

Университетский курс

Тренировки на скорость: от теории к практике

Одобрено NBA:



tech технологический
университет



tech технологический
университет

Университетский курс Тренировки на скорость: от теории к практике

- » 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/speed-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

В этом Университетском курсе будут разработаны механические и миоэнергетические аспекты скорости, начиная с классической модели бега на 100 м и заканчивая анализом бега в коллективных видах спорта с прерывистой динамикой. Особое внимание будет уделено наблюдению за дефектами техники бега и тому как их оптимизировать.



“

Самая современная академическая специализация, которую преподают выдающиеся преподаватели, имеющие опыт работы в мире спорта и научных кругах”

В последние годы тренировки на скорость, особенно фазы ускорения, стали очень популярными, возможно, благодаря великолепным выступлениям лучших специалистов на спортивной арене или из-за огромного влияния, которое эта сфера начала оказывать на командные виды спорта, особенно, на регби и футбол. Это наиболее заметно при увеличении интенсивности беговых дистанций, спринтов, ускорений и замедлений, которые происходят во время матчей. В то же время, в результате высоких требований к интенсивности игры, наблюдается увеличение числа травм подколенного сухожилия, 57% из которых происходят во время спринтов. Поэтому очень важно, чтобы спортсмены развивали правильную механику не только для того, чтобы быть более эффективными и показывать лучшие результаты, но и для снижения риска травм.

В этом курсе вы найдете подробную подготовку по ключевым аспектам спортивной производительности, рассматриваемым с дидактической и глубокой глубиной, которая является уникальной в текущем академическом предложении. Каждый предмет будут преподавать настоящие специалисты в этой области, гарантируя высочайший уровень знаний по предмету.

Университетский курс в области тренировок на скорость, от теории к практике, обеспечит студентов теоретическим материалом высочайшего качества и глубины. Одной из особенностей, отличающих этот диплом от других, является связь между различными темами программы на теоретическом уровне, но, прежде всего, на практическом уровне, так что студент получает реальные примеры команд и спортсменов с высочайшими спортивными результатами во всем мире, а также из профессионального мира спорта, в результате чего студент может получить знания наиболее полным образом.

Еще одной сильной стороной данного Университетского курса в области тренировок на скорость, от теории к практике, является обучение студентов использованию новых технологий, применяемых в спортивной деятельности. Студент не только познакомится 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 тренировок на скорость, от теории к практике, провела тщательный отбор каждой из тем данной программы подготовки, чтобы предложить студенту как можно более полную возможность обучения и всегда связанную с актуальными событиями.

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.

Данный **Университетский курс в области Тренировки на скорость: от теории к практике**, содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями курса 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 ТЕСН – главного испанского онлайн университета”

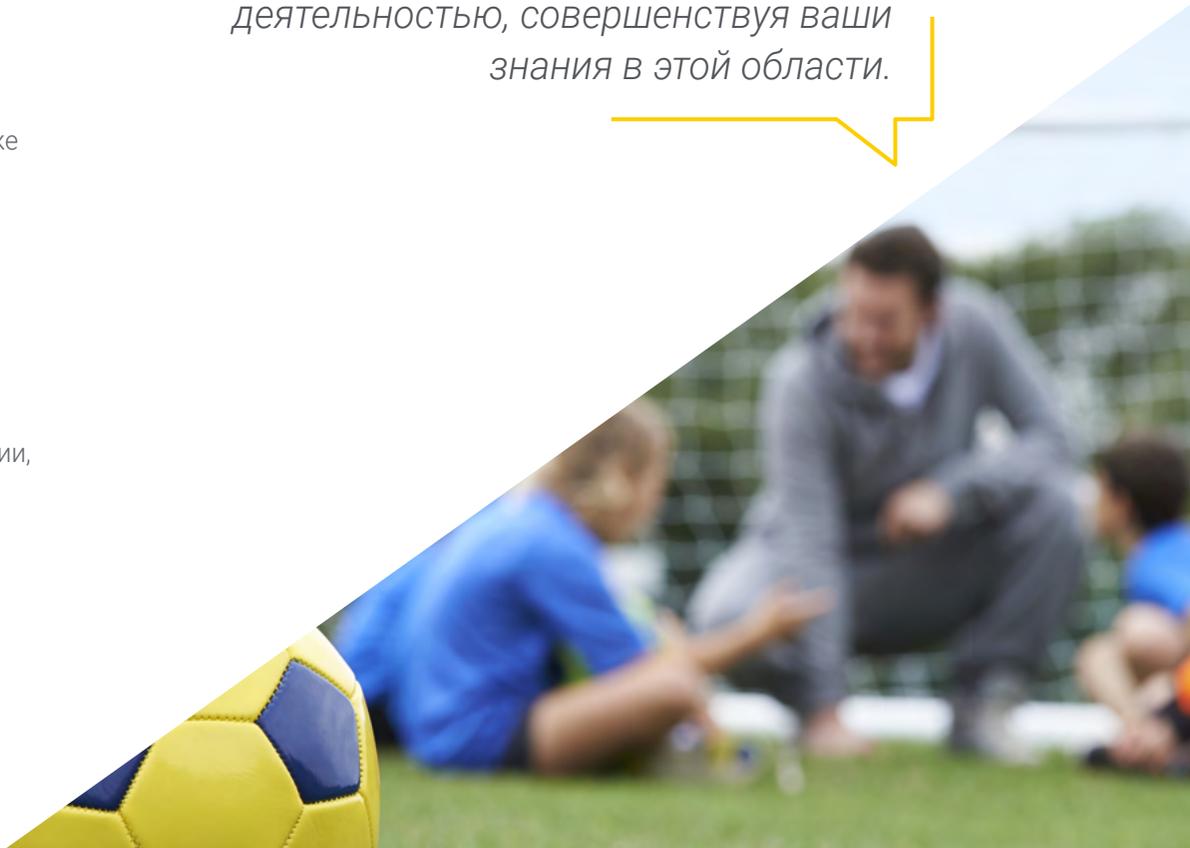
В преподавательский состав входят профессионалы в области спортивной науки, которые привносят в программу подготовки опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих обществ и престижных университетов.

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 будет помогать 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 использовать 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

- ◆ Интерпретировать ключевые аспекты скорости и техники смены направления движения
- ◆ Сравнить и отличать скорость ситуативного спорта с моделью атлетики
- ◆ Включить элементы суждения технического наблюдения, позволяющие выявить ошибки в механике гонки и процедуры их исправления
- ◆ Ознакомиться с биоэнергетическими аспектами одиночного и повторного спринтерского бега и их отношением к тренировочным процессам
- ◆ Различать, какие механические аспекты могут влиять на ухудшение спортивных результатов и механизмы, вызывающие травмы в спринтерском беге
- ◆ Аналитически применять различные средства и методы тренировки для развития различных фаз скорости
- ◆ Разрабатывать программы тренировок на скорость в ситуационных видах спорта

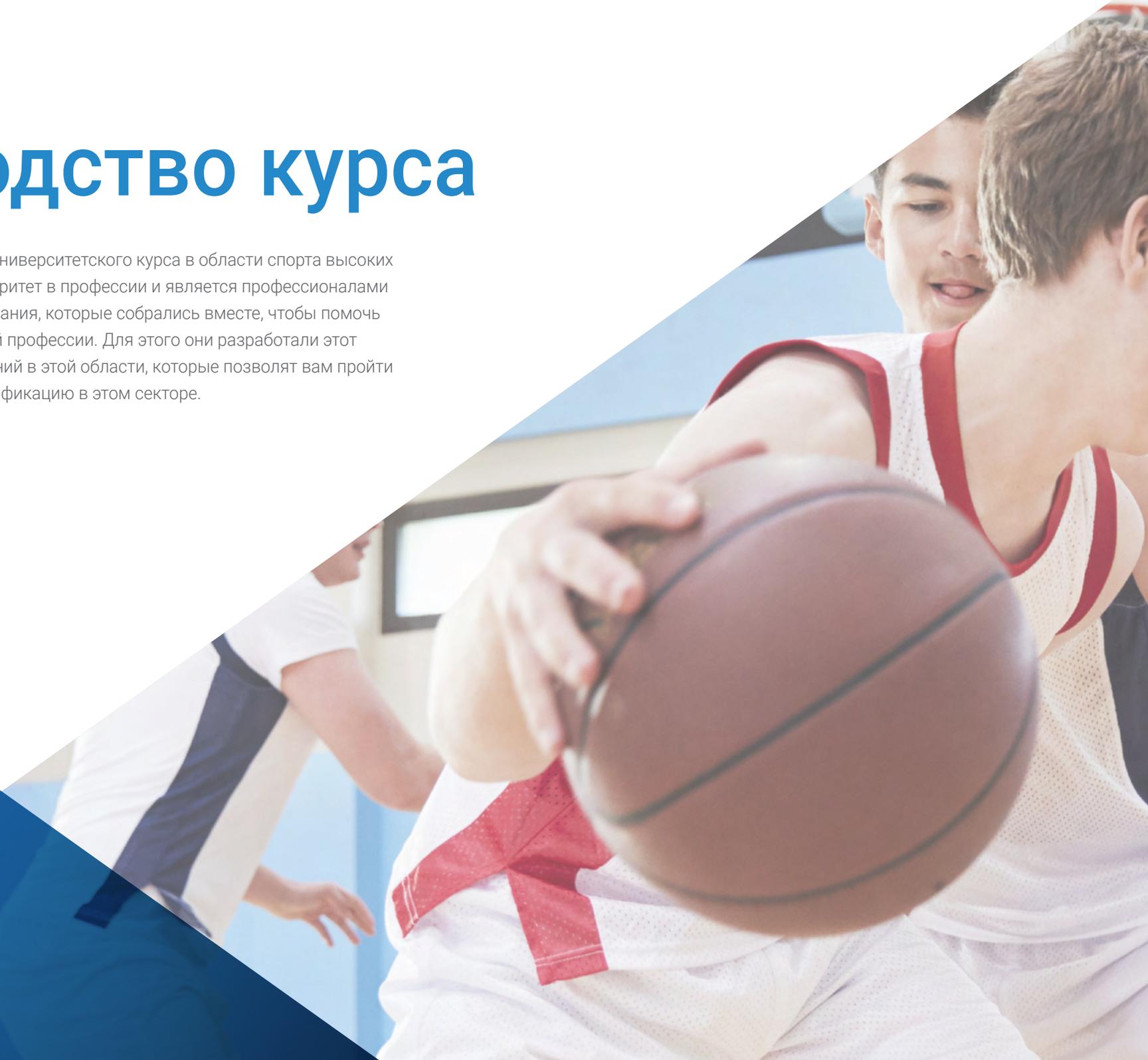
“

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 курс 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



Д-р Рубина, Дардо

- Специалист в области спорта высоких достижений
- Генеральный директор и специалист Test and Training
- Тренер в спортивной школе Moratalaz
- Преподаватель физической культуры в области футбола и анатомии в CENAFE Escuelas Carlet
- Координатор по физической подготовке по хоккею на траве в клубе Gimnasia y Esgrima. Буэнос-Айрес
- Степень доктора наук в области спорта высоких достижений
- Диплом о повышении квалификации в области научных исследований Университета Кастилии-ла-Манча
- Степень магистра в области спорта высоких достижений в Автономном университете Мадрида
- Последипломная подготовка в области физической культуры в группах населения с патологиями в Университете Барселон
- Среднее специальное образование в области бодибилдинга в Федерации бодибилдинга и фитнеса
- Эксперт в области спортивного скаутинга и количественной оценки тренировочной нагрузки со специализацией в области футбола и наук о спорте в Университете Мелильи
- Эксперт в области продвинутого бодибилдинга Международной федерации фитнеса и бодибилдинга (IFBB)
- Эксперт в области продвинутого питания в Международной федерации фитнеса и бодибилдинга (IFBB)
- Специалист в области физиологической оценки и интерпретации физического состояния
- Сертификация в области технологий контроля веса и физических результатов Университета штата Аризона



Преподаватель

Г-н Аньон, Пабло

- ◆ Степень бакалавра в области физических нагрузок и спорта
- ◆ Последипломный курс в области спортивной медицины и прикладной спортивной науки
- ◆ Тренер по физической подготовке национальной сборной по волейболу, которая примет участие в следующих Олимпийских играх
- ◆ Сертифицированный специалист по силе и кондиционированию, сертифицированный NSCA Олимпийцы
- ◆ Национальная конференция NSCA

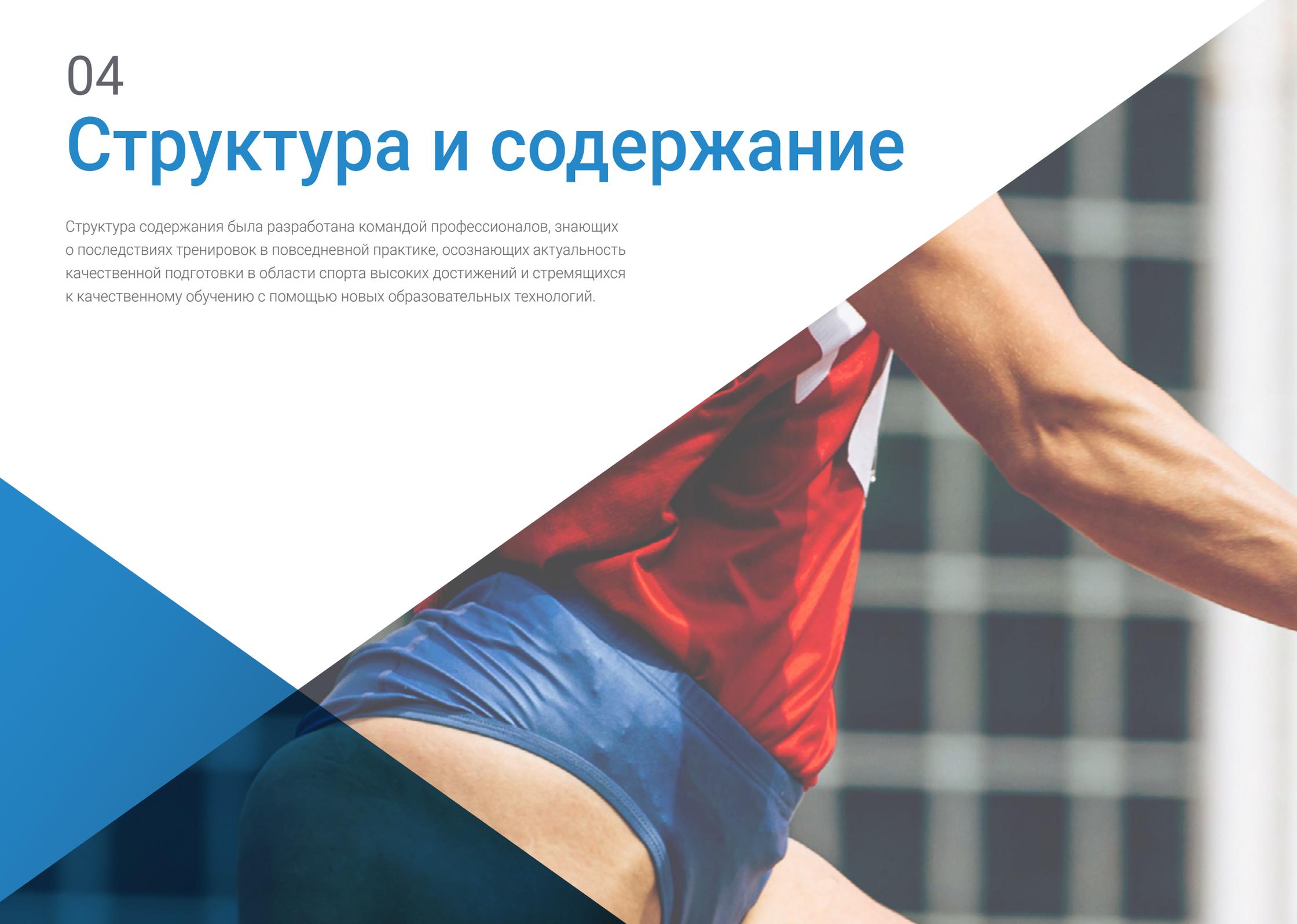
“

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, знающих о последствиях тренировок в повседневной практике, осознающих актуальность качественной подготовки в области спорта высоких достижений и стремящихся к качественному обучению с помощью новых образовательных технологий.



“

Перед вами комплексная и самая современная научная программа на рынке. Мы хотим предоставить вам самую лучшую подготовку”

Модуль 1. Тренировки на скорость: от теории к практике

- 1.1. Скорость
 - 1.1.1. Определение
 - 1.1.2. Общие понятия
 - 1.1.2.1. Проявления скорости
 - 1.1.2.2. Детерминанты производительности
 - 1.1.2.3. Разница между скоростью и быстротой
 - 1.1.2.4. Сегментная скорость
 - 1.1.2.5. Угловая скорость
 - 1.1.2.6. Время реакции
- 1.2. Динамика и механика линейного спринта (модель 100 м)
 - 1.2.1. Кинематический анализ игры
 - 1.2.2. Динамика и применение силы во время игры
 - 1.2.3. Кинематический анализ фазы ускорения
 - 1.2.4. Динамика и приложение силы во время ускорения
 - 1.2.5. Кинематический анализ бега с максимальной скоростью
 - 1.2.6. Динамика и приложение силы на максимальной скорости
- 1.3. Фазы спринтерского бега (анализ техники)
 - 1.3.1. Техническое описание изделия
 - 1.3.2. Техническое описание бега во время фазы ускорения
 - 1.3.2.1. Модель технической кино-граммы для фазы ускорения
 - 1.3.3. Техническое описание гонки во время фазы максимальной скорости
 - 1.3.3.1. Модель технической кино-граммы (ALTIS) для анализа техники
 - 1.3.4. Скоростная выносливость
- 1.4. Биоэнергетика скорости
 - 1.4.1. Биоэнергетика одиночных спринтов
 - 1.4.1.1. Миоэнергетика одиночных спринтов
 - 1.4.1.2. Система АТФ-РС
 - 1.4.1.3. Гликолитическая система
 - 1.4.1.4. Аденилаткиназная реакция



- 1.4.2. Биоэнергетика повторных спринтов
 - 1.4.2.1. Сравнение энергии между одиночными и повторными спринтами
 - 1.4.2.2. Поведение систем выработки энергии во время многократных спринтов
 - 1.4.2.3. Восстановление PC
 - 1.4.2.4. Взаимосвязь аэробной мощности с процессами восстановления PC
 - 1.4.2.5. Детерминанты результативности повторного спринта
- 1.5. Анализ техники ускорения и максимальной скорости в командных видах спорта
 - 1.5.1. Описание техники в командных видах спорта
 - 1.5.2. Сравнение техники бега на короткие дистанции в командных видах спорта vs. легкоатлетических соревнованиях
 - 1.5.3. Анализ времени и движения скоростных событий в командных видах спорта
- 1.6. Методологический подход к обучению технике
 - 1.6.1. Техническое обучение различным этапам гонки
 - 1.6.2. Распространенные ошибки и способы их исправления
- 1.7. Средства и методы для развития скорости
 - 1.7.1. Средства и методы для тренировки фазы ускорения
 - 1.7.1.1. Взаимосвязь силы и ускорения
 - 1.7.1.2. Сани
 - 1.7.1.3. Склоны
 - 1.7.1.4. Прыгучесть
 - 1.7.1.4.1. Построение вертикального прыжка
 - 1.7.1.4.2. Построение горизонтального прыжка
 - 1.7.1.5. Тренировка по системе АТР-РС
 - 1.7.2. Средства и методы тренировки на максимальной скорости /*Top Speed*
 - 1.7.2.1. Плиометрия
 - 1.7.2.2. *Превышение скорости*
 - 1.7.2.3. Интервально-интенсивные методы
 - 1.7.3. Средства и методы развития скорости и выносливости
 - 1.7.3.1. Интенсивные интервальные методы
 - 1.7.3.2. Метод повторений
- 1.8. Ловкость и смена направления движения
 - 1.8.1. Определение понятия ловкости
 - 1.8.2. Определение изменения направления
 - 1.8.3. Детерминанты маневренности и COD
 - 1.8.4. Техника изменения направления движения
 - 1.8.4.1. *Shuffle*
 - 1.8.4.2. *Crossover*
 - 1.8.4.3. Тренировочные упражнения на ловкость и COD
- 1.9. Оценка и мониторинг скоростных тренировок
 - 1.9.1. Профиль сила-скорость
 - 1.9.2. Испытание с фотоэлементами и варианты с другими устройствами управления
 - 1.9.3. RSA
- 1.10. Разработка программ тренировок на скорость



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

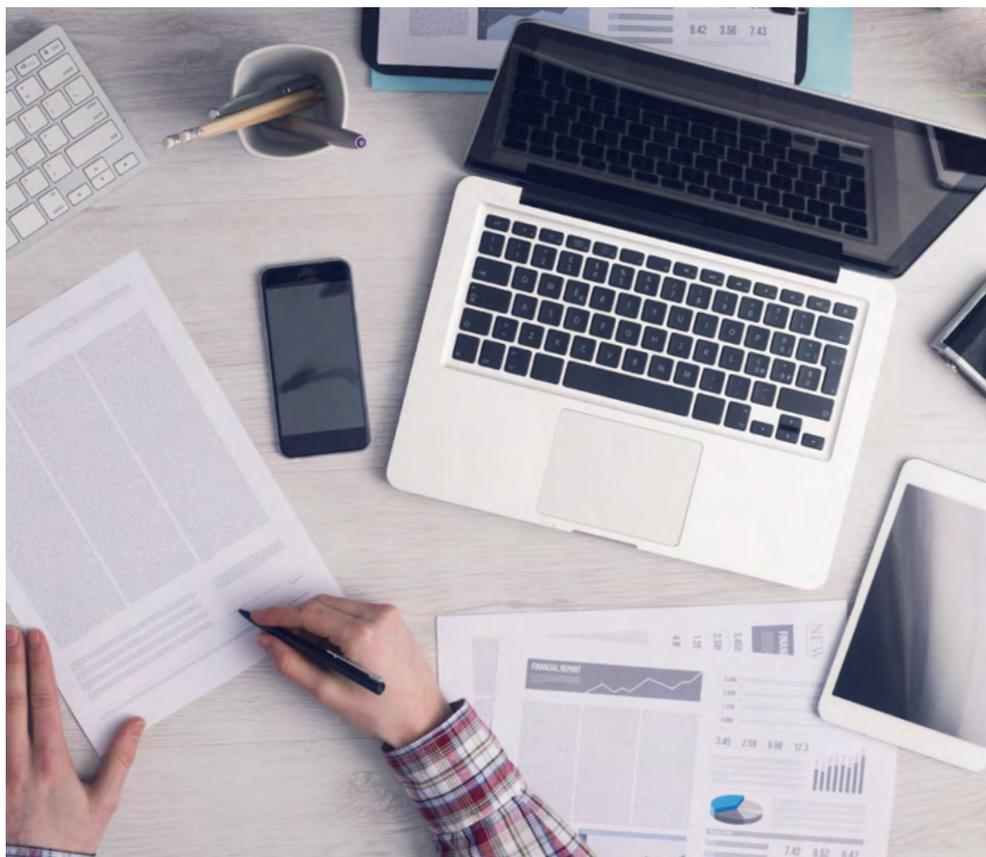
Наша программа предлагает революционный метод развития навыков и знаний. Наша цель - укрепить компетенции в условиях меняющейся среды, конкуренции и высоких требований.

“

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

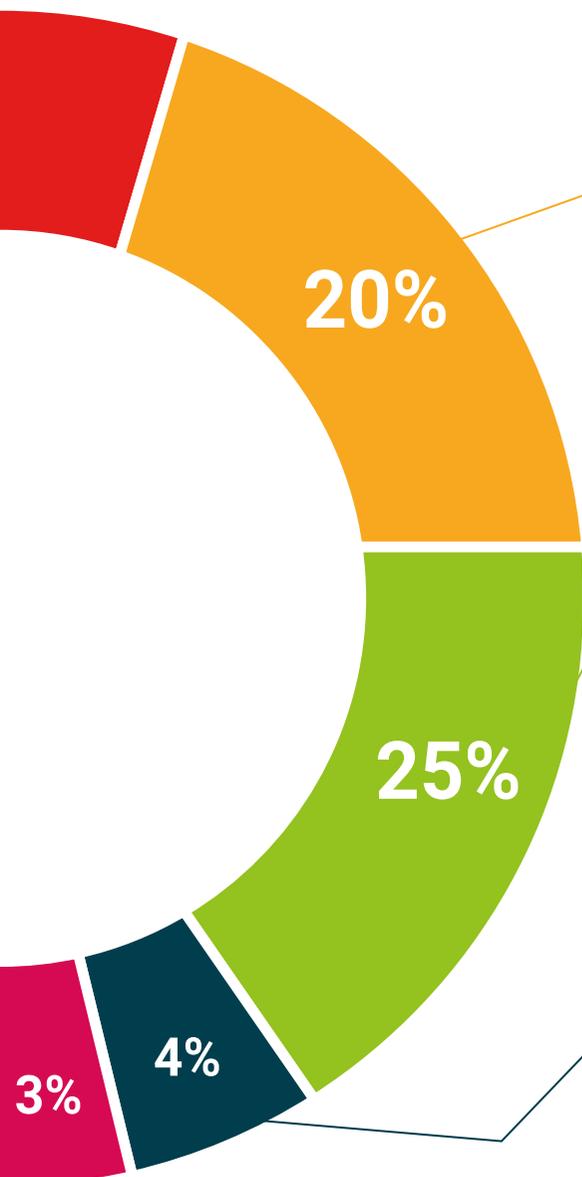
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



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

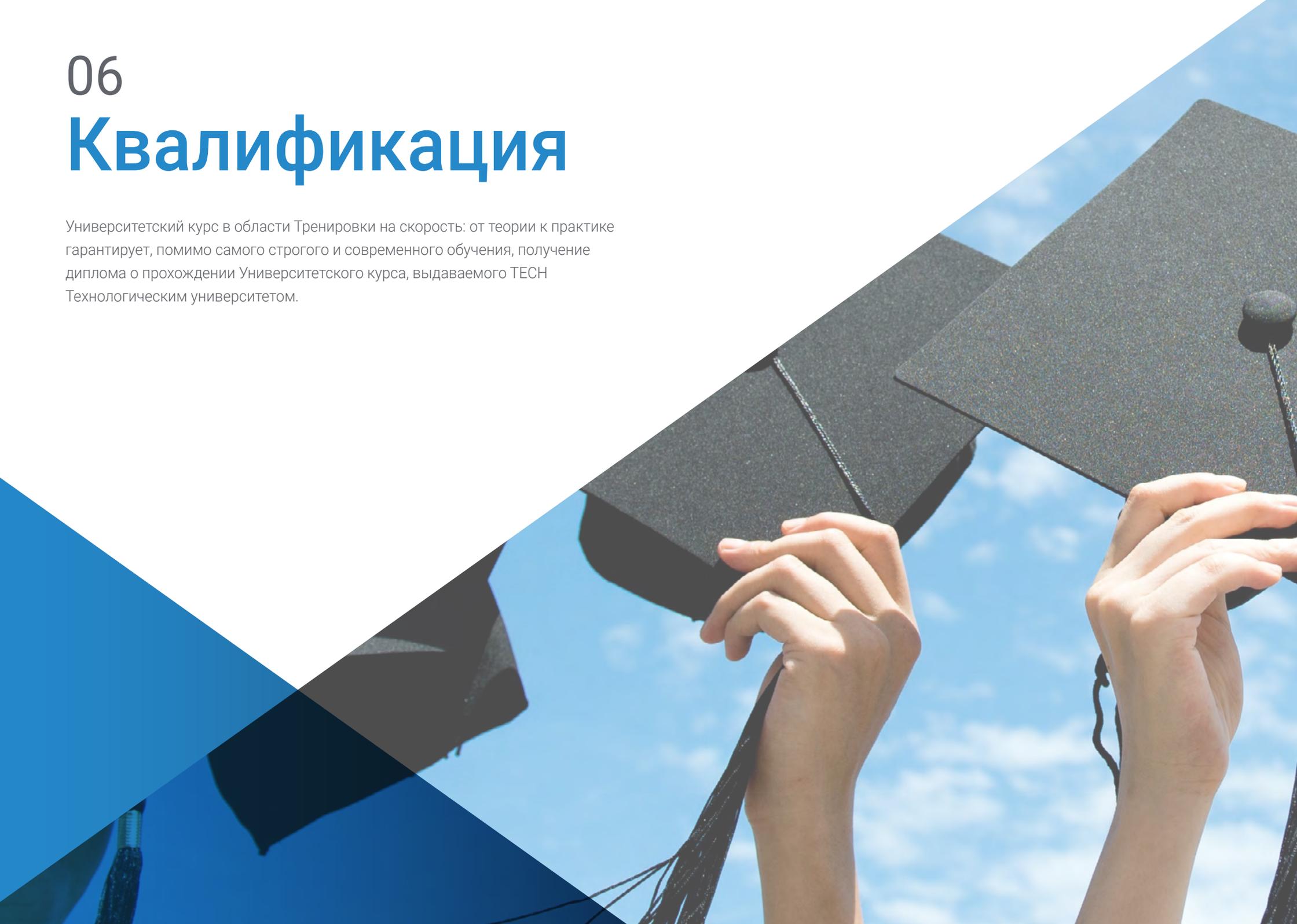
На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



06

Квалификация

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



“

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

Данный **Университетский курс в области Тренировки на скорость: 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 на скорость: 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 Институты

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

tech технологический
университет

Университетский курс
Тренировки на скорость:
от теории к практике

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

Университетский курс

Тренировки на скорость: от теории к практике

Одобрено NBA:



tech технологический
университет