

# Практическая подготовка

## Силовые тренировки в достижении спортивных результатов

Одобрено NBA



tech



**tech**

Практическая подготовка  
Силовые тренировки в достижении  
спортивных результатов

# Оглавление

01

Введение

---

стр. 4

02

Зачем проходить эту  
Практическую подготовку?

---

стр. 6

03

Цели

---

стр. 8

04

Планирование  
обучения

---

стр. 10

05

Где я могу пройти  
Практическую подготовку?

---

стр. 12

06

Общие правила и условия

---

стр. 14

07

Квалификация

---

стр. 16

# 01

## Введение

Силовые тренировки стали определяющим фактором в спортивных достижениях и профилактики травм у спортсменов всех уровней. Поэтому для физиотерапевтов крайне важно обладать специализированными знаниями в этой области, применяя не только самые передовые техники, но и последние технологии для восстановления пациентов. С этой целью ТЕСН предлагает программу 3-х недельного обучения в престижном клиническом центре, которая позволит повысить компетенции учащихся в разработке и планировании специальных силовых тренировок, учитывая характеристики и потребности спортсмена. Это уникальная возможность получить неповторимый опыт, доступный только студентам этого учебного заведения.



*Внедрите в свою ежедневную практику самые важные достижения в области силовых тренировок под руководством экспертов в этой области”*





За последние годы были достигнуты значительные успехи в области силовых тренировок, включая глубокое понимание механизмов мышечной гипертрофии, активации мышечных волокон и улучшение качества жизни пациентов, восстанавливающихся после спортивных травм, а также профилактика возникновения будущих травм. В этой ситуации физиотерапевты играют ключевую роль в применении этих достижений и наиболее эффективных методов работы.

Следовательно, для специалистов крайне важно обладать специализированными знаниями в области силовых тренировок. Именно поэтому была создана данная Практическая подготовка, которая предоставляет студентам необходимые инструменты и навыки для применения этих достижений в лечении своих пациентов.

Для достижения этой цели академическое учреждение выбрало престижный клинический центр, где, находясь среди лучших экспертов, учащиеся смогут повысить свои практические навыки и клинический опыт в реальной среде, работая вместе с ведущими специалистами в области спортивной физиотерапии. Это позволит им применять самые инновационные диагностические процедуры и планировать лечение последнего поколения для каждого заболевания, тем самым повышая качество ухода за своими пациентами.

# 02

## Зачем проходить эту Практическую подготовку?

Спортивные результаты спортсмена во многом зависят от его физического состояния. Поэтому в последние годы были усовершенствованы методики и планирование тренировок, учитывающие силу как определяющий фактор для профилактики травм. Важно, чтобы профессиональный физиотерапевт был в курсе этих достижений и внедрял их в свою клиническую практику. Для обновления этих компетенций ТЕСН предлагает практический опыт в престижном клиническом центре, где учащийся сможет специализироваться на ключевых аспектах силовой подготовки, методологии тренировок и назначении упражнений. Все это в реальной среде, которая позволит специалисту улучшить свои навыки.

“

*ТЕСН — единственный университет, который предлагает возможность погрузиться в реальные клинические условия и работать с лучшими специалистами в области спортивной физиотерапии”*

### 1. Обновить свои знания благодаря новейшим доступным технологиям

В настоящее время для контроля спортивных результатов и физического состояния спортсменов используются самые передовые технологии, а также инновационные методики силовых тренировок. Поэтому, проходя данную Практическую подготовку, специалист получит возможность погрузиться в эту область и использовать цифровые ресурсы и интерактивные инструменты, дополняющие процесс обновления знаний.

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

В рамках данной Практической подготовки в области силовых тренировок в достижении спортивных результатов физиотерапевт получит поддержку от команды экспертов, работающих в престижном клиническом центре, где будет проходить практика. Это даст возможность студентам интегрировать самые передовые методологии, диагностические и терапевтические процедуры вместе с ведущими специалистами в этой области.

### 3. Попасть в первоклассную клиническую среду

ТЕСН тщательно отбирает клинические центры для Практической подготовки, обеспечивая специалистам доступ к престижной среде в области спортивной физиотерапии. Во время практики профессионалы смогут испытать строгость и требовательность ежедневной работы, применяя последние научные тезисы и постулаты в своей методологии.



#### 4. С самого начала применять полученные знания в повседневной практике

ТЕСН предлагает нестандартный педагогический подход, соответствующий рабочему ритму специалистов. Благодаря на 100% практической подготовке специалист всего за 3 недели сможет получить передовые знания в области силовых тренировок в достижении спортивных результатов и применять их в своей ежедневной практике. Таким образом, профессионал сможет обновить свои знания и оставаться на передовой в своей области.

#### 5. Расширять границы знаний

ТЕСН предоставляет физиотерапевтам возможность проходить Практическую подготовку в области силовых тренировок в достижении спортивных результатов в престижных национальных и международных центрах. Это позволит расширить их опыт и быть в курсе последних достижений вместе с лучшими специалистами, работающими в признанных клинических центрах по всему миру. Уникальная возможность, которую может предложить только ТЕСН – крупнейший в мире цифровой университет.



*У вас будет полное  
практическое погружение  
в выбранном вами центре"*

# 03

## Цели

Основная цель Практической подготовки в области силовых тренировок в достижении спортивных результатов для физиотерапевтов — предоставить студентам возможность применить теоретические знания в практической и реальной среде. В ходе практики студенты смогут работать рядом с назначенным специалистом, наблюдая за реальными пациентами и применяя самые инновационные диагностические процедуры и терапии последнего поколения для каждой патологии. Кроме того, целью является развитие у студентов навыков оценки спортивных результатов, назначении и планировании силовых тренировок, а также в методологии силовых тренировок в контексте парадигмы сложных динамических систем.



### Общие цели

---

- ♦ Развивать навыки, необходимые для разработки программ силовых тренировок, направленных на достижение максимальных спортивных результатов с учетом индивидуальных потребностей и особенностей каждого спортсмена
- ♦ Развивать навыки оценки спортивных результатов, позволяющие специалистам определять факторы, влияющие на результаты, и разрабатывать стратегии их улучшения
- ♦ Способствовать приобретению коммуникативных навыков для работы со спортсменами и другими спортивными специалистами, а также развитию навыков работы в команде в условиях высоких спортивных результатов





## Конкретные цели

---

- ♦ Составлять программу силовых тренировок в видах спорта средней и большой продолжительности
- ♦ Определять и применять различные методы и средства силовой тренировки в ситуационных видах спорта
- ♦ Правильно применять методики оценки спортивных результатов в силовой тренировке
- ♦ Адаптировать программы силовых тренировок в соответствии с индивидуальными потребностями спортсменов
- ♦ Применять биомеханические и физиологические аспекты, влияющие на развитие скорости и изменение направления движения
- ♦ Развивать навыки выбора и применения различных видов оценки спортивных результатов
- ♦ Разрабатывать тренировки на основе движений в ситуационных видах спорта
- ♦ Развивать навыки организации и программирования силовых тренировок для достижения спортивных результатов
- ♦ Использовать новейшие технологии в области силовых тренировок и оценки спортивных результатов
- ♦ Выбирать испытания/тесты, наиболее подходящие для оценки спортивных результатов спортсмена

# 04

## Планирование обучения

Практическая подготовка данной программы в области силовых тренировок в достижении спортивных результатов предоставит профессиональному физиотерапевту возможность пройти практику в престижном центре на протяжении 3 недель. С понедельника по пятницу студент будет работать вместе со специалистами в течение 8 часов, применяя самые инновационные методы в области силовых тренировок и планируя наиболее эффективное лечение в каждом конкретном случае. В течение этого периода учащийся сможет наблюдать и работать с реальными спортсменами в сотрудничестве с высококвалифицированной командой профессионалов.

В данной учебной программе, которая носит полностью практический характер, деятельность направлена на развитие и совершенствование компетенций, необходимых для оказания услуг реабилитации и профилактики травматизма в условиях, которые требуют высокого уровня квалификации и которые ориентированы на специализированную подготовку для осуществления деятельности в безопасных для пациента условиях и с высоким профессиональным мастерством.

Это, безусловно, возможность обновить навыки в первоклассной клинической среде. Таким образом, ТЕСН предлагает новый способ понимания и интеграции процессов здравоохранения и превращает престижный центр в идеальное место для обучения этому инновационному опыту совершенствования профессиональных навыков.

Практическое обучение 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:



*Обучайтесь в учебном заведении, которое может предложить вам все эти возможности, с инновационной академической программой и командой, способной максимально развить вас"*



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

# 05

## Где я могу пройти Практическую подготовку?

С целью предложения качественной Практической подготовки ТЕСН расширил свой учебный курс, чтобы проводить данную программу в области силовых тренировок в достижении спортивных результатов в ведущих центрах. Это представляет собой уникальную возможность для физиотерапевтов, которые смогут продолжать развивать свою карьеру вместе с лучшими специалистами отрасли в различных престижных учреждениях.

“

*Погрузитесь в уникальный  
практический опыт,  
обучаясь у специалистов  
в престижном клиническом  
центре”*





Студент сможет пройти эту подготовку в следующих центрах:



Физиотерапия

### Policlínico HM Moraleja

Страна                      Город  
Испания                    Мадрид

Адрес: Pº 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                      Город  
Испания                    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                      Город  
Испания                    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                      Город  
Испания                    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                      Город  
Испания                    Мадрид

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

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

**Соответствующая практическая подготовка:**

- MBA в области цифрового маркетинга
- Управление проектами



Физиотерапия

### Premium global health care Pozuelo

Страна                      Город  
Испания                    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

# 06 Общие правила и условия

## 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 стажировке по данной программе следующие:

- 1. НАСТАВНИЧЕСТВО:** во время Практической подготовки 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 закреплен 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 Практической подготовки 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 Практическую подготовку, получает сертификат, подтверждающий стажировку в данном учреждении.

**5. ТРУДОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ:** Практическая подготовка не является трудовыми отношениями любого рода.

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

**7. НЕ ВКЛЮЧАЕТСЯ:** Практическая подготовка 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.

# 07 Квалификация

Данная **Практическая подготовка 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 о прохождении Практической подготовки, выданный TECH.

В сертификате, выданном TECH, будет указана оценка, полученная на экзамене.

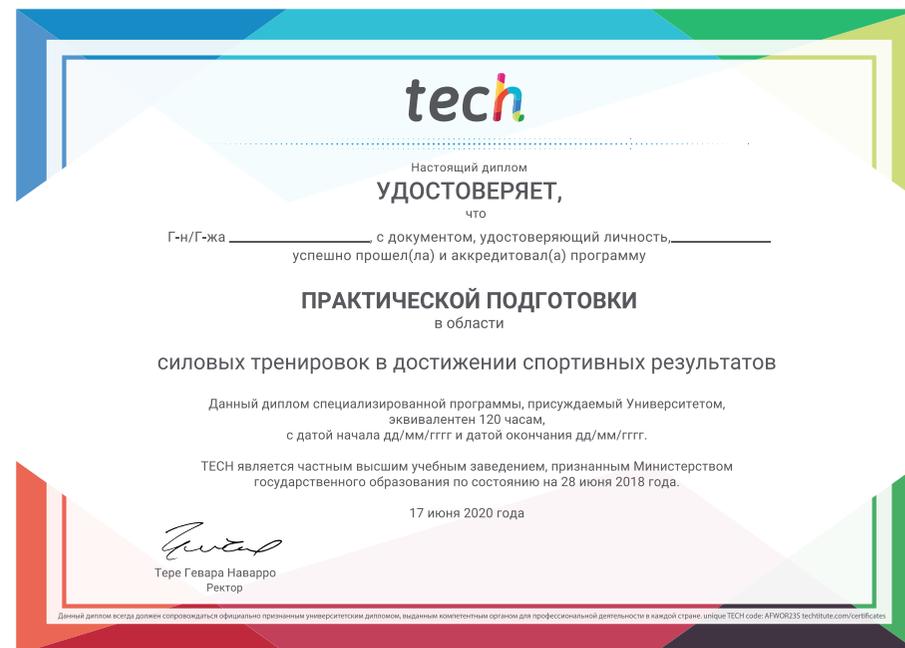
Диплом: **Практическая подготовка в области силовых тренировок в достижении спортивных результатов**

Продолжительность: **3 недели**

Режим обучения: **с понедельника по пятницу, 8-часовые смены**

Всего часов: **120 часов профессиональной практики**

Одобрено NBA:



**tech**

Практическая подготовка  
Силовые тренировки в достижении  
спортивных результатов

# Практическая подготовка

## Силовые тренировки в достижении спортивных результатов

Одобрено NBA



tech

