

Очно-заочная магистратура

Силовые тренировки в достижении
спортивных результатов

Одобрено NBA





tech технологический
университет

Очно-заочная магистратура

Силовые тренировки в достижении
спортивных результатов

Формат: Очно-заочное обучение (онлайн + клиническая практика)

Продолжительность: 12 месяцев

Учебное заведение: TECH Технологический университет

Веб-доступ: www.techitute.com/ru/physiotherapy/hybrid-professional-master-degree/hybrid-professional-master-degree-strength-training-sports-performance

Оглавление

| | | | |
|-------------|--|-----------------------|----------------------|
| 01 | 02 | 03 | 04 |
| Презентация | Зачем проходить Очно-заочную магистратуру? | Цели | Компетенции |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| стр. 4 | стр. 8 | стр. 12 | стр. 18 |
| | 05 | 06 | 07 |
| | Руководство курса | Планирование обучения | Клиническая практика |
| | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| | стр. 22 | стр. 28 | стр. 42 |
| | 08 | 09 | 10 |
| | Где я могу пройти клиническую практику? | Методология | Квалификация |
| | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| | стр. 48 | стр. 52 | стр. 60 |

01

Презентация

Силовые тренировки стали ключевым инструментом в спортивных достижениях и профилактики травм у спортсменов всех уровней. От повышения мышечной силы и мощности до ускорения восстановления — силовые тренировки предлагают широкий спектр преимуществ для спортсменов. Поэтому для профессиональных физиотерапевтов крайне важно обладать специализированными знаниями в этой области. Таким образом, была создана данная программа, позволяющая специалистам обновлять свои знания с помощью на 100% онлайн-программы, включающей в себя продвинутый учебный план и 3-х недельную практику в престижном клиническом центре. Это уникальная возможность обновления знаний, которую предлагает только TECH.





“

Очно-заочная магистратура, которая позволит вам всего за 12 месяцев обновить свои знания в области профилактики травм с помощью силовых тренировок”

Силовые тренировки в достижении спортивных результатов стали ключевым фактором для спортсменов в их стремлении улучшить результаты и предотвратить травмы. Для физиотерапевта наличие знания в этой области становится все более важным для того, чтобы помочь спортсменам достигать своих целей безопасно и эффективно.

В связи с этим данное учебное заведение разработало уникальную программу, охватывающую самые актуальные и всесторонние теоретические знания о принципах биомеханики и физиологии упражнений, а также периодизации тренировок, что позволяет физиотерапевту разрабатывать специфические и персонализированные программы тренировок для каждого спортсмена, адаптируя их к их потребностям и целям. Все это подкрепляется высококачественными учебными материалами, включающими видеоконспекты по каждой теме, подробные видеоматериалы, специализированную литературу и моделирование кейс-стади, к которым можно легко получить доступ 24 часа в сутки с любого электронного устройства с подключением к интернету.

Кроме того, данная программа предлагает исключительно практическую фазу, в рамках которой студенты смогут применять изученные концепции в специализированном клиническом центре, где они пройдут 3-х недельную стажировку.

Уникальная возможность для тех, кто стремится выделиться и выдвинуться в своей профессиональной практике с помощью академической программы, предлагаемой на 100% в онлайн-режиме в теоретической фазе, дополняя этот процесс обновления знаний посредством исключительно практического и весьма полезного периода для профессиональной деятельности физиотерапевта.

“ Разрабатывайте высококачественные планы силовых тренировок для достижения спортивных результатов и применяйте наиболее эффективные стратегии для предотвращения травм”

Данная **Очно-заочная магистратура в области силовых тренировок в достижении спортивных результатов** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разбор более 100 кейсов, представленных профессионалами в области силовых тренировок и физической активности, а также преподавателями университетов, имеющими большой опыт работы в данной области
- ♦ Наглядное, схематичное и исключительно практическое содержание курса предоставляет научную и фактическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для осуществления профессиональной деятельности
- ♦ Оценка состояния пациента и использование новейших рекомендаций для успешной интеграции силовых тренировок для улучшения двигательных навыков в спорте
- ♦ Комплексные систематизированные планы действий для лечения основных патологий в отделении интенсивной терапии
- ♦ Проведение практических семинаров на основе диагностических и терапевтических техник у пациентов в критических состояниях
- ♦ Интерактивная обучающая система, основанная на алгоритмах принятия решения в созданных клинических ситуациях
- ♦ Лечение различных травм, вызванных перетренированностью
- ♦ С особым акцентом на доказательную медицину и исследовательские методологии в восстановлении травмированных спортсменов
- ♦ Все вышеперечисленное дополняют теоретические занятия, вопросы к эксперту, дискуссионные форумы по спорным вопросам и индивидуальная работа по закреплению материала
- ♦ Доступ к учебным материалам с любого стационарного или мобильного устройства с выходом в интернет
- ♦ Кроме того, вы сможете пройти клиническую практику в одной из лучших клинических и реабилитационных центров

“

Пройдите 3-х недельную интенсивную стажировку в престижном центре и обновите свои знания в области силовых тренировок для различных видов спорта”

Предлагаемая магистратура, носящей профессионально ориентированный характер, очно-заочную форму обучения, направлена на повышение квалификации профессиональных физиотерапевтов, выполняющих свои функции в клинических центрах и больницах и требующих высокого уровня квалификации. Содержание основано на последних научных данных и ориентировано в дидактической форме на интеграцию теоретических знаний в физиотерапевтическую практику, а теоретико-практические элементы будут способствовать обновлению знаний и позволят принимать решения по ведению пациентов.

Мультимедийное содержание программы, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит специалисту проходить обучение с учетом контекста и ситуации, т.е. в симулированной среде, обеспечивающей иммерсивный учебный процесс, запрограммированный на обучение в реальных ситуациях. Структура этой программы основана на проблемно-ориентированном обучении, с помощью которого специалист должен попытаться решить различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом специалисту поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными экспертами.

Данная Очно-заочная магистратура познакомит вас с самым полным содержанием в области физиологии и биохимии физических упражнений.

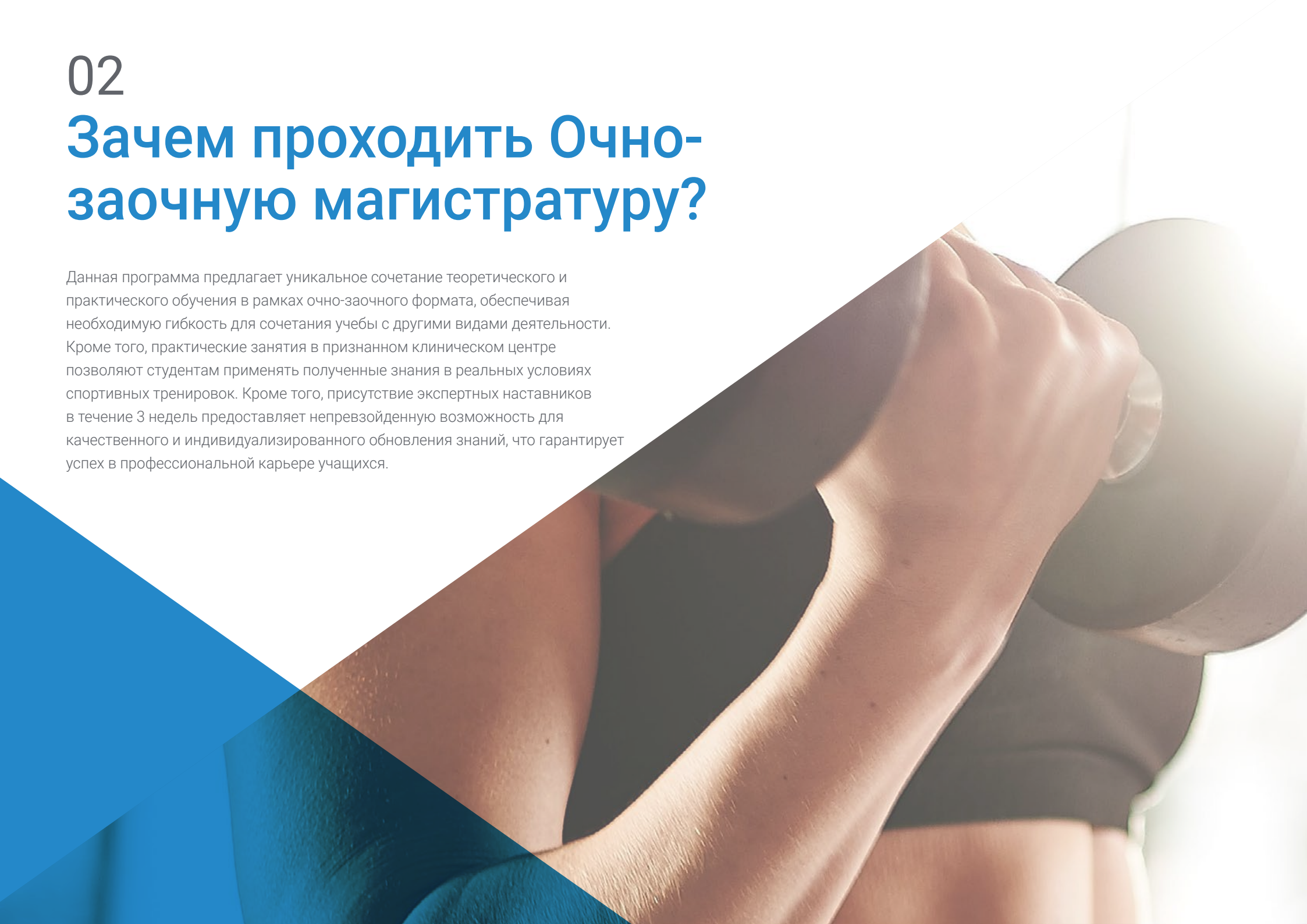
Улучшите ваши навыки работы со спортсменами в различных видах спорта и клинических ситуациях.



02

Зачем проходить Очно-заочную магистратуру?

Данная программа предлагает уникальное сочетание теоретического и практического обучения в рамках очно-заочного формата, обеспечивая необходимую гибкость для сочетания учебы с другими видами деятельности. Кроме того, практические занятия в признанном клиническом центре позволяют студентам применять полученные знания в реальных условиях спортивных тренировок. Кроме того, присутствие экспертных наставников в течение 3 недель предоставляет непревзойденную возможность для качественного и индивидуализированного обновления знаний, что гарантирует успех в профессиональной карьере учащихся.



““

ТЕСН выбрал специализированные клинические центры, где вы сможете эффективно обновить свои знания под руководством лучших экспертов”

1. Обновить свои знания благодаря новейшим доступным технологиям

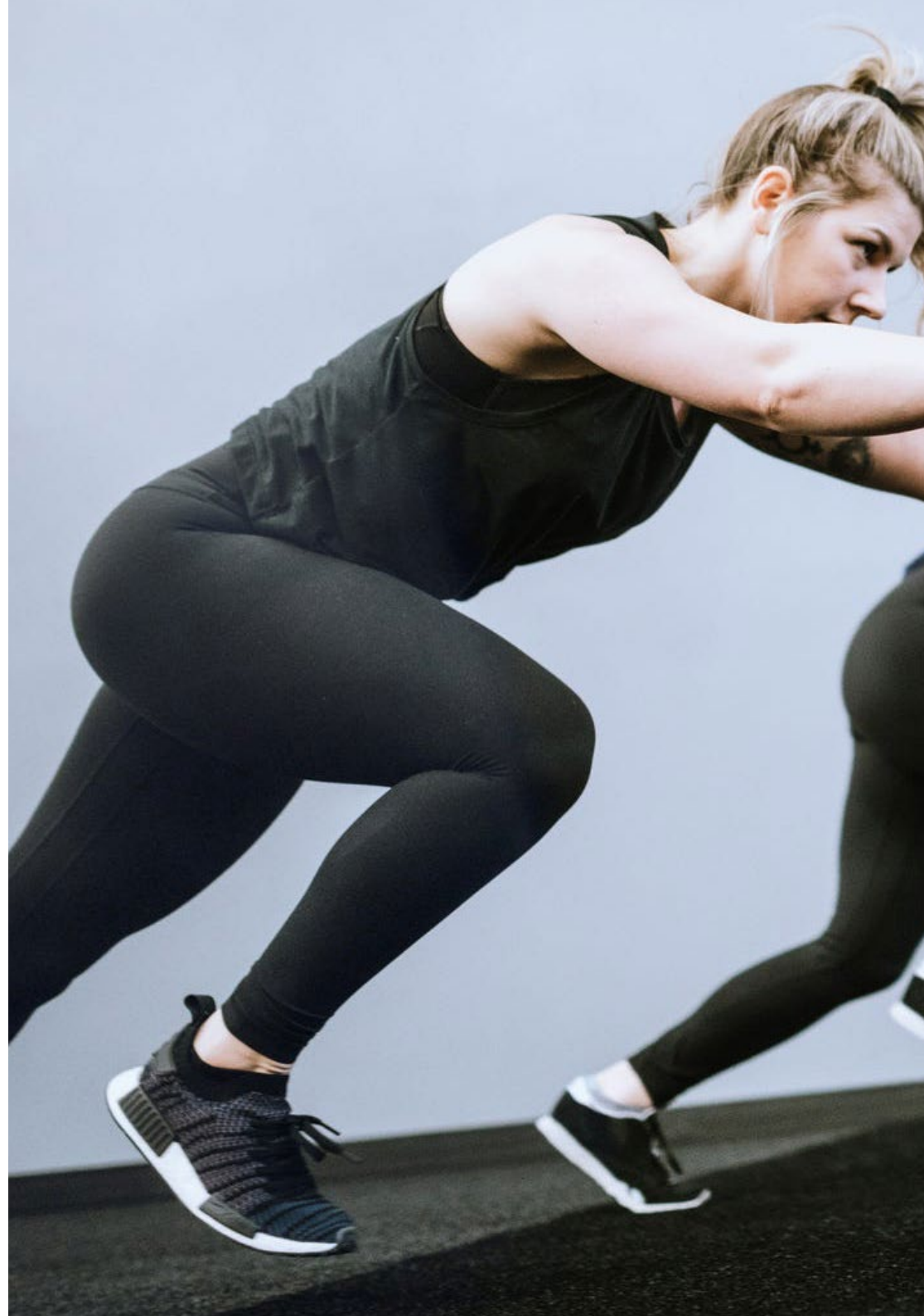
В последние годы для мониторинга спортивных результатов и оценки физического состояния спортсменов, а также для применения инновационных методик силовых тренировок стали использоваться передовые технологии. Именно в данной области смогут проявить себя студенты, обучающиеся по данной Очно-заочной магистратуре, которая предоставит им доступ к цифровым ресурсам и интерактивным инструментам, дополняющим процесс обучения.

2. Глубоко погрузиться в обучение, опираясь на опыт лучших специалистов

На протяжении данной учебной программы профессиональные физиотерапевты не будут одни. Они будут сотрудничать со специализированными преподавателями, которые помогут разрешить любые вопросы, связанные с содержанием программы, и будут работать в команде с экспертами в клиническом центре, где будет проводиться практика. Таким образом, они смогут интегрировать самые передовые методологии, диагностические и терапевтические процедуры под руководством лучших специалистов.

3. Попасть в первоклассную клиническую среду

ТЕСН тщательно отбирает все доступные центры для Практической подготовки. Благодаря этому, специалист получит гарантированный доступ к престижной клинической среде в области восстановления, реабилитации и лечения спортсменов. Таким образом, студент сможет увидеть повседневную работу в требовательной, строгой и изнурительной области, всегда применяющей новейшие научные тезисы и постулаты в своей рабочей методологии.





4. Объединить лучшую теорию с самой передовой практикой

Одно из отличительных качеств данной программы — идеальное сочетание теоретической основы с практической стажировкой в выдающемся учреждении. Все это создано с целью удовлетворения реальных потребностей профессиональных физиотерапевтов, стремящихся обновить свои знания. Таким образом, специалист сможет возглавить самые передовые процедуры при планировании программ тренировок для профилактики травм у спортсменов высоких достижений.

5. Расширять границы знаний

Данная университетская программа позволит специалисту расширить свои профессиональные перспективы и возможности работы в ведущих клинических учреждениях. Все это благодаря обновлению знаний под руководством опытных преподавателей с большим опытом в отрасли и возможности пройти практическую подготовку в престижном центре.

“

У вас будет полное практическое погружение в выбранном вами центре”

03 Цели

ТЕСН разработал очно-заочную программу, которая предлагает студентам полное обновление знаний всего за 12 месяцев и самый полный учебный план в области силовых тренировок в достижении спортивных результатов в академической панораме. Таким образом, обладая всесторонним видением, специалист сможет продвигаться в своей отрасли и выделиться среди других профессионалов. Уникальная возможность, которую может предложить только ТЕСН, крупнейший в мире цифровой университет.



“

Получите полное обновление знаний с помощью лучшего учебного материала на современной университетской сцене”



Общая цель

- Основная цель данной университетской программы — углубление знаний, основанных на самых актуальных научных доказательствах и их применении на практике в области силовых тренировок. Благодаря данной программе студенты будут в курсе самых передовых методов в области силовых тренировок, точно применяя самые современные методы тренировок для повышения спортивных результатов в плане силы. Для этого предлагаются инновационные учебные материалы, доступные 24 часа в сутки с любого цифрового устройства, имеющего подключение к интернету.



Применяйте самые инновационные методы диагностики и планируйте современное лечение для каждой спортивной патологии"





Конкретные цели

Модуль 1. Физиология упражнений и физическая активность

- ♦ Знать и интерпретировать ключевые аспекты биохимии и термодинамики
- ♦ Углубленно понимать пути энергетического метаболизма, их модификации, связанные с физической нагрузкой, и их роль в работоспособности человека
- ♦ Специализироваться на ключевых аспектах нервно-мышечной системы, двигательного контроля и его роли в физической подготовке
- ♦ Углубленно изучить физиологию мышц, процесс и молекулярную основу мышечного сокращения
- ♦ Углубленно рассмотреть функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем и использование кислорода во время физических упражнений
- ♦ Знать общие причины утомления и воздействие при различных видах и способах выполнения упражнений
- ♦ Определять различные физиологические этапы и их применение на практике

Модуль 2. Силовые тренировки для улучшения двигательных навыков

- ♦ Понимать взаимосвязь между силой и *навыками*
- ♦ Определить основные *навыки* в спорте, чтобы проанализировать, понять и затем улучшить их с помощью тренировок
- ♦ Организовывать и систематизировать процесс развития *навыков*
- ♦ Связывать и соотносить работу на поле и в тренажерном зале для развития *навыков*

Модуль 3. Силовые тренировки в парадигме сложных динамических систем

- ♦ Владеть специальными знаниями по теории систем в спортивной тренировке
- ♦ Анализировать различные взаимосвязанные компоненты силовой подготовки и их применение в ситуационных видах спорта
- ♦ Ориентировать методики силовых тренировок на перспективу, учитывая специфические спортивные требования
- ♦ Выработать критический взгляд на реальность силовых тренировок для атлетического и неатлетического населения

Модуль 4. Назначение и составление программ силовых тренировок

- ♦ Анализировать и понимать ключевые аспекты силовых тренировок
- ♦ Иметь глубокое представление о различных компонентах нагрузки
- ♦ Изучить ключевые аспекты планирования, периодизации и контроля нагрузки
- ♦ Получить глубокие знания о различных схемах организации занятий
- ♦ Знать наиболее распространенные модели назначения, мониторинга и коррективы

Модуль 5. Методология силовых тренировок

- ♦ Обладать глубокими знаниями о различных методологических предложениях для силовой тренировки и их применимости в области практики
- ♦ Выбирать те методы, которые наиболее соответствуют конкретным потребностям
- ♦ Распознавать и уверенно применять различные методы, предложенные в литературе

Модуль 6. Теория силовой тренировки и основы структурной тренировки

- ♦ Освоить теоретические термины в области силовой тренировки
- ♦ Глубоко освоить теоретические положения силовых тренировок
- ♦ Освоить методологические аспекты тренировок для гипертрофированных целей
- ♦ Освоить физиологические аспекты тренировок для гипертрофированных целей

Модуль 7. Силовые тренировки для развития скорости

- ♦ Знать и интерпретировать ключевые аспекты скорости и техники смены направления движения
- ♦ Сравнивать и отличать скорость ситуативного спорта с моделью атлетики
- ♦ Углубленно понимать механические аспекты, которые могут влиять на ухудшение спортивных результатов и механизмы, вызывающие травмы в спринтерском беге
- ♦ Аналитически применять различные средства и методы силовой подготовки для развития *спринтерского бега*

Модуль 8. Оценка спортивных результатов в силовых тренировках

- ♦ Специализироваться в области различных видов оценки и их применимости на практике
- ♦ Выбрать те анализы/тесты, которые наиболее соответствуют вашим конкретным потребностям
- ♦ Правильно и безопасно выполнять протоколы различных тестов и интерпретацию полученных данных
- ♦ Изучить и применить различные виды технологий, используемых в настоящее время в области оценки, будь то в области здоровья или физических результатов на любом уровне требований



Модуль 9. Силовые тренировки в ситуационных видах спорта

- ♦ Углубленно понимать логику построения тренировок на основе движений
- ♦ Различать средства и методы воздействия на силу
- ♦ Определить приоритетные модели движения для приложения силы в рассматриваемом виде спорта
- ♦ Понимать функционирование и применение технологических средств в силовой подготовке

Модуль 10. Тренировки по видам спорта средней и большой продолжительности

- ♦ Определить и проанализировать механизмы производства силы в различных дисциплинах на выносливость
- ♦ Обладать глубокими знаниями о различных средствах и методах силовой тренировки и их практическом применении
- ♦ Углубленно понимать влияние одновременной тренировки и ее реакции на выносливость
- ♦ Программировать и организовывать силовые тренировки

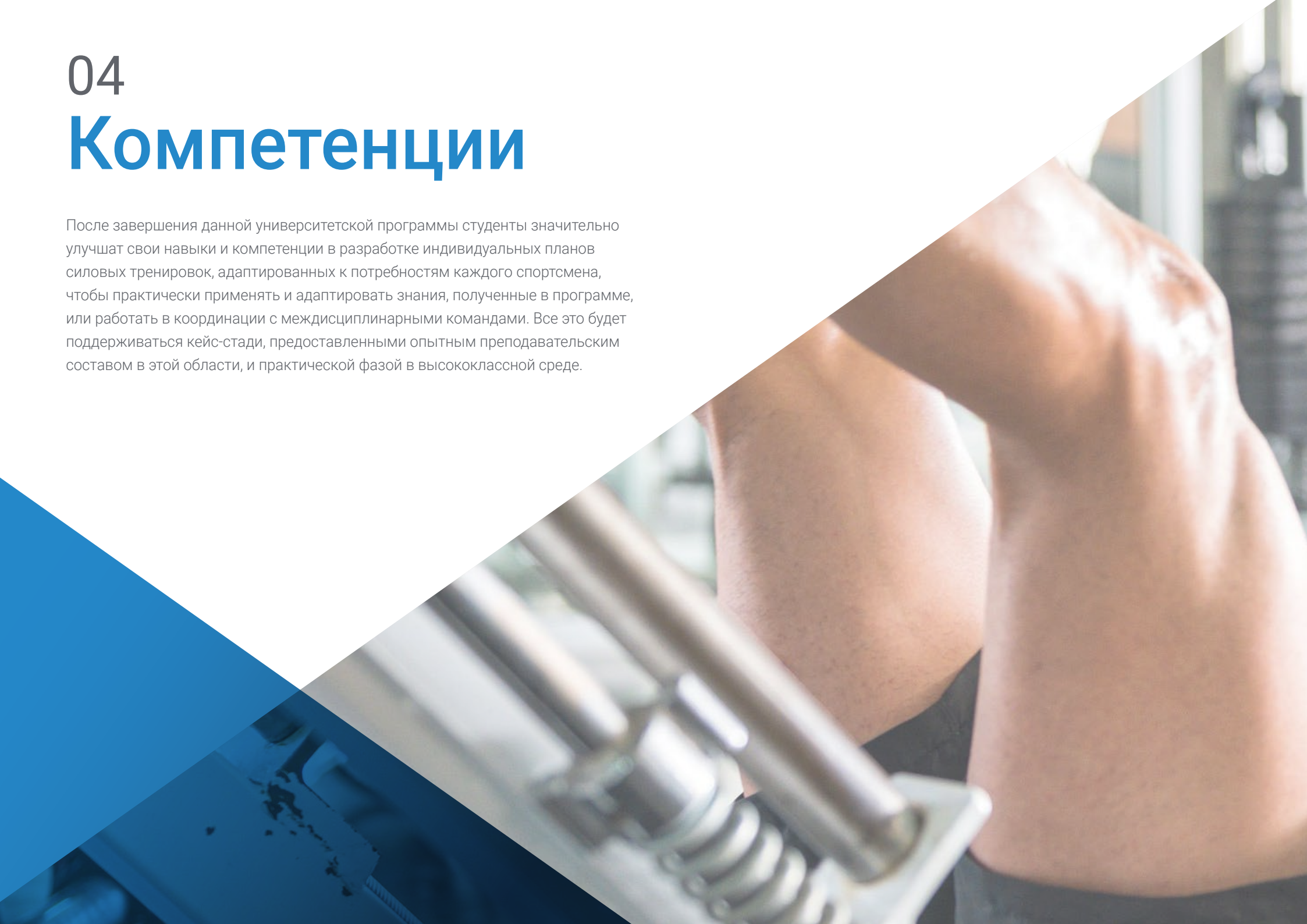
“

Вы будете сочетать теорию и профессиональную практику в рамках требовательного и плодотворного образовательного подхода”

04

Компетенции

После завершения данной университетской программы студенты значительно улучшат свои навыки и компетенции в разработке индивидуальных планов силовых тренировок, адаптированных к потребностям каждого спортсмена, чтобы практически применять и адаптировать знания, полученные в программе, или работать в координации с междисциплинарными командами. Все это будет поддерживаться кейс-стади, предоставленными опытным преподавательским составом в этой области, и практической фазой в высококлассной среде.





“

Повышайте свои компетенции в области составления и планирования планов силовых тренировок с учетом особенностей спортсменов”



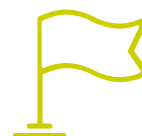
Общие профессиональные навыки

- ♦ Успешно интегрировать силовые тренировки для повышения спортивных навыков
- ♦ Разрабатывать планы силовых тренировок с учетом индивидуальных потребностей каждого спортсмена, принимая во внимание его историю болезни и перенесенные травмы
- ♦ Применять и адаптировать знания, полученные в рамках программы, на практике в различных видах спорта, от индивидуальных до командных
- ♦ Работать в междисциплинарной команде, координируя свои действия с другими специалистами в области здравоохранения, такими как врачи и диетологи, для достижения целостного подхода к улучшению спортивных результатов спортсмена
- ♦ Четко и эффективно доносить информацию о планах тренировок и полученных результатах как до самого спортсмена и его технической команды, так и до членов семьи спортсмена

“

Кейс-стади данной университетской программы позволяет получить гораздо более непосредственное и реальное представление о методологии силовых тренировок для улучшения двигательной активности”





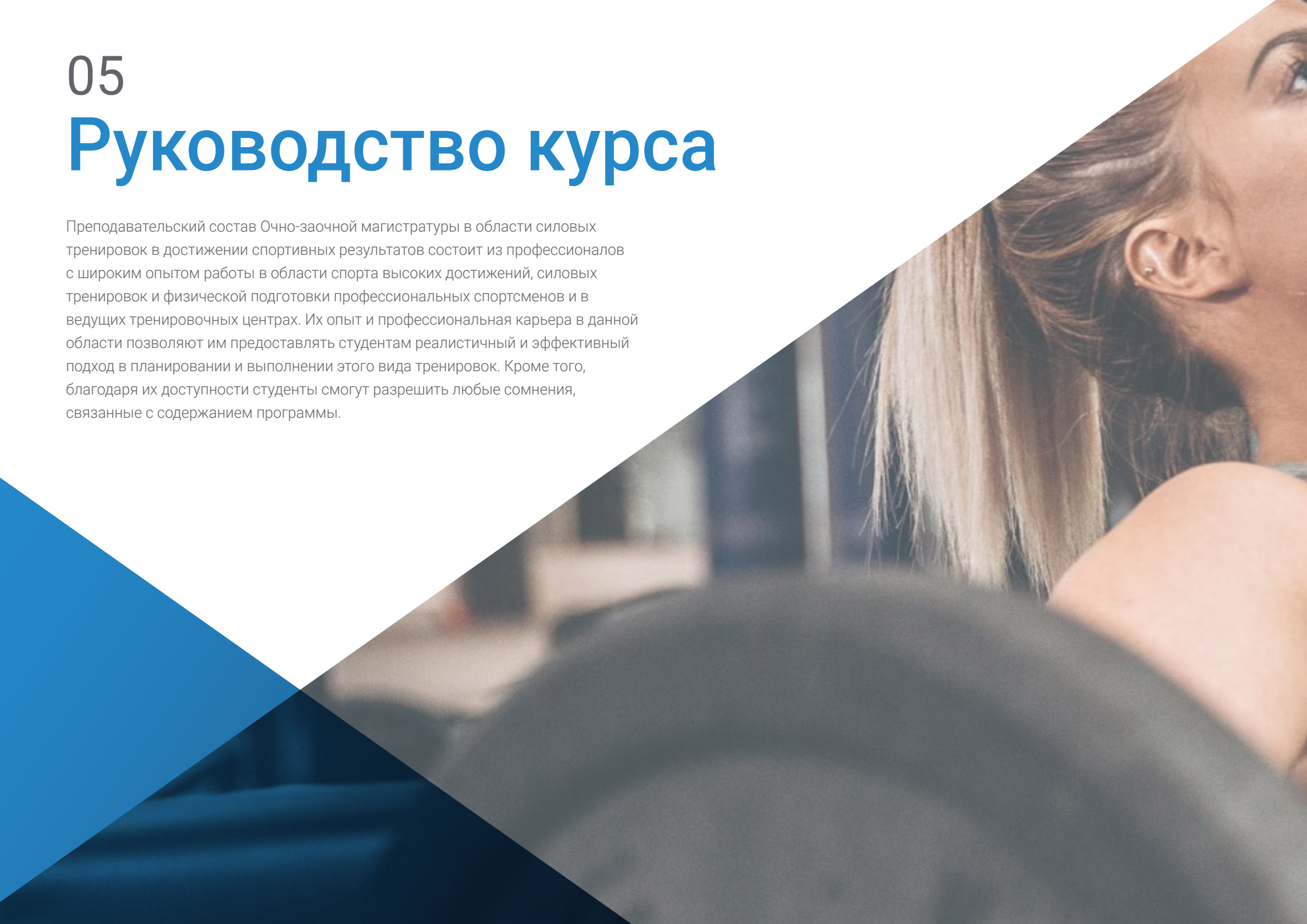
Профессиональные навыки

- ♦ Рассмотреть области функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем и использования кислорода во время физических упражнений
- ♦ Организовать и систематизировать процесс развития *навыков*
- ♦ Проанализировать различные взаимосвязанные компоненты силовой подготовки и их применение в ситуационных видах спорта
- ♦ Изучить ключевые аспекты планирования, периодизации и контроля
- ♦ Освоить теоретические термины в области силовых тренировок
- ♦ Сравнить и отличать скорость ситуативного спорта с моделью атлетики
- ♦ Правильно и безопасно выполнять протоколы различных тестов и интерпретировать полученные данные
- ♦ Определить приоритетные модели движения для приложения силы в рассматриваемом виде спорта
- ♦ Определить и проанализировать механизмы производства силы в различных дисциплинах на выносливость

05

Руководство курса

Преподавательский состав Очно-заочной магистратуры в области силовых тренировок в достижении спортивных результатов состоит из профессионалов с широким опытом работы в области спорта высоких достижений, силовых тренировок и физической подготовки профессиональных спортсменов и в ведущих тренировочных центрах. Их опыт и профессиональная карьера в данной области позволяют им предоставлять студентам реалистичный и эффективный подход в планировании и выполнении этого вида тренировок. Кроме того, благодаря их доступности студенты смогут разрешить любые сомнения, связанные с содержанием программы.





“

Отличная команда преподавателей, специализированных на тренировках самого высокого уровня, будет направлять вас в этом процессе обновления знаний на протяжении 1 620 часов”

Руководство



Д-р Рубина, Дардо

- Специалист в области спорта высших достижений
- Генеральный директор и специалист Test and Training
- Тренер в спортивной школе Moratalaz
- Преподаватель физической культуры по футболу и анатомии в школах CENAFE Carlet
- Координатор по физической подготовке по хоккею на траве в клубе Gimnasia y Esgrima в Буэнос-Айресе
- Степень доктора в области спорта высших достижений
- Диплом в области продвинутых научных исследований Университета Кастилии-Ла-Манча
- Степень магистра в области спорта высших достижений, в Автономном университете Мадрида
- Последипломное образование в области физической активности в группах населения с патологиями в Университете Барселоны
- Специалист в области соревновательного бодибилдинга в Федерации бодибилдинга и фитнеса Эстремадуры
- Курс профессиональной подготовки в области спортивного скаутинга и количественной оценки тренировочной нагрузки, со специализацией в области футбола и наук о спорте в Университете Мелильи
- Курс профессиональной подготовки в области продвинутого бодибилдинга в Международной федерации фитнеса и бодибилдинга (IFBB)
- Курс профессиональной подготовки 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 в Университете штата Аризоны



Преподаватели

Г-н Карбоне, Леандро

- Степень магистра в области силовых тренировок и физической подготовки
- Генеральный директор проекта LIFT, компании тренировок и обучения
- Заведующий кафедрой спортивной оценки и физиологии упражнений, WellMets – Институт спорта и медицины в Чили
- Генеральный директор *менеджер* в Complex I
- Университетский преподаватель
- Внешний консультант Speed4lift, ведущей компании в области спортивных технологий
- Степень бакалавра в области физической активности в Университете Сальвадора
- Специалист в области физиологии упражнений в Национальном университете Ла-Платы
- Степень магистра Силовые нагрузки и кондиционирование в Университете Гринвича, Великобритания

Г-н Массе, Хуан Мануэль

- Тренер по физической подготовке для спортсменов с высокими результатами
- Директор исследовательской группы Athlon Ciencia
- Тренер по физической подготовке в нескольких профессиональных футбольных командах Южной Америки

Г-н Гиззарелли, Матиас Бруно

- Тренер по физической подготовке для спортсменов с высокими результатами
- Тренер, специализирующийся на результативности EXOS, для баскетболистов
- Степень бакалавра в области физической культуры
- Курс профессиональной подготовки в области прикладной нейронауки
- Автор книги «Образовательный баскетбол: физическая подготовка»

Г-н Россаниго, Орасио

- ♦ Тренер по силовой подготовке и кондиционированию в ФК Барселона
- ♦ Спортивный директор Activarte Sport в Барселоне
- ♦ Соучредитель Build Academy
- ♦ Тренер по физической подготовке в Acumen Sports
- ♦ Преподаватель физической культуры в школе Вашингтона
- ♦ Тренер по регби в регбийном клубе Uncas
- ♦ Преподаватель физической культуры в Высшем учебном заведении Tandil
- ♦ Степень бакалавра в области физической культуры и физиологии физического труда
- ♦ Степень магистра в области физической подготовки в командных видах спорта в INEFC в Барселоне

Г-н Аньон, Пабло

- ♦ Тренер по физической подготовке женской национальной сборной по волейболу на Олимпийских играх
- ♦ Тренер по физической подготовке мужской сборной Аргентины по волейболу первого дивизиона
- ♦ Тренер по физической подготовке профессиональных игроков в гольф Густаво Рохаса и Хорхе Берента
- ♦ Тренер по плаванию в клубе Quilmes Atlético
- ♦ Национальный преподаватель физической культуры в INEF в Авельянеде.
- ♦ Послевузовское образование а в области спортивной медицины и прикладной спортивной науки в Национальном университете Ла-Платы
- ♦ Степень магистра в области спорта высших достижений в Католическом университете Сан-Антонио-де-Мурсия
- ♦ Учебные курсы, ориентированные на область спорта высших достижений

Г-н Ваккарини, Адриан Рикардо

- ♦ Тренер по физической подготовке, специализирующийся на футболе высшей лиги
- ♦ Руководящий отдела прикладных наук Перуанской федерации по футболу
- ♦ Второй тренер по физической подготовке старшей сборной Перу по футболу
- ♦ Тренер по физической подготовке сборной Перу U23
- ♦ Руководитель отдела исследований и анализа результатов в клубе Quilmes Atlético
- ♦ Руководитель отдела исследований и анализа результатов в клубе Atlético Vélez Sarsfield
- ♦ Регулярно выступает на конгрессах по спорту высших достижений
- ♦ Степень бакалавра в области физической культуры
- ♦ Национальный преподаватель физической культуры

Г-н Гарсон Дуарте, Матео

- ♦ Независимый тренер по физической культуре
- ♦ Ассистент и заместитель преподавателя кафедр биохимии и тренировок в Университете Сальвадора
- ♦ Тренер по физической подготовке и координатор в SportsLab, центре спорта высших достижений, специализирующемся на теннисе
- ♦ MGD — индивидуальные тренировки в качестве тренера по силовой и кондиционной подготовке
- ♦ Степень бакалавра в области физической активности и спорта в Университете Сальвадора
- ♦ *Сертифицированный специалист в области силовой и кондиционной подготовки (CSCS) в NSCA*
- ♦ Профессиональный массажист в Centro Médico Escuela

Г-н Тинти, Уго

- ♦ Тренер по физической подготовке в клубе Estudiantes de Mérida
- ♦ Бывший тренер по физической подготовке в футбольном клубе Oriente Petrolero
- ♦ Бывший тренер по физической подготовке в футбольном клубе Alianza Petrolera
- ♦ Бывший тренер по физической подготовке четвертого дивизиона в клубе Arsenal
- ♦ Степень магистра в области спортивных больших данных в Католическом университете Сан-Антонио-де-Мурсия
- ♦ Степень бакалавра в области физической культуры в Национальном университете Сан-Мартина

Г-н Паларино, Матиас

- ♦ Тренер по физической подготовке профессиональной команды социального и спортивного клуба Defensa y Justicia
- ♦ Генеральный директор An&En Анализ и тренировки
- ♦ Тренер по физической подготовке резервной мужской команды по футболу в клубе Atlético Vélez Sarsfield
- ♦ Тренер по физической подготовке в профессиональном футболе
- ♦ Тренер по физической подготовке в хоккее на траве
- ♦ Тренер по физической подготовке в регби
- ♦ Персональный тренер
- ♦ Степень бакалавра в области спорта высших достижений в Университете Ломас-де-Самора
- ♦ Высший преподаватель физической культуры в ISEF n°1
- ♦ Большой опыт преподавания на курсах физической подготовки и контроля нагрузки

Г-н Варела, Маурисио Карлос

- ♦ Специалист по комплексной физической подготовке
- ♦ Преподаватель физкультуры
- ♦ Персональный тренер для пожилых людей
- ♦ Тренер по физической подготовке, персональный тренер велосипедистов высшей категории в Circuito Astronomía de Ciclismo
- ♦ Степень бакалавра в области физической культуры
- ♦ Специализация в области программирования и оценки физических упражнений
Последипломный курс на факультете гуманитарных и педагогических наук в Национальном университете Ла-Платы
- ♦ Аккредитованный антропометрист ISAK уровень 1
- ♦ Член Международного общества по развитию кинантропометрии (ISAK).

Г-н Тробаделло, Пабло Омар

- ♦ Тренер по физической подготовке национальной женской сборной Аргентины по волейболу
- ♦ Тренер и консультант по вопросам движения, силы и спортивных результатов
- ♦ Технический координатор по спорту в компании KI Gym Консер
- ♦ Степень магистра в области подготовки и развития спортивных результатов

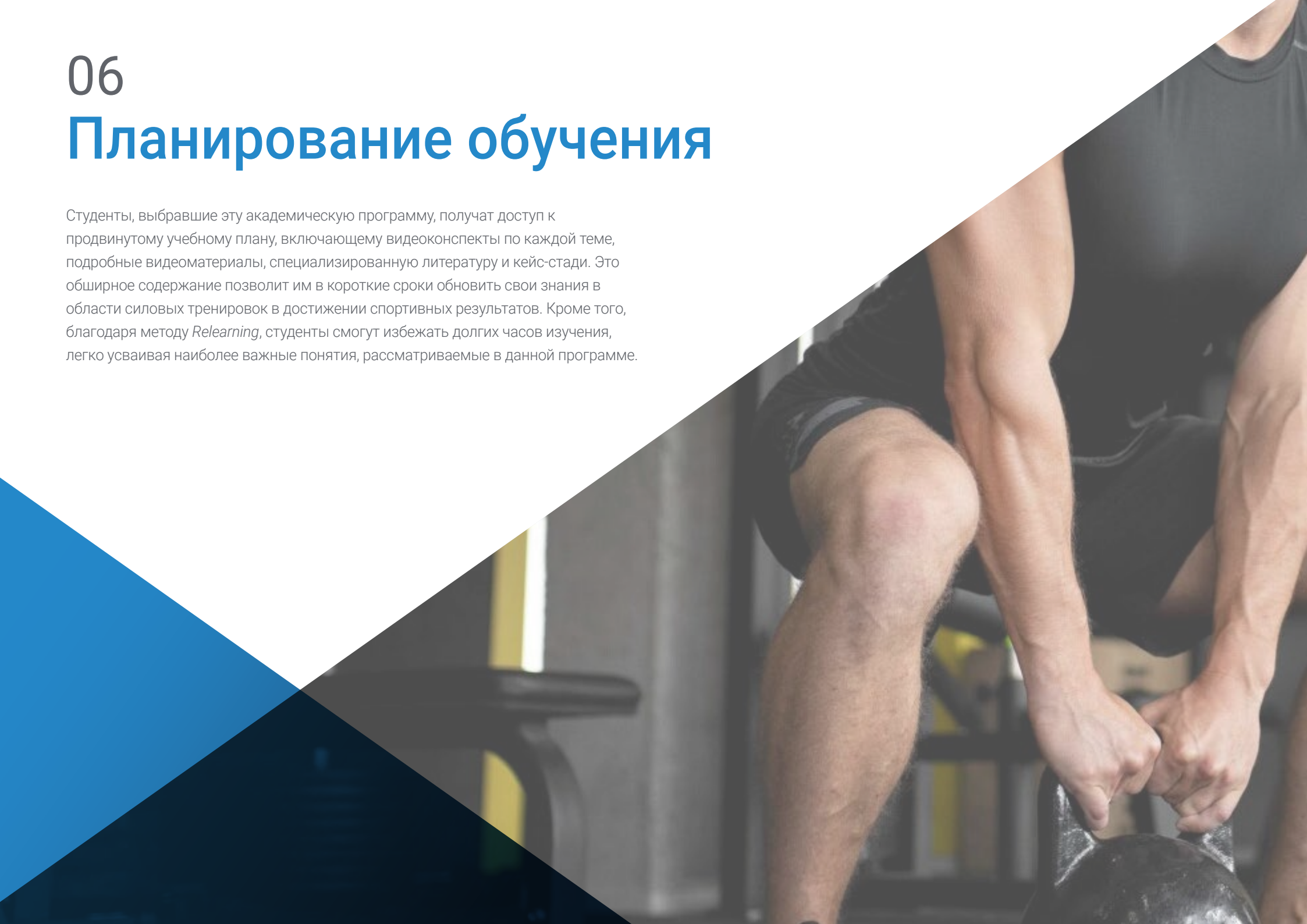
Г-н Вилариньо, Леандро

- ♦ Тренер по физической подготовке для спортсменов с высокими результатами
- ♦ Тренер по физической подготовке боливийского клуба по футболу The Strongest
- ♦ Тренер по физической подготовке профессиональных команд аргентинской лиги
- ♦ Степень бакалавра в области физической активности и спорта

06

Планирование обучения

Студенты, выбравшие эту академическую программу, получают доступ к продвинутому учебному плану, включающему видеоконспекты по каждой теме, подробные видеоматериалы, специализированную литературу и кейс-стади. Это обширное содержание позволит им в короткие сроки обновить свои знания в области силовых тренировок в достижении спортивных результатов. Кроме того, благодаря методу *Relearning*, студенты смогут избежать долгих часов изучения, легко усваивая наиболее важные понятия, рассматриваемые в данной программе.



“

Учебный план включает виртуальную библиотеку с обширными дополнительными учебными материалами, доступными 24 часа в сутки”

Модуль 1. Физиология упражнений и физическая активность

- 1.1. Термодинамика и биоэнергетика
 - 1.1.1. Определение
 - 1.1.2. Общие понятия
 - 1.1.2.1. Органическая химия
 - 1.1.2.2. Функциональные группы
 - 1.1.2.3. Энзимы
 - 1.1.2.4. Коэнзимы
 - 1.1.2.5. Кислоты и основания
 - 1.1.2.6. PH
- 1.2. Энергетические системы
 - 1.2.1. Общие концепции
 - 1.2.1.1. Мощность и производительность
 - 1.2.1.2. Цитоплазматические процессы vs митохондриальные процессы
 - 1.2.2. Метаболизм фосфагена
 - 1.2.2.1. АТР-РС
 - 1.2.2.2. Пентозный путь
 - 1.2.2.3. Метаболизм нуклеотидов
 - 1.2.3. Метаболизм углеводов
 - 1.2.3.1. Гликолиз
 - 1.2.3.2. Гликогеногенез
 - 1.2.3.3. Гликогенолиз
 - 1.2.3.4. Глюконеогенез
 - 1.2.4. Метаболизм липидов
 - 1.2.4.1. Биоактивные липиды
 - 1.2.4.2. Липолиз
 - 1.2.4.3. Бета-окисление
 - 1.2.4.4. Липогенез De Novo
 - 1.2.5. Окислительное фосфорилирование
 - 1.2.5.1. Окислительное декарбоксилирование пирувата
 - 1.2.5.2. Цикл Кребса
 - 1.2.5.3. Транспортная цепь электронов
 - 1.2.5.4. ROS
 - 1.2.5.5. Crosstalk Mitochondrial
- 1.3. Пути сигнализации
 - 1.3.1. Вторые мессенджеры
 - 1.3.2. Стероидные гормоны
 - 1.3.3. АМПК
 - 1.3.4. NAD+
 - 1.3.5. PGC1
- 1.4. Скелетная мышца
 - 1.4.1. Структура и функция
 - 1.4.2. Волокна
 - 1.4.3. Иннервация
 - 1.4.4. Цитоархитектура мышц
 - 1.4.5. Синтез и деградация белка
 - 1.4.6. mTOR
- 1.5. Нейромышечные адаптации
 - 1.5.1. Набор двигательных единиц
 - 1.5.2. Синхронизация
 - 1.5.3. Нейронный привод
 - 1.5.4. Сухожильный орган Гольджи и нервно-мышечное веретено
- 1.6. Структурные адаптации
 - 1.6.1. Гипертрофия
 - 1.6.2. Механизм сигнальной трансдукции
 - 1.6.3. Метаболический стресс
 - 1.6.4. Повреждение мышц и воспаление
 - 1.6.5. Изменения в архитектуре мышц
- 1.7. Усталость
 - 1.7.1. Центральная усталость
 - 1.7.2. Периферическая усталость
 - 1.7.3. HRV
 - 1.7.4. Биоэнергетическая модель
 - 1.7.5. Сердечно-сосудистая модель
 - 1.7.6. Терморегуляторная модель
 - 1.7.7. Психологическая модель
 - 1.7.8. Модель центрального регулятора

- 1.8. Максимальное потребление кислорода
 - 1.8.1. Определение
 - 1.8.2. Оценка
 - 1.8.3. Кинетика VO₂
 - 1.8.4. VAM
 - 1.8.5. Экономичность бега
 - 1.9. Пороги
 - 1.9.1. Лактатный и вентиляционный порог
 - 1.9.2. MLSS
 - 1.9.3. Критическая мощность
 - 1.9.4. ВИИТ и НИИТ
 - 1.9.5. Анаэробный резерв скорости
 - 1.10. Экстремальные физиологические условия
 - 1.10.1. Высота
 - 1.10.2. Температура
 - 1.10.3. Дайвинг
- Модуль 2. Силовые тренировки для улучшения двигательных навыков**
- 2.1. Сильные стороны в развитии навыков
 - 2.1.1. Важность силы в развитии *навыков*
 - 2.1.2. Преимущества силовых тренировок, ориентированных на развитие *навыков*
 - 2.1.3. Виды силы, присутствующие в *навыках*
 - 2.1.4. Средства тренировки, необходимые для развития прочности *навыков*
 - 2.2. *Навыки* в командных видах спорта
 - 2.2.1. Общие понятия
 - 2.2.2. *Навыки* в развитии производительности
 - 2.2.3. Классификация *навыков*
 - 2.2.3.1. *Локомотивные навыки*
 - 2.2.3.2. *Манипулятивные навыки*
 - 2.3. Ловкость и подвижность
 - 2.3.1. Основные понятия
 - 2.3.2. Важность в спорте
 - 2.3.3. Компоненты гибкости
 - 2.3.3.1. Классификация двигательных навыков
 - 2.3.3.2. Физические факторы: сила
 - 2.3.3.3. Антропометрические факторы
 - 2.3.3.4. Перцептивно-когнитивные компоненты
 - 2.4. Осанка
 - 2.4.1. Важность осанки в развитии *навыков*
 - 2.4.2. Осанка и подвижность
 - 2.4.3. Осанка и мышцы кора
 - 2.4.4. Осанка и центр давления
 - 2.4.5. Биомеханический анализ эффективной осанки
 - 2.4.6. Методологические ресурсы
 - 2.5. *Линейные навыки*
 - 2.5.1. Характеристики *линейных навыков*
 - 2.5.1.1. Основные плоскости и векторы
 - 2.5.2. Классификация
 - 2.5.2.1. Начало движения, торможение и замедление
 - 2.5.2.1.1. Определения и контекст использования
 - 2.5.2.1.2. Биомеханический анализ
 - 2.5.2.1.3. Методологические ресурсы
 - 2.5.2.2. Ускорение
 - 2.5.2.2.1. Определения и контекст использования
 - 2.5.2.2.2. Биомеханический анализ
 - 2.5.2.2.3. Методологические ресурсы
 - 2.5.2.3. *Backpedal*
 - 2.5.2.3.1. Определения и контекст использования
 - 2.5.2.3.2. Биомеханический анализ
 - 2.5.2.3.3. Методологические ресурсы

- 2.6. Разнонаправленные *навыки*: *шаффт*
 - 2.6.1. Классификация многонаправленных *навыков*
 - 2.6.2. *Шаффт*: Определения и контекст использования
 - 2.6.3. Биомеханический анализ
 - 2.6.4. Методологические ресурсы
- 2.7. Разнонаправленные *навыки*: *кроссовер*
 - 2.7.1. *Кроссовер* как изменение направления
 - 2.7.2. *Кроссовер* как переходное движение
 - 2.7.3. Определения и контекст использования
 - 2.7.4. Биомеханический анализ
 - 2.7.5. Методологические ресурсы
- 2.8. *Навыки прыжков 1*
 - 2.8.1. Важность прыжков в развитии *навыков*
 - 2.8.2. Основные понятия
 - 2.8.2.1. Биомеханика прыжков
 - 2.8.2.2. Карциноэмбриональный антиген
 - 2.8.2.3. *Stiffness*
 - 2.8.3. Классификация прыжков
 - 2.8.4. Методологические ресурсы
- 2.9. *Навыки прыжков 2*
 - 2.9.1. Методики
 - 2.9.2. Ускорение и прыжки
 - 2.9.3. *Шаффт* и прыжки
 - 2.9.4. *Кроссовер* и прыжки
 - 2.9.5. Методологические ресурсы
- 2.10. Переменные программирования

Модуль 3. Силовые тренировки в парадигме сложных динамических систем

- 3.1. Введение в сложные динамические системы
 - 3.1.1. Модели, применяемые для физической подготовки
 - 3.1.2. Определение положительных и отрицательных взаимодействий
 - 3.1.3. Неопределенность в сложных динамических системах
- 3.2. Моторный контроль и его роль в производительности
 - 3.2.1. Введение в теорию управления моторными механизмами
 - 3.2.2. Движение и функция
 - 3.2.3. Обучение двигательным навыкам
 - 3.2.4. Управление двигательными навыками в применении к теории систем
- 3.3. Коммуникационные процессы в теории систем
 - 3.3.1. От сообщения к движению
 - 3.3.1.1. Процесс эффективного общения
 - 3.3.1.2. Этапы обучения
 - 3.3.1.3. Роль коммуникации и спортивного развития в раннем возрасте
 - 3.3.2. Принцип V.A.K.T
 - 3.3.3. Знание о производительности и со знанием о результате
 - 3.3.4. Вербальная обратная связь в системных взаимодействиях
- 3.4. Сила как фундаментальное условие
 - 3.4.1. Силовые тренировки в командных видах спорта
 - 3.4.2. Проявления силы в системе
 - 3.4.3. *Континуум* сила-скорость. Системный обзор
- 3.5. Сложные динамические системы и методы обучения
 - 3.5.1. Периодизация. Исторический обзор
 - 3.5.1.1. Традиционная периодизация
 - 3.5.1.2. Современная периодизация
 - 3.5.2. Анализ моделей периодизации в тренировочных системах
 - 3.5.3. Эволюция методов силовых тренировок

- 3.6. Движущая сила и расхождение
 - 3.6.1. Развитие силы в раннем возрасте
 - 3.6.2. Проявления силы у детей и подростков
 - 3.6.3. Эффективные программы для подростков
- 3.7. Роль принятия решений в сложных динамических системах
 - 3.7.1. Процесс принятия решений
 - 3.7.2. *Принятие* решений
 - 3.7.3. Развитие процесса принятия решений
 - 3.7.4. Программирование обучения на основе принятия решений
- 3.8. Перцептивные навыки в спорте
 - 3.8.1. Визуальные навыки
 - 3.8.1.1. Визуальное распознавание
 - 3.8.1.2. Центральное и периферическое восприятие
 - 3.8.2. Двигательное восприятие
 - 3.8.3. Фокус внимания
 - 3.8.4. Tактический компонент
- 3.9. Системный взгляд на программирование
 - 3.9.1. Влияние личности на программирование
 - 3.9.2. Система как путь к долгосрочному развитию
 - 3.9.3. Долгосрочные программы развития
- 3.10. Глобальное программирование: от системы к потребностям
 - 3.10.1. Разработка программы
 - 3.10.2. Практический семинар по оценке систем

Модуль 4. Назначение и составление программ силовых тренировок

- 4.1. Введение и определение понятий
 - 4.1.1. Общие понятия
 - 4.1.1.1. Планирование, периодизация, назначение
 - 4.1.1.2. Качества, методы, цели
 - 4.1.1.3. Сложность, риск и неопределенность
 - 4.1.1.4. Взаимодополняющие пары
- 4.2. Упражнения
 - 4.2.1. Общие vs. Конкретные
 - 4.2.2. Простые vs. Сложные
 - 4.2.3. Упорные vs. Баллистические
 - 4.2.4. Кинетика и кинематика
 - 4.2.5. Основные параметры
 - 4.2.6. Порядок, акцент, важность
- 4.3. Переменные программирования
 - 4.3.1. Интенсивность
 - 4.3.2. Усилия
 - 4.3.3. Намерение
 - 4.3.4. Объем
 - 4.3.5. Плотность
 - 4.3.6. Нагрузка
 - 4.3.7. Дозировка
- 4.4. Структуры периодизации
 - 4.4.1. Микроцикл
 - 4.4.2. Мезоцикл
 - 4.4.3. Макроцикл
 - 4.4.4. Цикл олимпийской подготовки
- 4.5. Структуры занятий
 - 4.5.1. Полусферы
 - 4.5.2. Линии
 - 4.5.3. *Weider*
 - 4.5.4. Паттерны
 - 4.5.5. Мышечная система
- 4.6. По назначению
 - 4.6.1. Таблица нагрузка — усиление
 - 4.6.2. На основе %
 - 4.6.3. На основе субъективных переменных
 - 4.6.4. На основе скорости (VBT)
 - 4.6.5. Прочее

- 4.7. Прогнозирование и мониторинг
 - 4.7.1. Тренировки, основанные на скорости
 - 4.7.2. Зоны повторений
 - 4.7.3. Зоны интенсивности тренировочных нагрузок
 - 4.7.4. Время и повторения
- 4.8. Планирование
 - 4.8.1. Схемы серий — повторений
 - 4.8.1.1. *Плато тренировки*
 - 4.8.1.2. *Степ-тренировки*
 - 4.8.1.3. Волновая схема тренировок
 - 4.8.1.4. Лестницы
 - 4.8.1.5. Тренировки по принципу пирамиды
 - 4.8.1.6. *Light — Heavy*
 - 4.8.1.7. *Кластерные сеты*
 - 4.8.1.8. *Отдых-пауза*
 - 4.8.2. Вертикальное планирование
 - 4.8.3. Горизонтальное планирование
 - 4.8.4. Классификации и модели
 - 4.8.4.1. Постоянная
 - 4.8.4.2. Линейная
 - 4.8.4.3. Обратная линейная
 - 4.8.4.4. Блоки
 - 4.8.4.5. Накопление
 - 4.8.4.6. Волновая
 - 4.8.4.7. Обратная волновая
 - 4.8.4.8. Объем — интенсивность
- 4.9. Адаптация
 - 4.9.1. Модель доза — эффект
 - 4.9.2. Надежная-оптимальная
 - 4.9.3. Фитнес — усталость
 - 4.9.4. Микродозы
- 4.10. Оценки и корректировки
 - 4.10.1. Саморегулирующаяся нагрузка
 - 4.10.2. Корректировки на основе VBT
 - 4.10.3. На основе комбинаций RIR и RPE
 - 4.10.4. В процентах
 - 4.10.5. Негативные упражнения

Модуль 5. Методология силовых тренировок

- 5.1. Методика тренировок в *пауэрлифтинге*
 - 5.1.1. Функциональная изометрия
 - 5.1.2. Вынужденные повторения
 - 5.1.3. Эксцентрики в соревновательных упражнениях
 - 5.1.4. Основные характеристики наиболее используемых методов в *пауэрлифтинге*
- 5.2. Методы тренировок в тяжелой атлетике
 - 5.2.1. Болгарский метод
 - 5.2.2. Русский метод
 - 5.2.3. Истоки популярных методик в школе олимпийского лифтинга
 - 5.2.4. Различия между болгарской и российской концепцией понятия
- 5.3. Метод Зациорского
 - 5.3.1. Метод максимальных усилий (МУ)
 - 5.3.2. Метод повторных усилий (ПУ)
 - 5.3.3. Метод динамических усилий (ДУ)
 - 5.3.4. Компоненты нагрузки и основные особенности методов Зациорского
 - 5.3.5. Интерпретация и различия в механических переменных (сила, мощность и скорость), выявленные между МУ, ПУ и ДУ и их субъективное восприятие нагрузки (PSE)
- 5.4. Методы пирамиды
 - 5.4.1. Нисходящая пирамида
 - 5.4.2. Восходящая пирамида
 - 5.4.3. Двойная пирамида
 - 5.4.4. *Скошенная пирамида*
 - 5.4.5. Усеченная пирамида
 - 5.4.6. Плоская или устойчивая пирамида
 - 5.4.7. Компоненты нагрузки (объем и интенсивность) различных предложений метода Пирамиды

- 5.5. Методы тренировок, пришедшие из бодибилдинга и культуризма
 - 5.5.1. Супер-сет
 - 5.5.2. Трисет
 - 5.5.3. Комби-сет
 - 5.5.4. Гигантский сет
 - 5.5.5. Перегруженный сет
 - 5.5.6. *Волнообразная нагрузка (Oleaje)*
 - 5.5.7. АСТ (*антикатаболическая тренировка*)
 - 5.5.8. *Набор массы*
 - 5.5.9. *Кластерные сеты*
 - 5.5.10. 10x10 Защиорский
 - 5.5.11. *Heavy Duty*
 - 5.5.12. Силовая лестница
 - 5.5.13. Характеристики и компоненты нагрузки при различных методологических подходах к тренировочным системам из бодибилдинга и культуризма
- 5.6. Методы спортивной тренировки
 - 5.6.1. Плиометрия
 - 5.6.2. *Круговая тренировка*
 - 5.6.3. *Кластерные сеты*
 - 5.6.4. Контрастная тренировка
 - 5.6.5. Основные характеристики методов силовой тренировки, заимствованных из спортивной тренировки
- 5.7. Методы нетрадиционных тренировок и *CROSSFIT*
 - 5.7.1. EMOM (*Every Minute on the Minute*)
 - 5.7.2. Табата
 - 5.7.3. AMRAP (*как можно больше повторений*)
 - 5.7.4. *На время*
 - 5.7.5. Основные характеристики методов силовых тренировок, заимствованных из тренировок *Crossfit*
- 5.8. Тренировки на основе скорости (VBT)
 - 5.8.1. Теоретическая основа
 - 5.8.2. Практические соображения
 - 5.8.3. Собственные данные

- 5.9. Изометрический метод
 - 5.9.1. Концепции и физиологические основы изометрических напряжений
 - 5.9.2. Предложение Юрия Верхошанского
- 5.10. Методика "Способность к повторению силы" (RPA) Алекса Натера
 - 5.10.1. Теоретические основы
 - 5.10.2. Практическое применение
 - 5.10.3. Опубликованные данные vs. Собственные данные
- 5.11. Методология обучения, предложенная Фран Бошем
 - 5.11.1. Теоретические основы
 - 5.11.2. Практическое применение
 - 5.11.3. Опубликованные данные vs собственные данные
- 5.12. Трехфазная методика Кэла Дитца и Мэтта Ван Дейка
 - 5.12.1. Теоретические основы
 - 5.12.2. Практическое применение
- 5.13. Новые тенденции в квазиизометрической эксцентрической тренировке
 - 5.13.1. Нейрофизиологические аргументы и анализ механических реакций с использованием датчиков положения и силовых платформ для каждого подхода силовой тренировки

Модуль 6. Теория силовой тренировки и основы структурной тренировки

- 6.1. Сила, ее концептуализация и терминология
 - 6.1.1. Силы в механике
 - 6.1.2. Сила с точки зрения физиологии
 - 6.1.3. Понятие силового дефицита
 - 6.1.4. Понятие приложенной силы
 - 6.1.5. Понятие полезной силы
 - 6.1.6. Терминология в силовых тренировках
 - 6.1.6.1. Максимальная прочность
 - 6.1.6.2. Взрывная сила
 - 6.1.6.3. Упруго-взрывная сила
 - 6.1.6.4. Взрывная эластичная рефлексорная сила
 - 6.1.6.5. Баллистическая сила
 - 6.1.6.6. Быстрая сила
 - 6.1.6.7. Взрывная мощность

- 6.1.6.8. Сила скорости
- 6.1.6.9. Силовая выносливость
- 6.2. Понятия, связанные с силой 1
 - 6.2.1. Определение силы
 - 6.2.1.1. Концептуальные аспекты силы
 - 6.2.1.2. Важность силы в контексте спортивных результатов
 - 6.2.1.3. Уточнение терминологии, связанной с электроэнергетикой
 - 6.2.2. Факторы, способствующие развитию пиковой мощности
 - 6.2.3. Структурные аспекты, обуславливающие производство электроэнергии
 - 6.2.3.1. Гипертрофия мышц
 - 6.2.3.2. Мышечный состав
 - 6.2.3.3. Соотношение между сечениями быстрых и медленных волокон
 - 6.2.3.4. Длина мышцы и ее влияние на мышечное сокращение
 - 6.2.3.5. Количество и характеристики упругих компонентов
 - 6.2.4. Нейронные аспекты, обуславливающие производство электроэнергии
 - 6.2.4.1. Потенциал для действий
 - 6.2.4.2. Скорость набора двигательных единиц
 - 6.2.4.3. Внутримышечная координация
 - 6.2.4.4. Межмышечная координация
 - 6.2.4.5. Предварительный мышечный статус (PAP)
 - 6.2.4.6. Нейромышечные рефлекторные механизмы и их проявление
- 6.3. Понятия, связанные с силой 2
 - 6.3.1. Теоретические аспекты понимания кривой сила-время
 - 6.3.1.1. Силовой импульс
 - 6.3.1.2. Фазы кривой сила — время
 - 6.3.1.3. Фаза ускорения кривой сила — время
 - 6.3.1.4. Зона максимального ускорения кривой сила — время
 - 6.3.1.5. Фаза замедления кривой сила — время
 - 6.3.2. Теоретические аспекты понимания кривых мощности
 - 6.3.2.1. Кривая мощность — время
 - 6.3.2.2. Кривая мощность — вытеснение
 - 6.3.2.3. Оптимальная нагрузка для развития максимальной мощности
- 6.4. Соотношение понятий силы и ее связи со спортивными результатами
 - 6.4.1. Цель силовых тренировок
 - 6.4.2. Взаимосвязь мощности с тренировочным циклом или фазой тренировки
 - 6.4.3. Взаимосвязь пиковой силы и мощности
 - 6.4.4. Взаимосвязь между мощностью и повышением спортивных результатов
 - 6.4.5. Взаимосвязь между силой и спортивными результатами
 - 6.4.6. Взаимосвязь между силой и скоростью
 - 6.4.7. Взаимосвязь между силой и прыгучестью
 - 6.4.8. Взаимосвязь между силой и изменением направления
 - 6.4.9. Взаимосвязь между силой и другими аспектами спортивного результата
 - 6.4.9.1. Максимальная сила и ее тренировочные эффекты
- 6.5. Нейромышечная система (тренировки на гипертрофию мышц)
 - 6.5.1. Структура и функция
 - 6.5.2. Моторный аппарат
 - 6.5.3. Теория скольжения
 - 6.5.4. Типы мышечных волокон
 - 6.5.5. Виды сокращений
- 6.6. Реакции и адаптации нервно-мышечной системы (тренировки на гипертрофию мышц)
 - 6.6.1. Адаптации в нервном импульсе
 - 6.6.2. Адаптации при активации мышц
 - 6.6.3. Адаптации в синхронизации двигательных единиц
 - 6.6.4. Адаптации в коактивации антагонистов
 - 6.6.5. Адаптации в импульсах
 - 6.6.6. Предварительная активация мышц
 - 6.6.7. Мышечная *тугоподвижность*
 - 6.6.8. Размышления
 - 6.6.9. Внутренние модели моторных энграмм
 - 6.6.10. Мышечный тонус
 - 6.6.11. Скорость потенциала действия
- 6.7. Гипертрофия
 - 6.7.1. Введение
 - 6.7.1.1. Параллельная и последовательная гипертрофия
 - 6.7.1.2. Саркоплазматическая гипертрофия

- 6.7.2. Сателлитные клетки
- 6.7.3. Гиперплазия
- 6.8. Механизмы, вызывающие гипертрофию*
 - 6.8.1. Механизм, вызывающий гипертрофию: Механическое напряжение
 - 6.8.2. Механизм, вызывающий гипертрофию: Метаболический стресс
 - 6.8.3. Механизм, вызывающий гипертрофию: Повреждение мышц
- 6.9. Переменные для программирования тренировок на гипертрофию*
 - 6.9.1. Объем
 - 6.9.2. Интенсивность
 - 6.9.3. Частота
 - 6.9.4. Нагрузка
 - 6.9.5. Плотность
 - 6.9.6. Подбор упражнений
 - 6.9.7. Порядок в выполнении упражнений
 - 6.9.8. Тип мышечного действия
 - 6.9.9. Продолжительность интервалов отдыха
 - 6.9.10. Продолжительность повторений
 - 6.9.11. Диапазон движения
- 6.10. Основные факторы, влияющие на развитие гипертрофии на высшем уровне
 - 6.10.1. Генетика
 - 6.10.2. Возраст
 - 6.10.3. Пол
 - 6.10.4. Уровень подготовки

Модуль 7. Силовые тренировки для развития скорости

- 7.1. Сила
 - 7.1.1. Определение
 - 7.1.2. Общие понятия
 - 7.1.2.1. Проявления силы
 - 7.1.2.2. Детерминанты производительности
 - 7.1.2.3. Требования к силе для улучшения *спринтерского бега*
Связь силовых проявлений и *спринта*
 - 7.1.2.4. Кривая сила – скорость
 - 7.1.2.5. Взаимосвязь кривой F-V и кривой мощности и ее применение к фазам *спринта*
 - 7.1.2.6. Развитие мышечной силы и мощности

- 7.2. Динамика и механика линейного *спринта* (модель 100 м)
 - 7.2.1. Кинематический анализ игры
 - 7.2.2. Динамика и приложение силы во время игры
 - 7.2.3. Кинематический анализ фазы ускорения
 - 7.2.4. Динамика и приложение силы во время ускорения
 - 7.2.5. Кинематический анализ бега с максимальной скоростью
 - 7.2.6. Динамика и приложение силы на максимальной скорости
- 7.3. Анализ техники ускорения и максимальной скорости в командных видах спорта
 - 7.3.1. Описание техники в командных видах спорта
 - 7.3.2. Сравнение техники бега на короткие дистанции в командных видах спорта vs. в легкоатлетических соревнованиях
 - 7.3.3. Анализ времени и движения скоростных событий в командных видах спорта
- 7.4. Упражнения как основные и специальные средства развития силы для совершенствования *спринта*
 - 7.4.1. Основные паттерны движения
 - 7.4.1.1. Описание паттернов с акцентом на упражнения для нижних конечностей
 - 7.4.1.2. Механическая потребность в упражнениях
 - 7.4.1.3. Упражнения, взятые из олимпийской тяжелой атлетики
 - 7.4.1.4. Баллистические упражнения
 - 7.4.1.5. F-V кривая упражнений
 - 7.4.1.6. Вектор производства силы
- 7.5. Особые методы силовой подготовки, применяемые в *спринтерском беге*
 - 7.5.1. Метод максимальных усилий
 - 7.5.2. Метод динамических усилий
 - 7.5.3. Метод повторных усилий
 - 7.5.4. Французский комплексно-контрастный метод
 - 7.5.5. Тренировки, основанные на скорости
 - 7.5.6. Силовые тренировки как средство снижения риска травм

- 7.6. Средства и методы силовой тренировки для развития скорости
 - 7.6.1. Средства и методы силовой тренировки для развития фазы ускорения
 - 7.6.1.1. Взаимосвязь силы и ускорения
 - 7.6.1.2. Катание на санках и гонки против сопротивления
 - 7.6.1.3. Склоны
 - 7.6.1.4. Прыгучесть
 - 7.6.1.4.1. Построение вертикального прыжка
 - 7.6.1.4.2. Построение горизонтального прыжка
 - 7.6.2. Средства и методы тренировки максимальной скорости /Top Speed
 - 7.6.2.1. Плиометрия
 - 7.6.2.1.1. Концепция ударного метода
 - 7.6.2.1.2. Исторический взгляд
 - 7.6.2.1.3. Методология ударного метода для повышения скорости
 - 7.6.2.1.4. Научные доказательства
- 7.7. Средства и методы силовой тренировки, применяемые для ловкости и смены направления движения
 - 7.7.1. Детерминанты маневренности и COD
 - 7.7.2. Разнонаправленные прыжки
 - 7.7.3. Эксцентрическая сила
- 7.8. Оценка и контроль силовых тренировок
 - 7.8.1. Профиль сила – скорость
 - 7.8.2. Профиль нагрузка – скорость
 - 7.8.3. Прогрессивные нагрузки
- 7.9. Интеграция
 - 7.9.1. Пример из практики

Модуль 8. Оценка спортивных результатов в силовых тренировках

- 8.1. Оценка
 - 8.1.1. Общие понятия оценки, тестирования и измерения
 - 8.1.2. Характеристики тестирования
 - 8.1.3. Виды тестов
 - 8.1.4. Цели оценки
- 8.2. Технологии и нейромышечные оценки
 - 8.2.1. Контактный коврик
 - 8.2.2. Силовые платформы
 - 8.2.3. Тензодатчики
 - 8.2.4. Акселерометры
 - 8.2.5. Датчики положения
 - 8.2.6. Клеточные приложения для оценки нервно-мышечной системы
- 8.3. Тест на субмаксимальное количество повторений
 - 8.3.1. Протокол для его оценки
 - 8.3.2. Проверенные формулы оценки для различных тренировочных упражнений
 - 8.3.3. Механические и внутренние реакции на нагрузку во время субмаксимального повторного теста
- 8.4. Максимальный прогрессивный инкрементный тест (TPImax)
 - 8.4.1. Протокол Naclerio & Figueroa 2004
 - 8.4.2. Механическая (линейный энкодер) и внутренняя нагрузка (PSE) во время TPI макс.
 - 8.4.3. Определение оптимальной зоны силовых тренировок
- 8.5. Тест на горизонтальные прыжки
 - 8.5.1. Оценка без использования технологий
 - 8.5.2. Оценка с использованием технологии (горизонтальный энкодер и силовая платформа)
- 8.6. Тест измерения вертикального прыжка
 - 8.6.1. Оценка прыжка с места (SJ)
 - 8.6.2. Оценка прыжка с противоположным движением (CMJ)
 - 8.6.3. Оценка прыжка по Аблакову (ABK)
 - 8.6.4. Оценка прыжка с места (DJ)
- 8.7. Повторный тест на измерение вертикального прыжка (Rebound Jump)
 - 8.7.1. 5-секундный тест на повторный прыжок
 - 8.7.2. 15-секундный тест на повторный прыжок
 - 8.7.3. 30-секундный тест на повторный прыжок
 - 8.7.4. Индекс силовой выносливости (Bosco)
 - 8.7.5. Прыжки с отскоком Тест на нагрузку

- 8.8. Механические реакции (сила, мощность и скорость/время) во время одиночных и повторных прыжковых тестов
 - 8.8.1. Сила/время в одиночных и повторных прыжках
 - 8.8.2. Скорость/время в одиночных и повторных прыжках
 - 8.8.3. Сила/время в одиночных и повторных прыжках
- 8.9. Профили силы/скорости в горизонтальных векторах
 - 8.9.1. Теоретическая основа в профиле F/V
 - 8.9.2. Протоколы оценки Морина и Самозино
 - 8.9.3. Практическое применение
 - 8.9.4. Оценка с помощью контактного коврика, линейного энкодера и силовой платформы
- 8.10. Профили силы/скорости в вертикальных векторах
 - 8.10.1. Теоретическая основа в профиле F/V
 - 8.10.2. Протоколы оценки Морина и Самозино
 - 8.10.3. Практическое применение
 - 8.10.4. Оценка с помощью контактного коврика, линейного энкодера и силовой платформы
- 8.11. Изометрические тесты
 - 8.11.1. Тест МакКолла
 - 8.11.1.1. Протокол оценки и значения, зарегистрированные с помощью силовой платформы
 - 8.11.2. Тест на тягу в середине бедра
 - 8.11.2.1. Протокол оценки и значения, зарегистрированные с помощью силовой платформы

Модуль 9. Силовые тренировки в ситуационных видах спорта

- 9.1. Основные принципы
 - 9.1.1. Функциональные и структурные адаптации
 - 9.1.1.1. Функциональные адаптации
 - 9.1.1.2. Коэффициент нагрузки-паузы (плотность) как критерий адаптации
 - 9.1.1.3. Сила как основное качество
 - 9.1.1.4. Механизмы или индикаторы для структурной адаптации
 - 9.1.1.5. Использование, концептуализация вызванных мышечных адаптаций, как адаптационного механизма наложенной нагрузки. (Механический стресс, метаболический стресс, повреждение мышц)
- 9.1.2. Набор двигательных единиц
 - 9.1.2.1. Порядок рекрутирования, регуляторные механизмы центральной нервной системы, периферические адаптации, центральные адаптации с использованием напряжения, скорости или утомления как средства нервной адаптации
 - 9.1.2.2. Порядок набора и утомляемость во время пиковых усилий
 - 9.1.2.3. Порядок набора и утомление во время субмаксимальных усилий
 - 9.1.2.4. Восстановление волокон
- 9.2. Конкретные основы
 - 9.2.1. Движение как отправная точка
 - 9.2.2. Качество движений как общая цель для контроля моторики, формирования моторики и программирования моторики
 - 9.2.3. Приоритетные горизонтальные движения
 - 9.2.3.1. 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
 - 9.2.4. Приоритетные вертикальные движения
 - 9.2.4.1. Прыжки, скачки, переходы. Техника, коррекция и применение в соответствии с конкретными движениями на соревнованиях
- 9.3. Технологические средства для оценки силовых тренировок и контроля внешней нагрузки
 - 9.3.1. Введение в технологию и спорт
 - 9.3.2. Технология оценки и контроля силовых и силовых тренировок.
 - 9.3.2.1. Поворотный энкодер (работа, интерпретация переменных, протоколы вмешательства, применение)
 - 9.3.2.2. Тензодатчик (работа, интерпретация переменных, протоколы вмешательства, применение)
 - 9.3.2.3. Силовая платформа (работа, интерпретация переменных, протоколы вмешательства, внедрение)
 - 9.3.2.4. Электрические фотоэлементы (работа, интерпретация переменных, протоколы вмешательства, применение)
 - 9.3.2.5. Контактный коврик (функционирование, переменные интерпретации, протоколы вмешательства, применение)
 - 9.3.2.6. Акселерометр (работа, интерпретация переменных, протоколы вмешательства, применение)
 - 9.3.2.7. Приложения для мобильных устройств (работа, интерпретация переменных, протоколы вмешательства, применение)
 - 9.3.3. Протоколы вмешательства для оценки и мониторинга обучения

- 9.4. Внутренний контроль нагрузки
 - 9.4.1. Субъективное восприятие нагрузки через оценку воспринимаемой нагрузки
 - 9.4.1.1. Субъективное восприятие нагрузки для оценки относительной нагрузки (% 1ПМ)
 - 9.4.2. Достижения
 - 9.4.2.1. В качестве контроля за выполнением упражнений
 - 9.4.2.1.1. Повторения и PRE
 - 9.4.2.1.2. Повторения в резерве
 - 9.4.2.1.3. Шкала скорости
 - 9.4.2.2. Контроль общего результата тренировки
 - 9.4.2.3. Как инструмент периодизации
 - 9.4.2.3.1. Использование (APRE) саморегулируемых упражнений с прогрессивным сопротивлением, интерпретация данных и их взаимосвязь с правильной дозировкой нагрузки на тренировке
 - 9.4.3. Шкала качества восстановления, интерпретация и практическое применение в сессии (TQR 0-10)
 - 9.4.4. Как инструмент в ежедневной практике
 - 9.4.5. Область применения
 - 9.4.6. Рекомендации
- 9.5. Средства для силовых тренировок
 - 9.5.1. Роль среды в разработке метода
 - 9.5.2. Средства на службе метода и в соответствии с центральной спортивной целью
 - 9.5.3. Типы носителей информации
 - 9.5.4. Модели движения и активации как центральное направление для выбора средств и применения методов
- 9.6. Построение метода
 - 9.6.1. Определение типа упражнений
 - 9.6.1.1. Поперечные связи как указатель цели движения
 - 9.6.2. Эволюция упражнений
 - 9.6.2.1. Модификация вращательного компонента и количества опор в зависимости от плоскости движения
 - 9.6.3. Организация упражнений
 - 9.6.3.1. Взаимосвязь с приоритетными горизонтальными и вертикальными движениями (2.3 и 2.4)

- 9.7. Практическое применение метода (программирование)
 - 9.7.1. Логический план реализации
 - 9.7.2. Проведение группового занятия
 - 9.7.3. Индивидуальное программирование в групповом контексте
 - 9.7.4. Сила в контексте применительно к игре
 - 9.7.5. Предлагаемая периодизация
- 9.8. ИТБ 1 (Интегративный тематический блок)
 - 9.8.1. Построение тренировок для функциональной, структурной адаптации и порядка набора персонала
 - 9.8.2. Создание системы мониторинга и/или оценки обучения
 - 9.8.3. Построение тренировочного комплекса на основе движений для применения основ, средств и внешнего и внутреннего контроля нагрузки
- 9.9. ИТБ 2 (Интегративный тематический блок)
 - 9.9.1. Построение групповой тренировки
 - 9.9.2. Построение групповых тренировок в контексте, применимом к игре
 - 9.9.3. Построение периодизации аналитических и специфических нагрузок

Модуль 10. Тренировки по видам спорта средней и большой продолжительности

- 10.1. Сила
 - 10.1.1. Определение и понятие
 - 10.1.2. Совокупность условных возможностей
 - 10.1.3. Требования к силе в видах спорта на выносливость. Научные доказательства
 - 10.1.4. Проявления силы и их связь с нейромышечной адаптацией в видах спорта на выносливость
- 10.2. Научные данные об адаптации к силовым тренировкам и их влиянии на средние и длинные соревнования на выносливость
 - 10.2.1. Нейромышечные адаптации
 - 10.2.2. Метаболические и эндокринные адаптации
 - 10.2.3. Адаптация при выполнении конкретных тестов

- 10.3. Принцип динамического соответствия применительно к видам спорта на выносливость
 - 10.3.1. Биомеханический анализ производства силы в различных жестах: бег, езда на велосипеде, плавание, гребля, катание на беговых лыжах.
 - 10.3.2. Параметры задействованных групп мышц и их активация
 - 10.3.3. Угловая скорость
 - 10.3.4. Темп и продолжительность выработки силы
 - 10.3.5. Динамика напряжения
 - 10.3.6. Амплитуда и направление движения
- 10.4. Одновременная тренировка силы и выносливости
 - 10.4.1. Историческая перспектива
 - 10.4.2. Влияние интерференции
 - 10.4.2.1. Молекулярные аспекты
 - 10.4.2.2. Спортивные результаты
 - 10.4.3. Влияние силовых тренировок на выносливость
 - 10.4.4. Влияние тренировок на выносливость на силовые показатели
 - 10.4.5. Типы и режимы организации нагрузки и их адаптивные реакции
 - 10.4.6. Параллельная тренировка. Данные по различным видам спорта
- 10.5. Силовая тренировка
 - 10.5.1. Средства и методы для развития максимальной силы
 - 10.5.2. Средства и методы для развития взрывной силы
 - 10.5.3. Средства и методы для развития реактивной силы
 - 10.5.4. Компенсационные тренировки и тренировки по снижению риска травматизма
 - 10.5.5. Плиометрическая тренировка и развитие прыгучести как важная часть улучшения экономичности бега
- 10.6. Упражнения и специальные средства силовой подготовки для спорта средней и большой выносливости
 - 10.6.1. Модели движения
 - 10.6.2. Основные упражнения
 - 10.6.3. Баллистические упражнения
 - 10.6.4. Динамические упражнения
 - 10.6.5. Силовые упражнения с сопротивлением и помощью
 - 10.6.6. Упражнения на кор
- 10.7. Программирование силовых тренировок в соответствии со структурой микроцикла
 - 10.7.1. Выбор и порядок выполнения упражнений
 - 10.7.2. Количество силовых тренировок в неделю
 - 10.7.3. Объем и интенсивность в зависимости от цели
 - 10.7.4. Время восстановления
- 10.8. Силовые тренировки, ориентированные на различные циклические дисциплины
 - 10.8.1. Силовые тренировки для бегунов на средние и длинные дистанции
 - 10.8.2. Силовые тренировки, ориентированные на велоспорт
 - 10.8.3. Силовые тренировки, ориентированные на плавание
 - 10.8.4. Силовые тренировки, ориентированные на греблю
 - 10.8.5. Силовые тренировки, направленные на беговые лыжи
- 10.9. Контроль процесса обучения
 - 10.9.1. Профиль скорости нагрузки
 - 10.9.2. Испытание с прогрессивной нагрузкой



Изучите силовые тренировки для улучшения двигательных навыков в спорте"

07

Клиническая практика

После завершения теоретического этапа студенты приступают к практической подготовке в клиническом центре, выбранном ТЕСН в соответствии с критериями качества. Это среда, которая позволит специалисту принять участие в действиях, связанных с использованием самых современных терапевтических методик и всех необходимых ресурсов для оказания помощи спортсменам.





““

Пройдите клиническую стажировку в месте, где вас будут обучать лучшие специалисты в области физиотерапии и реабилитации спортсменов”

Период практической подготовки предназначен для получения студентами практического опыта, который позволит им применить полученные в рамках программы теоретические знания в реальной практической обстановке, работая рядом со специалистами с большим опытом работы в области силовых тренировок.

Таким образом, они смогут интегрировать в свою постоянную практику компетенции, необходимые для эффективного оказания клинической помощи в безопасных для спортсмена условиях и с высокими профессиональными показателями.

Основной целью данной программы обучения является развитие и совершенствование навыков, необходимых для осуществления деятельности в области силовых тренировок в достижении спортивных результатов.

Практические занятия направлены на улучшение технических навыков и умений для лечения травмированных пациентов или тех, кто ищет адекватный план тренировок. В течение 3 недель студенты будут работать вместе с командой профессионалов, являющихся авторитетными специалистами в области силовых тренировок, что позволит им быть в курсе передовых практик в этой области.

Как и в медицине, обучение в области силовых тренировок — это непрерывный процесс, требующий постоянного обновления знаний и навыков. Данная программа развивает у специалистов способность применять самые современные методы силовых тренировок и их использование в спортивной сфере, что позволит им стать лидерами в области силовых тренировок в достижении спортивных результатов.

Практическая часть проводится при активном участии студента, выполняющего действия и процедуры по каждой компетенции (учиться учиться и учиться делать), при сопровождении и руководстве преподавателей и других коллег по обучению, способствующих командной работе и междисциплинарной интеграции как сквозным компетенциям физиотерапевтической практики (учиться быть и учиться взаимодействовать).

Описанные ниже процедуры составят основу практической части обучения, и их выполнение зависит как от целесообразности лечения пациентов, так и от наличия центра и его загруженности, при этом предлагаемые мероприятия будут выглядеть следующим образом:



Перед вами инновационная академическая программа, которая идеально сочетает в себе обширную теоретическую основу и передовую клиническую практику"



| Модуль | Практическая деятельность |
|---|---|
| Тренировки по видам спорта средней и большой продолжительности | Разрабатывать планы тренировок для бегунов на средние и длинные дистанции |
| | Руководить тренировочными занятиями на беговой дорожке или в спортивных центрах |
| | Сопровождать спортсменов на высокоинтенсивных тренировках |
| | Регистрировать и анализировать время бега для оценки прогресса спортсмена |
| Силовые тренировки в ситуационных видах спорта | Помогать тренерам в разработке планов силовых тренировок, адаптированных к ситуационным видам спорта |
| | Проводить занятия по силовым тренировкам на поле или в тренажерном зале, направленные на улучшение конкретных спортивных навыков |
| | Использовать методы силовых тренировок с использованием таких снарядов, как медицинские мячи или эластичные ленты, для повышения силы и мощности спортсмена |
| | Оценивать прогресс спортсмена в его способности применять силу в игровых ситуациях |
| Методология силовых тренировок | Анализировать существующие планы силовых тренировок и давать рекомендации по их улучшению |
| | Изучать и представлять современную информацию о самых передовых методах силовой тренировки |
| | Координировать работу с другими специалистами по применению самых современных методик силовой тренировки |
| | Оказывать помощь в подготовке учебных материалов для будущих курсов по силовым тренировкам |
| Оценка спортивных результатов в силовых тренировках | Оценивать силовые возможности спортсмена с помощью специальных тестов, таких как тест на 1ПМ |
| | Использовать передовые технологии, такие как силовые платформы, для измерения силы спортсмена |
| | Анализировать движения спортсмена относительно приложения силы во время занятий спортом |
| | Использовать инструменты оценки и анализа данных для интерпретации результатов тестирования и выработки рекомендаций по улучшению спортивных результатов |
| Назначение и составление программ силовых тренировок | Разрабатывать индивидуальные планы силовых тренировок для каждого спортсмена с учетом его истории болезни и спортивных целей |
| | Составлять эффективную программу силовых тренировок, сочетающую высокоинтенсивные тренировочные занятия с периодами отдыха и восстановления |
| | Составлять график силовых тренировок в соответствии со спортивным расписанием спортсмена |
| | Корректировать планы силовых тренировок по мере развития спортсмена и увеличения его силовых возможностей |

Страхование ответственности

Основная задача этого учреждения — гарантировать безопасность как обучающихся, так и других сотрудничающих агентов, необходимых в процессе практической подготовки в компании. Среди мер, направленных на достижение этой цели, — реагирование на любой инцидент, который может произойти в процессе преподавания и обучения.

С этой целью данное образовательное учреждение обязуется застраховать гражданскую ответственность на случай, если таковая возникнет во время стажировки в центре производственной практики.

Этот полис ответственности для обучающихся должен быть комплексным и должен быть оформлен до начала периода практики. Таким образом, специалист может не беспокоиться, если ему/ей придется столкнуться с непредвиденной ситуацией, поскольку его/ее страховка будет действовать до конца практической программы в центре.



Общие условия прохождения практической подготовки

Общие условия договора о прохождении практики по данной программе являются следующими:

1. НАСТАВНИЧЕСТВО: во время прохождения Очно-заочной магистратуры студенту будут назначены два наставника, которые будут сопровождать его/ее на протяжении всего процесса, разрешая любые сомнения и вопросы, которые могут возникнуть. С одной стороны, будет работать профессиональный наставник, принадлежащий к учреждению, где проводится практика, цель которого – постоянно направлять и поддерживать студента. С другой стороны, за студентом также будет закреплён академический наставник, задача которого будет заключаться в координации и помощи студенту на протяжении всего процесса, разрешении сомнений и содействии во всем, что может ему/ей понадобиться. Таким образом, специалист будет постоянно находиться в сопровождении наставников и сможет проконсультироваться по любым возникающим сомнениям как практического, так и академического характера.

2. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: программа стажировки рассчитана на три недели непрерывного практического обучения, распределенного на 8-часовые дни, пять дней в неделю. За дни посещения и расписание отвечает учреждение, информируя специалистов должным образом и заранее, с достаточным запасом времени, чтобы облегчить их организацию.

3. НЕЯВКА: в случае неявки в день начала обучения по программе Очно-заочной магистратуры студент теряет право на прохождение практики без возможности возмещения или изменения даты. Отсутствие на практике более двух дней без уважительной/медицинской причины означает отмену практики и ее автоматическое прекращение. О любых проблемах, возникающих во время стажировки, необходимо срочно сообщить академическому наставнику.

4. СЕРТИФИКАЦИЯ: студент, прошедший Очно-заочную магистратуру, получает сертификат, аккредитующий стажировку в данном учреждении.

5. ТРУДОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ: Очно-заочная магистратура не предполагает трудовых отношений любого рода.

6. ПРЕДЫДУЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ: некоторые центры могут потребовать справку о предыдущем образовании для прохождения Очно-заочной магистратуры. В этих случаях необходимо будет представить ее в отдел стажировки ТЕСН, чтобы подтвердить назначение выбранного учреждения.

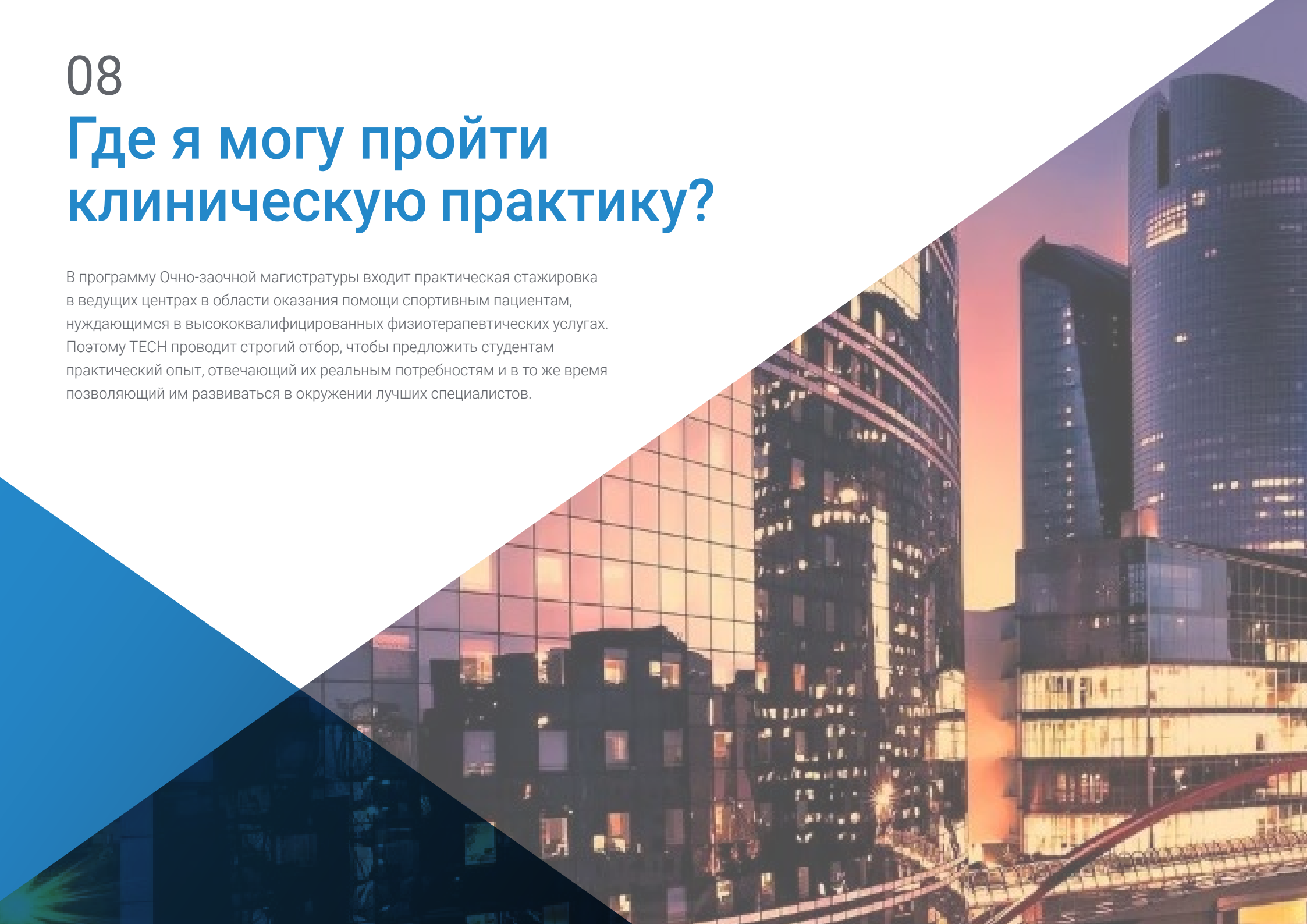
7. НЕ ВКЛЮЧАЕТСЯ: Очно-заочная магистратура не должна включать какие-либо иные пункты, не описанные в данных условиях. Поэтому в нее не входит проживание, транспорт до города, где проходит стажировка, визы или любые другие услуги, не описанные выше.

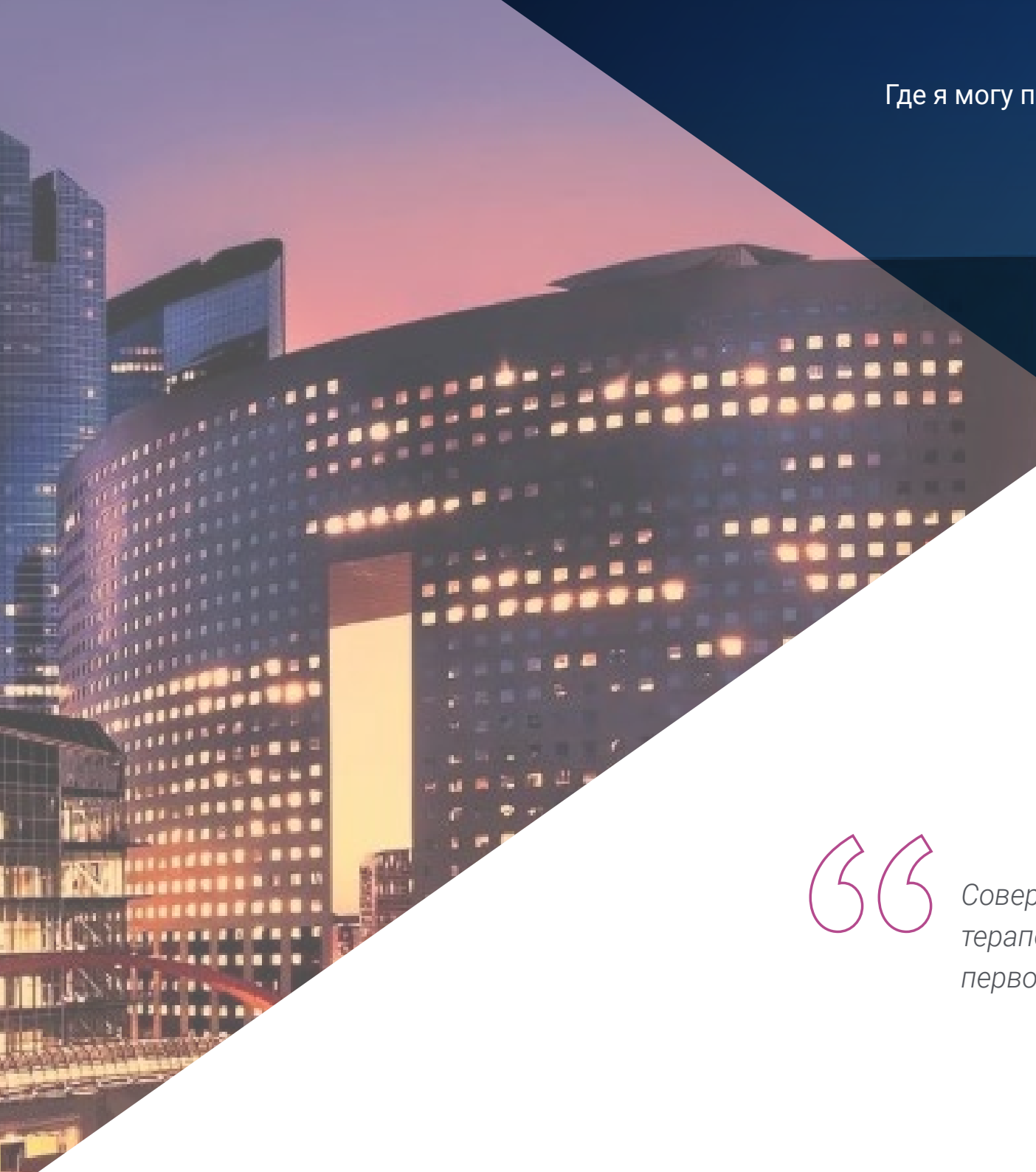
Однако студенты могут проконсультироваться со своим академическим наставником, если у них есть какие-либо сомнения или рекомендации по этому поводу. Наставник предоставит вам всю необходимую информацию для облегчения процесса.

08

Где я могу пройти клиническую практику?

В программу Очно-заочной магистратуры входит практическая стажировка в ведущих центрах в области оказания помощи спортивным пациентам, нуждающимся в высококвалифицированных физиотерапевтических услугах. Поэтому ТЕСН проводит строгий отбор, чтобы предложить студентам практический опыт, отвечающий их реальным потребностям и в то же время позволяющий им развиваться в окружении лучших специалистов.





“

*Совершенствуйте свои
терапевтические навыки в
первоклассном клиническом центре”*



Студенты могут пройти практическую часть данной Очно-заочной магистратуры в следующих центрах:



Физиотерапия

Policlínico HM Moraleja

Страна: Испания
Город: Мадрид

Адрес: P.º de Alcobendas, 10, 28109, Alcobendas, Madrid

Сеть частных клиник, больниц и специализированных центров по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:

- Реабилитационная медицина при приобретенной травме головного мозга



Физиотерапия

Policlínico HM Matogrande

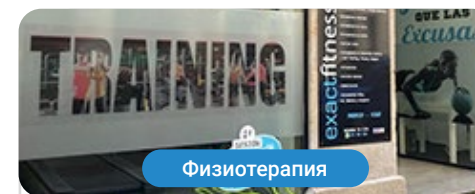
Страна: Испания
Город: Ла-Корунья

Адрес: R. Enrique Mariñas Romero, 32G, 2º, 15009, A Coruña

Сеть частных клиник, больниц и специализированных центров по всей Испании

Соответствующая практическая подготовка:

- Спортивная физиотерапия
- Нейродегенеративные заболевания



Физиотерапия

Exactfitness Vigo

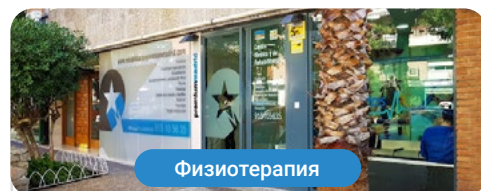
Страна: Испания
Город: Понтеведра

Адрес: Rúa de María Berdiales, 39, 36203 Vigo, Pontevedra

Exactfitness – центр персональных тренировок.

Соответствующая практическая подготовка:

- Силовые тренировки в достижении спортивных результатов



Физиотерапия

Premium global health care Madrid

Страна: Испания
Город: Мадрид

Адрес: C. de Víctor de la Serna, 4, 28016 Madrid

Реабилитация, восстановление и персональные тренировки: вот основные принципы работы физиотерапевтической клиники в Чамартине

Соответствующая практическая подготовка:

- MBA в области цифрового маркетинга
- Управление проектами



Физиотерапия

Premium global health care Fuenlabrada

Страна: Испания
Город: Мадрид

Адрес: Paseo de Roma, 1, 28943 Fuenlabrada, Madrid

Реабилитация, восстановление и персональные тренировки: вот основные принципы работы физиотерапевтической клиники в Фуэнлабраде

Соответствующая практическая подготовка:

- MBA в области цифрового маркетинга
- Управление проектами



Физиотерапия

Premium global health care Pozuelo

Страна: Испания
Город: Мадрид

Адрес: Centro Comercial Monteclaro, Local 59.4, s/n, Av. de Monteclaro, d, 28223 Pozuelo de Alarcón, Madrid

Реабилитация, восстановление и персональные тренировки: вот основные принципы работы физиотерапевтической клиники в Посуэло

Соответствующая практическая подготовка:

- MBA в области цифрового маркетинга
- Управление проектами



“

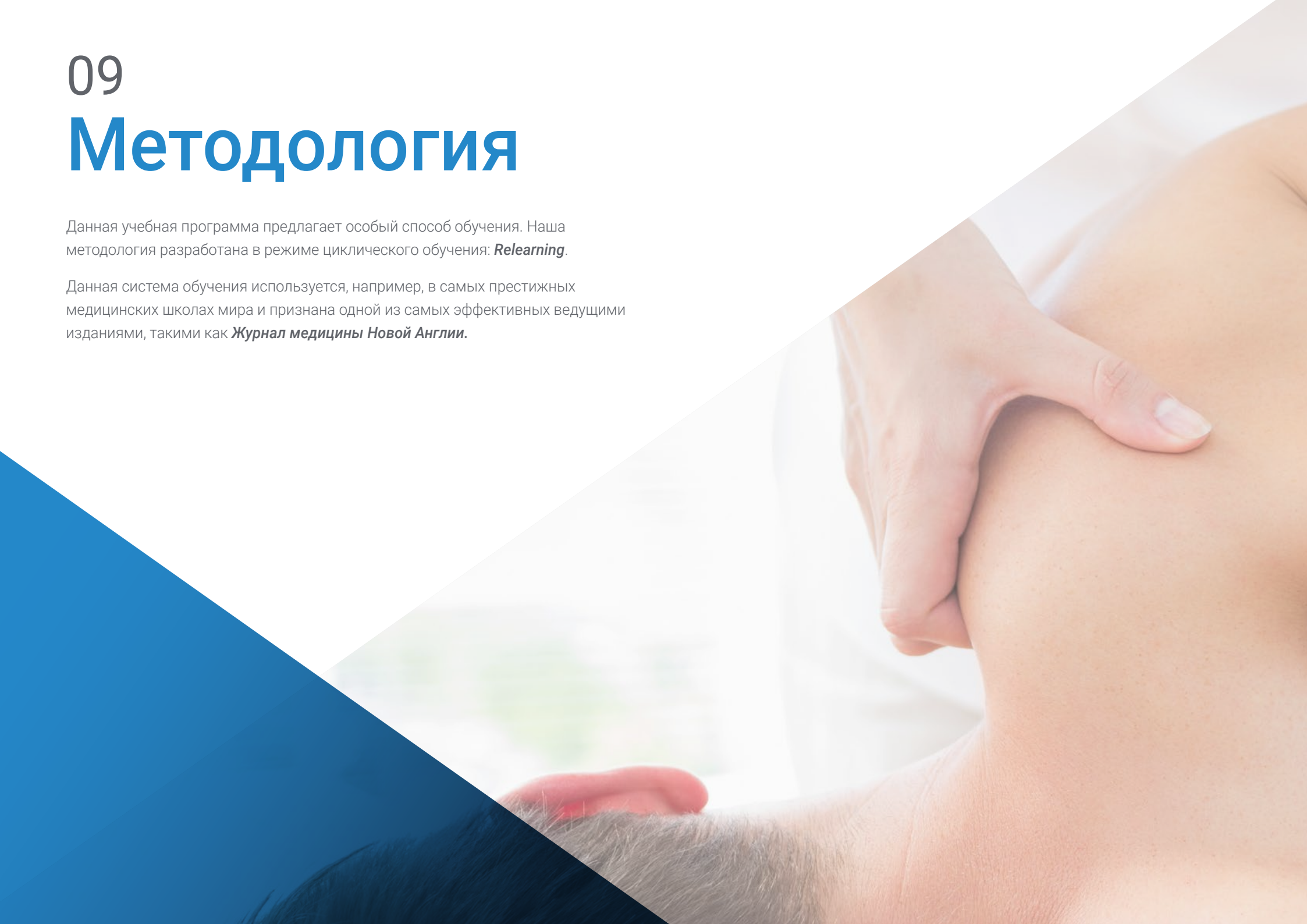
*Используйте эту возможность, чтобы
окружить себя профессионалами и
перенять их методику работы”*

09

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”*

В ТЕСН мы используем метод запоминания кейсов

Что должен делать профессионал в определенной ситуации? На протяжении всей программы вы будете сталкиваться с множеством смоделированных клинических случаев, основанных на историях болезни реальных пациентов, когда вам придется проводить исследование, выдвигать гипотезы и в конечном итоге решать ситуацию. Существует множество научных доказательств эффективности этого метода. Физиотерапевты/кинезиологи учатся лучше, быстрее и показывают стабильные результаты с течением времени.

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



По словам доктора Жерваса, клинический случай - это описание диагноза пациента или группы пациентов, которые становятся "случаем", примером или моделью, иллюстрирующей какой-то особый клинический компонент, либо в силу обучающего эффекта, либо в силу своей редкости или необычности. Важно, чтобы кейс был основан на текущей профессиональной ситуации, пытаюсь воссоздать реальные условия в профессиональной врачебной практике в области физиотерапии.

“

Знаете ли вы, что этот метод был разработан в 1912 году, в Гарвардском университете, для студентов-юристов? Метод кейсов заключался в представлении реальных сложных ситуаций, чтобы они принимали решения и обосновывали способы их решения. В 1924 году он был установлен в качестве стандартного метода обучения в Гарвардском университете”

Эффективность метода обосновывается четырьмя ключевыми достижениями:

1. Физиотерапевты/кинезиологи, которые следуют этому методу, не только добиваются усвоения знаний, но и развивают свои умственные способности с помощью упражнений по оценке реальных ситуаций и применению своих знаний.
2. Обучение прочно опирается на практические навыки, что позволяет физиотерапевту/кинезиологу лучше интегрироваться в реальный мир.
3. Усвоение идей и концепций становится проще и эффективнее благодаря использованию ситуаций, возникших в реальности.
4. Ощущение эффективности затраченных усилий становится очень важным стимулом для студентов, что приводит к повышению интереса к учебе и увеличению времени, посвященному на работу над курсом.



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*.



Физиотерапевт/кинезиолог учится на основе реальных случаев и разрешения сложных ситуаций в смоделированных учебных условиях. Эти симуляции разработаны с использованием самого современного программного обеспечения для полного погружения в процесс обучения.

Находясь в авангарде мировой педагогики, методика *Relearning* сумела повысить общий уровень удовлетворенности специалистов, завершивших обучение, по отношению к показателям качества лучшего онлайн-университета в мире.

С помощью этой методики мы с беспрецедентным успехом обучили более 65 000 физиотерапевтов/кинезиологов по всем клиническим специальностям, независимо от нагрузки в мануальной терапии. 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.

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.

Общий балл квалификации по нашей системе обучения составляет 8.01, что соответствует самым высоким международным стандартам.



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



Учебный материал

Все дидактические материалы создаются преподавателями курса, 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.



Техники и процедуры физиотерапии на видео

TECH предоставляет в распоряжение студентов доступ к новейшим методикам и достижениям в области образования и к передовым технологиям в области физиотерапии/кинезиологии. Все с максимальной тщательностью, объяснено и подробно описано самими преподавателями для усовершенствования усвоения и понимания материалов. И самое главное, вы можете смотреть их столько раз, сколько захотите.



Интерактивные конспекты

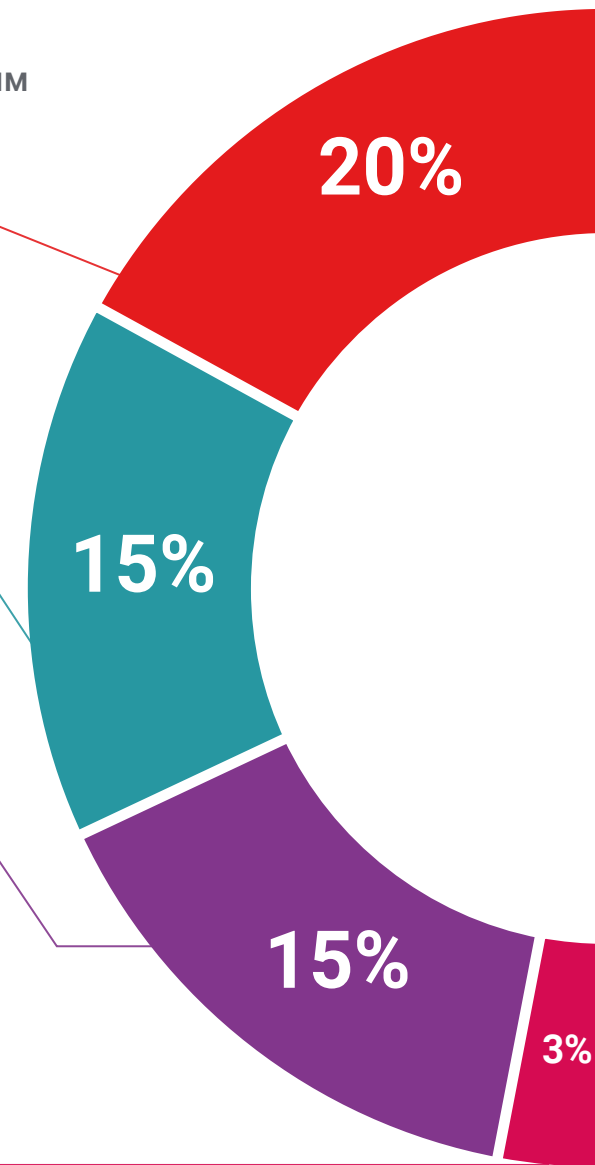
Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

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



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.





Анализ кейсов, разработанных и объясненных экспертами

Эффективное обучение обязательно должно быть контекстным. Поэтому мы представим вам реальные кейсы, в которых эксперт проведет вас от оказания первичного осмотра до разработки схемы лечения: понятный и прямой способ достичь наивысшей степени понимания материала.



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.



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.



Краткие руководства к действию

TECH предлагает наиболее актуальное содержание курса в виде рабочих листов или кратких руководств к действию. Обобщенный, практичный и эффективный способ помочь вам продвинуться в обучении.



10

Квалификация

Очно-заочная магистратура в области силовых тренировок в достижении спортивных результатов гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Очно-заочной магистратуры, выдаваемого ТЕСН Технологическим университетом.



“

Успешно пройдите эту программу и получите университетский диплом без хлопот, связанных с поездками и оформлением документов”

Данная **Очно-заочная магистратура в области силовых тренировок в достижении спортивных результатов** содержит самую полную и современную программу на рынке.

После прохождения аттестации студент получит по почте с подтверждением получения соответствующий Сертификат об окончании Очно-заочной магистратуры, выданный TECH.

В дополнение к диплому вы получите сертификат, а также справку о содержании программы. Для этого вам следует обратиться к своему академическому консультанту, который предоставит вам всю необходимую информацию.

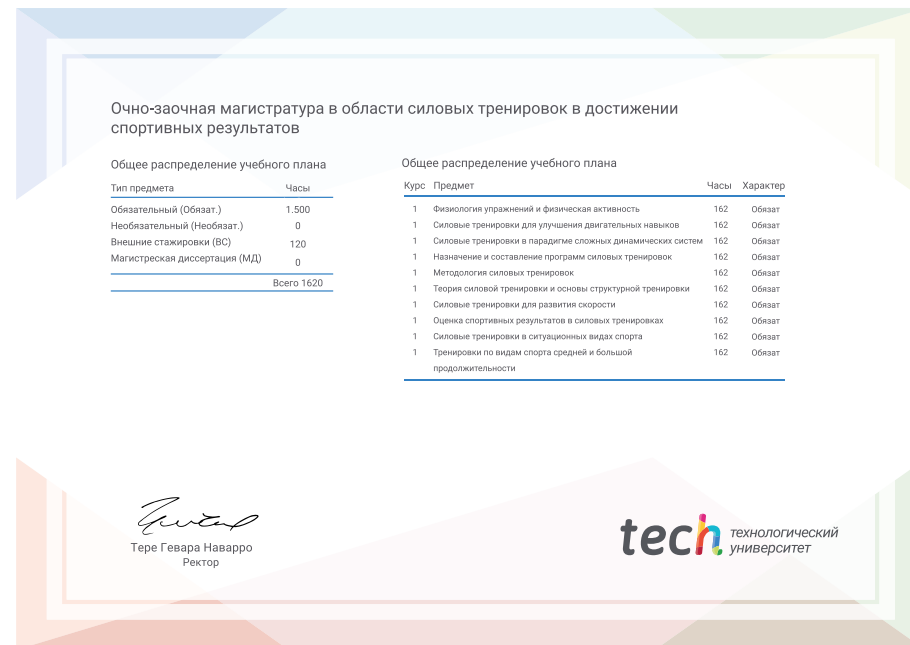
Диплом: **Очно-заочная магистратура в области силовых тренировок в достижении спортивных результатов**

Формат: **Очно-заочное обучение (онлайн + клиническая практика)**

Продолжительность: **12 месяцев**

Учебное заведение: **TECH Технологический университет**

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 спортивных

Развитие Институты результатов

Виртуальный класс Я

tech технологический
университет

Очно-заочная магистратура

Силовые тренировки в достижении
спортивных
результатов

Формат: Очно-заочное обучение (онлайн +
клиническая практика)

Продолжительность: 12 месяцев

Учебное заведение: TECH Технологический университет

Очно-заочная магистратура

Силовые тренировки в достижении спортивных результатов

Одобрено NBA

