

Университетский курс

Физическая подготовка в профессиональном волейболе

Одобрено NBA





Университетский курс Физическая подготовка в профессиональном волейболе

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

Веб-доступ: www.techitute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/physical-preparation-professional-volleyball

Оглавление

01

Презентация

стр. 4

02

Цели

стр. 8

03

Руководство курса

стр. 12

04

Структура и содержание

стр. 16

05

Методология

стр. 20

06

Квалификация

стр. 28

01

Презентация

Волейбол требует от спортсмена отличной физической подготовки, он должен уметь повторять движения с высокой результативностью за короткие промежутки времени восстановления. Приподняться, чтобы сделать блок, выполнить плавающую подачу или перемещать туловище для защиты – вот лишь некоторые действия, которые необходимо выполнить в игре. Владеть техникой очень важно, но без прочной физической базы этого недостаточно. Именно поэтому правильное планирование тренировок делает разницу между командами. Основываясь на этой философии, ТЕСН создал эту 100% онлайн-программу, сфокусированную на физической подготовке к этому виду спорта на самом высоком уровне. Все это в продвинутом учебном плане, в рамках которого преподавание ведется настоящими профессионалами в этой дисциплине.





“

Станьте специалистом в области физической подготовки в профессиональном волейболе с помощью этого Университетского курса на 100% в онлайн-режиме”

Волейболист элитного класса должен иметь отличную физическую подготовку, учитывая темпы соревнований, с которыми он может столкнуться, например, в лигах, международных турнирах, чемпионатах мира или Олимпийских играх. Высокий темп требует тщательного планирования тренировок, где необходимо учитывать все физические факторы, чтобы избежать травм.

В таких видах спорта, как этот, повторение движений за короткий промежуток времени требует специальной подготовки для стабильности плечевых суставов, гибкости голеностопных суставов или мышечной силы для выполнения прыжка. Работа над каждым из этих элементов требует углубленных знаний от спортивных специалистов, которые хотят направить свою карьеру на физическую подготовку в этом виде спорта.

По этой причине TECH предлагает этот 6-недельный Университетский курс, где студенты смогут получить самые исчерпывающие знания обо всех необходимых элементах, чтобы начать тренировки в низших категориях, физических возможностях или теории стресса и суперкомпенсации. Учебный план станет намного интереснее благодаря мультимедийным учебным ресурсам (видео-конспекты, концентрированные видео), к которым у студентов будет доступ в любое время суток с электронного устройства с подключением к интернету.

Кроме того, эти учебные материалы позволят им расширить свои знания о специфических прыжковых тренировках, тренировочных нагрузках и периодизации занятий. Это обширный процесс обучения, который, однако, не требует долгих часов занятий. Благодаря системе Relearning студенты смогут закрепить ключевые понятия, визуализированные на протяжении всей учебной программы.

Таким образом, это учебное заведение предлагает великолепную возможность продвинуться в спортивной дисциплине, которая привлекает миллионы людей и требует все более хорошо подготовленных специалистов. Идеальный вариант, позволяющий совместить самые ответственные обязанности с первоклассным образованием.

Данный **Университетский курс в области физической подготовки в профессиональном волейболе** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разбор практических кейсов, представленных экспертами в области физической культуры и профессионального волейбола
- ♦ Наглядное, схематичное и исключительно практическое содержание программы предоставляет техническую и практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для профессиональной деятельности
- ♦ Практические упражнения для самопроверки, контроля и улучшения успеваемости
- ♦ Особое внимание уделяется инновационным методологиям
- ♦ 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



Обширная библиотека мультимедийных ресурсов доступна 24 часа в сутки, 7 дней в неделю”

“

Вы также можете углубиться в изучение различных существующих методов работы над тренировочными нагрузками спортсменов-волейболистов”

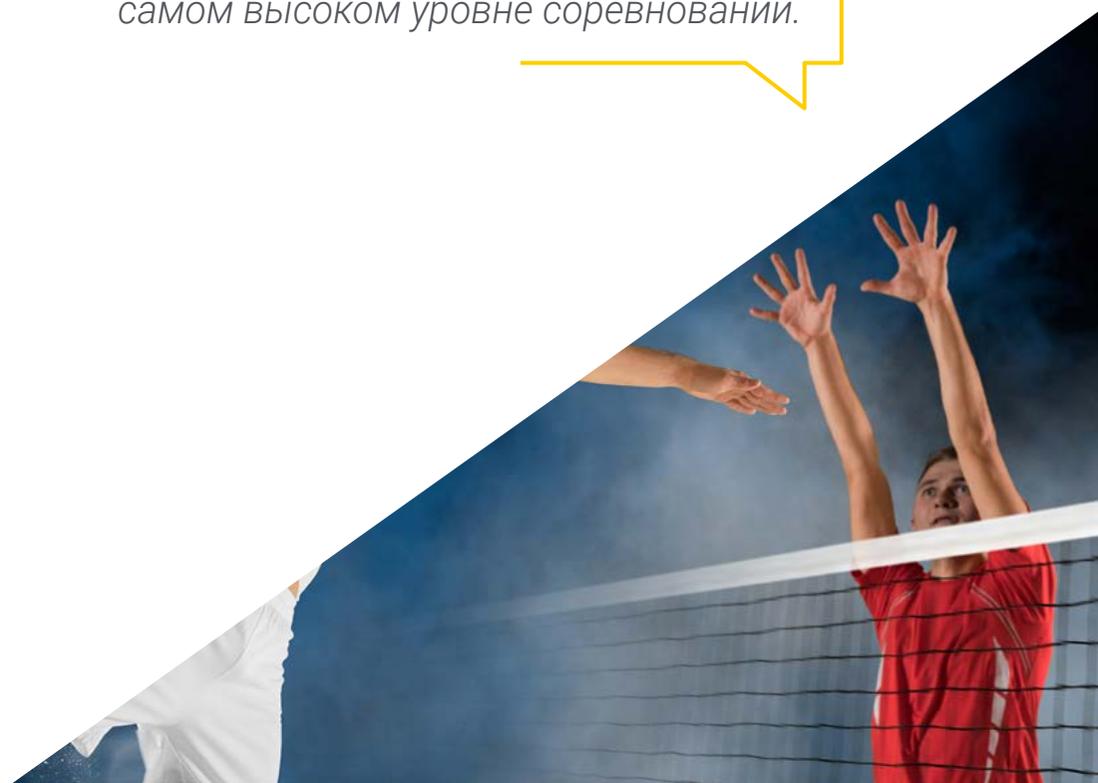
В преподавательский состав программы входят профессионалы отрасли, признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов, которые привносят в обучение опыт своей работы.

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

Структура этой программы основана на проблемно-ориентированном обучении, с помощью которого специалист должен попытаться разрешать различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом специалистам поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными экспертами.

Преуспевайте в спорте, который требует от профессионалов правильной работы над физической подготовкой команд.

Укрепите свои навыки разработки тренировок по физической подготовке на самом высоком уровне соревнований.



02

Цели

По прошествии 180 учебных часов студенты этого Университетского курса получают необходимые навыки для составления полного плана физической подготовки волейбольной команды. Для достижения этой цели ТЕСН предлагает учебный план с теоретико-практической перспективы, что позволит вам получить прочные знания, которые будут очень полезны в вашей повседневной работе в качестве специалиста по профессиональному волейболу.



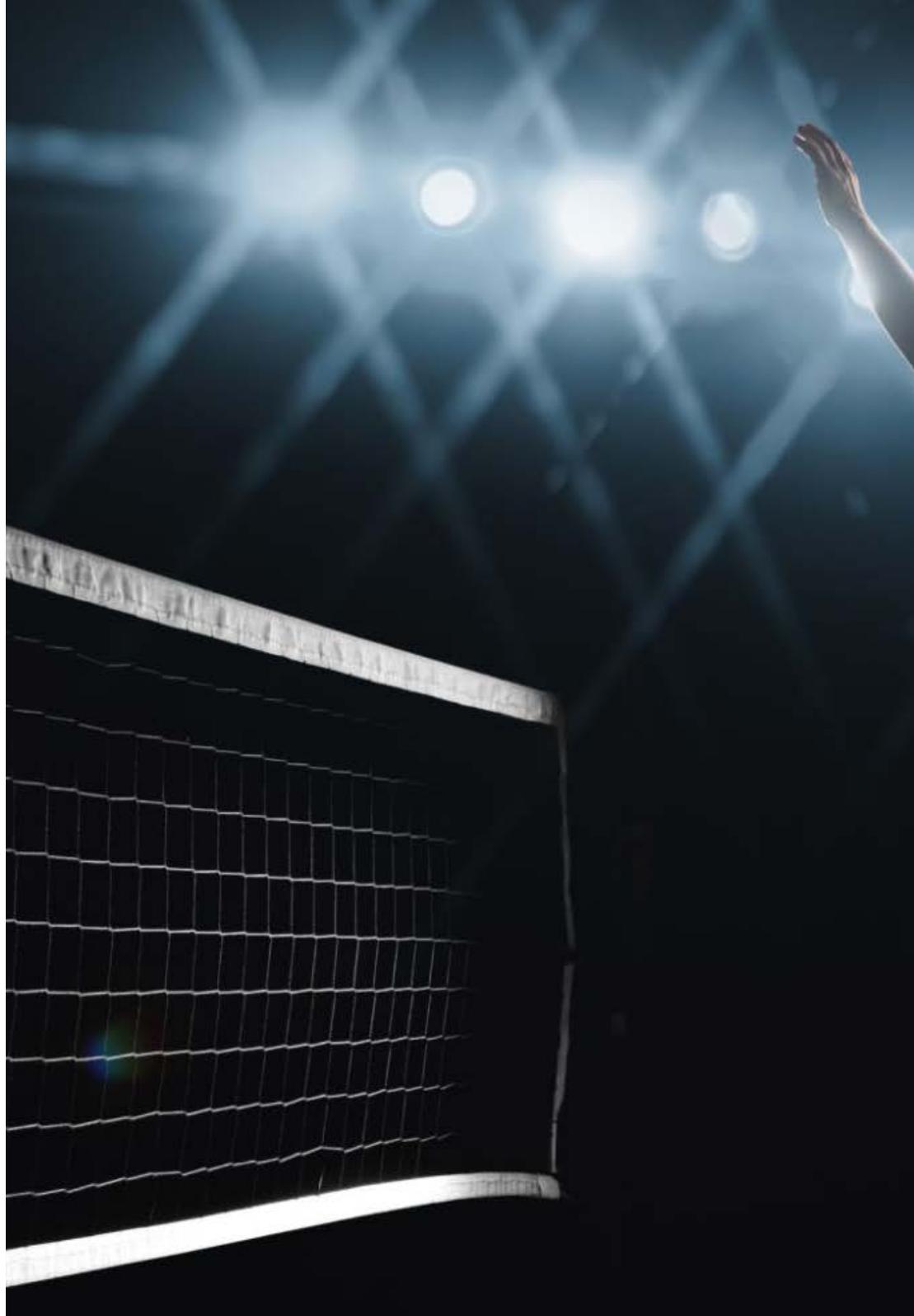
“

*Смоделированные видеосценарии
тренировочных ситуаций будут очень
полезны для вашей ежедневной практики в
качестве профессионала в мире волейбола”*



Общие цели

- ♦ Планировать конкретные тренировки для всестороннего развития волейболиста
- ♦ Структурировать общую подготовку для достижения целей команды
- ♦ Применять стратегии восстановления, адаптированные к потребностям спортсмена
- ♦ Оценивать и развивать способности игрока, чтобы полностью раскрыть его/ее потенциал
- ♦ Управлять тренировочной зоной в команде первого класса
- ♦ Развивать правильную физическую подготовку игрока





Конкретные цели

- ♦ Получить углубленные знания о теориях стресса и их применении в волейболе
- ♦ Проанализировать физические способности гибкости, силы, выносливости, скорости и их проявления
- ♦ Проектировать физическую подготовку для волейбольных команд
- ♦ Знать основные элементы планирования физической подготовки



Задавайте вопросы о теории стресса и ее применении в волейболе в любое удобное для вас время с вашего компьютера, подключенного к интернету”

03

Руководство курса

В этом Университетском курсе объединились руководители и преподаватели самого высокого уровня в мире волейбола. Таким образом, у студентов будут квалифицированные тренеры по этой спортивной дисциплине с многолетним опытом работы как на площадке, так и за ее пределами. Кроме того, здесь будет работать отличный специалист по физической культуре, который обучит студентов самым эффективным методикам тренировок, позволяющим оптимизировать результаты спортсменов.

“

У вас будут настоящие профессионалы волейбола и физической культуры, чтобы вы смогли улучшить физическую подготовку ваших игроков”

Руководство



Г-жа Табейо Мартинес, Нереа

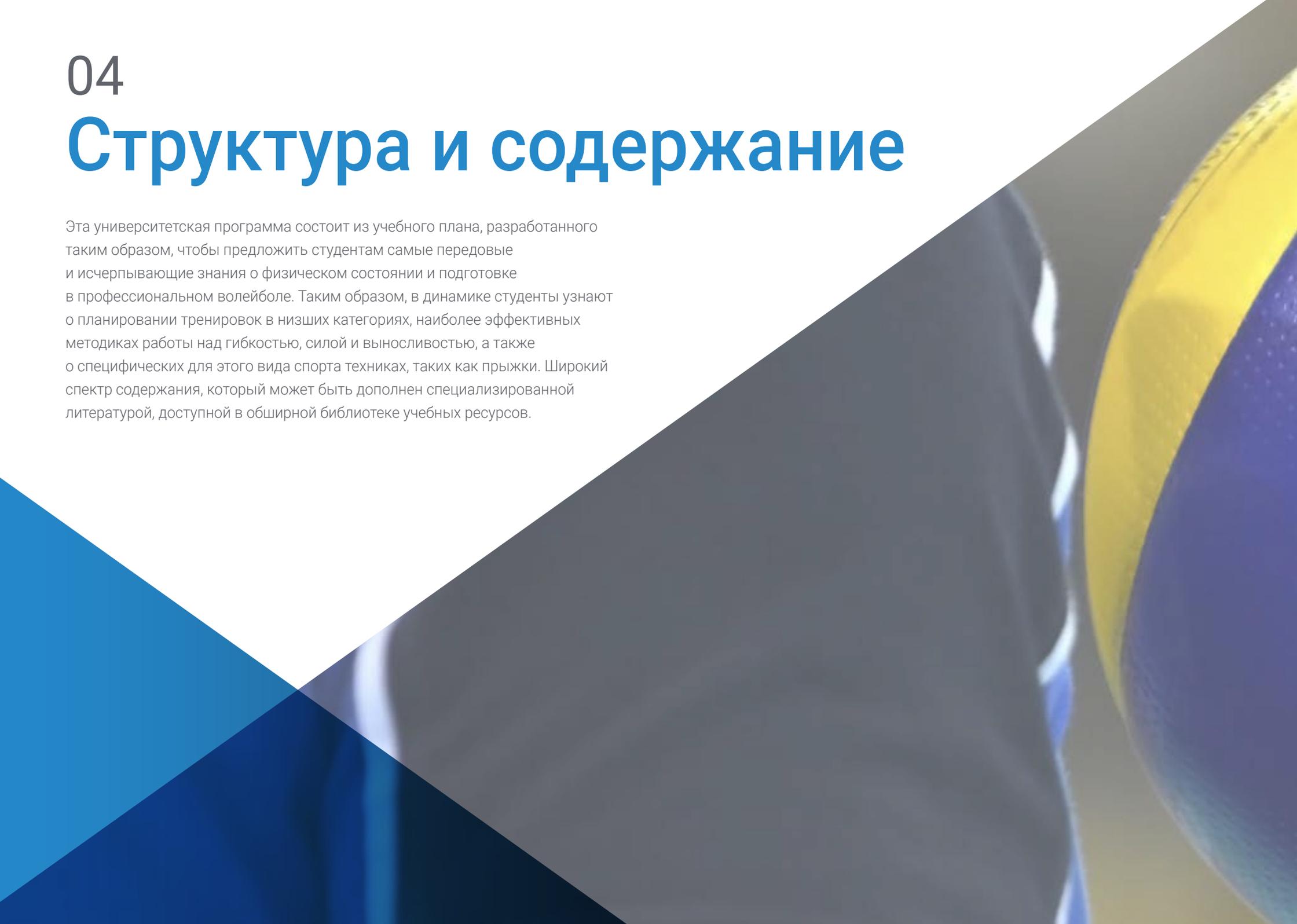
- ♦ Игрок клуба Voley Murcia
- ♦ Степень бакалавра в области физической активности и спортивных наук на факультете физической активности и спортивных наук в UCAM – Католическом университете Сан-Антонио в Мурсии
- ♦ Тренер по волейболу 1-го уровня



04

Структура и содержание

Эта университетская программа состоит из учебного плана, разработанного таким образом, чтобы предложить студентам самые передовые и исчерпывающие знания о физическом состоянии и подготовке в профессиональном волейболе. Таким образом, в динамике студенты узнают о планировании тренировок в низших категориях, наиболее эффективных методиках работы над гибкостью, силой и выносливостью, а также о специфических для этого вида спорта техниках, таких как прыжки. Широкий спектр содержания, который может быть дополнен специализированной литературой, доступной в обширной библиотеке учебных ресурсов.



“

Программа, которая даст вам ключи к физической подготовке от низших категорий до волейбольной элиты”

Модуль 1. Физическое состояние и физическая подготовка

- 1.1. Низшие категории и двигательные навыки
 - 1.1.1. Важность физической подготовки в низших категориях
 - 1.1.2. Тренировка двигательных навыков
 - 1.1.3. От двигательных навыков к физическим способностям
 - 1.1.4. Планирование в низших категориях
- 1.2. Пороговый закон
 - 1.2.1. Определение
 - 1.2.2. Как он влияет на тренировку?
 - 1.2.3. Эволюция организма в процессе тренировок
 - 1.2.4. Блок в волейболе
- 1.3. Теории стресса
 - 1.3.1. Определение
 - 1.3.2. Стресс как физиологический процесс
 - 1.3.4. Виды стресса
 - 1.3.5. Применение в волейболе
- 1.4. Принцип суперкомпенсации
 - 1.4.1. Определение
 - 1.4.2. Стадии
 - 1.4.3. Определяющие факторы
 - 1.4.4. Применение в волейболе
- 1.5. Физические способности
 - 1.5.1. Что они из себя представляют?
 - 1.5.2. Гибкость
 - 1.5.3. Сила и ее проявления
 - 1.5.4. Выносливость и ее проявления
 - 1.5.5. Скорость и ее проявления
- 1.6. Специфическая тренировка прыжков
 - 1.6.1. Технические характеристики прыжков в волейболе
 - 1.6.2. Влияние правильной техники прыжков на игру
 - 1.6.3. Важность правильной техники для здоровья
 - 1.6.4. Составление плана тренировок по прыжкам





- 1.7. Составление плана тренировок
 - 1.7.1. Важность правильного планирования
 - 1.7.2. Критерии и цели планирования
 - 1.7.3. Структура обучения
 - 1.7.4. Модели: Предшественники, традиционные и современные
- 1.8. Периодичность тренировок
 - 1.8.1. Определение
 - 1.8.2. Единицы планирования
 - 1.8.3. Модели планирования
 - 1.8.4. Конкретные потребности
- 1.9. Тренировочные нагрузки
 - 1.9.1. Определение
 - 1.9.2. Распределение нагрузок
 - 1.9.3. Комплексно-параллельный метод
 - 1.9.4. Последовательно-континуальный метод
- 1.10. Восстановление и отдых
 - 1.10.1. Определение
 - 1.10.2. Важность фазы восстановления
 - 1.10.3. Примеры упражнений
 - 1.10.4. Обратная связь как конечная цель

“

*Эта программа поможет вам
подготовить специальный план
тренировок для улучшения техники
прыжков ваших волейболистов”*

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*

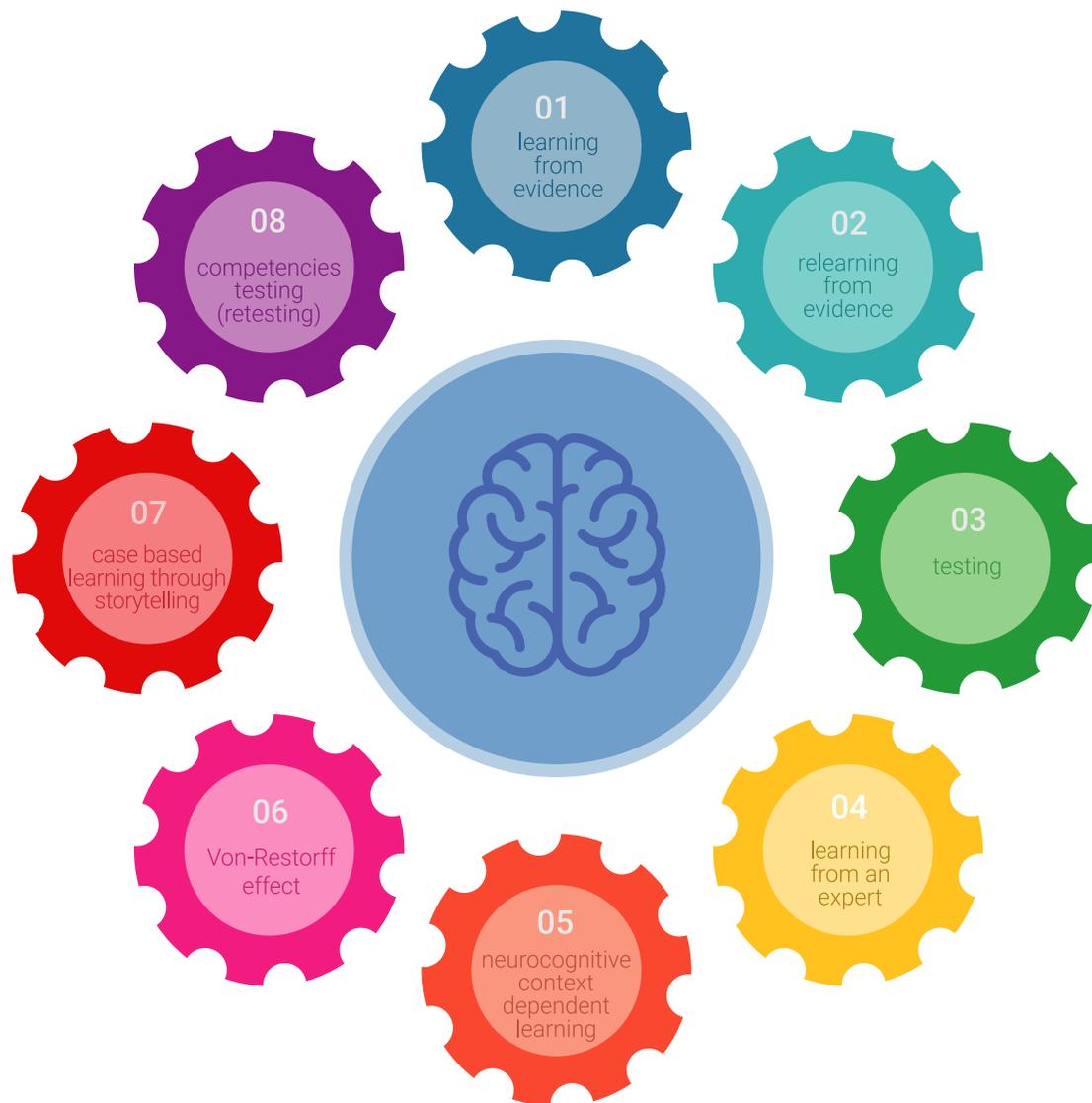
TECH эффективно объединяет метод кейсов с системой 100% онлайн-обучения, основанной на повторении, которая сочетает 8 различных дидактических элементов в каждом уроке.

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

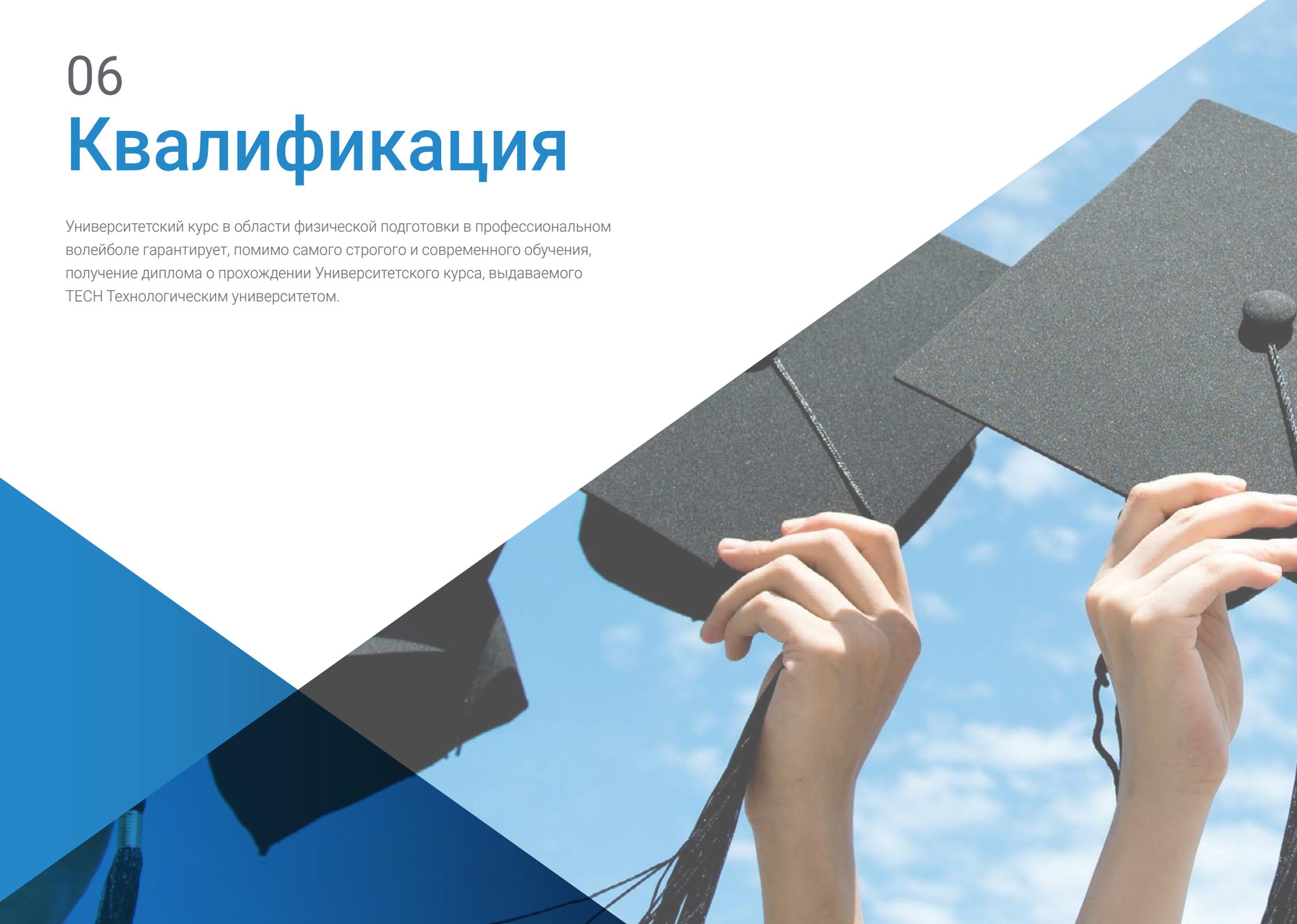
На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



06

Квалификация

Университетский курс в области физической подготовки в профессиональном волейболе гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Университетского курса, выдаваемого ТЕСН Технологическим университетом.



“

*Успешно пройдите эту программу
и получите университетский
диплом без хлопот, связанных с
поездками и бумажной волокитой”*

Данный **Университетский курс в области физической подготовки в профессиональном волейболе** содержит самую полную и современную научную 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 Университетском курсе, и соответствует требованиям, обычно предъявляемым биржами труда, конкурсными экзаменами и комитетами по оценке карьеры.

Диплом: **Университетского курса в области физической подготовки в профессиональном волейболе**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **6 недель**



*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

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

tech технологический
университет

Университетский курс
Физическая подготовка
в профессиональном
волейболе

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

Университетский курс

Физическая подготовка в профессиональном волейболе

Одобрено NBA



tech технологический
университет