

Университетский курс

Физическая подготовка футболистов

Одобрено NBA





tech технологический
университет

Университетский курс Физическая подготовка футболистов

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

Веб-доступ: www.techitute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/physical-training-football-players

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

Физическая подготовка очень важна в футболе, поскольку этот вид спорта требует огромного количества энергии и выносливости. Игроки должны уметь долго бегать, быстро менять направление и выполнять резкие движения в различных пространствах. Поэтому им нужны профессионалы, обладающие обширными знаниями в этой дисциплине, которые, помимо улучшения их состояния, позволят им повысить свои возможности, чтобы добиться более высоких результатов на поле и тем самым достичь общих целей. Исходя из этого, ТЕСН создал данную программу с целью обучения студентов этой спортивной науке. И все это в удобном формате 100% онлайн, насыщенном аудиовизуальными ресурсами и практическими упражнениями.



“

Вы разработаете тесты на силу, скорость и выносливость, чтобы вывести своих игроков на новый уровень и добиться положительных результатов в их манере игры”

Хорошая физическая подготовка помогает игрокам повысить скорость, силу, выносливость и гибкость, что позволяет им лучше проявлять себя на поле. Есть такие примеры, как Криштиану Роналду или Эрлинг Хааланд, которые благодаря своей физической подготовке добились потрясающих индивидуальных результатов и внесли вклад в развитие своих футбольных команд. По этой причине специалистам на поле необходимо обновлять свои знания, чтобы проводить более эффективные тренировки с лучшими физическими результатами.

Таким образом, ТЕСН создал следующую программу, в которой собрана самая современная и актуальная информация в этой области. В течение 6 недель специалист будет углубленно изучать такие аспекты, как спортивное планирование, сила, скорость и выносливость, уделяя первостепенное внимание благополучию игрока и нагрузке, которую несет в себе годовой сезон. Все эти материалы могут быть доступны специалисту с любого устройства с подключением к Интернету, без необходимости очно посещать центры.

Это Университетский курс продолжительностью 150 часов, разработанный экспертами в области физической подготовки футболистов. Студенты получают эксклюзивное обучение, ориентированное на требования современных соревнований. Кроме того, они будут использовать методологию Relearning, сталкиваясь с реальными случаями и симуляциями реальных ситуаций, которые позволят им применить на практике знания, полученные во время каждого занятия.

Данный **Университетский курс в области физической подготовки футболистов** содержит самую полную и современную научную программу на рынке.

Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разбор практических кейсов, представленных экспертами в области физической подготовки футболистов
- ♦ Наглядное, схематичное и исключительно практическое содержание курса предоставляет практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для осуществления профессиональной деятельности
- ♦ Практические упражнения для самооценки, контроля и улучшения успеваемости
- ♦ Особое внимание уделяется инновационным методологиям
- ♦ Теоретические занятия, вопросы эксперту, дискуссионные форумы по спорным вопросам и самостоятельные работы
- ♦ Учебные материалы курса доступны с любого стационарного или мобильного устройства с выходом в интернет



Выделитесь в бурно развивающемся секторе с большими перспективами и войдите в состав технических органов высшего уровня"

“

*Пройдите эту программу
в удобное для вас время, без
необходимости очно посещать
центры или занятия”*

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

Мультимедийное содержание программы, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит специалисту проходить обучение с учетом ситуации и контекста, т.е. в такой среде, которая обеспечит погружение в 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.

*Эта программа позволит
вам составлять годовые
спортивные планы
на физически сложные сезоны.*

*Представленные здесь
знания позволят вам
улучшить физические
качества ваших игроков.*



02

Цели

Отбор учебного материала для этой программы был произведен в соответствии с требованиями и обновлениями в мире футбола. Каждый предмет и содержание обучения будут представлены студентам с помощью аудиовизуальных материалов и практических упражнений, так что одновременно с обучением они приобретут навыки и умения для своего профессионального управления. Кроме того, используя методологию Relearning, студенты будут сталкиваться с реальными случаями и симуляциями, чтобы проверить полученные знания на практике.



“

Вы узнаете о важности использования систем GPS в планировании и развитии физической подготовки”



Общие цели

- ♦ Узнать о происхождении, истории и эволюции футбола
- ♦ Изучить организацию клуба и все, что окружает спортивную сферу
- ♦ Получить более глубокие технические и тактические знания
- ♦ Исследовать изменения в футбольном анализе с внедрением новых технологий
- ♦ Объяснить физическую подготовку и реабилитацию как фундаментальную часть современного футбола
- ♦ Подчеркнуть важность правильного питания для достижения высоких спортивных результатов
- ♦ Выявить каждого члена тренерского штаба и их функции в футбольном клубе
- ♦ Углубиться в изучение психологии как фундаментальной составляющей игры футболиста

“

Загрузите содержание этой программы на выбранное вами устройство, будь то планшет, компьютер или мобильный телефон, и просматривайте материалы так часто, как вам это необходимо”





Конкретные цели

- Предоставить студентам конкретную и специализированную подготовку посредством научной и практической поддержки по различным аспектам физической подготовки и реабилитации после травм
- Ознакомить студентов с различными функциями специалистов в этой области и возможностью междисциплинарной работы с целью улучшения спортивных результатов футболиста
- Знать методы тренировки, как аналитические, так и комплексные, с целью максимального повышения спортивных результатов и предотвращения риска травм у футболистов
- Ознакомиться с методами реабилитации после травм с целью проектирования, планирования и разработки процессов реабилитации при наиболее распространенных травмах в футболе

03

Руководство курса

Чтобы гарантировать строгие тренировки с отличными результатами, ТЕСН отобрал команду активных преподавателей с многолетним опытом работы в мире футбола для руководства программой. Это эксперты и специалисты по физической подготовке футболистов, которые не только принадлежат к уважаемым организациям, но и заботятся о новых поколениях, поэтому они внесли свой вклад в разработку учебного материала, делясь своими знаниями и опытом.



“

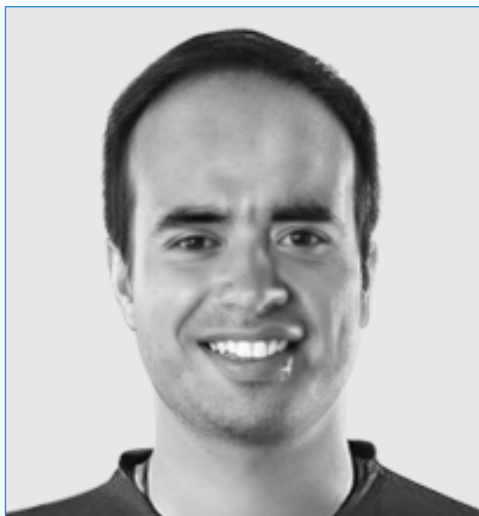
Вы обновите свои знания с помощью высокоэффективных аудиовизуальных ресурсов, разработанных экспертами и специалистами с многолетним опытом работы”

Руководство



Г-н Фернандес Фернандес, Анхель

- ♦ Скаут и ответственный северного региона в агентстве по представительству спортсменов (PHSport)
- ♦ Тренер по футзалу и футболу
- ♦ Скаут региона Астурия в агентстве по представительству спортсменов (Vilasports)
- ♦ Спортивный директор CD Mosconia
- ♦ Комментатор "Реал Овьедо" на RadioGed
- ♦ Спортивный тренер среднего звена, специализированный на футболе, в спортивной школе Астурии Уровень 1 и 2



Г-н Гонсалес Арганда, Серхио

- ♦ Физиотерапевт мадридского футбольного клуба Atlético
- ♦ CEO Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Преподаватель магистратуры в области физической подготовки и спортивной реабилитации в футболе
- ♦ Преподаватель Курса профессиональной подготовки по пилатесу
- ♦ Преподаватель магистратуры в области биомеханики и спортивной физиотерапии
- ♦ Степень магистра в области остеопатии опорно-двигательного аппарата в Мадридской школе остеопатии
- ♦ Курс профессиональной подготовки по реабилитации пилатесом от Королевской федерации гимнастики Испании
- ♦ Степень магистра в области биомеханики, применяемой для оценки травм и передовых методов физиотерапии
- ♦ Степень бакалавра физиотерапии Папского университета Комильяс



Преподаватели

Гн Магро Фриас, Серхио

- ♦ Тренер по физической подготовке клубов "Конкенсе", "Манчегу Сьюдад Реал", "Реал Авила"
- ♦ Высший спортивный тренер по футболу III уровня
- ♦ Степень магистра в области физической подготовки и футбольной реадaptации, Католический университет Мурсия
- ♦ Степень бакалавра спортивных наук

“

*Уникальный, важный
и значимый курс
обучения для развития
вашей карьеры”*

04

Структура и содержание

Учебный план этой программы был разработан с учетом требований и запросов спортивного сектора и физической подготовки. В нем профессионал найдет обновленную и строгую информацию о новых моделях физической подготовки для оптимального выступления футболистов на официальных соревнованиях. Эти материалы будут размещены в виртуальном кампусе, доступ к которому можно получить с любого устройства, подключенного к Интернету, и который будет доступен 24 часа в сутки. Курс также включает в себя высокоэффективные аудиовизуальные материалы, дополнительные материалы для чтения и практические упражнения.



“

*Онлайн-режим этой программы
позволит вам совместить
повседневную рутину
с получением новых знаний”*

Модуль 1. Физическая подготовка футболистов

- 1.1. Физическая подготовка и спортивные показатели
 - 1.1.1. Физическая подготовка, физическая форма и спортивная тренировка
 - 1.1.2. Различия между общей физической подготовкой и специальной физической подготовкой в футболе
 - 1.1.3. Определяющий фактор основных физических возможностей в футболе
 - 1.1.4. Моменты сезона, когда следует работать над определяющими физическими возможностями в футболе
- 1.2. Основные физические возможности в футболе. Методы тренировки
 - 1.2.1. Сила и ее основные виды в футболе
 - 1.2.2. Выносливость и ее основные виды в футболе
 - 1.2.3. Скорость и ее основные виды в футболе
 - 1.2.4. Гибкость в футболе
- 1.3. Годовое спортивное планирование в футболе
 - 1.3.1. Мезоцикл, макроцикл, микроцикл и сессия
 - 1.3.2. Предсезонный период
 - 1.3.3. Сезон
 - 1.3.4. Соревновательная неделя и ее различные типы
- 1.4. Структура тренировочной сессии в отношении физической подготовки
 - 1.4.1. Тренировочная сессия и ее части
 - 1.4.2. Разминка и ее виды
 - 1.4.3. Основная часть сессии
 - 1.4.4. Заключительная часть сессии или заминка
- 1.5. Методики тренировок по физической подготовке в футболе
 - 1.5.1. Аналитическая физическая подготовка
 - 1.5.2. Комплексная физическая подготовка
 - 1.5.3. Структурированный микроцикл
 - 1.5.4. Тактическая периодизация
- 1.6. Силовая подготовка футболиста
 - 1.6.1. Важность силовой подготовки для достижения спортивных результатов и профилактики травм
 - 1.6.2. Виды силовой подготовки
 - 1.6.3. Когда использовать силовые тренировки
 - 1.6.4. Планирование силовых тренировок в микроцикле





- 1.7. Методы количественной оценки внутренней нагрузки и внешней тренировочной нагрузки
 - 1.7.1. Внутренняя и внешняя тренировочная нагрузка
 - 1.7.2. Как количественно определить внутреннюю и внешнюю тренировочную нагрузку
 - 1.7.3. Различные виды нагрузки в зависимости от микроцикла и сессии
 - 1.7.4. Выводы по окончании тренировки
- 1.8. Физическая подготовка в экстремальных климатических условиях
 - 1.8.1. Тренировка футболиста на высоте
 - 1.8.2. Тренировка футболиста в пустынном климате
 - 1.8.3. Тренировка футболиста в холодном климате
 - 1.8.4. Тренировка футболиста во влажном климате
- 1.9. Несоревновательные периоды
 - 1.9.1. Переходный период между сезонами
 - 1.9.2. Несоревновательный период для национальных команд
 - 1.9.3. Несоревновательный период для длительных национальных соревнований
 - 1.9.4. Несоревновательный период по состоянию здоровья
- 1.10. Использование систем GPS при планировании и разработке тренировочных заданий
 - 1.10.1. Что такое GPS система? Как она работает и какие параметры можно получить?
 - 1.10.2. Какие переменные используются для классификации различных тренировочных заданий?
 - 1.10.3. Как планировать задания и микроциклы на основе переменных GPS?
 - 1.10.4. Индивидуальный профиль футболиста на основе модели игры и физических требований

“

TECH гарантирует вам динамичное обучение, ориентированное на современные требования спорта, поэтому вас ждет высокоэффективная учебная программа”

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.



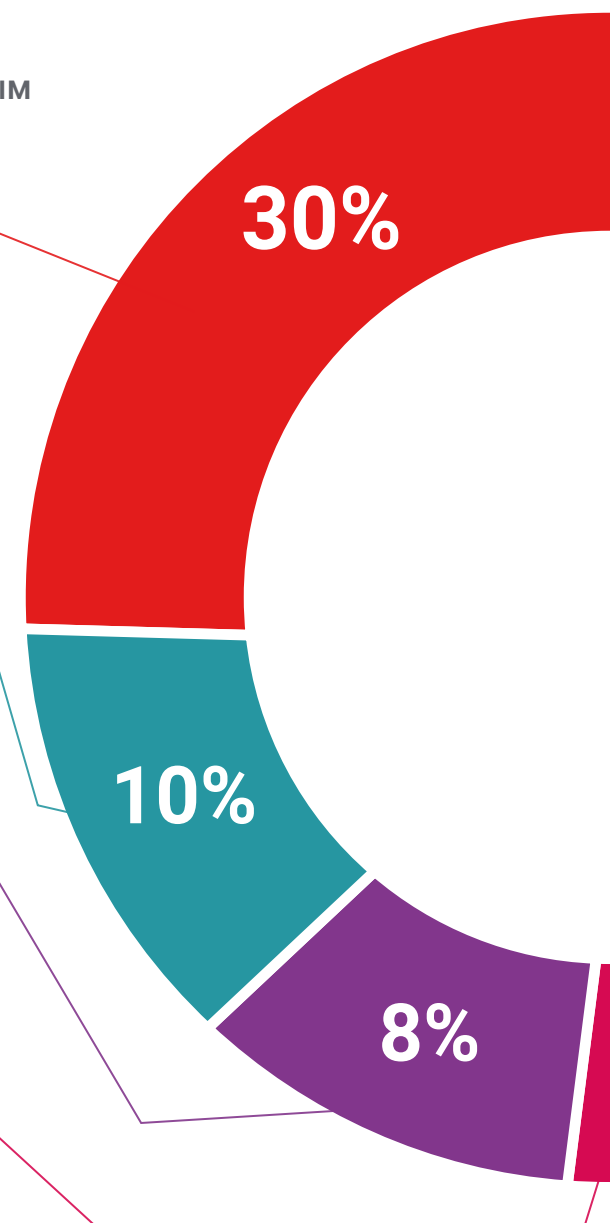
Практика навыков и компетенций

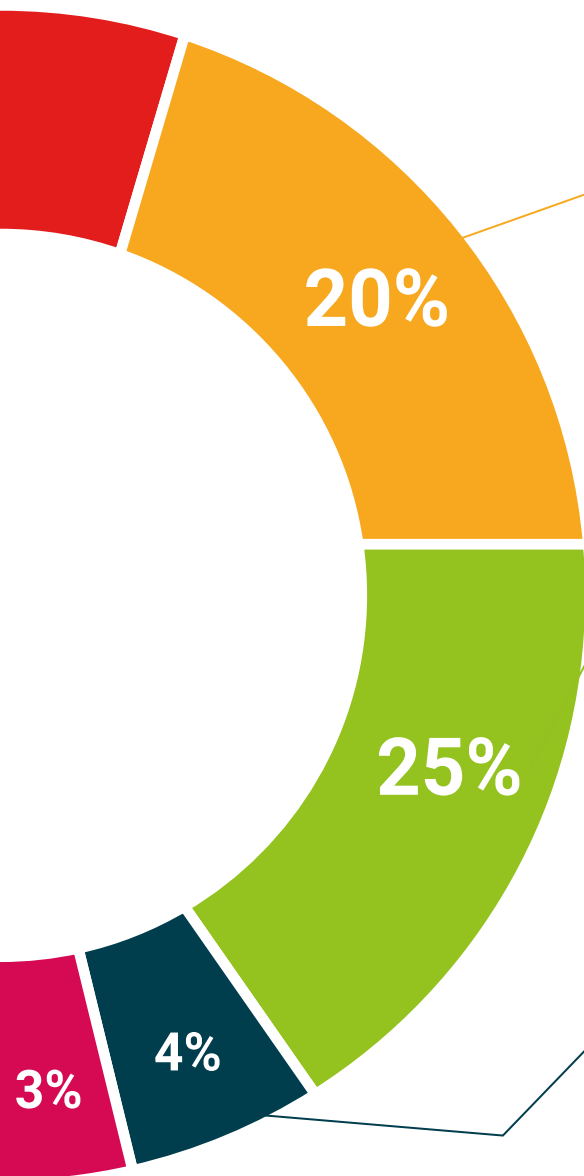
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



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

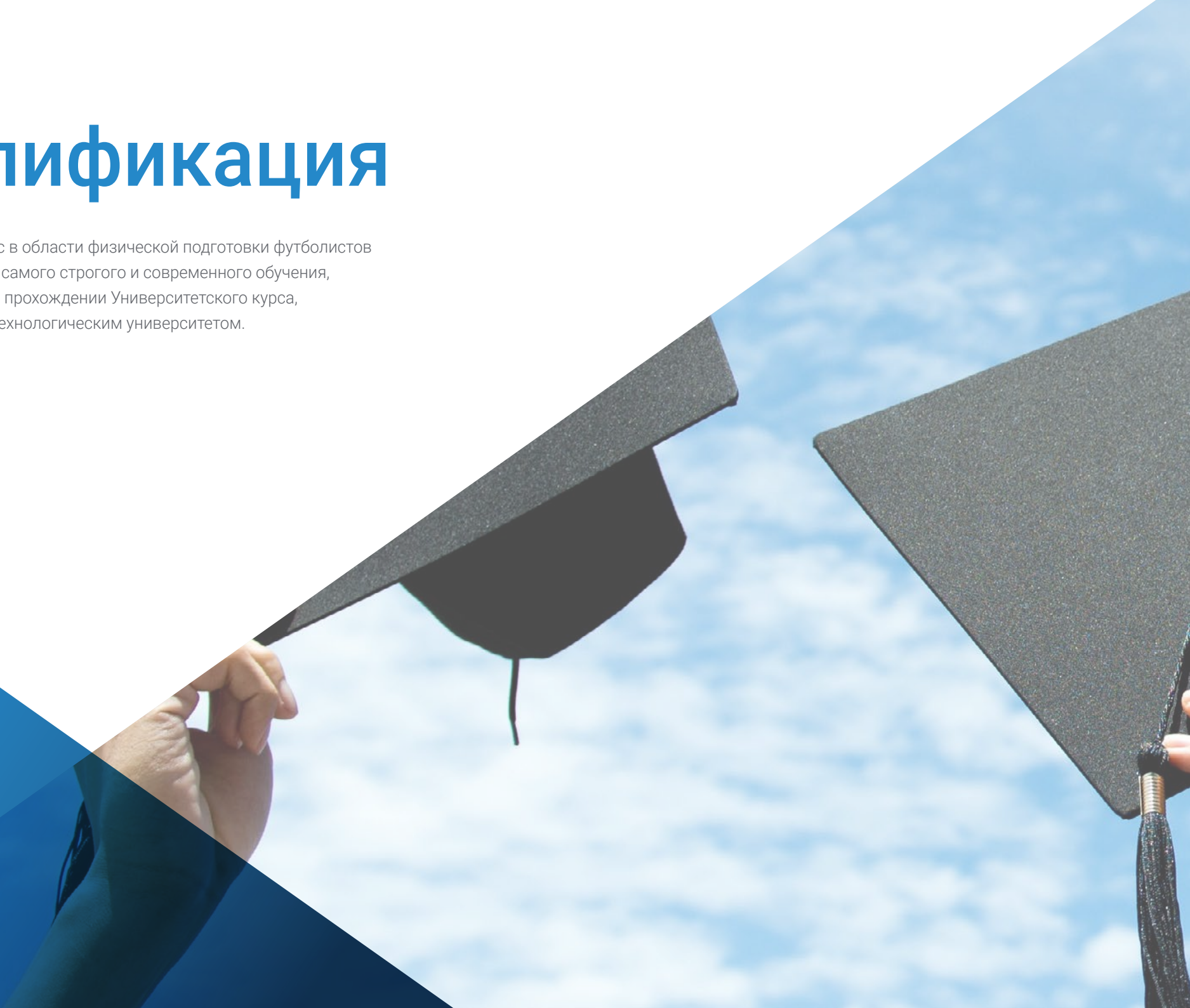
На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



06

Квалификация

Университетский курс в области физической подготовки футболистов 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 футболистов** 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 футболистов**

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
Физическая подготовка
футболистов

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

tech технологический
университет

Университетский курс

Физическая подготовка
футболистов

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

Университетский курс

Физическая подготовка футболистов

Одобрено NBA

