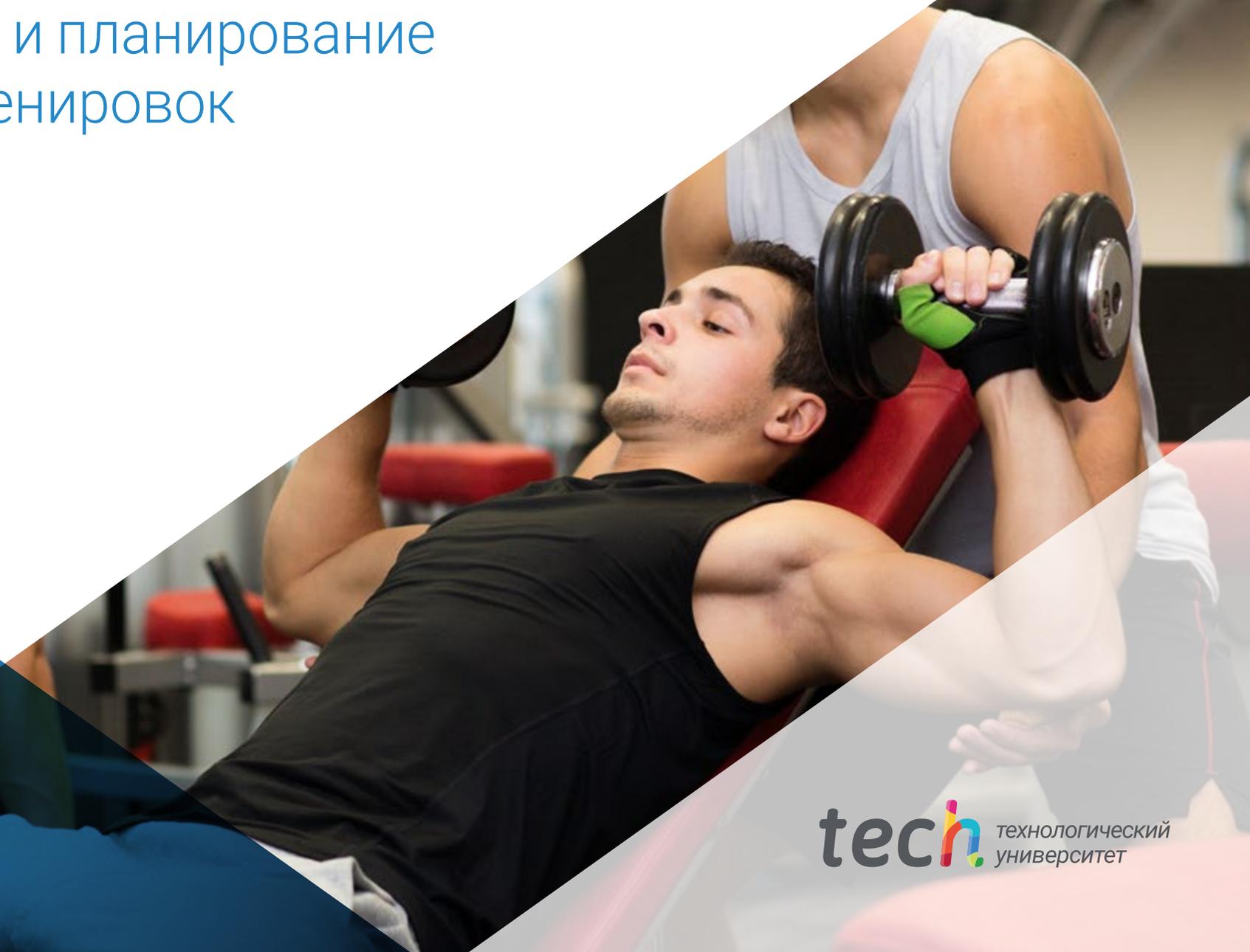


Университетский курс

Назначение и планирование силовых тренировок

Одобрено NBA





Университетский курс Назначение и планирование силовых тренировок

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

Веб-доступ: www.techtute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/strength-training-prescription-scheduling

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

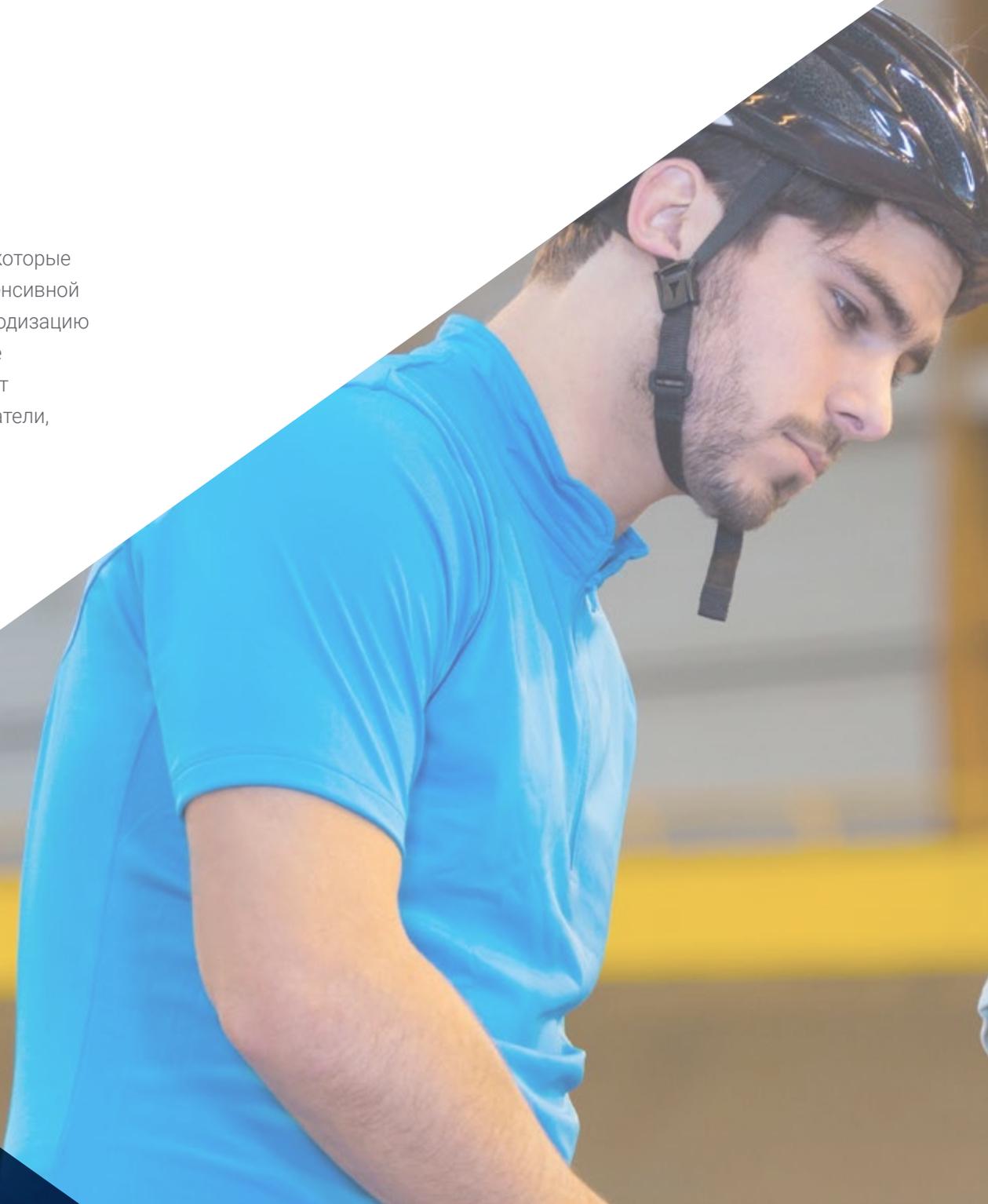
Квалификация

стр. 28

01

Презентация

Планирование – это процесс, в ходе которого определяются действия, которые должны быть разработаны в процессе тренировки. Благодаря этой интенсивной программе подготовки студенты научатся составлять программы, периодизацию и планировать различные переменные тренировки, их физиологические и методологические основы и их структурирование. Они также разовьют свою способность применять эти знания и улучшать физические показатели, физическую форму и здоровье спортсменов.





“

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

Стратегия периодизации заключается в нелинейном и соответствующем изменении переменных, определяющих тренировочную нагрузку (объем, интенсивность, плотность, продолжительность и частоту), с целью достижения максимально возможного уровня работоспособности в данный момент или промежутки времени, минимизируя риск утомления или истощения. Эта процедура позволяет организовать всю тренировочную программу в различные структурные единицы: начиная от основных ежедневных сеансов или блоков, до микроциклов, мезоциклов, макроциклов и четырехлетних, олимпийских или многолетних циклов.

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.

Преподавательский состав этого Университетского курса в области назначения и планирования силовых тренировок провел тщательный отбор каждой из тем данного курса, чтобы предложить студенту самую полную возможность обучения и всегда связанную с текущей деятельностью.

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 данной программе представлено богатое 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 назначения и планирования силовых тренировок** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разработка многочисленных тематических исследований, 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 области индивидуальных тренировок
- ♦ 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 — **TECH** Технологического университета”*

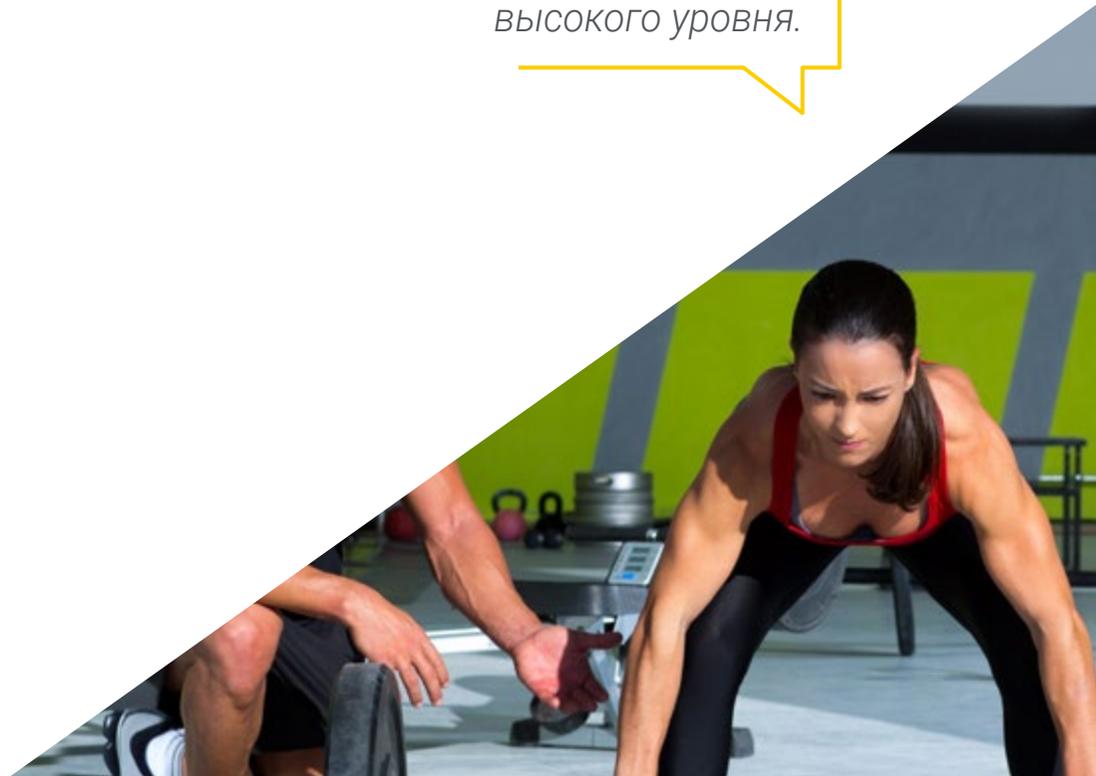
В преподавательский состав входят профессионалы в области спортивной науки, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих обществ и престижных университетов.

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 врач должен попытаться решить различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в ходе программы. В этом специалистам поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная известными и опытными специалистами в области назначения и основ для силовых тренировок.

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

Расширьте ваши знания с Университетским курсом в области назначения и планирования силовых тренировок с этой специализацией высокого уровня.



02

Цели

Основной целью данной программы является развитие теоретического и практического обучения, чтобы специалисты в области наук о спорте смогли практическим и строгим образом освоить назначение и планирование силовых тренировок.



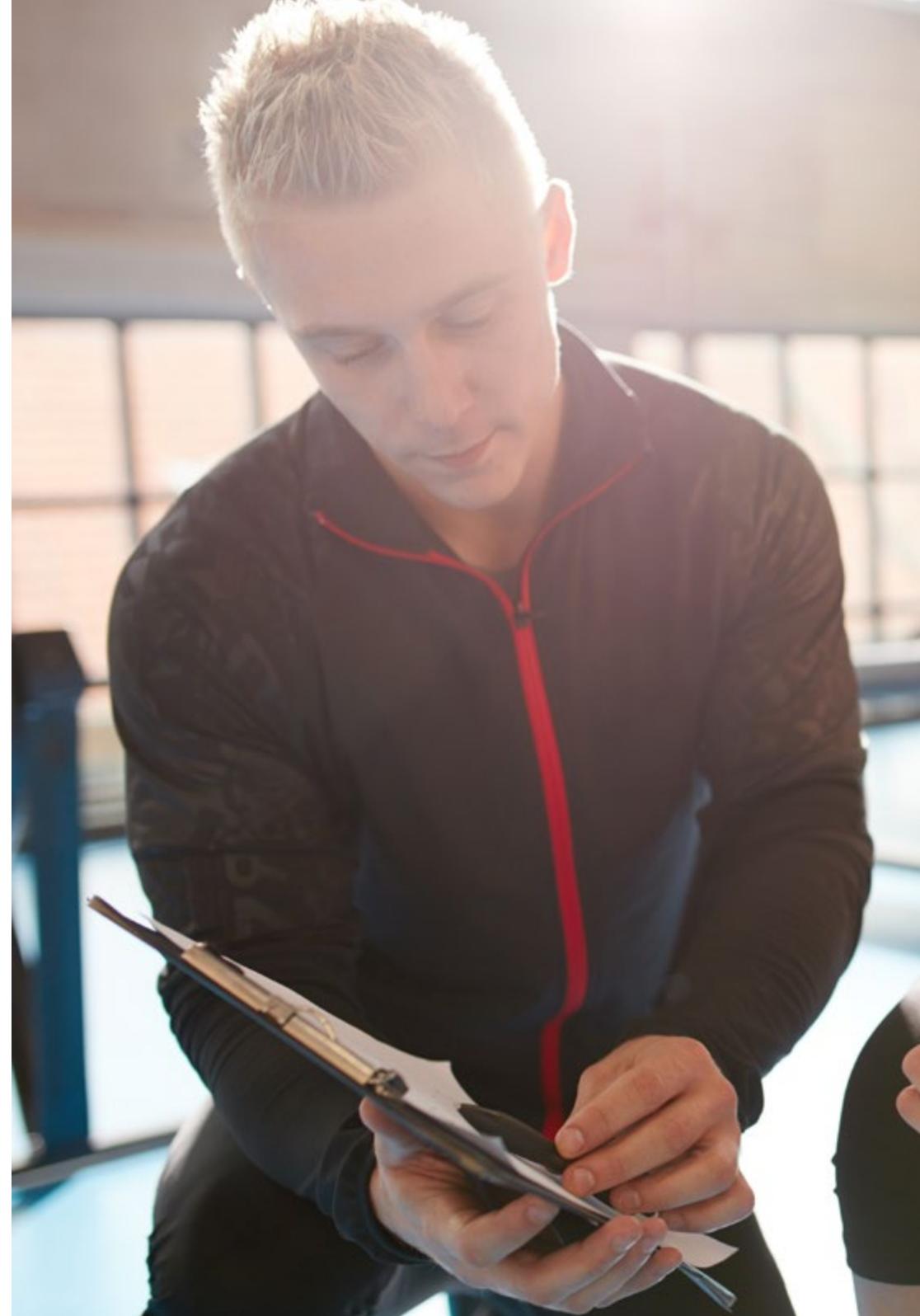
“

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



Общие цели

- ◆ Углубить знания, основанные на последних научных данных с полным применением в практической области, связанной с силовыми тренировками
- ◆ Овладеть всеми продвинутыми методами, связанными с силовыми тренировками
- ◆ С уверенностью применять самые современные методы тренировок для улучшения спортивных силовых показателей
- ◆ Эффективно осваивать силовую подготовку для улучшения результатов во временных и фирменных 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
- ◆ Успешно освоить все знания, полученные в различных модулях, в реальную практику





Конкретные цели

- ♦ Проанализировать и понять ключевые аспекты силовых тренировок
- ♦ Иметь глубокое представление о различных компонентах нагрузки
- ♦ Изучить ключевые аспекты планирования, периодизации и контроля нагрузки
- ♦ Получить глубокие знания о различных схемах организации занятий
- ♦ Управлять наиболее распространенными моделями рекомендаций, мониторинга и корректировки

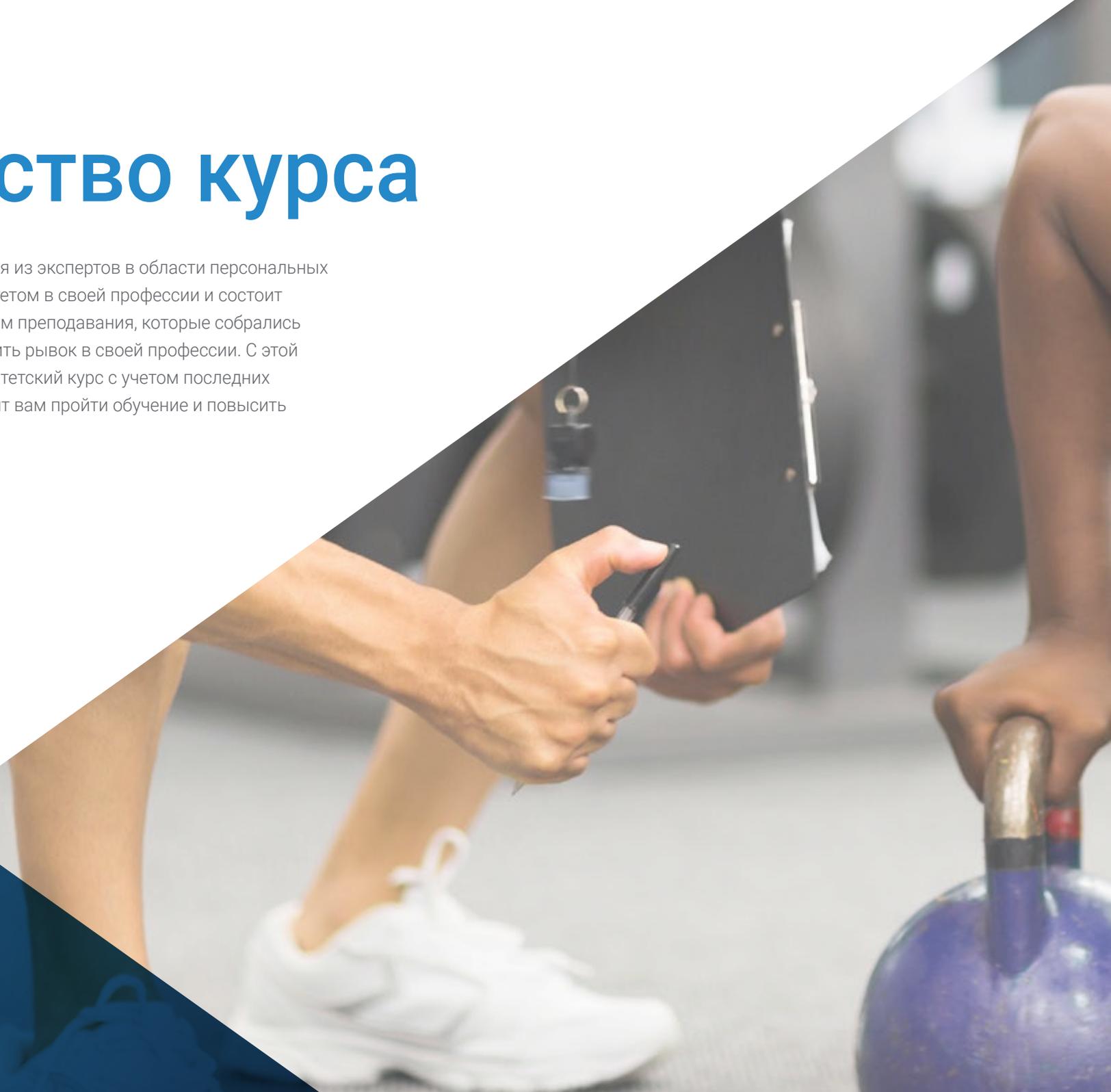
“

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

Г-н Карбоне, Леандро

- ◆ Генеральный директор LIFT, компании по обучению и образованию
- ◆ Заведующий кафедрой спортивной оценки и физиологии упражнений WellMets – Институт спорта и медицины в Чили
- ◆ Генеральный директор/менеджер в компании Complex I
- ◆ Преподаватель университета
- ◆ Внешний консультант Speed4lift, ведущей компании в области спортивных технологий
- ◆ Степень бакалавра в области физической активности в Университете Сальвадора, Чили
- ◆ Специалист в области физиологии упражнений в Национальном университете Ла-Платы
- ◆ *MCs. Силовые нагрузки и физическая подготовка* в Университете Гринвича, Великобритания

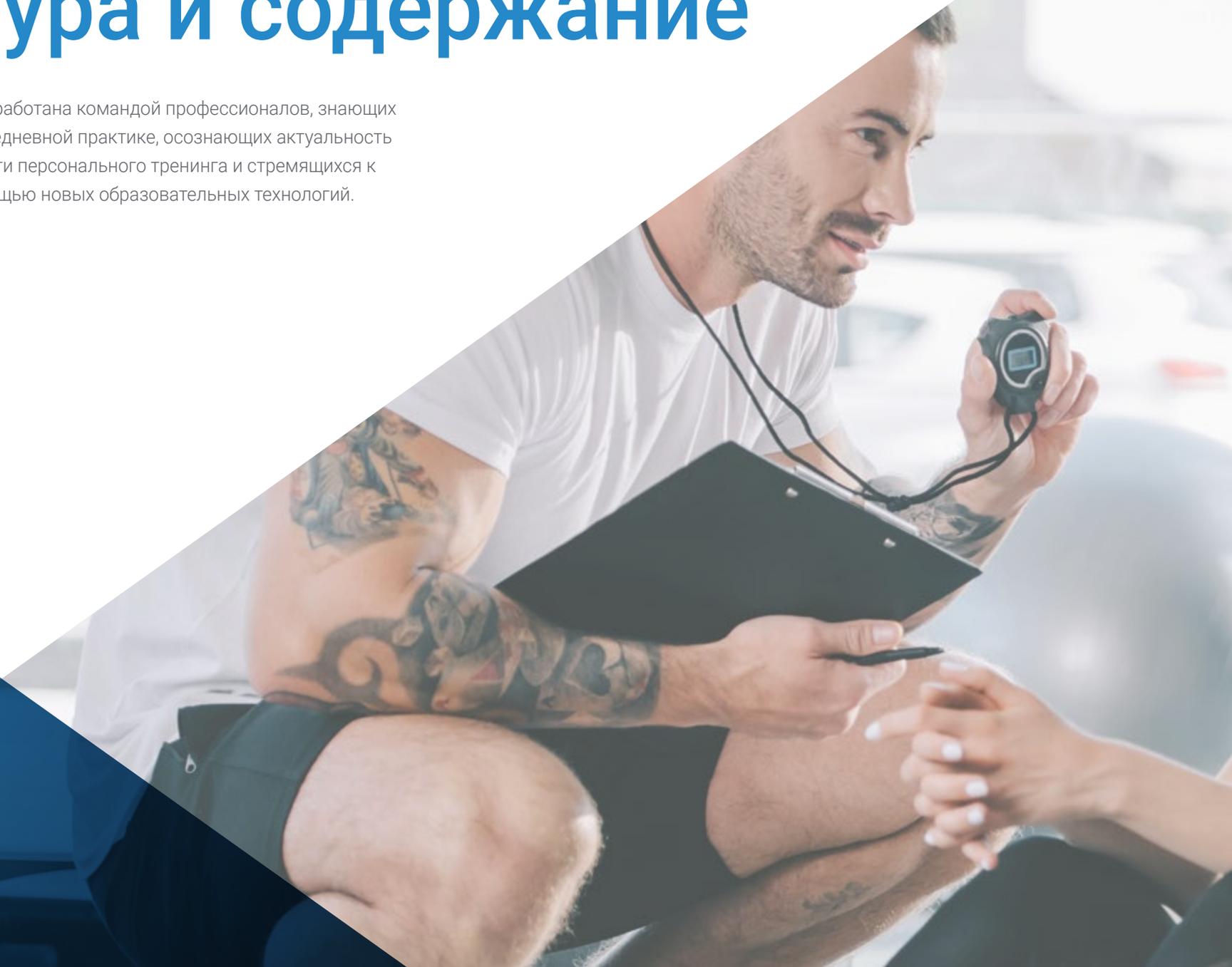
Г-н Гарсон Дуарте, Матео

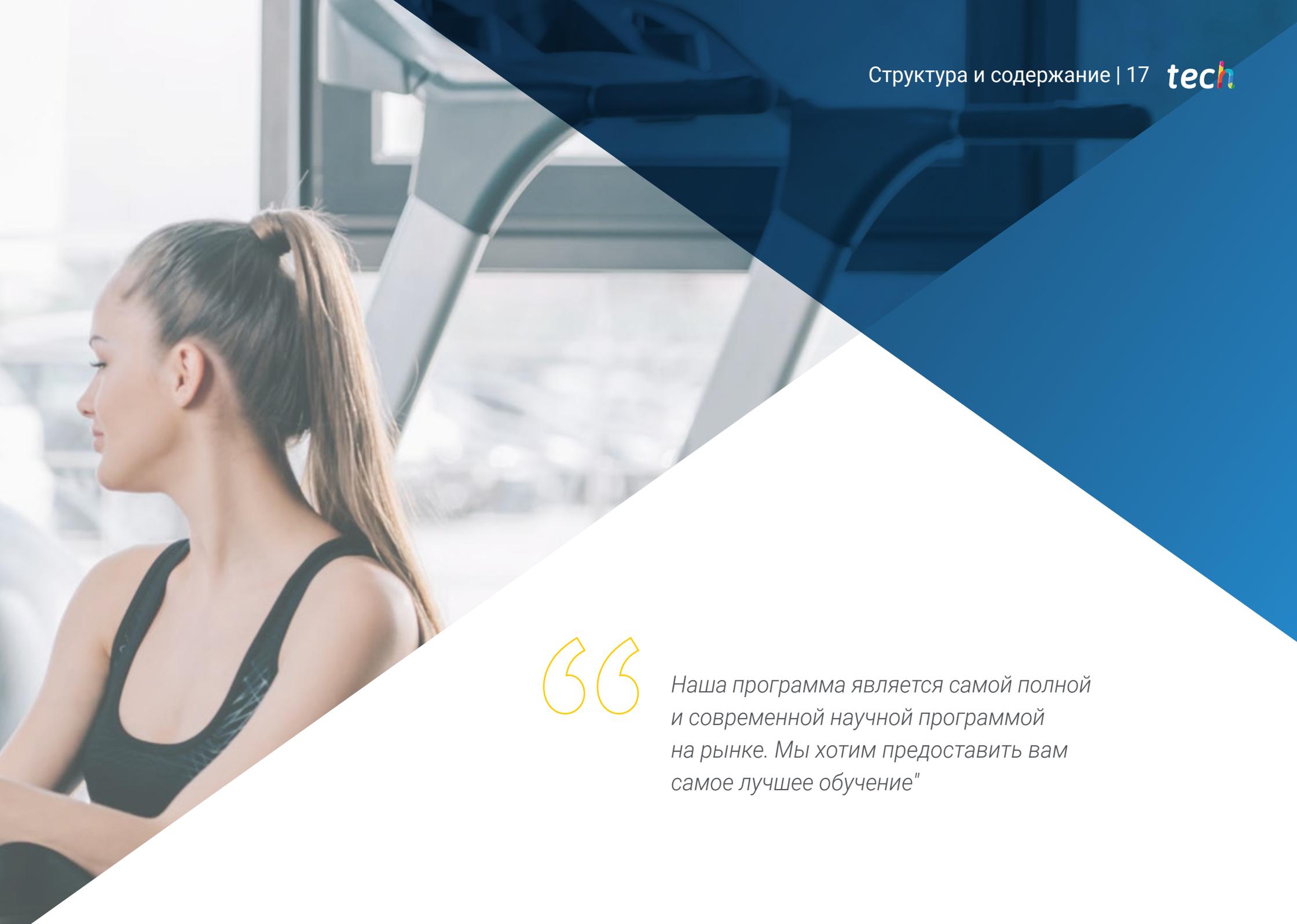
- ◆ Независимый физический тренер
- ◆ Ассистент и заместитель преподавателя по биохимии и тренировкам в Университете Сальвадора
- ◆ Физический тренер и координатор в SportsLab, спортивном центре высоких достижений, специализирующемся на теннисе
- ◆ MGD – Индивидуальные тренировки S&C Coach
- ◆ Степень бакалавра в области физической культуры и спорта в Университете Сальвадора
- ◆ Сертифицированный специалист в области силы и кондиции CSCS, NSCA
- ◆ Профессиональный массажист от Centro Medico Escuela

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 самое лучшее обучение”

Модуль 1. Назначение и планирование силовых тренировок

- 1.1. Введение и определение понятий
 - 1.1.1. Общие понятия
 - 1.1.1.1. Планирование, периодизация, назначение
 - 1.1.1.2. Качества, методы, цели
 - 1.1.1.3. Сложность, риск и неопределенность
 - 1.1.1.4. Взаимодополняющие пары
- 1.2. Упражнения
 - 1.2.1. Общие vs. особые
 - 1.2.2. Простые vs. сложные
 - 1.2.3. На упор vs. баллистические
 - 1.2.4. Кинетика и кинематика
 - 1.2.5. Основные паттерны
 - 1.2.6. Порядок, акцент, значение
- 1.3. Переменные программирования
 - 1.3.1. Интенсивность
 - 1.3.2. Усилие
 - 1.3.3. Намерение
 - 1.3.4. Объем
 - 1.3.5. Плотность
 - 1.3.6. Нагрузка
 - 1.3.7. Дозировка
- 1.4. Структуры периодизации
 - 1.4.1. Микроцикл
 - 1.4.2. Мезоцикл
 - 1.4.3. Макроцикл
 - 1.4.4. Олимпийские циклы



- 1.5. Структуры занятий
 - 1.5.1. Полусферы
 - 1.5.2. Партии
 - 1.5.3. Weider
 - 1.5.4. Паттерны
 - 1.5.5. Мышечная система
- 1.6. По назначению
 - 1.6.1. Таблица нагрузка — усилие
 - 1.6.2. На основе %
 - 1.6.3. На основе субъективных переменных
 - 1.6.4. На основе скорости (VBT)
 - 1.6.5. Прочее
- 1.7. Прогнозирование и мониторинг
 - 1.7.1. Тренировки, основанные на скорости
 - 1.7.2. Зоны повторений
 - 1.7.3. Зоны тренировочных нагрузок
 - 1.7.4. Время и повторения
- 1.8. Планирование
 - 1.8.1. Схемы серий — повторений
 - 1.8.1.1. Плато тренировки
 - 1.8.1.2. Степ-тренировки
 - 1.8.1.3. Волновая схема тренировок
 - 1.8.1.4. Лестницы
 - 1.8.1.5. Тренировки по принципу пирамиды
 - 1.8.1.6. *Легкий — тяжелый*
 - 1.8.1.7. *Кластер*
 - 1.8.1.8. *Отдых — пауза*
 - 1.8.2. Вертикальное планирование
 - 1.8.3. Горизонтальное планирование
 - 1.8.4. Классификации и модели
 - 1.8.4.1. Постоянная
 - 1.8.4.2. Линейная
 - 1.8.4.3. Обратная линейная
 - 1.8.4.4. Блоки
 - 1.8.4.5. Накопление
 - 1.8.4.6. Волновая
 - 1.8.4.7. Обратная волна
 - 1.8.4.8. Объем — интенсивность
- 1.9. Адаптивность
 - 1.9.1. Модель доза — эффект
 - 1.9.2. Надежная — оптимальная
 - 1.9.3. *Фитнес — усталость*
 - 1.9.4. Микродозы
- 1.10. Оценки и корректировки
 - 1.10.1. Саморегулирующаяся нагрузка
 - 1.10.2. Корректировки на основе VBT
 - 1.10.3. На основе комбинаций RIR и RPE
 - 1.10.4. На основе процентов
 - 1.10.5. Отрицательный путь



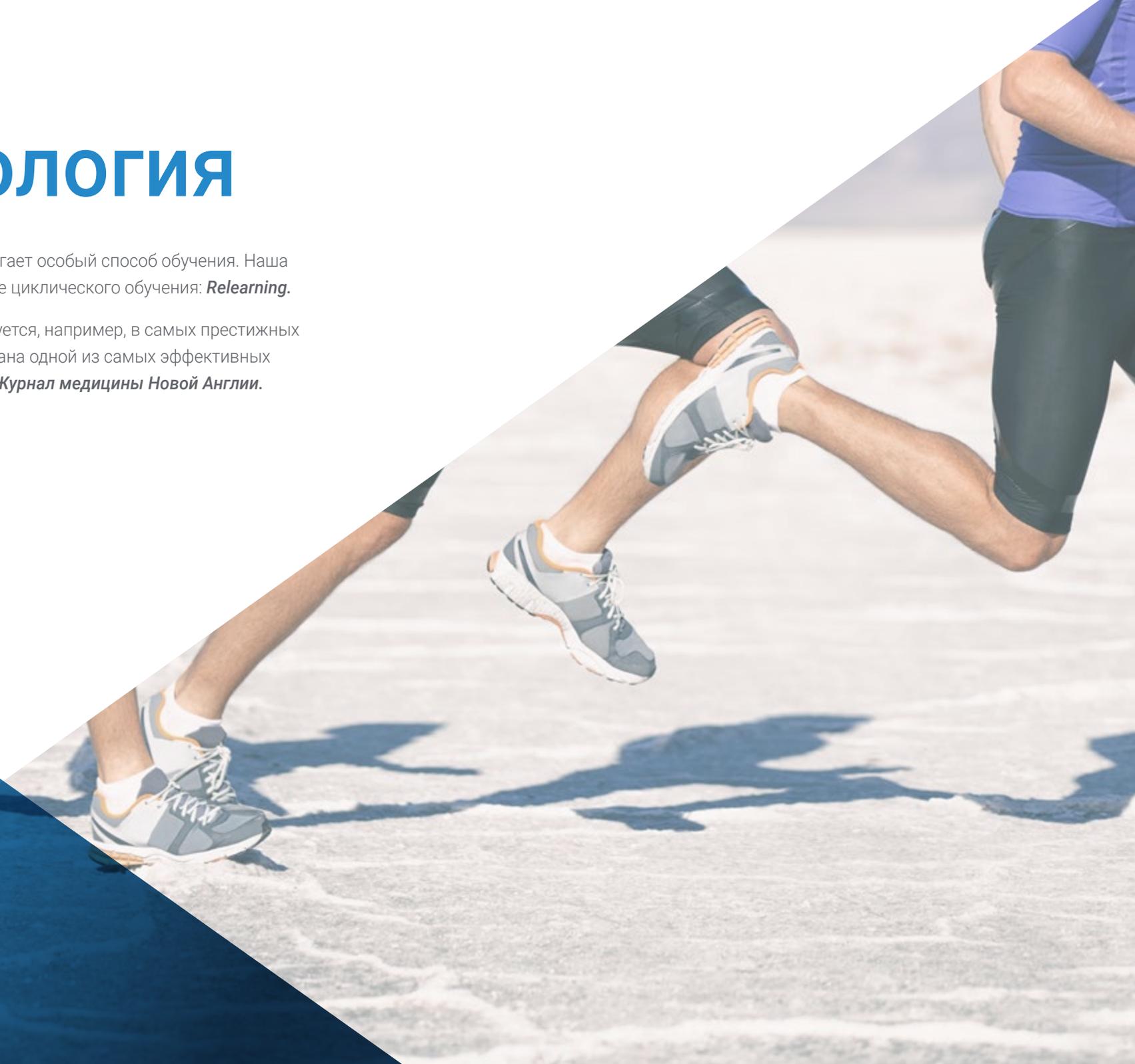
Уникальный, важный и значимый курс обучения для повышения вашей квалификации"

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.



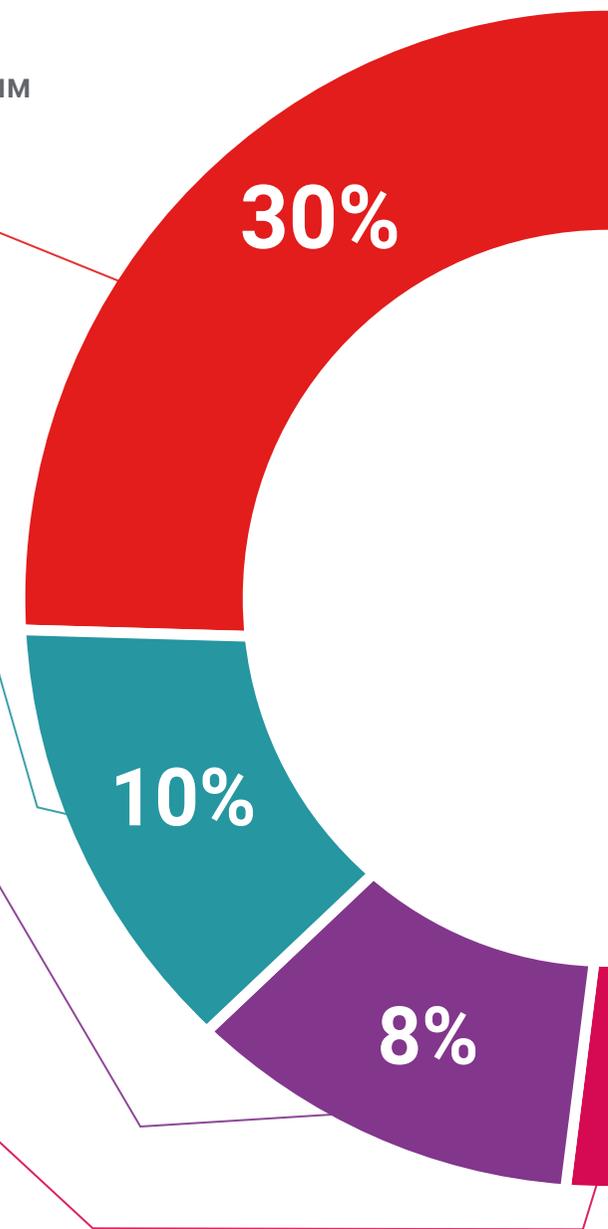
Практика навыков и компетенций

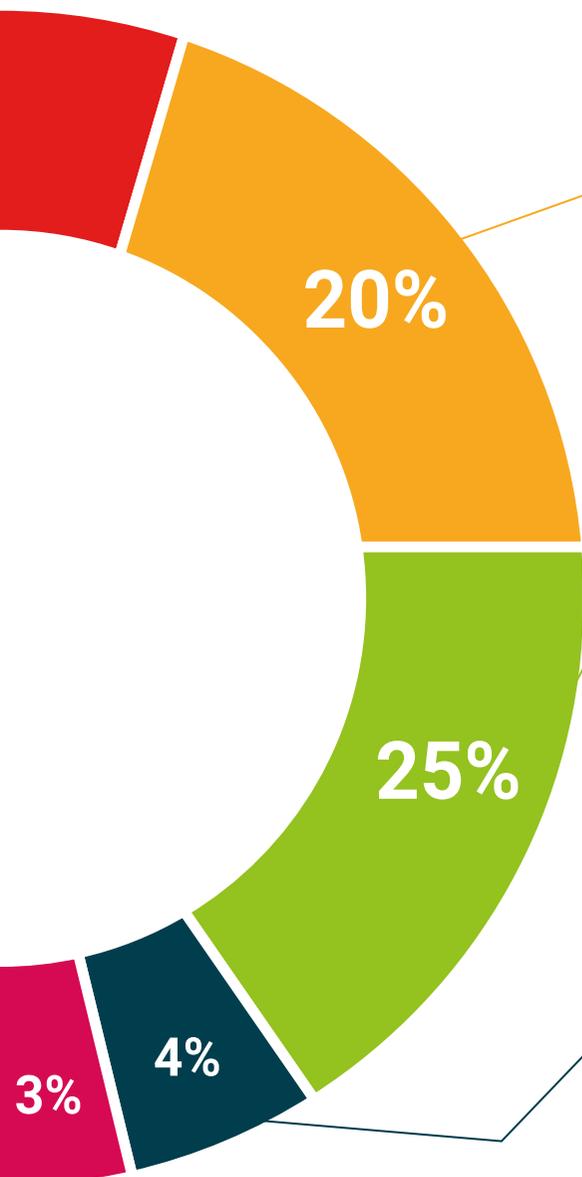
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



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

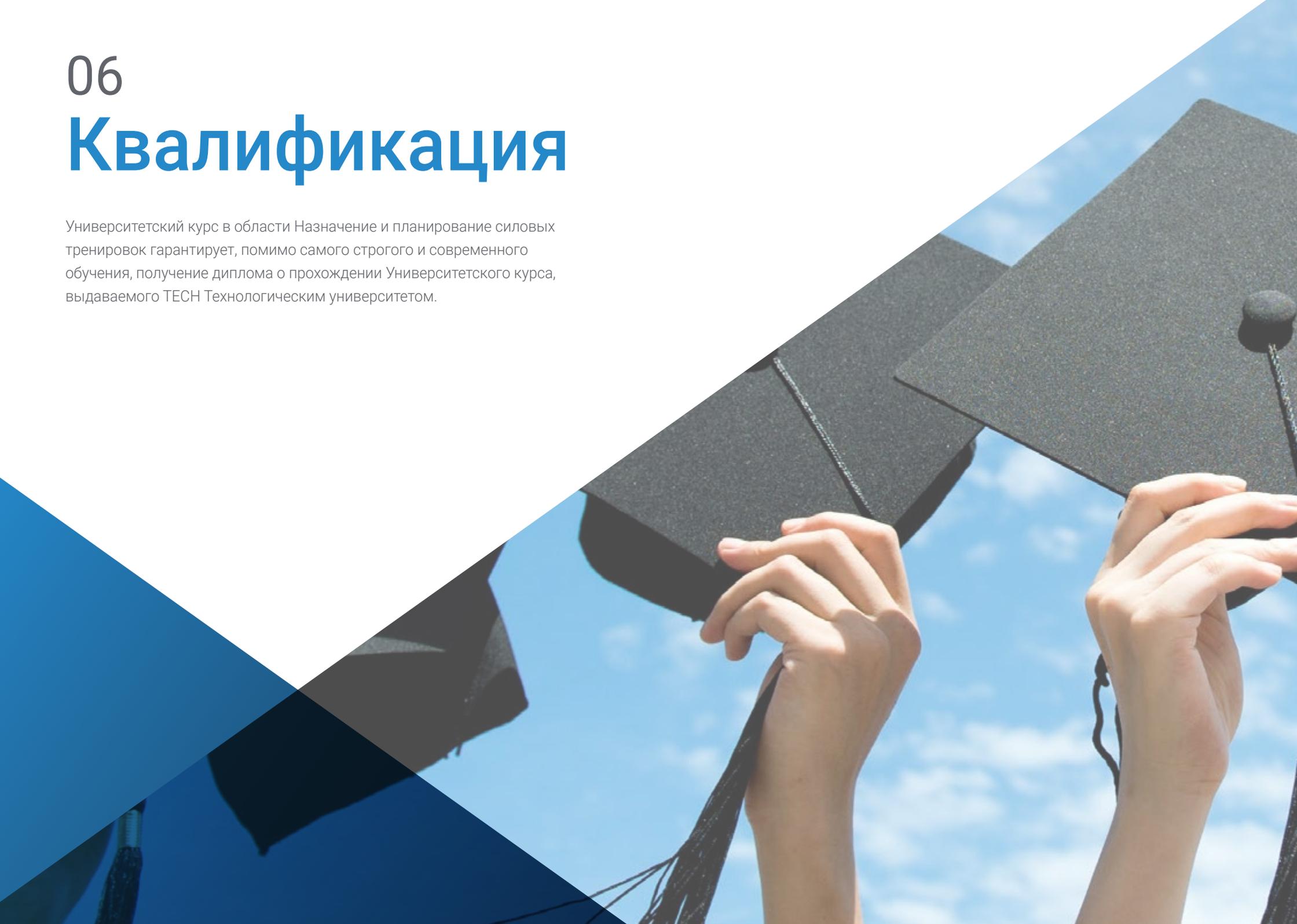
На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



06

Квалификация

Университетский курс в области Назначение и планирование силовых тренировок гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Университетского курса, выдаваемого TECH Технологическим университетом.



“

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

Данный **Университетский курс в области Назначение и планирование силовых тренировок** 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 Назначение и планирование силовых тренировок**

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 Инновации

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

tech технологический
университет

Университетский курс
Назначение и планирование
силовых тренировок

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

Университетский курс

Назначение и планирование силовых тренировок

Одобрено NBA

