

# Университетский курс Планирование в спорте высоких достижений

Одобрено NBA:



**tech** технологический  
университет



**tech** технологический  
университет

## Университетский курс Планирование в спорте высоких достижений

- » 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/plannig-applied-high-performance-sports](http://www.techitute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/plannig-applied-high-performance-sports)

# 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

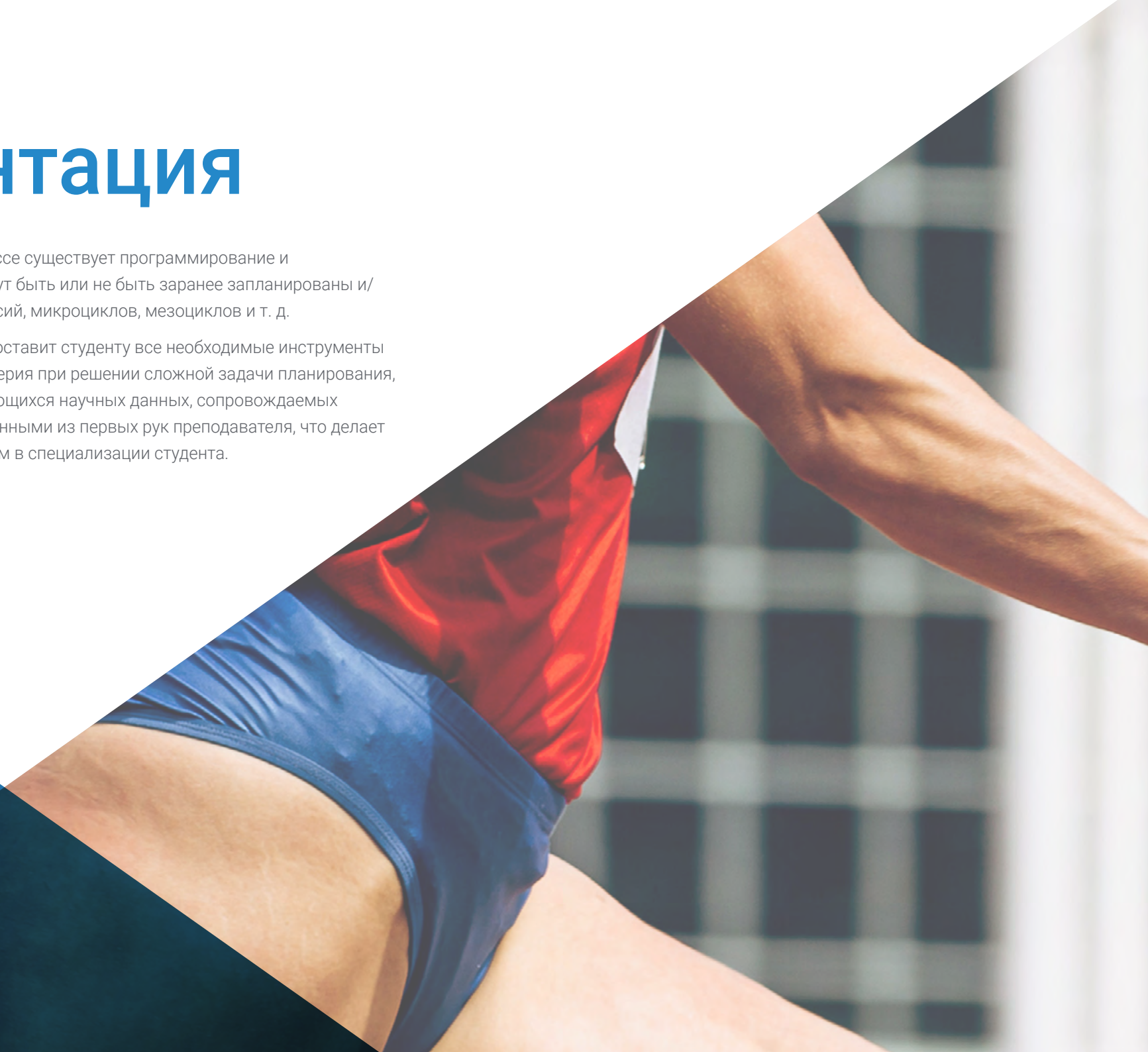
---

стр. 30

# 01 Презентация

В каждом тренировочном процессе существует программирование и периодизация нагрузок. Они могут быть или не быть заранее запланированы и/или скорректированы в ходе сессий, микроциклов, мезоциклов и т. д.

Этот Университетский курс предоставит студенту все необходимые инструменты для выработки логического критерия при решении сложной задачи планирования, и все это на основе самых выдающихся научных данных, сопровождаемых реальными примерами, выполненными из первых рук преподавателя, что делает эту программу основным столпом в специализации студента.





“

*Самая современная академическая специализация, которую преподают выдающиеся учителя, имеющие опыт работы в мире спорта и академических кругах”*

В данном Университетском курсе вы найдете подробный курс по ключевым аспектам спортивной результативности, рассматриваемой 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.

Университетский курс в области планирования в спорте высоких достижений предоставляет студентам теоретическое содержание самого высокого качества и глубины. Одной из характеристик, отличающих этот Университетский курс от других, является связь между различными темами программы на теоретическом уровне, но, прежде всего, на практическом уровне, благодаря чему студент получает реальные примеры команд и спортсменов высочайших спортивных результатов во всем мире, а также из профессионального мира спорта, в результате чего студент может получить знания наиболее полным образом.

Еще одной сильной стороной этого Университетского курса в области планирования в спорте высоких достижений является обучение студентов использованию новых технологий, применяемых в данной области. 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 данного Университетского курса в области планирования в спорте высоких достижений тщательно отобрала каждую из тем для изучения, чтобы предложить студенту наиболее полную и современную возможность специализации.

Таким образом, в TECH 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 Университетский курс проходит в онлайн-формате, 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 планирование в спорте высоких достижений** 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 совершенствуйте ваши 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”*

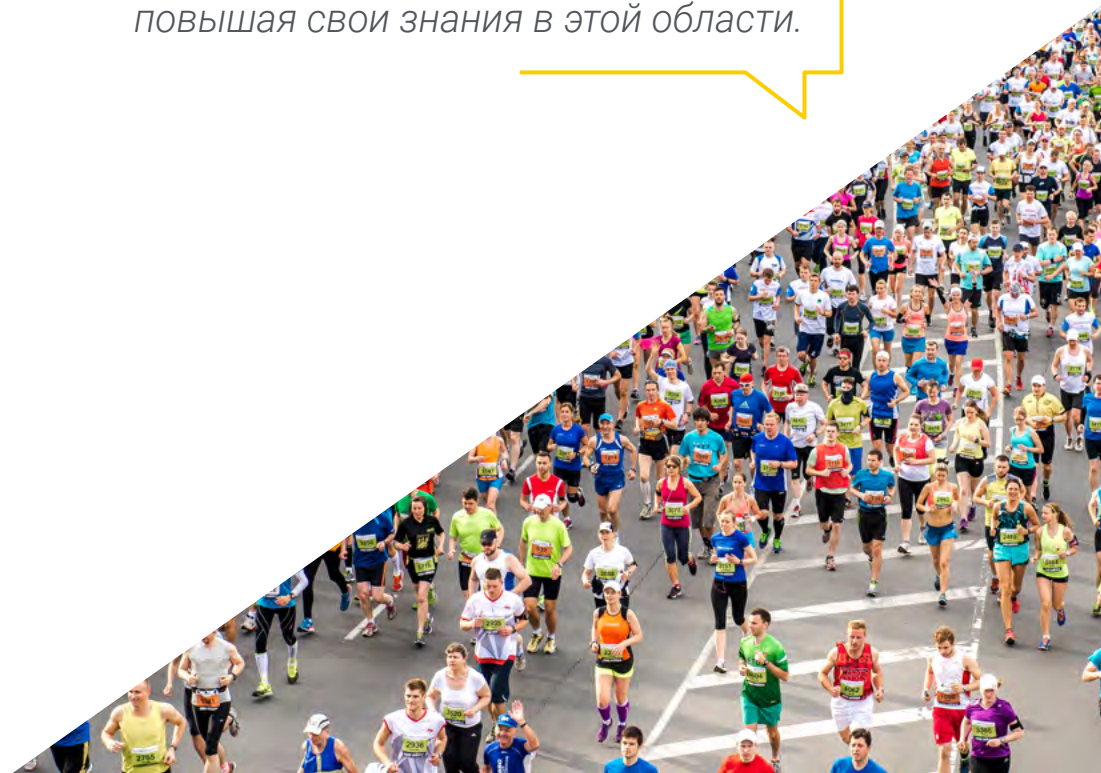
В преподавательский состав входят профессионалы в области спортивной науки, которые приносят в специализации опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих обществ и престижных университетов.

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 этой программы основана на проблемно-ориентированном обучении, с помощью которого специалисты должны пытаться решить различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного 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 на 100% в онлайн-формате Университетский курс позволит вам совмещать учебу с профессиональной деятельностью, повышая свои 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

---

- ◆ Понимать внутреннюю логику планирования, например, его предлагаемых основных моделей
- ◆ Применять концепцию "доза — реакция" при обучении
- ◆ Четко разграничивать влияние программирования с планированием и его зависимостями
- ◆ Получить способность разрабатывать различные модели планирования в соответствии с реальностью работы
- ◆ Применять изученные концепции в проекте годового и/или многолетнего планирования



*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 Массе, Хуан

- ◆ Директор исследовательской группы Athlos
- ◆ Тренер по физической подготовке в нескольких профессиональных футбольных командах Южной Америки, опытный преподаватель

“

*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 самое лучшее обучение”*

## Модуль 1. Планирование в спорте высоких достижений

- 1.1. Основные принципы
  - 1.1.1. Критерии адаптации
    - 1.1.1.1. Общий адаптационный синдром
    - 1.1.1.2. Текущие эксплуатационные возможности, потребность в обучении
  - 1.1.2. Усталость, производительность, кондиционирование, как инструмент
  - 1.1.3. Концепция "доза — реакция" и ее применение
- 1.2. Основные понятия и их применение
  - 1.2.1. Понятие и применение планирования
  - 1.2.2. Понятие и применение периодизации
  - 1.2.3. Понятие и применение составления программ
  - 1.2.4. Понятие и применение управления нагрузкой
- 1.3. Концептуальная разработка планирования и его различные модели
  - 1.3.1. Первые исторические записи по планированию
  - 1.3.2. Первые предложения, анализ основ
  - 1.3.3. Классические модели
    - 1.3.3.1. Традиционные
    - 1.3.3.2. Маятник
    - 1.3.3.3. Высокие нагрузки
- 1.4. Модели, ориентированные на индивидуальность и/или концентрацию нагрузки
  - 1.4.1. Блоки
  - 1.4.2. Интегрированный макроцикл
  - 1.4.3. Интегрированная модель
  - 1.4.4. АТР
  - 1.4.5. Длинная форма
  - 1.4.6. По целям
  - 1.4.7. Структурные колпаки
  - 1.4.8. Саморегуляция (APRE)





- 1.5. Модели, ориентированные на специфику и/или способность к движению
  - 1.5.1. Когнитивный (или структурированный микроцикл)
  - 1.5.2. Тактическая периодизация
  - 1.5.3. Условное развитие по двигательным способностям
- 1.6. Критерии правильного программирования и периодизации
  - 1.6.1. Критерии программирования и периодизации силовых тренировок
  - 1.6.2. Критерии программирования и периодизации в тренировках на выносливость
  - 1.6.3. Критерии программирования и периодизации в скоростной подготовке
  - 1.6.4. Критерии "интерференции" при составлении расписания и периодизации в параллельном обучении
- 1.7. Планирование посредством управления нагрузкой с помощью устройства GNSS (GPS)
  - 1.7.1. Основа сохранения сессии для надлежащего контроля
    - 1.7.1.1. Расчет среднего значения групповой сессии для правильного анализа нагрузки
    - 1.7.1.2. Распространенные ошибки при хранении и их влияние на планирование
  - 1.7.2. Релятивизация нагрузки в зависимости от конкуренции
  - 1.7.3. Контроль объема или плотности нагрузки, диапазон и ограничения
- 1.8. Интегрирующий тематический блок 1 (практическое применение)
  - 1.8.1. Построение реальной модели краткосрочного планирования
    - 1.8.1.1. Выбор и применение модели начисления
    - 1.8.1.2. Разработать соответствующее программирование
- 1.9. Интегрирующий тематический блок 2. (практическое применение)
  - 1.9.1. Построение многолетнего планирования
  - 1.9.2. Построение годового планирования



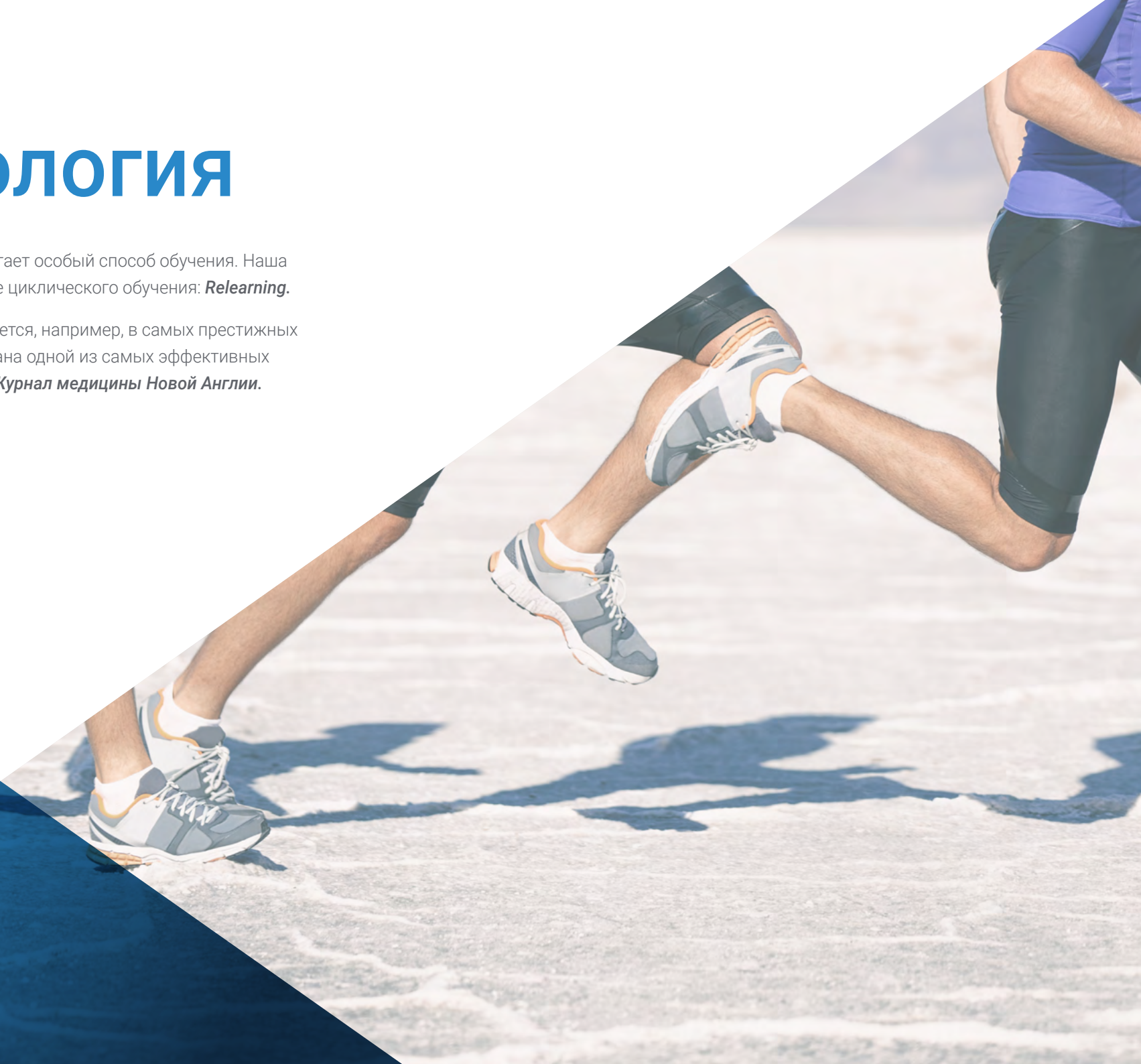
*Уникальный, важный и значимый курс обучения для повышения вашей квалификации"*

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

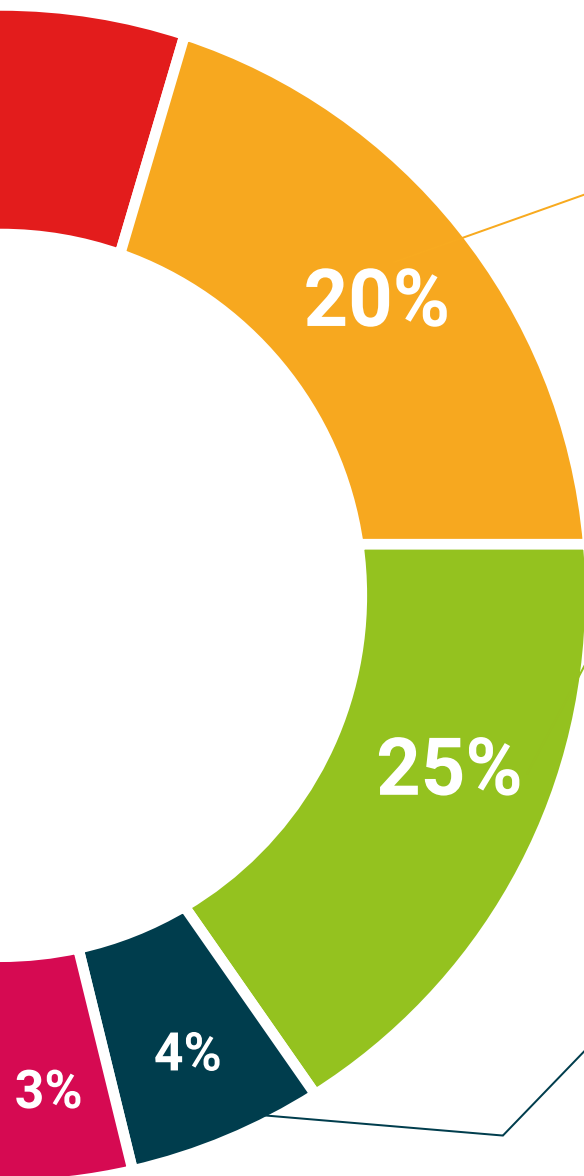
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



#### 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 Планирование в спорте высоких достижений гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Университетского курса, выдаваемого ТЕСН Технологическим университетом.



““

*Добавьте в свое резюме диплом  
Университетского курса в области прикладного  
планирования в спорте высоких достижений в  
высоко конкурентной профессиональной сфере”*

Данный **Университетский курс в области Планирование в спорте высоких достижений** 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 Планирование в спорте высоких достижений**

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 Институты

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

**tech** технологический  
университет

**Университетский курс**

Планирование в спорте  
высоких достижений

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

# Университетский курс Планирование в спорте высоких достижений

Одобрено NBA:



**tech** технологический  
университет