

# Университетский курс

## Тренировки на мобильность: от теории к практике

Одобрено NBA



**tech** технологический  
университет





## Университетский курс Тренировки на мобильность: от теории к практике

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 недель
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Веб-доступ: [www.techtute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/mobility-training-theory-practice](http://www.techtute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/mobility-training-theory-practice)

# Оглавление

01

Презентация

---

стр. 4

02

Цели

---

стр. 8

03

Руководство курса

---

стр. 12

04

Структура и содержание

---

стр. 18

05

Методология

---

стр. 22

06

Квалификация

---

стр. 30

# 01

# Презентация

Данный Университетский курс послужит теоретической основой для изучения всех аспектов, связанных с тренировкой мобильности. Его цель — создать отправную точку в познании и различиях между популярными понятиями и убеждениями о мобильности и ее тренировке, а также о целях и различных методах ее применения и ее влиянии во времени на нервно-мышечный уровень и, следовательно, на спортивные результаты, либо оптимизируя их, либо сокращая время восстановления.







““

*Самая современная академическая программа подготовки, в которой работают выдающиеся преподаватели, имеющие опыт работы в спортивном и академическом мире”*

В данном Курсе профессиональной подготовки вы найдете подробный курс по ключевым аспектам спортивной продуктивности, рассматриваемую с исключительной дидактикой и глубиной в текущем академическом предложении. Каждый предмет будут преподавать настоящие специалисты в этой области, что гарантирует высочайший уровень знаний по предмету.

Этот Университетский курс в области тренировок на мобильность, от теории к практике, обеспечит студентов высококачественным и углубленным теоретическим материалом. Одной из особенностей, отличающих этот Университетский курс от других, является взаимосвязь между различными предметами модулей на теоретическом уровне, но, прежде всего на практическом, таким образом студент получает реальные примеры команд и спортсменов во всем мире, а также из профессионального мира спорта, в результате чего студент получает более глубокие знания.

Еще одной сильной стороной этого Университетского курса в области тренировок на мобильность, от теории к практике, является обучение студентов использованию новых технологий, применяемых в этой сфере. Студент не только ознакомится с новыми технологиями в области производительности, но и научится их использовать и, что более важно, интерпретировать данные, предоставляемые каждым устройством, чтобы принимать лучшие решения в плане программирования тренировок.

Команда преподавателей этого Университетского курса в области тренировок на мобильность, от теории к практике, провела тщательный отбор каждой из тем этой программы подготовки, чтобы предложить студентам возможность наиболее полного обучения, всегда связанного с актуальной ситуацией.

Таким образом, в ТЕСН мы поставили цель создать содержание самого высокого педагогического и образовательного качества, которое сделает из наших студентов успешных профессионалов, руководствуясь самыми высокими стандартами качества преподавания на международном уровне. Поэтому мы представляем вам Университетский курс с насыщенным содержанием, которое поможет вам достичь элиты спорте высоких достижений. Более того, поскольку это онлайн-курс, студент не обусловлен фиксированным расписанием или необходимостью переезда в другое физическое место, а может получить доступ к материалам в любое время суток, совмещая свою работу или личную жизнь с учебой.

Данный **Университетский курс в области тренировки мобильности: от теории к практике**, содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ◆ Разработка многочисленных практических кейсов, представленных специалистами по тренировкам в области спорта высших достижений
- ◆ Наглядное, схематичное и исключительно практическое содержание курса предоставляет практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для осуществления профессиональной деятельности
- ◆ Упражнения, в ходе которых может быть проведен процесс самооценки для улучшения обучения
- ◆ Интерактивная, основанная на алгоритмах система обучения для принятия решений
- ◆ Особое внимание уделяется инновационным методикам в индивидуальных тренировках
- ◆ Теоретические занятия, вопросы эксперту, дискуссионные форумы по спорным темам и самостоятельная работа
- ◆ Учебные материалы курса доступны с любого стационарного или мобильного устройства с выходом в интернет



*Погрузитесь в изучение этого Университетского курса и улучшите свои навыки в области спорта высоких достижений"*

“

*Этот Университетский курс – лучшее вложение средств в выбор программы повышения квалификации по двум причинам: помимо обновления своих знаний в качестве персонального тренера, вы получите диплом главного онлайн-университета TECH”*

В преподавательский состав входят профессионалы в области спортивной науки, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих обществ и престижных университетов.

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

Структура программы основана на проблемно-ориентированном обучении, с помощью которого специалисты должны пытаться разрешить различные ситуации профессиональной практики, возникающие на протяжении всего университетского курса. В этом специалистам поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными и опытными экспертами в области спорта высоких достижений.

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

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





# 02

## Цели

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





“

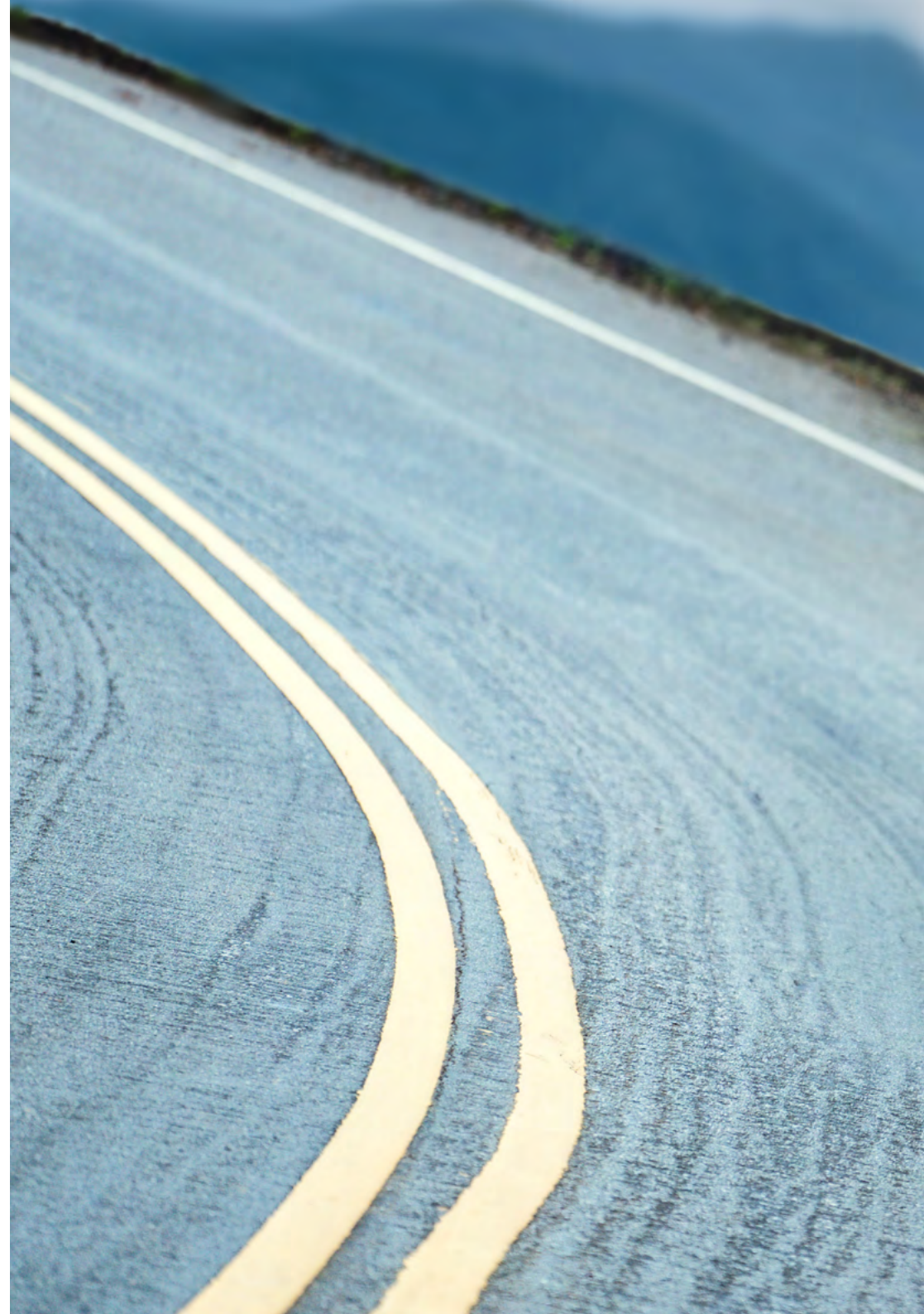
*Наша цель — достичь успеха в образовании, и мы вам поможем этого добиться. Не раздумывайте и присоединяйтесь к нам”*



## Общие цели

---

- ♦ Освоить и уверенно применять самые современные методы тренировок для улучшения спортивных результатов
- ♦ Эффективно освоить статистику и, таким образом, уметь правильно использовать данные, полученные от спортсмена, а также инициировать исследовательские процессы
- ♦ Получить знания, основанные на последних научных данных с полным применением в практической области
- ♦ Овладеть всеми современными методами оценки спортивных результатов
- ♦ Освоить принципы, определяющие физиологию и биохимию физических упражнений
- ♦ Освоить принципы, определяющие биомеханику, применительно непосредственно к спортивным результатам
- ♦ Освоить принципы, регулирующие питание, применительно к спортивным результатам
- ♦ Успешно интегрировать все знания, полученные в различных модулях, в реальную практику







## Конкретные цели

---

- ◆ Рассматривать мобильность как базовую физическую способность с точки зрения нейрофизиологии
- ◆ Глубоко понимать нейрофизиологические принципы, влияющие на развитие подвижности
- ◆ Применять стабилизирующие и мобилизующие системы в рамках паттерна движения
- ◆ Раскрыть и уточнить основные понятия и цели, связанные с тренировкой мобильности
- ◆ Развивать способность разрабатывать задания и планы по развитию проявлений мобильности
- ◆ Применять различные методы оптимизации производительности с помощью методов восстановления
- ◆ Развивать способность проводить функциональную и нервно-мышечную оценку спортсмена
- ◆ Распознавать и устранять последствия нервно-мышечной травмы для спортсмена

“

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

03

# Руководство курса

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







“

*Учитесь у лучших и становитесь  
успешным профессионалами”*

## Приглашенный руководитель международного уровня

Доктор Тайлер Фридрих - одна из ведущих фигур в международной области спортивных достижений и прикладной спортивной науки. Обладая сильной академической подготовкой, он демонстрирует исключительное стремление к совершенству и инновациям и способствует успеху многих элитных спортсменов на международном уровне.

На протяжении всей своей карьеры доктор Фридрих применял свои знания и опыт в самых разных спортивных дисциплинах - от футбола до плавания, от волейбола до хоккея. Его работа по анализу данных о спортивных результатах, особенно с помощью системы GPS для спортсменов Catapult, и интеграция спортивных технологий в программы повышения спортивных результатов сделали его лидером в области оптимизации спортивных результатов.

В качестве руководителя отдела спортивных результатов и прикладных спортивных наук доктор Фридрих руководил тренировками по силовым и кондиционным нагрузкам и реализацией специальных программ для нескольких олимпийских видов спорта, включая волейбол, греблю и гимнастику. Здесь он отвечал за интеграцию услуг по предоставлению оборудования, спортивные результаты в футболе и спортивные результаты в олимпийских видах спорта. Кроме того, он отвечал за включение спортивного питания DAPER в состав команды спортсменов.

Сертифицированный USA Weightlifting и Национальной Ассоциацией Силы и Кондиционирования, он признан за свою способность сочетать теоретические и практические знания в развитии спортсменов в области спорта высших достижений. Таким образом, доктор Тайлер Фридрих оставил неизгладимый след в мире спортивных достижений, являясь выдающимся лидером и движущей силой инноваций в своей области.



## Д-р. Фридрих, Тайлер

---

- Руководитель отдела спортивных достижений и прикладной спортивной науки в Стэнфорде, Пало-Альто, США
- Специалист по спортивным достижениям
- Заместитель директора по легкой атлетике и прикладной производительности в Стэнфордском университете
- Директор по олимпийским видам спорта в Стэнфордском университете
- Тренер по спортивным достижениям в Стэнфордском университете
- Докторская степень по философии, здоровью и работоспособности человека в Чикагском университете Конкордия
- Степень магистра в области физических упражнений в Университете Дейтона
- Степень бакалавра наук по физиологии упражнений в Университете Дейтона

“

*Благодаря TECH вы сможете учиться у лучших мировых профессионалов”*

## Руководство



### Г-н Рубина, Дардо

- ♦ Генеральный директор в Test and Training
- ♦ Координатор по физической подготовке Муниципальной спортивной школы
- ♦ Тренер по физической подготовке первой команды Муниципальной спортивной школы
- ♦ Магистр в спорте высоких достижений, Олимпийский Комитет Испании
- ♦ Сертификация EXOS
- ♦ Специалист по силовым тренировкам с точки зрения профилактики травм, функциональной и физкультурно-спортивной реабилитации
- ♦ Специалист по силовым тренировкам, применяемым для улучшения физических и спортивных результатов
- ♦ Сертификат в области технологий контроля веса и физической работоспособности
- ♦ Последипломная подготовка в области физических нагрузок в группах населения с патологиями
- ♦ Диплом о повышении квалификации (DEA) Университет Кастильи-ла-Манчи
- ♦ Степень доктора в области спорта высоких достижений



## Преподаватель

### Г-н Диас Хареньо, Хуан

- ◆ Степень магистра в области физической подготовки в футболе
- ◆ Официальная степень магистра в области среднего образования
- ◆ Последипломная подготовка в области персональных тренировок

“

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

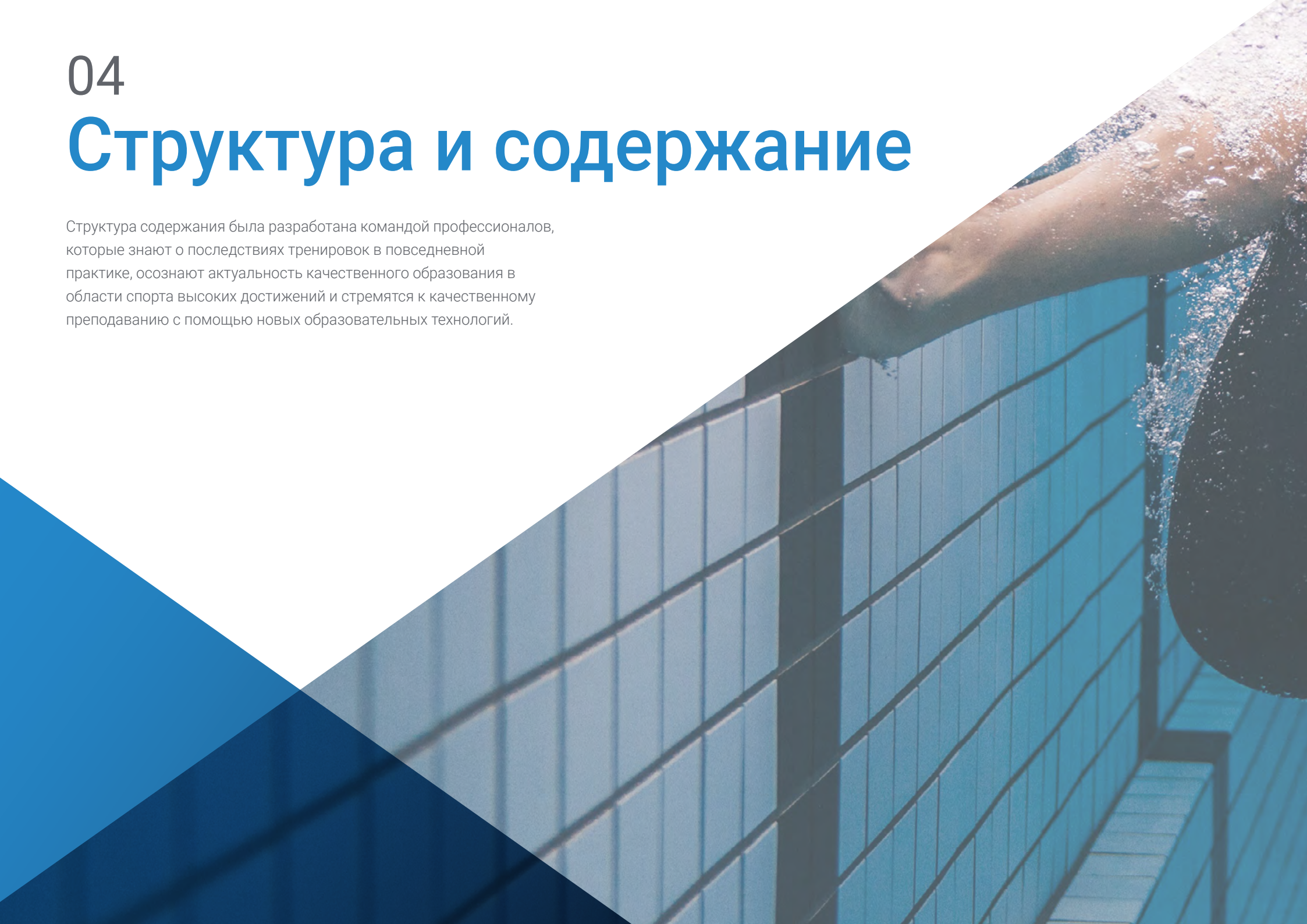




04

# Структура и содержание

Структура содержания была разработана командой профессионалов, которые знают о последствиях тренировок в повседневной практике, осознают актуальность качественного образования в области спорта высоких достижений и стремятся к качественному преподаванию с помощью новых образовательных технологий.







“

*Перед вами комплексная и самая современная научная программа на рынке. Мы хотим предоставить вам самую лучшее образование”*



## Модуль 1. Мобильность: от теории к результату

- 1.1. Нейромышечная система
  - 1.1.1. Нейрофизиологические принципы: торможение и возбудимость
    - 1.1.1.1. Адаптации нервной системы
    - 1.1.1.2. Стратегии изменения кортикоспинальной возбудимости
    - 1.1.1.3. Ключи к нервно-мышечной активации
  - 1.1.2. Соматосенсорные информационные системы
    - 1.1.2.1. Информационные подсистемы
    - 1.1.2.2. Виды рефлексов
      - 1.1.2.2.1. Моносинаптические рефлексy
      - 1.1.2.2.2. Полисинаптические рефлексy
      - 1.1.2.2.3. Мышечно-сухожильно-суставные рефлексy
    - 1.1.2.3. Динамические и статические реакции на растяжение
- 1.2. Контроль моторики и движения
  - 1.2.1. Стабилизирующие и мобилизующие системы
    - 1.2.1.1. Местная система: система стабилизации
    - 1.2.1.2. Глобальная система: мобилизующая система
    - 1.2.1.3. Характер дыхания
  - 1.2.2. Модель движения
    - 1.2.2.1. Ко-активация
    - 1.2.2.2. Теория сустав за суставом
    - 1.2.2.3. Первичные комплексы движений
- 1.3. Понимание мобильности
  - 1.3.1. Ключевые концепции и убеждения в области мобильности
    - 1.3.1.1. Проявления мобильности в спорте
    - 1.3.1.2. Нейрофизиологические и биомеханические факторы, влияющие на развитие подвижности
    - 1.3.1.3. Влияние подвижности на развитие силы
  - 1.3.2. Цели тренировки подвижности в спорте
    - 1.3.2.1. Мобильность в учебной сессии
    - 1.3.2.2. Преимущества тренировок на мобильность





- 1.3.3. Мобильность и устойчивость структур
  - 1.3.3.1. Голеностопный комплекс
  - 1.3.3.2. Коленный и тазобедренный комплекс
  - 1.3.3.3. Позвоночник и плечевой комплекс
- 1.4. Тренировка мобильности
  - 1.4.1. Основной блок
    - 1.4.1.1. Стратегии и инструменты для оптимизации мобильности
    - 1.4.1.2. Специальная схема предварительных упражнений
    - 1.4.1.3. Специальная схема после тренировки
  - 1.4.2. Мобильность и устойчивость в основных движениях
    - 1.4.2.1. Приседания с мертвой тягой
    - 1.4.2.2. Ускорение и разнонаправленность
- 1.5. Методы восстановления
  - 1.5.1. Предложение по эффективности в соответствии с научными данными
- 1.6. Методы тренировки на мобильность
  - 1.6.1. Методы, ориентированные на ткани: растяжки с пассивным и активным напряжением
  - 1.6.2. Артро-коинематические целенаправленные методы: изолированный стретчинг и интегрированный стретчинг
  - 1.6.3. Эксцентрическая тренировка
- 1.7. Программирование тренировки на мобильность
  - 1.7.1. Краткосрочные и долгосрочные эффекты растяжки
  - 1.7.2. Оптимальное время растяжки
- 1.8. Оценка и анализ состояния спортсмена
  - 1.8.1. Функциональная и нервно-мышечная оценка
    - 1.8.1.1. Ключевые понятия в оценке
    - 1.8.1.2. Процесс оценки
      - 1.8.1.2.1. Анализ траектории движения
      - 1.8.1.2.2. Определить тест
      - 1.8.1.2.3. Обнаружение слабых звеньев
  - 1.8.2. Методология оценки спортсмена
    - 1.8.2.1. Виды тестов
      - 1.8.2.1.1. Тест на аналитическую оценку
      - 1.8.2.1.2. Тест на общую оценку
      - 1.8.2.1.3. Тест специфической динамической оценки
    - 1.8.2.2. Структурная оценка
      - 1.8.2.2.1. Голеностопный комплекс
      - 1.8.2.2.2. Коленно-бедренный комплекс
      - 1.8.2.2.3. Позвоночно-плечевой комплекс
- 1.9. Мобильность у травмированного спортсмена
  - 1.9.1. Патофизиология травмы: влияние на подвижность
    - 1.9.1.1. Структура мышц
    - 1.9.1.2. Структура сухожилий
    - 1.9.1.3. Структура связок
  - 1.9.2. Мобильность и профилактика травм: тематическое исследование
    - 1.9.2.1. Травма подколенного сухожилия у бегуна



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

05

# Методология

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

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







“

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

## Исследование кейсов для контекстуализации всего содержания

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

“

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



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



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

## Инновационный и отличный от других метод обучения

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

“

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

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

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



## Методология *Relearning*

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

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

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

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





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

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

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

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

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



#### Учебные материалы

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

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



#### Мастер-классы

Существуют научные данные о пользе экспертного наблюдения третьей стороны.

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



#### Практика навыков и компетенций

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

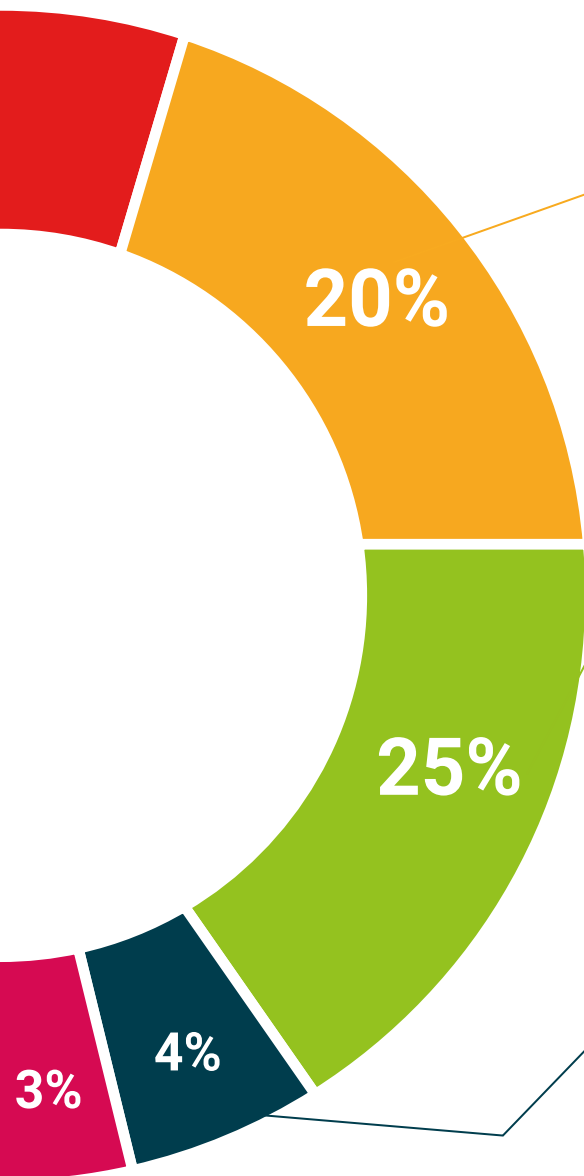


#### Дополнительная литература

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







#### Метод кейсов

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



#### Интерактивные конспекты

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

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



#### Тестирование и повторное тестирование

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



06

# Квалификация

Университетский курс в области Тренировки мобильности: от теории к практике гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Университетского курса, выдаваемого ТЕСН Технологическим университетом.



“

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



Данный **Университетский курс в области Тренировки мобильности: от теории к практике** содержит самую полную и современную программу на рынке.

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

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

Диплом: **Университетский курс в области Тренировки мобильности: от теории к практике**

Количество учебных часов: **150 часов**

Одобрено NBA



\*Гаагский апостиль. В случае, если студент потребует, чтобы на его диплом в бумажном формате был проставлен Гаагский апостиль, TECH EDUCATION предпримет необходимые шаги для его получения за дополнительную плату.

Будущее

Здоровье Доверие Люди

Образование Информация Тьюторы

Гарантия Аккредитация Преподавание

Институты Технология Обучение

Сообщество Обязательство

Персональное внимание Технологии

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

**tech** технологический  
университет

**Университетский курс**

Тренировки мобильности:  
от теории к практике

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 недель
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

# Университетский курс

## Тренировки мобильности: от теории к практике

Одобрено NBA



**tech** технологический  
университет