

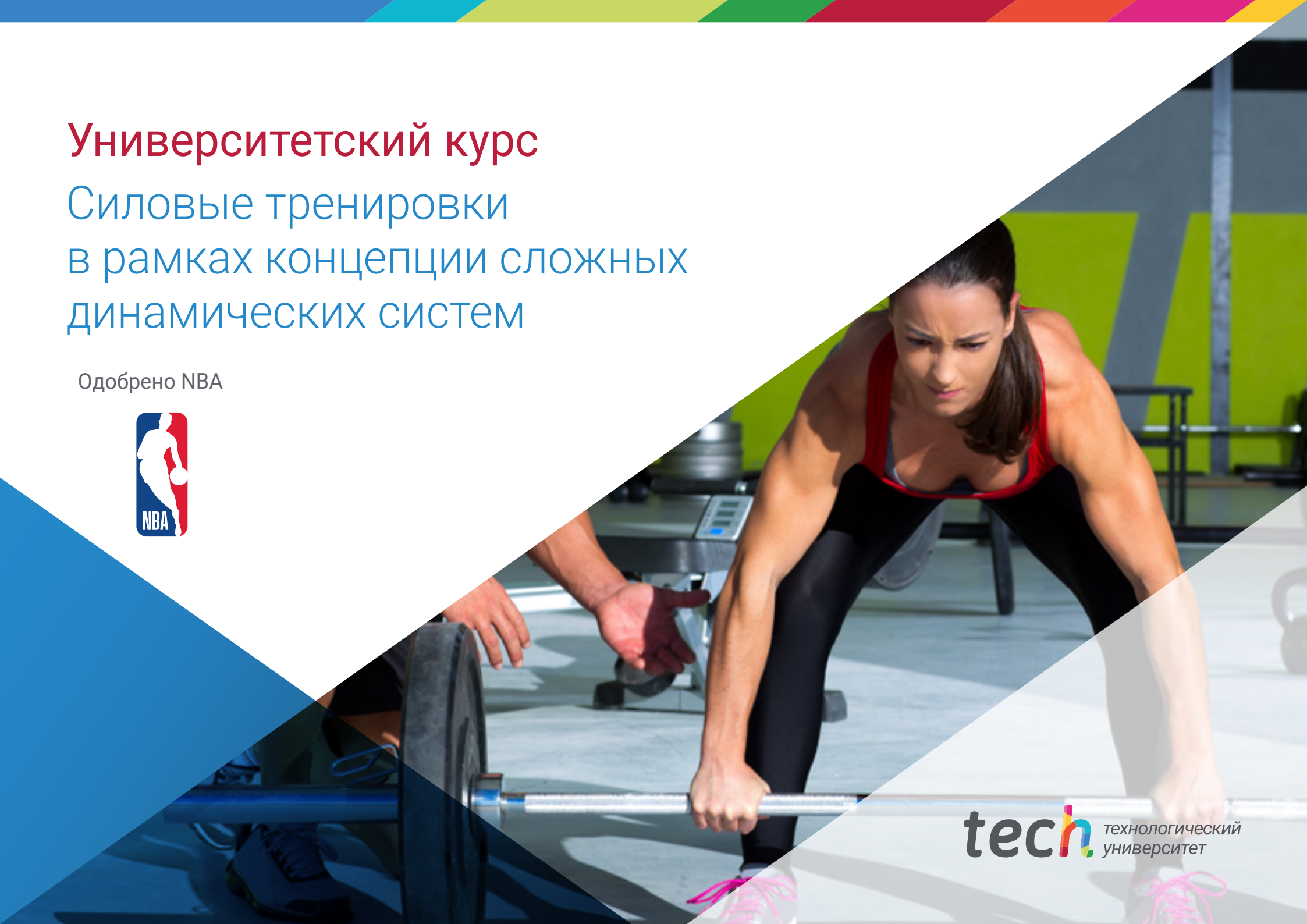
# Университетский курс

## Силовые тренировки в рамках концепции сложных динамических систем

Одобрено NBA



**tech** технологический  
университет





## Университетский курс

### Силовые тренировки в рамках концепции сложных динамических систем

- » 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/strenght-training-paradigm-complex-dynamic-systems](http://www.techitute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/strenght-training-paradigm-complex-dynamic-systems)

# 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

Эволюция спортивной подготовки определяется постоянным прогрессом науки, методологий и техник, а также постепенным включением индивидуальных и коллективных взаимодействий.

В этой программе будут анализироваться фундаментальные компоненты сложных динамических систем в спортивной подготовке, углубляясь не только в каждый из них, но и в каждое взаимодействие, и в то, как они постоянно изменяют среду.





““

*Данный Университетский курс в 100% онлайн-формате позволит вам совмещать учебу с профессиональной деятельностью, повышая свои знания в этой области”*

Общие теории тренировок менялись по мере того, как акцентировались особые требования каждого вида спорта; такая специализация приводит к тому, что системы проводят различные виды анализа, оценивающие как физическое состояние спортсменов, так и компоненты, изменяющие модели принятия решений и индивидуальное восприятие.

Эти модели имеют фундаментальный характер, когда речь идет об определении спортивного успеха, поскольку человеку не чужд контекст, который может изменить решения на игровом поле в каждый момент времени.

Фокусировка на тренировках как на одностороннем пути между действием и реакцией может считаться ошибкой, поскольку изоляция компонентов для их улучшения по отдельности может не привести к достижению поставленных целей.

Силовая подготовка не чужда этой реальности, поскольку на протяжении десятилетий стало популярным применение общих силовых программ у ситуативных спортсменов, без учета специфических потребностей этой способности в данном виде спорта.

В этом Университетском курсе рассматривается жизненно важное значение силы в человеческой деятельности во всех ее возможных проявлениях, с уникальным уровнем теоретической глубины и уровнем практики, который полностью отличается от того, что было до сих пор.

Команда преподавателей данного Университетского курса в области силовых тренировок в рамках концепции сложных динамических систем тщательно отобрала каждую из тем этой программы подготовки, чтобы предложить студенту наиболее полную возможность обучения и всегда связанную с текущими событиями.

Так, ТЕСН Технологический университет поставил перед собой цель создать программу с высочайшим качеством обучения и образования, которая превратит студентов в успешных профессионалов, следуя самым высоким стандартам качества преподавания на международном уровне. Поэтому в данном Университетском курсе представлено насыщенное содержание, которое поможет вам достичь элиты в области физической подготовки. 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 силовых тренировок в рамках концепции сложных динамических систем** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разработка многочисленных практических кейсов, представленных специалистами в области персональных тренировок
- ♦ 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 высоконаучного Университетского курса и совершенствуйте ваши навыки в области силовой подготовки для спорта высоких достижений"*

“

*Этот Университетский курс – лучшая инвестиция, которую вы можете сделать при выборе программы повышения квалификации по двум причинам: помимо обновления знаний, необходимых персональному тренеру, вы получите диплом главного онлайн-университета – ТЕСН”*

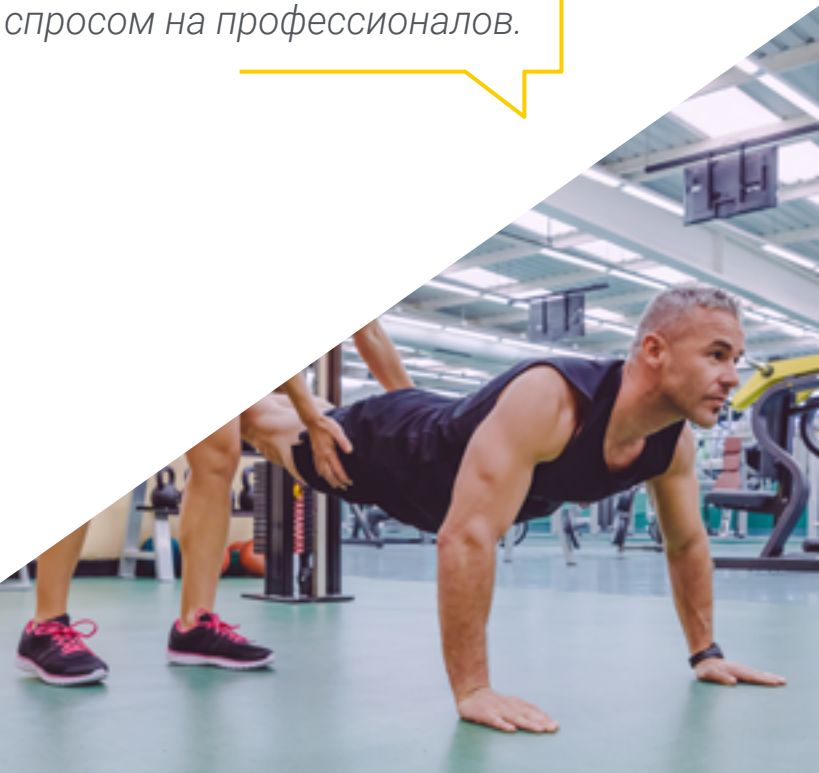
В преподавательский состав входят профессионалы в области спортивной науки, которые привносят в специализации опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих обществ и престижных университетов.

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 попытаться решить различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом специалистам поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными и обладающими большим опытом экспертами в области силовых тренировок в рамках парадигмы комплексных динамических систем.

*Расширяйте ваши знания в области силовых тренировок в рамках концепции сложных динамических систем с помощью этой высокоуровневой подготовки.*

*Получите специализацию и займите особое место в секторе с высоким спросом на профессионалов.*



02

# Цели

Основная цель этой программы — развитие теоретического и практического обучения, чтобы специалисты в области наук о спорте смогли практическим и строгим образом освоить силовые тренировки в рамках концепции сложных динамических систем.







“

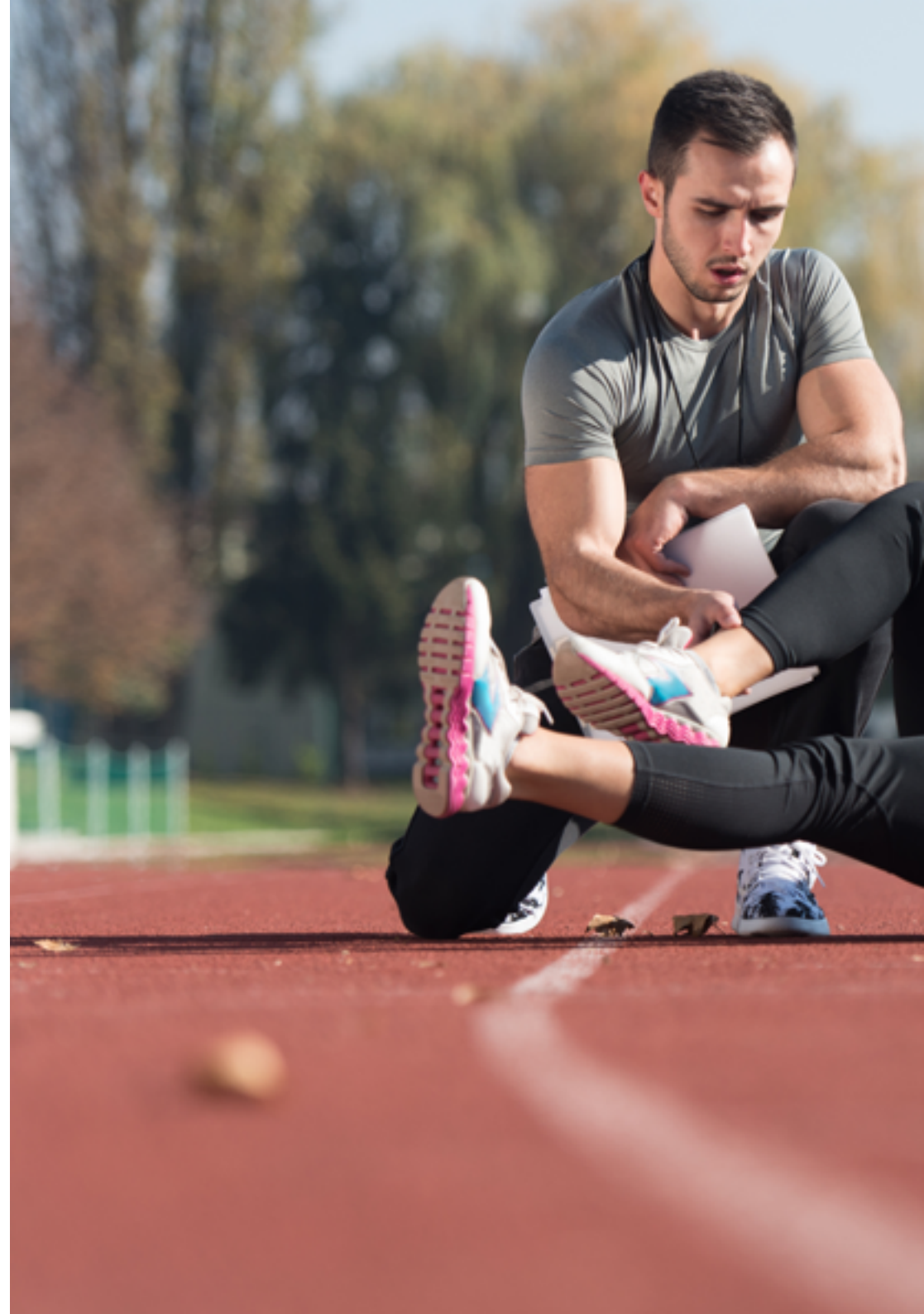
*Наша цель — достичь успеха в образовании, и мы вам поможем этого добиться. Не раздумывайте и присоединяйтесь к нам”*



## Общие цели

---

- ♦ Расширить знания, основанные на самых современных научных данных с полным применением в практической области силовых тренировок
- ♦ Освоить все самые передовые методы силовых тренировок
- ♦ С уверенностью применять самые современные методы тренировки для улучшения спортивных силовых показателей
- ♦ Эффективно осваивать силовую подготовку для улучшения результатов в скоростно-силовых видах спорта, а также в ситуационных видах спорта
- ♦ Освоить принципы, определяющие физиологию и биохимию физических упражнений
- ♦ Рассматривать принципы, определяющие теорию сложных динамических систем, применительно к силовым тренировкам
- ♦ Использовать силовые тренировки для улучшения двигательных навыков в спорте
- ♦ Освоить все знания, полученные в различных модулях, на реальной практике





## Конкретные цели

---

- ◆ Владеть специальными знаниями по теории систем в спортивной тренировке
- ◆ Проанализировать различные взаимосвязанные компоненты силовой подготовки и их применение в ситуационных видах спорта
- ◆ Ориентировать методики силовой подготовки на перспективу, учитывающую специфические спортивные требования
- ◆ Развивать критический взгляд на реальность силовых тренировок для атлетического и неатлетического населения

“

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

# 03

## Руководство курса

Команда преподавателей, состоящая из экспертов в области персональных тренировок, пользуется большим авторитетом в своей профессии и состоит из профессионалов с многолетним опытом преподавания, которые собрались вместе, чтобы помочь студентам совершить рывок в своей профессии. С этой целью мы разработали этот Университетский курс с учетом последних изменений в данной области, что позволит вам пройти обучение и повысить свою квалификацию в этом секторе.



“

*Учитесь у лучших и становитесь  
успешным профессионалами”*

## Руководство



### Г-н Рубина, Дардо

- ♦ Генеральный директор по тестированию и обучению
- ♦ Тренер в спортивной школе Moratalaz
- ♦ Преподаватель физической культуры в Futbol y Anatomía. CENAFE Escuelas Carlet
- ♦ Координатор по физической подготовке по хоккею на траве. Club Gimnasia и Esgrima в Буэнос-Айресе
- ♦ Степень доктора в области спорта высоких достижений
- ♦ Диплом в области продвинутых исследований (DEA) в Университете Кастильи-ла-Манчи
- ♦ Степень магистра в области спорта высоких достижений в Автономном университете Мадрида
- ♦ Последипломная подготовка в области физической культуры в группах населения с патологиями в Университете Барселоны
- ♦ Среднее специальное образование в области соревновательного бодибилдинга. Федерация Federación Extremeña de Fisicoculturismo y Fitness
- ♦ Курс профессиональной подготовки в области спортивного скаутинга и количественной оценки тренировочной нагрузки (специализация в футболе), науки о спорте. Университет Мелильи
- ♦ Курс профессиональной подготовки в области продвинутого бодибилдинга в IFBB
- ♦ Курс профессиональной подготовки в области продвинутого питания в IFBBB
- ♦ Специалист в области физиологической оценки и интерпретации физического состояния в Bio
- ♦ Сертификация в области технологий контроля веса и физической эффективности. Университет штата Аризона



## Преподаватели

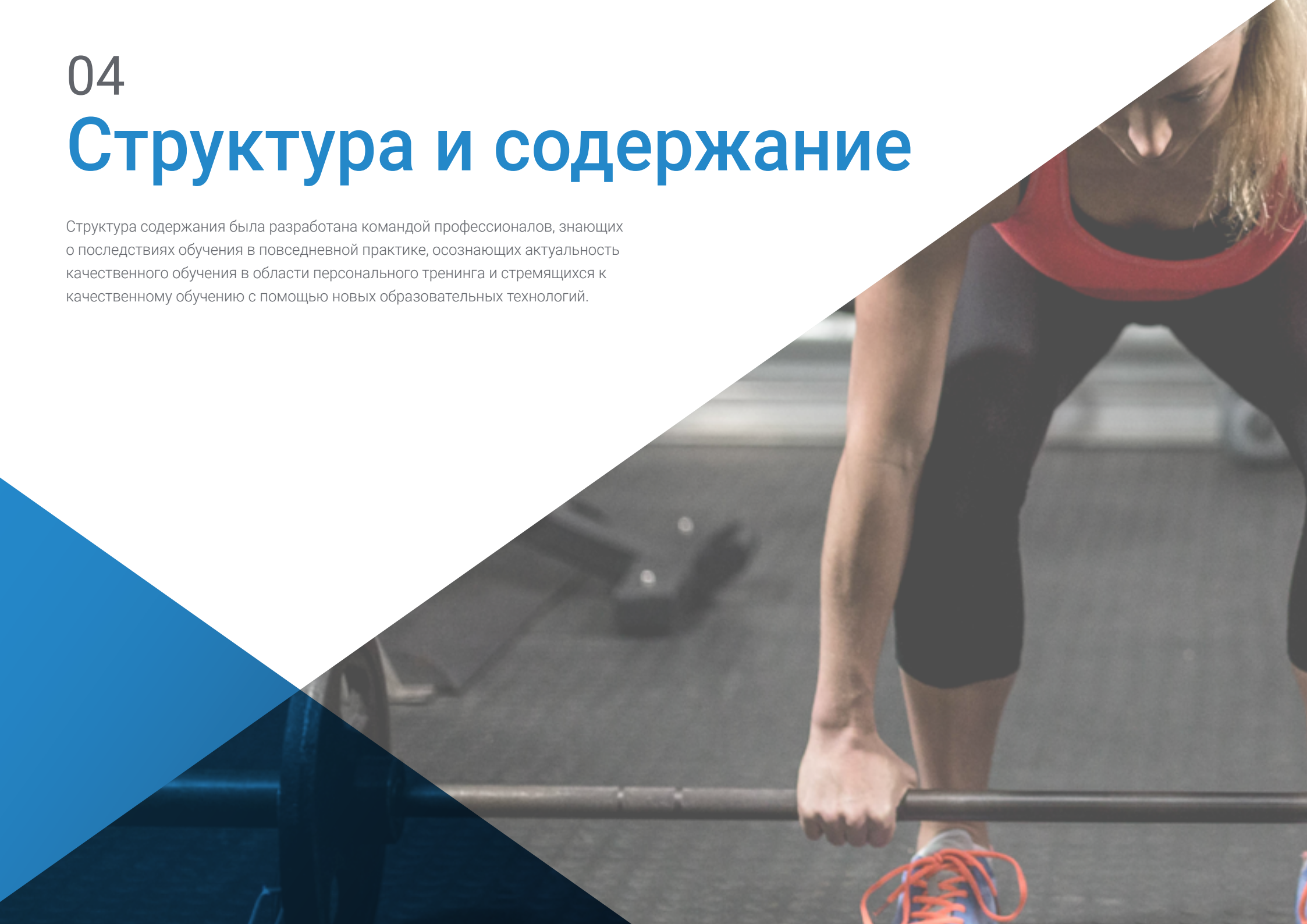
### Г-н Россаниго, Орасио

- ◆ Тренер по силовым нагрузкам и физической подготовки в ФК "Барселона"
- ◆ Спортивный директор Activarte Sport Barcelona
- ◆ Соучредитель Build Academy
- ◆ Тренер по физической подготовке в Acumen Sports
- ◆ Учитель физической культуры в школе Вашингтона
- ◆ Тренер по регби в регбийном клубе Uncas
- ◆ Преподаватель физического воспитания в Высшем институте Тандила
- ◆ Степень бакалавра в области физического воспитания и физиологии физического труда
- ◆ Степень магистра в области физической подготовки в командных видах спорта в Национальном институте физической культуры Каталонии (INEF Barcelona)

04

# Структура и содержание

Структура содержания была разработана командой профессионалов, знающих о последствиях обучения в повседневной практике, осознающих актуальность качественного обучения в области персонального тренинга и стремящихся к качественному обучению с помощью новых образовательных технологий.





“

*Наша программа является самой полной и современной научной программой на рынке. Мы хотим предоставить вам лучшую специализацию”*

## Модуль 1. Силовые тренировки в рамках концепции сложных динамических систем

- 1.1. Введение в сложные динамические системы
  - 1.1.1. Модели, применяемые для физической подготовки
  - 1.1.2. Определение положительных и отрицательных взаимодействий
  - 1.1.3. Неопределенность в сложных динамических системах
- 1.2. Моторный контроль и его роль в производительности
  - 1.2.1. Введение в теорию управления моторными механизмами
  - 1.2.2. Движение и функция
  - 1.2.3. Обучение двигательным навыкам
  - 1.2.4. Управление двигательными навыками в применении к теории систем
- 1.3. Коммуникационные процессы в теории систем
  - 1.3.1. От сообщения к движению
    - 1.3.1.1. Процесс эффективной коммуникации
    - 1.3.1.2. Этапы обучения
    - 1.3.1.3. Роль коммуникации и спортивного развития в раннем возрасте
  - 1.3.2. Принцип VAKT
  - 1.3.3. Знание об эффективности vs. знание о результате
  - 1.3.4. Вербальная обратная связь в системных взаимодействиях
- 1.4. Сила как фундаментальное условие
  - 1.4.1. Силовые тренировки в командных видах спорта
  - 1.4.2. Проявления силы в системе
  - 1.4.3. Континуум сила — скорость. Системный обзор
- 1.5. Сложные динамические системы и методы обучения
  - 1.5.1. Периодизация. Исторический обзор
    - 1.5.1.1. Традиционная периодизация
    - 1.5.1.2. Современная периодизация
  - 1.5.2. Анализ моделей периодизации в тренировочных системах
  - 1.5.3. Эволюция методов силовых тренировок
- 1.6. Движущая сила и расхождение
  - 1.6.1. Развитие силы в раннем возрасте
  - 1.6.2. Проявления силы в детском и подростковом возрасте
  - 1.6.3. Эффективные программы для подростков





- 1.7. Роль принятия решений в сложных динамических системах
  - 1.7.1. Процесс принятия решений
  - 1.7.2. *ринятия* решений
  - 1.7.3. Развитие процесса принятия решений
  - 1.7.4. Планирование обучения на основе принятия решений
- 1.8. Перцептивные способности в спорте
  - 1.8.1. Визуальные навыки
    - 1.8.1.1. Визуальное распознавание
    - 1.8.1.2. Центральное и периферическое восприятие
  - 1.8.2. Двигательное восприятие
  - 1.8.3. Фокус внимания
  - 1.8.4. Тактический компонент
- 1.9. Системный взгляд на программирование
  - 1.9.1. Влияние личности на программирование
  - 1.9.2. Система как путь к долгосрочному развитию
  - 1.9.3. Программы долгосрочного развития
- 1.10. Глобальное программирование: от системы к потребностям
  - 1.10.1. Разработка программы
  - 1.10.2. Практический семинар по оценке систем



*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.



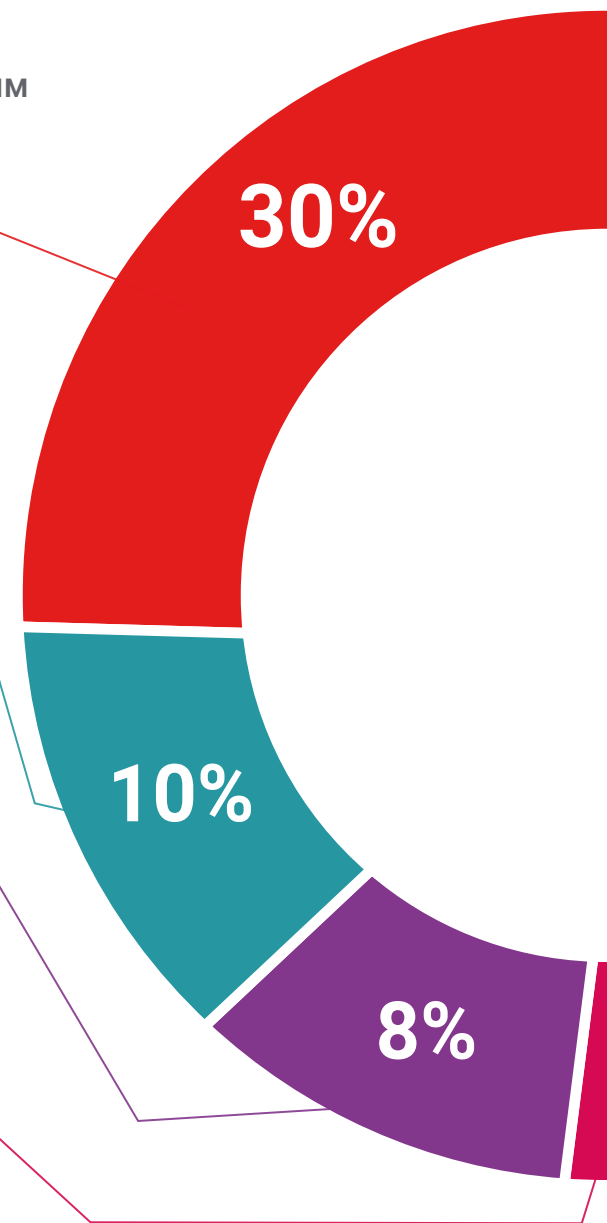
#### Практика навыков и компетенций

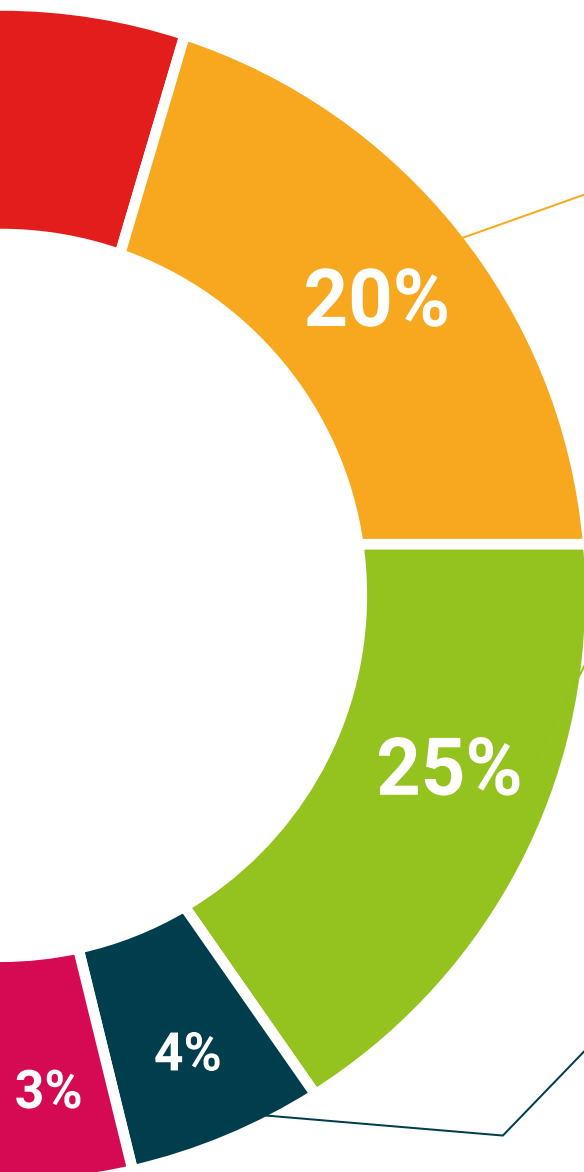
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



#### 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 Силовые тренировки в рамках концепции сложных динамических систем 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 оформлением документов”

Данный **Университетский курс в области Силовые тренировки в рамках концепции сложных динамических систем** 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 **ТЕСН Технологическим университетом**.

Диплом, выданный **ТЕСН 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 Силовые тренировки в рамках концепции сложных динамических систем**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **6 недель**

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 Инновации

Знания Настоящее качество

Веб обучение динамических систем

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

**tech** технологический  
университет

### Университетский курс

Силовые тренировки

в рамках концепции сложных  
динамических систем

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

# Университетский курс

## Силовые тренировки в рамках концепции сложных динамических систем

Одобрено NBA

