

# Университетский курс

Силовые тренировки в видах спорта средней и длительной продолжительности

Одобрено NBA





## Университетский курс Силовые тренировки в видах спорта средней и длительной продолжительности

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 недель
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Режим обучения: 16ч./неделя
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Веб-доступ: [www.techitute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/strength-training-medium-long-term-sports](http://www.techitute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/strength-training-medium-long-term-sports)

# 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

Все чаще мы видим элитные соревнования, такие как этапы "Тур де Франс", триатлон на олимпийские дистанции, первое место в которых можно занять с помощью *спринтерского* финиша. Поэтому необходимо иметь достаточный уровень силы, чтобы поддерживать длину выпада, взмаха, гребка и т. д. во время гонки и иметь нервно-мышечное развитие, чтобы быть в состоянии спринтерского рывка к финишу. В этом фундаментальную роль играет максимальная сила, относительная сила и реактивная сила.

В данной программе высокого уровня профессионал получит специализацию в области силовой подготовки в видах спорта средней и большой продолжительности.

“

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

В последние годы силовые тренировки ворвались в научное сообщество, охватывая множество контекстов: начиная от спортивных результатов в скоростно-силовых видах спорта до ситуационных видов спорта и всего спектра спортивных направлений.

Студенты этого Университетского курса пройдут через отличающую их от своих коллег-профессионалов подготовку и смогут работать во всех областях спорта в качестве специалиста в области силовых тренировок.

Команда преподавателей данного Университетского курса в области силовых тренировок в видах спорта средней и длительной продолжительности отобрала каждую из тем этого тренинга, чтобы предложить студенту наиболее полную возможность обучения, и всегда связанную с актуальными данными.

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 уровня 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, и 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 видах спорта средней и длительной продолжительности** 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 ваших знаний в качестве персонального тренера, вы получите диплом ведущего онлайн-университета — TECH”*

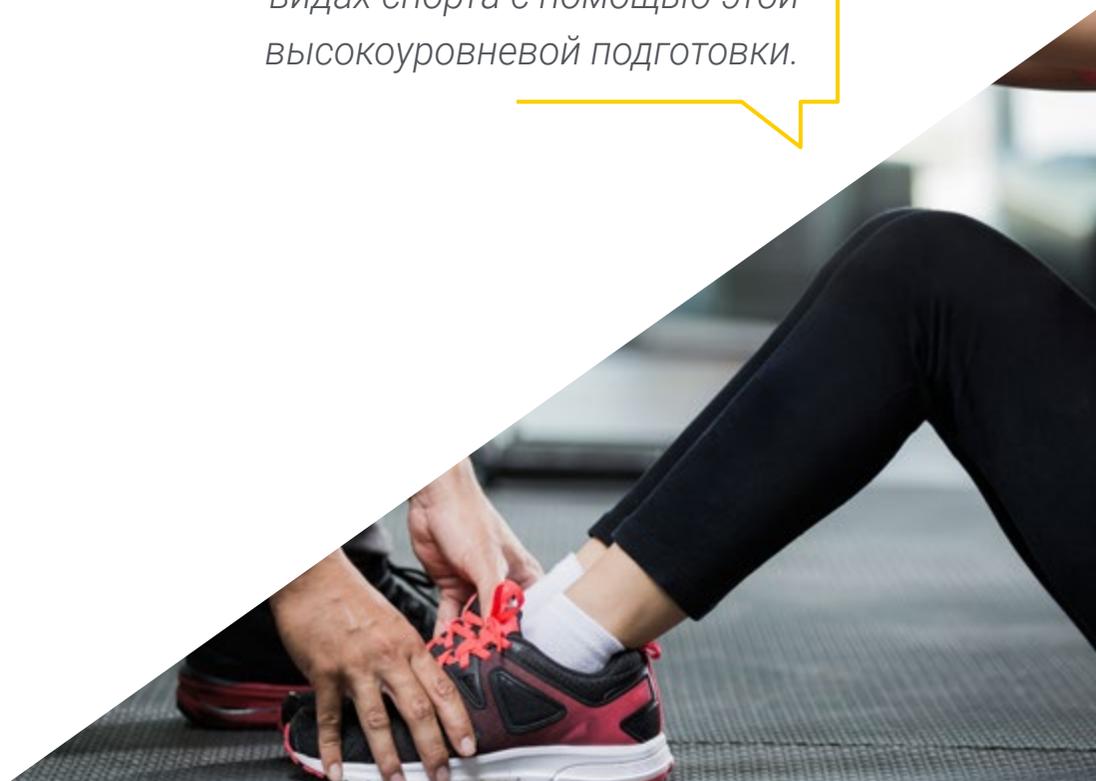
В преподавательский состав входят профессионалы в области спортивной науки, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих обществ и престижных университетов.

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 опытными специалистами в области силовых тренировок в видах спорта средней и длительной продолжительности.

*Университетский курс позволяет проходить обучение в симулированных средах, которые обеспечивают погружение в учебную программу для подготовки к реальным ситуациям.*

*Расширяйте ваши знания в области силовых тренировок в ситуационных видах спорта с помощью этой высокоуровневой подготовки.*



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 видах спорта средней и длительной продолжительности.





“

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



## Общие цели

---

- ◆ Углубить 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 тренировок 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

---

- ◆ Определять и анализировать механизмы производства силы в различных дисциплинах на выносливость
- ◆ Обладать глубокими знаниями о различных средствах и методах силовой подготовки и их практическом применении
- ◆ Глубоко изучить влияние одновременной тренировки и ее реакции на выносливость
- ◆ Создавать программы и организовывать силовые тренировки

“

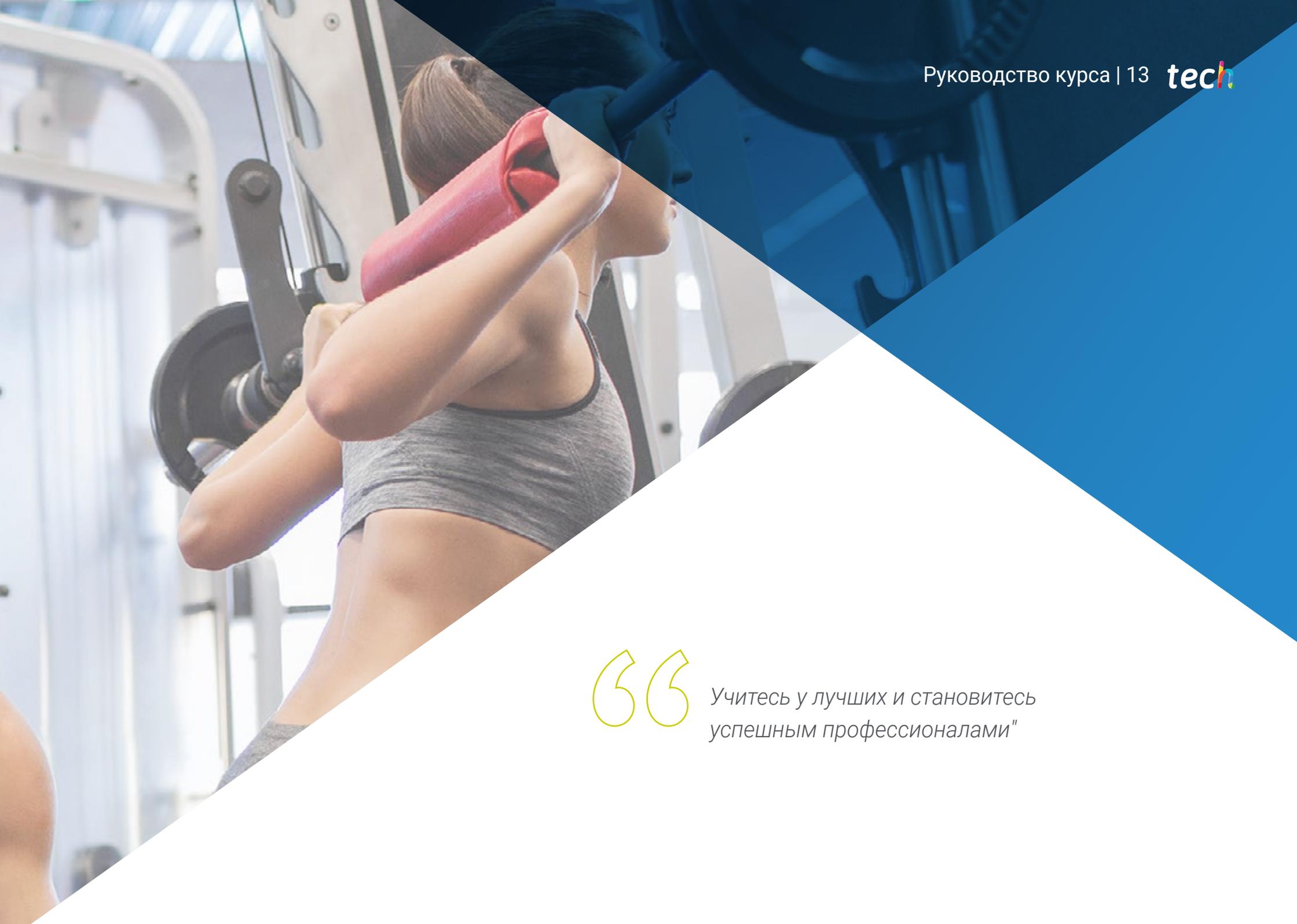
*Спортивная сфера нуждается в подготовленных профессионалах, и мы даем вам возможность войти в профессиональную элиту”*

# 03

## Руководство курса

Наша 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 они разработали данный 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

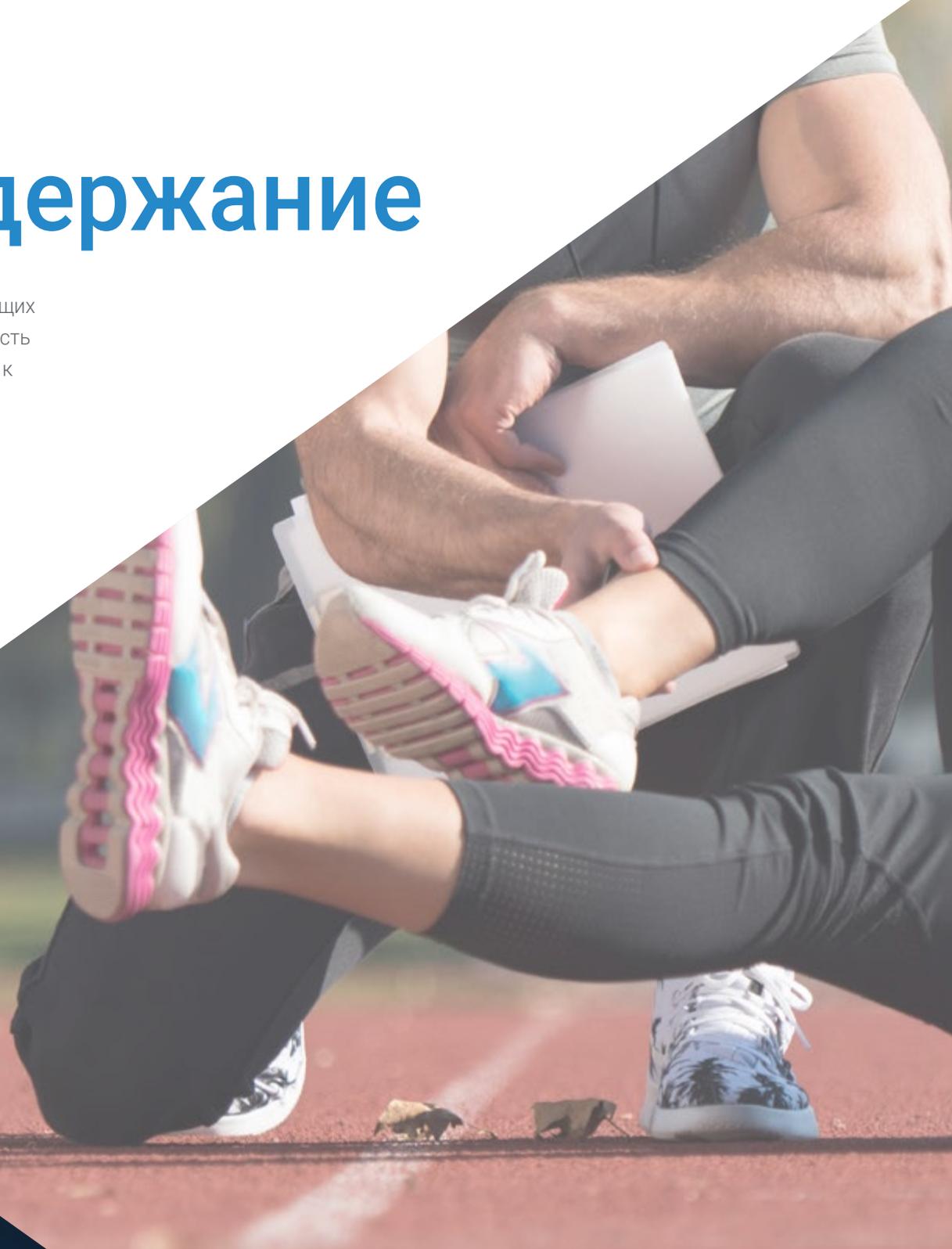
### Гн Аньон, Пабло

- ◆ Тренер по физической подготовке женской национальной сборной по волейболу к Олимпийским играм
- ◆ Тренер по физической подготовке волейбольных команд мужского первого дивизиона Аргентины
- ◆ Тренер по физической подготовке профессиональных игроков в гольф Густаво Рохаса и Хорхе Берента
- ◆ Тренер по плаванию клуба Quilmes Atlético Club
- ◆ Национальный профессор физического воспитания (INEF) в городе Авельянеда
- ◆ Последипломная подготовка в области спортивной медицины и прикладных спортивных наук в Университете Ла-Платы
- ◆ Степень магистра в области высоких спортивных результатов в Католическом университете Мурсии
- ◆ Учебные курсы, ориентированные на область спорта высоких достижений

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. Тренировки в видах спорта средней и длительной продолжительности**

- 1.1. Сила
  - 1.1.1. Определение и понятие
  - 1.1.2. Совокупность условных возможностей
  - 1.1.3. Требования к силе в видах спорта на выносливость. Научные доказательства
  - 1.1.4. Проявления силы и ее связь с нейромышечной адаптацией в видах спорта на выносливость
- 1.2. Научные данные об адаптации к силовым тренировкам и их влиянии при средней и длительной продолжительности
  - 1.2.1. Нейромышечные адаптации
  - 1.2.2. Метаболические и эндокринные адаптации
  - 1.2.3. Адаптация при выполнении конкретных тестов
- 1.3. Принцип динамического соответствия применительно к видам спорта на выносливость
  - 1.3.1. Биомеханический анализ производства силы в различных жестах: бег, езда на велосипеде, плавание, гребля, катание на беговых лыжах
  - 1.3.2. Параметры задействованных групп мышц и их активация
  - 1.3.3. Угловая кинематика
  - 1.3.4. Темп и продолжительность выработки силы
  - 1.3.5. Динамика напряжения
  - 1.3.6. Амплитуда и направление движения
- 1.4. Одновременная тренировка силы и выносливости
  - 1.4.1. Историческая перспектива
  - 1.4.2. Влияние интерференции
    - 1.4.2.1. Молекулярные аспекты
    - 1.4.2.2. Спортивные результаты
  - 1.4.3. Влияние силовых тренировок на выносливость
  - 1.4.4. Влияние тренировок на выносливость на силовые показатели
  - 1.4.5. Типы и режимы организации нагрузки и их адаптивные реакции
  - 1.4.6. Параллельная тренировка. Данные по различным видам спорта





- 1.5. Силовая тренировка
  - 1.5.1. Средства и методы для развития максимальной силы
  - 1.5.2. Средства и методы для развития взрывной силы
  - 1.5.3. Средства и методы для развития реактивной силы
  - 1.5.4. Компенсационные тренировки и тренировки по снижению риска травматизма
  - 1.5.5. Плиометрическая тренировка и развитие прыгучести как важная часть улучшения экономичности бега
- 1.6. Упражнения и специальные средства силовой подготовки для спорта средней и большой продолжительности
  - 1.6.1. Модели движения
  - 1.6.2. Основные упражнения
  - 1.6.3. Баллистические упражнения
  - 1.6.4. Динамические упражнения
  - 1.6.5. Силовые упражнения с сопротивлением и помощью
  - 1.6.6. Упражнения на *основные мышцы*
- 1.7. Программирование силовых тренировок в соответствии со структурой микроцикла
  - 1.7.1. Выбор и порядок выполнения упражнений
  - 1.7.2. Количество силовых тренировок в неделю
  - 1.7.3. Объем и интенсивность в зависимости от цели
  - 1.7.4. Время восстановления
- 1.8. Силовые тренировки, ориентированные на различные циклические дисциплины
  - 1.8.1. Силовые тренировки для бегунов на средние и длинные дистанции
  - 1.8.2. Силовые тренировки, ориентированные на велоспорт
  - 1.8.3. Силовые тренировки, ориентированные на плавание
  - 1.8.4. Силовые тренировки, ориентированные на греблю
  - 1.8.5. Силовые тренировки, направленные на беговые лыжи
- 1.9. Контроль процесса обучения
  - 1.9.1. Профиль скоростной нагрузки
  - 1.9.2. Испытание с прогрессивной нагрузкой

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.



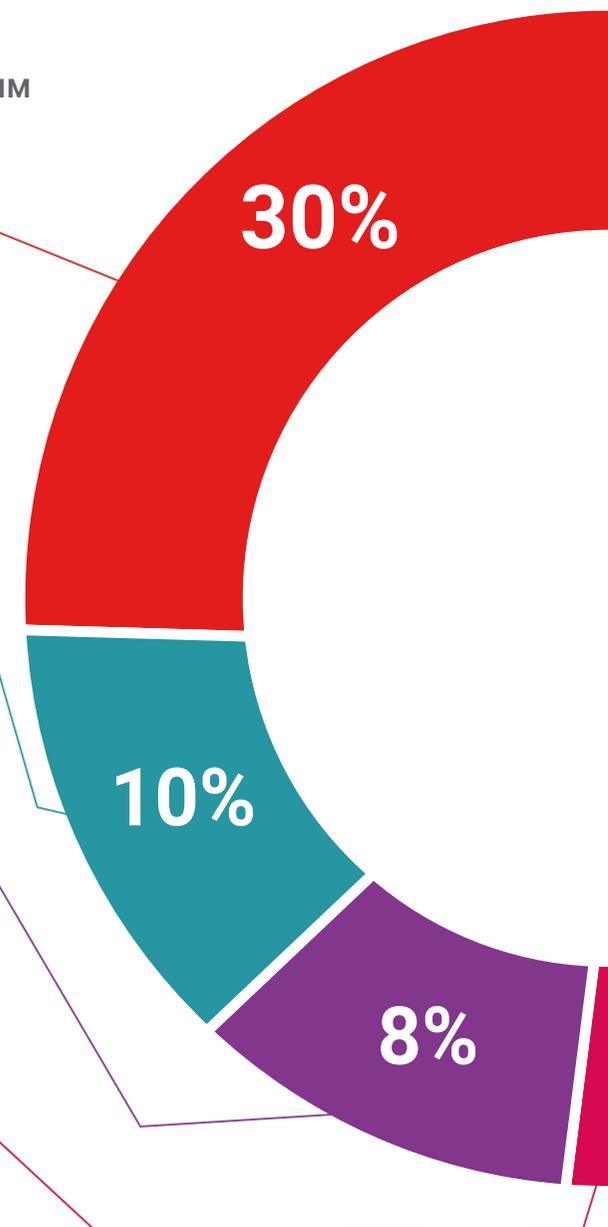
#### Практика навыков и компетенций

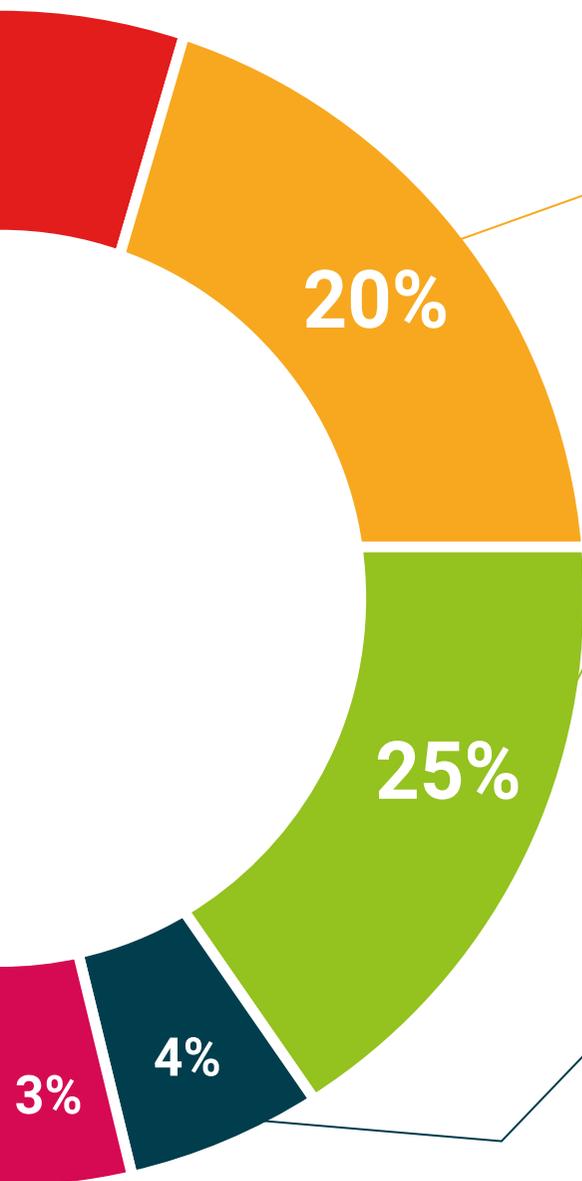
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



#### 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

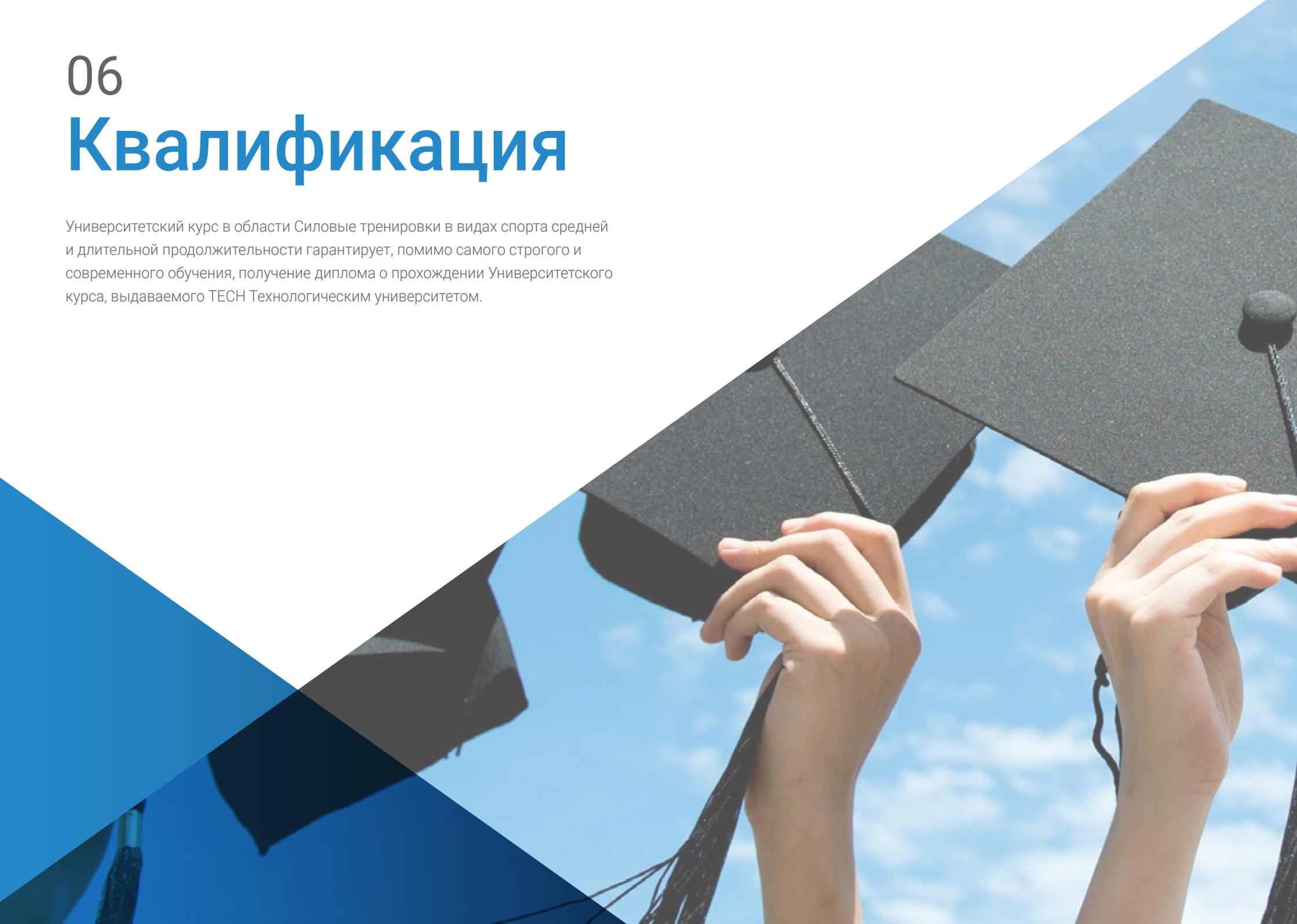
На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



06

# Квалификация

Университетский курс в области Силовые тренировки в видах спорта средней и длительной продолжительности 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 видах спорта средней и длительной продолжительности** 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 Силовые тренировки в видах спорта средней и длительной продолжительности**

Количество учебных часов: **150 часов**

Одобрено **NBA**



Будущее

Здоровье Доверие Люди

Образование Информация Тьюторы

Гарантия Аккредитация Преподавание

Институты Технология Обучение

Сообщество Обязательство

**tech** технологический  
университет

### Университетский курс

Силовые тренировки в видах спорта средней и длительной продолжительности

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 недель
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Режим обучения: 16ч./неделя
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

# Университетский курс

Силовые тренировки в видах спорта средней и длительной продолжительности

Одобрено NBA

