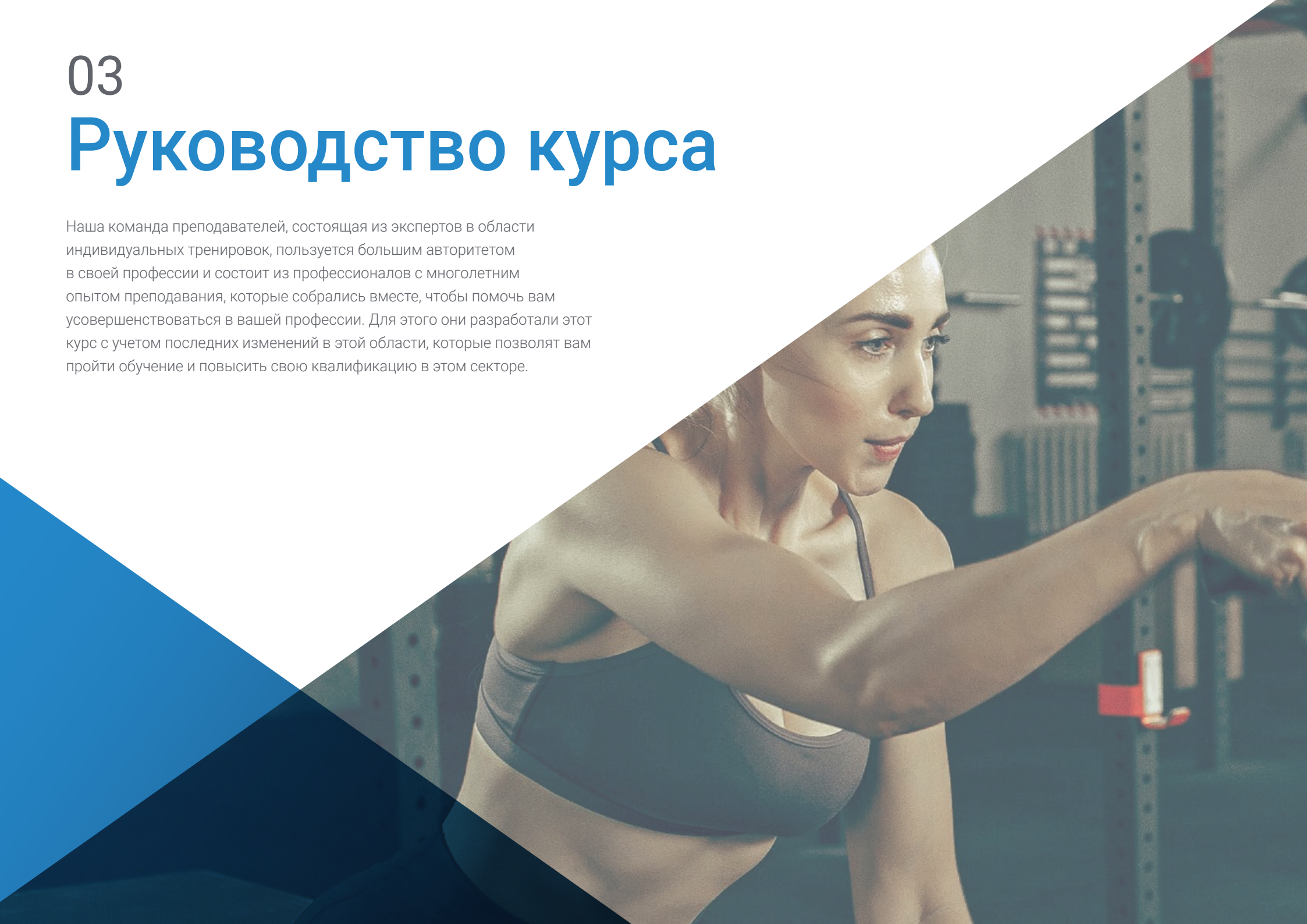
“

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

03

Руководство курса

Наша команда преподавателей, состоящая из экспертов в области индивидуальных тренировок, пользуется большим авторитетом в своей профессии и состоит из профессионалов с многолетним опытом преподавания, которые собрались вместе, чтобы помочь вам усовершенствоваться в вашей профессии. Для этого они разработали этот курс 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



Г-н Рубина, Дардо

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



Преподаватели

Г-н Паларино, Матиас

- ◆ Степень бакалавра в области физической активности и спорта
- ◆ Тренер по физической подготовке в профессиональном футболе
- ◆ Тренер по хоккею на траве
- ◆ Физический тренер по регби
- ◆ Большой опыт преподавания на курсах физической подготовки и контроля нагрузки

Г-н Тинти, Уго

- ◆ Степень бакалавра в области физической активности и спорта
- ◆ Степень магистра в области больших данных
- ◆ Специалист в области технологий и профилактики травматизма в футболе
- ◆ Специалист в области управления нагрузками

Г-н Ваккарини, Адриан

- ◆ Степень бакалавра в области изучения спортивных дисциплин
- ◆ Руководитель направления прикладных наук Перуанской федерации футбола
- ◆ Тренер по физической подготовке сборной Перу по футболу (присутствовал на последнем чемпионате мира)

Г-н Вилариньо, Леандро

- ◆ Степень бакалавра в области физической активности и спорта
- ◆ Преподаватель Перуанской федерации футбола
- ◆ Преподаватель послевузовского образования в области спортивной медицины
- ◆ Тренер по физической подготовке в профессиональном футболе в аргентинской и боливийской лигах

04

Структура и содержание

Структура содержания была разработана командой профессионалов, осознающих значение обучения в повседневной практике и понимающих актуальность качественного обучения в области персонального тренинга и стремящихся к качественному обучению с помощью новых образовательных технологий.

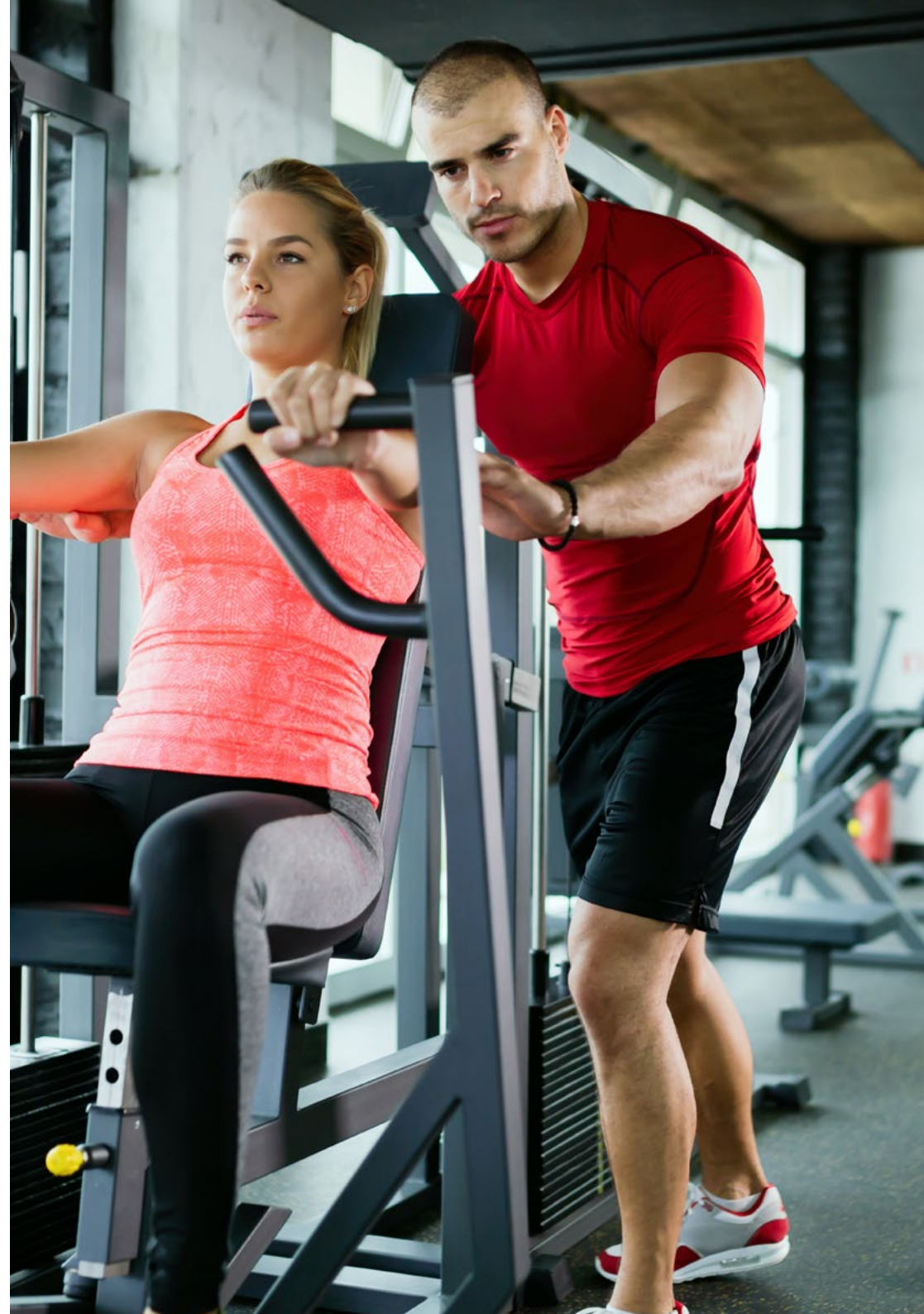


“

Это самая полноценная и современная научная программа на рынке. Мы хотим предоставить вам лучшую специализацию”

Модуль 1. Силовые тренировки в ситуационных видах спорта

- 1.1. Основные принципы
 - 1.1.1. Функциональные и структурные адаптации
 - 1.1.1.1. Функциональные адаптации
 - 1.1.1.2. Коэффициент нагрузки-паузы (плотность) как критерий адаптации
 - 1.1.1.3. Сила как основное качество
 - 1.1.1.4. Механизмы или индикаторы для структурной адаптации
 - 1.1.1.5. Использование, концептуализация вызванных мышечных адаптаций, как адаптационного механизма наложенной нагрузки. (Механический стресс, метаболический стресс, повреждение мышц)
 - 1.1.2. Набор двигательных единиц
 - 1.1.2.1. Порядок рекрутирования, регуляторные механизмы центральной нервной системы, периферические адаптации, центральные адаптации с использованием напряжения, скорости или утомления как средства нервной адаптации
 - 1.1.2.2. Порядок набора и утомляемость во время пиковых усилий
 - 1.1.2.3. Порядок набора и утомление во время субмаксимальных усилий
 - 1.1.2.4. Восстановление волокон
- 1.2. Конкретные основы
 - 1.2.1. Движение как отправная точка
 - 1.2.2. Качество движений как общая цель для контроля моторики, формирования моторики и программирования моторики
 - 1.2.3. Приоритетные горизонтальные движения
 - 1.2.3.1. Ускорение, торможение, изменение направления движения внутренней и внешней ногой, абсолютная максимальная и/или субмаксимальная скорость. Техника, коррекция и применение в соответствии с конкретными движениями на соревнованиях
 - 1.2.4. Приоритетные вертикальные движения
 - 1.2.4.1. Прыжки, скачки, переходы. Техника, коррекция и применение в соответствии с конкретными движениями на соревнованиях
- 1.3. Технологические средства для оценки силовых тренировок и контроля внешней нагрузки
 - 1.3.1. Введение в технологию и спорт
 - 1.3.2. Технология оценки и контроля силовых и силовых тренировок
 - 1.3.2.1. Поворотный энкодер (работа, интерпретация переменных, протоколы вмешательства, применение)
 - 1.3.2.2. Тензодатчик (работа, интерпретация переменных, протоколы вмешательства, применение)



- 1.3.2.3. Силовая платформа (работа, интерпретация переменных, протоколы вмешательства, внедрение)
- 1.3.2.4. Электрические фотоэлементы (работа, интерпретация переменных, протоколы вмешательства, применение)
- 1.3.2.5. Контактный коврик (функционирование, переменные интерпретации, протоколы вмешательства, применение)
- 1.3.2.6. Акселерометр (работа, интерпретация переменных, протоколы вмешательства, применение)
- 1.3.2.7. Приложения для мобильных устройств (работа, интерпретация переменных, протоколы вмешательства, применение)
- 1.3.3. Протоколы вмешательства для оценки и мониторинга обучения
- 1.4. Внутренний контроль нагрузки
 - 1.4.1. Субъективное восприятие нагрузки через оценку воспринимаемой нагрузки
 - 1.4.1.1. Субъективное восприятие нагрузки для оценки относительной нагрузки (% 1ПМ)
 - 1.4.2. Достижения
 - 1.4.2.1. В качестве контроля за выполнением упражнений
 - 1.4.2.1.1. Повторения и PRE
 - 1.4.2.1.2. Повторения в резерве
 - 1.4.2.1.3. Шкала скорости
 - 1.4.2.2. Контроль общего результата тренировки
 - 1.4.2.3. Как инструмент периодизации
 - 1.4.2.3.1. Использование (APRE) саморегулируемых упражнений с прогрессивным сопротивлением, интерпретация данных и их взаимосвязь с правильной дозировкой нагрузки на тренировке
 - 1.4.3. Шкала качества восстановления, интерпретация и практическое применение в сессии (TQR 0-10)
 - 1.4.4. Как инструмент в ежедневной практике
 - 1.4.5. Область применения
 - 1.4.6. Рекомендации
- 1.5. Средства для силовых тренировок
 - 1.5.1. Роль среды в разработке метода
 - 1.5.2. Средства на службе метода и в соответствии с центральной спортивной целью
 - 1.5.3. Типы носителей информации
 - 1.5.4. Модели движения и активации как центральное направление для выбора средств и применения методов
- 1.6. Построение метода
 - 1.6.1. Определение типа упражнений
 - 1.6.1.1. Поперечные связи как указатель цели движения
 - 1.6.2. Эволюция упражнений
 - 1.6.2.1. Модификация вращательного компонента и количества опор в зависимости от плоскости движения
 - 1.6.3. Организация упражнений
 - 1.6.3.1. Взаимосвязь с приоритетными горизонтальными и вертикальными движениями (2.3 и 2.4)
- 1.7. Практическое применение метода (программирование)
 - 1.7.1. Логический план реализации
 - 1.7.2. Проведение группового занятия
 - 1.7.3. Индивидуальное программирование в групповом контексте
 - 1.7.4. Сила в контексте применительно к игре
 - 1.7.5. Предлагаемая периодизация
- 1.8. ИТБ 1 (Интегративный тематический блок)
 - 1.8.1. Построение тренировок для функциональной, структурной адаптации и порядок набора персонала
 - 1.8.2. Создание системы мониторинга и/или оценки обучения
 - 1.8.3. Построение тренировочного комплекса на основе движений для применения основ, средств и внешнего и внутреннего контроля нагрузки
- 1.9. ИТБ 2 (Интегративный тематический блок)
 - 1.9.1. Построение групповой тренировки
 - 1.9.2. Построение групповых тренировок в контексте, применимом к игре
 - 1.9.3. Построение периодизации аналитических и специфических нагрузок



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

05 Методология

Данная учебная программа предлагает особый способ обучения. Наша методология разработана в режиме циклического обучения: **Relearning**.

Данная система обучения используется, например, в самых престижных медицинских школах мира и признана одной из самых эффективных ведущими изданиями, такими как **Журнал медицины Новой Англии**.



“

Откройте для себя методику *Relearning*, которая отвергает традиционное линейное обучение, чтобы показать вам циклические системы обучения: способ, который доказал свою огромную эффективность, особенно в предметах, требующих запоминания”

Исследование кейсов для контекстуализации всего содержания

Наша программа предлагает революционный метод развития навыков и знаний. Наша цель - укрепить компетенции в условиях меняющейся среды, конкуренции и высоких требований.

“

С TECH вы сможете познакомиться со способом обучения, который опровергает основы традиционных методов образования в университетах по всему миру”



Вы получите доступ к системе обучения, основанной на повторении, с естественным и прогрессивным обучением по всему учебному плану.



В ходе совместной деятельности и рассмотрения реальных кейсов студент научится разрешать сложные ситуации в реальной бизнес-среде.

Инновационный и отличный от других метод обучения

Эта программа TECH - интенсивная программа обучения, созданная с нуля, которая предлагает самые сложные задачи и решения в этой области на международном уровне. Благодаря этой методологии ускоряется личностный и профессиональный рост, делая решающий шаг на пути к успеху. Метод кейсов, составляющий основу данного содержания, обеспечивает следование самым современным экономическим, социальным и профессиональным реалиям.

“Наша программа готовит вас к решению новых задач в условиях неопределенности и достижению успеха в карьере”

Кейс-метод является наиболее широко используемой системой обучения лучшими преподавателями в мире. Разработанный в 1912 году для того, чтобы студенты-юристы могли изучать право не только на основе теоретического содержания, метод кейсов заключается в том, что им представляются реальные сложные ситуации для принятия обоснованных решений и ценностных суждений о том, как их разрешить. В 1924 году он был установлен в качестве стандартного метода обучения в Гарвардском университете.

Что должен делать профессионал в определенной ситуации? Именно с этим вопросом мы сталкиваемся при использовании метода кейсов - метода обучения, ориентированного на действие. На протяжении всей программы студенты будут сталкиваться с многочисленными реальными случаями из жизни. Им придется интегрировать все свои знания, исследовать, аргументировать и защищать свои идеи и решения.

Методология *Relearning*

ТЕСН эффективно объединяет метод кейсов с системой 100% онлайн-обучения, основанной на повторении, которая сочетает 8 различных дидактических элементов в каждом уроке.

Мы улучшаем метод кейсов с помощью лучшего метода 100% онлайн-обучения: *Relearning*.

В 2019 году мы достигли лучших результатов обучения среди всех онлайн-университетов в мире.

В ТЕСН вы будете учиться по передовой методике, разработанной для подготовки руководителей будущего. Этот метод, играющий ведущую роль в мировой педагогике, называется *Relearning*. Наш университет - единственный вуз, имеющий лицензию на использование этого успешного метода. В 2019 году нам удалось повысить общий уровень удовлетворенности наших студентов (качество преподавания, качество материалов, структура курса, цели...) по отношению к показателям лучшего онлайн-университета.





В нашей программе обучение не является линейным процессом, а происходит по спирали (мы учимся, разучиваемся, забываем и заново учимся). Поэтому мы дополняем каждый из этих элементов по концентрическому принципу. Благодаря этой методике более 650 000 выпускников университетов добились беспрецедентного успеха в таких разных областях, как биохимия, генетика, хирургия, международное право, управленческие навыки, спортивная наука, философия, право, инженерия, журналистика, история, финансовые рынки и инструменты. Наша методология преподавания разработана в среде с высокими требованиями к уровню подготовки, с университетским контингентом студентов с высоким социально-экономическим уровнем и средним возрастом 43,5 года.

Методика Relearning позволит вам учиться с меньшими усилиями и большей эффективностью, все больше вовлекая вас в процесс обучения, развивая критическое мышление, отстаивая аргументы и противопоставляя мнения, что непосредственно приведет к успеху.

Согласно последним научным данным в области нейронауки, мы не только знаем, как организовать информацию, идеи, образы и воспоминания, но и знаем, что место и контекст, в котором мы что-то узнали, имеют фундаментальное значение для нашей способности запомнить это и сохранить в гиппокампе, чтобы удержать в долгосрочной памяти.

Таким образом, в рамках так называемого нейрокогнитивного контекстно-зависимого электронного обучения, различные элементы нашей программы связаны с контекстом, в котором участник развивает свою профессиональную практику.

В рамках этой программы вы получаете доступ к лучшим учебным материалам, подготовленным специально для вас:



Учебные материалы

Все дидактические материалы создаются преподавателями специально для студентов этого курса, чтобы они были действительно четко сформулированными и полезными.

Затем вся информация переводится в аудиовизуальный формат, создавая дистанционный рабочий метод TECH. Все это осуществляется с применением новейших технологий, обеспечивающих высокое качество каждого из представленных материалов.



Мастер-классы

Существуют научные данные о пользе экспертного наблюдения третьей стороны.

Так называемый метод обучения у эксперта укрепляет знания и память, а также формирует уверенность в наших будущих сложных решениях.



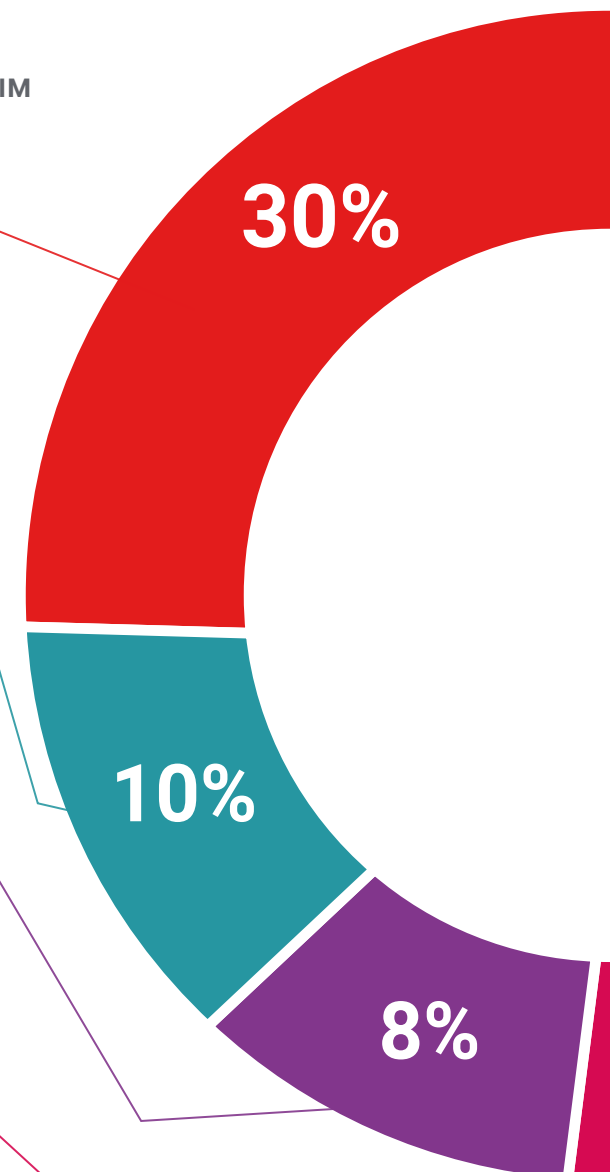
Практика навыков и компетенций

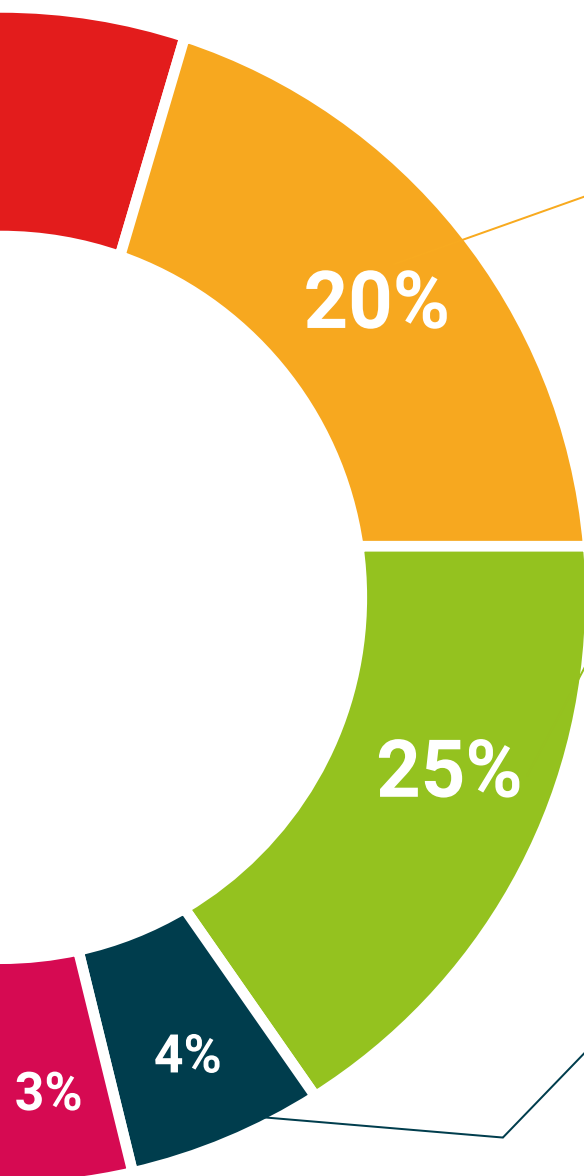
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



Дополнительная литература

Новейшие статьи, консенсусные документы и международные руководства включены в список литературы курса. В виртуальной библиотеке TECH студент будет иметь доступ ко всем материалам, необходимым для завершения обучения.





Метод кейсов

Метод дополнится подборкой лучших кейсов, выбранных специально для этой ситуации. Кейсы представляются, анализируются и преподаются лучшими специалистами на международной арене.



Интерактивные конспекты

Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

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



Тестирование и повторное тестирование

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



06

Квалификация

Университетский курс в области Силовые тренировки в ситуационных видах спорта 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 в ситуационных видах спорта** 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 в ситуационных видах спорта**

Количество учебных часов: **150 часов**



Будущее

Здоровье Доверие Люди

Образование Информация Тьюторы

Гарантия Аккредитация Преподавание

Институты Технологии Обучение

Сообщество Обязательство

Персональное внимание Инновации

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

tech технологический
университет

Университетский курс
Силовые тренировки в
ситуационных видах спорта

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

Университетский курс

Силовые тренировки в ситуационных видах спорта

Одобрено NBA



tech технологический
университет