

Университетский курс

Силовые тренировки для улучшения скорости

Одобрено NBA



tech технологический
университет



Университетский курс Силовые тренировки для улучшения скорости

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

Веб-доступ: www.techitute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/strength-training-speed-improvement

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

В последние годы тренировки на скорость и особенно на ускорение стали очень популярными, возможно, в результате великолепных выступлений лучших специалистов на спортивной арене или из-за огромного влияния, которое они начали оказывать на командные виды спорта, особенно на регби и футбол.

В рамках этой программы студенты изучат средства и методы силовых тренировок для развития различных фаз скорости.



“

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.

Растет число травм подколенных мышц, 57% из которых происходят во время *спринтерских* забегов. Поэтому очень важно, чтобы спортсмены развивали правильную механику не только для повышения эффективности и улучшения результатов, но и для снижения риска травм. Кроме того, в настоящее время *спринтерские* тренировки рассматриваются не только как средство улучшения спортивных результатов, но и как значительный защитный эффект благодаря более высокому уровню электрической активности в подколенных сухожилиях по сравнению с другими видами тренировок.

Студенты данной программы пройдут через отличающее их от своих коллег-профессионалов обновление знаний и смогут работать во всех областях спорта в качестве специалиста в области силовых тренировок.

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 для улучшения скорости 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 богатое содержание, которое поможет вам достичь уровня элиты в области физической подготовки. Кроме того, поскольку эта программа реализуется в онлайн-формате, студенты не привязаны к фиксированному расписанию или необходимости переезда в другое место, а могут получить доступ к материалам в любое время суток, совмещая свою работу или личную жизнь с учебой.

Данный **Университетский курс в области силовых тренировок для улучшения скорости** 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"

“

Данный 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 ТЕСН Технологического университета”

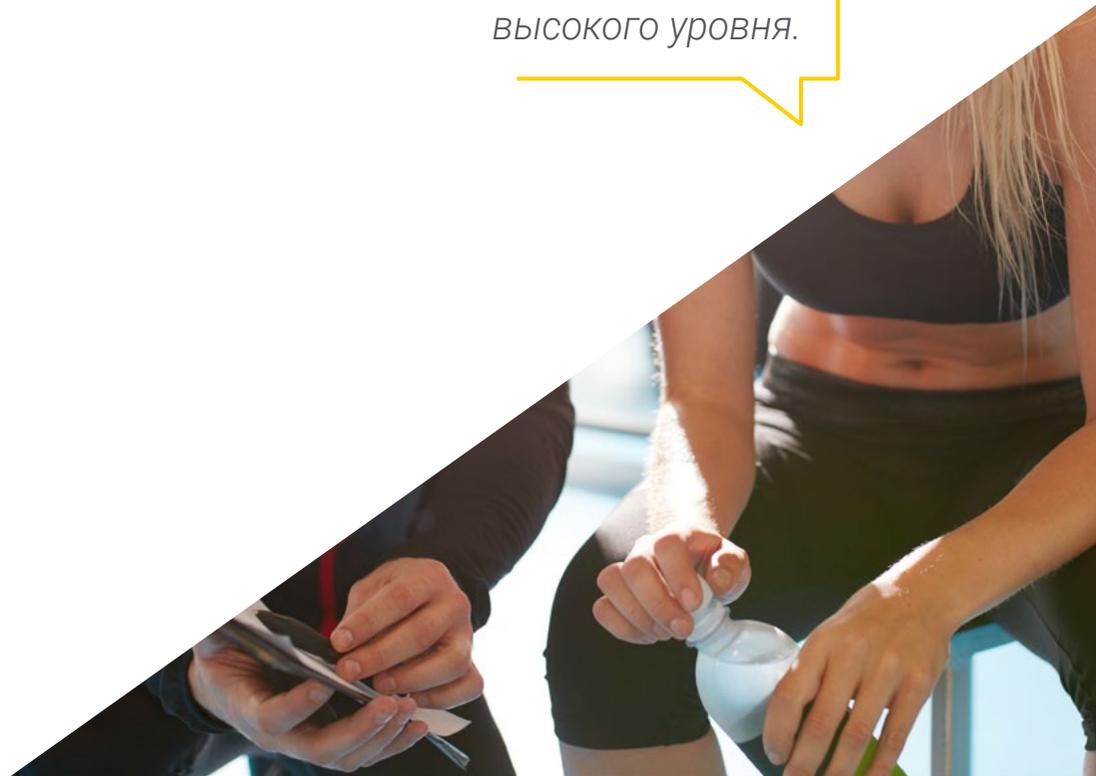
В преподавательский состав входят профессионалы в области спортивной науки, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих обществ и престижных университетов.

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 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 для улучшения скорости.

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

Расширяйте ваши знания о силовых тренировках для улучшения скорости с этой программой подготовки высокого уровня.



02

Цели

Основная цель этой программы — развитие теоретического и практического обучения, чтобы специалист в области спортивной науки мог практическим и строгим образом освоить силовую подготовку для улучшения скорости.



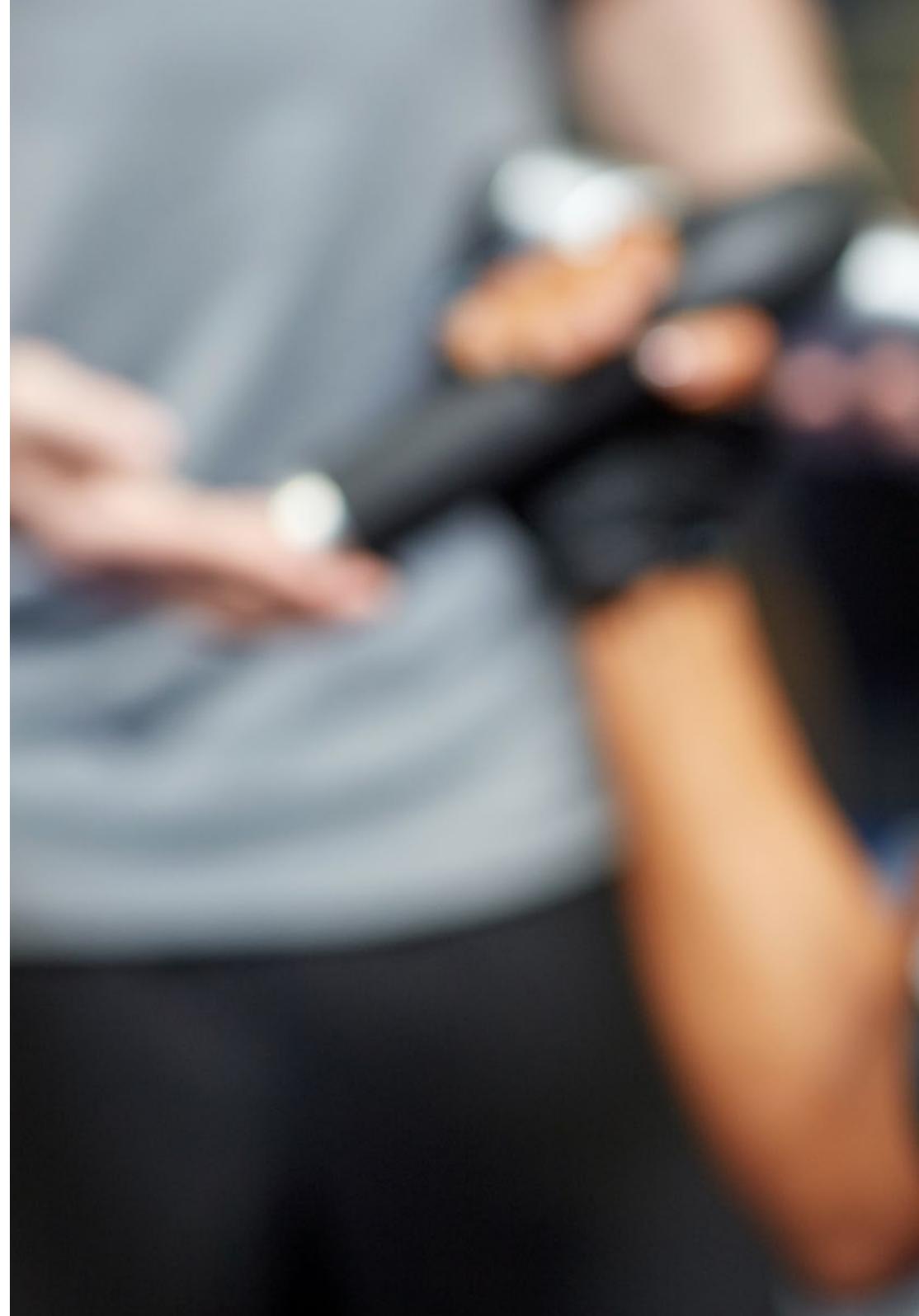
“

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 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
- ♦ Освоить все знания, полученные в различных модулях, на реальной практике





Конкретные цели

- ◆ Знать и интерпретировать ключевые аспекты скорости и техники смены направления движения
- ◆ Сравнить и отличать скорость ситуационного спорта с моделью атлетики
- ◆ Глубоко разобраться в том, какие механические аспекты могут влиять на ухудшение спортивных результатов и механизмы, вызывающие травмы в *спринтерском* беге
- ◆ Аналитически применять различные средства и методы силовой подготовки для развития *спринтерского* бега

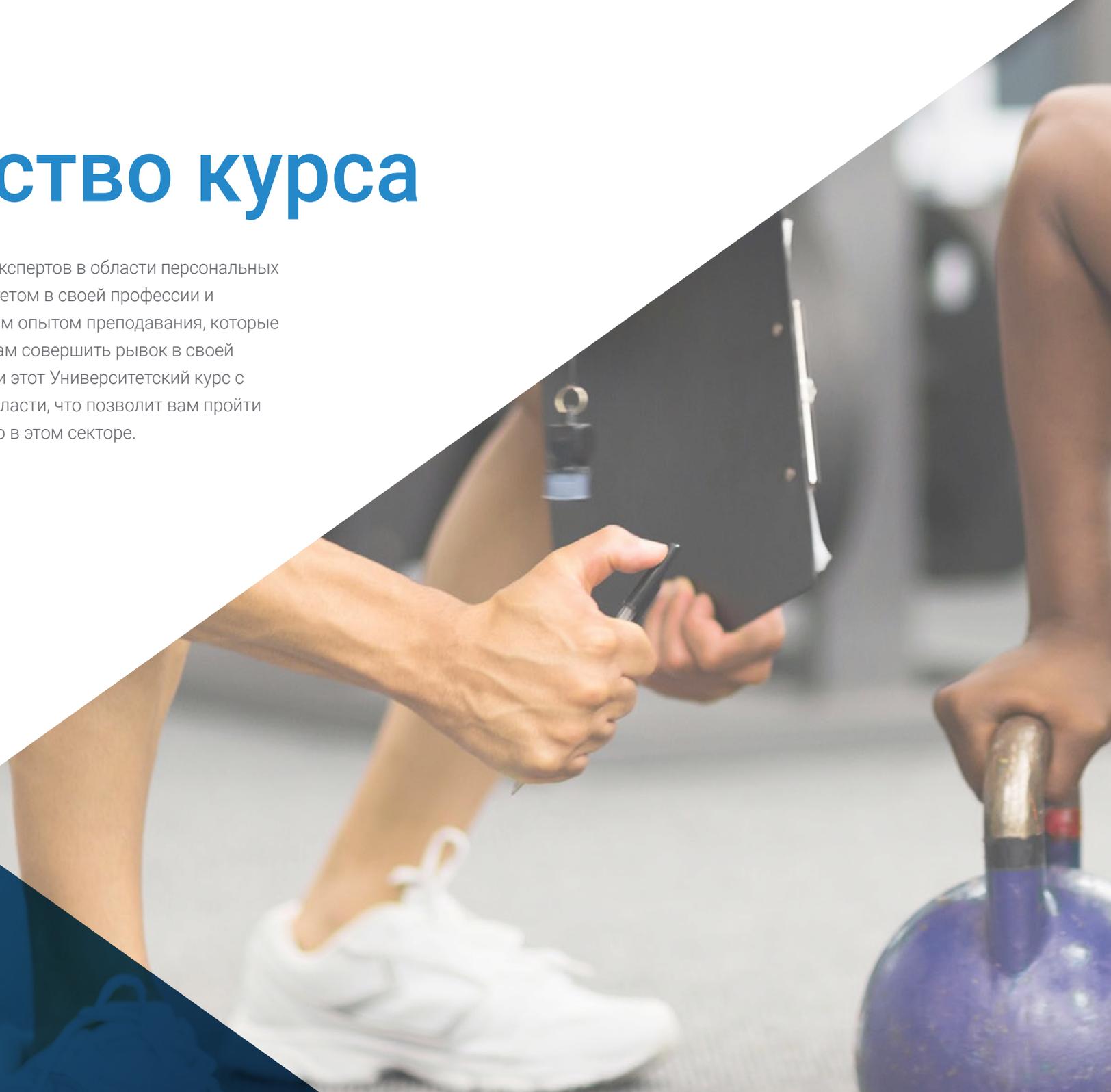
“

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 они 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

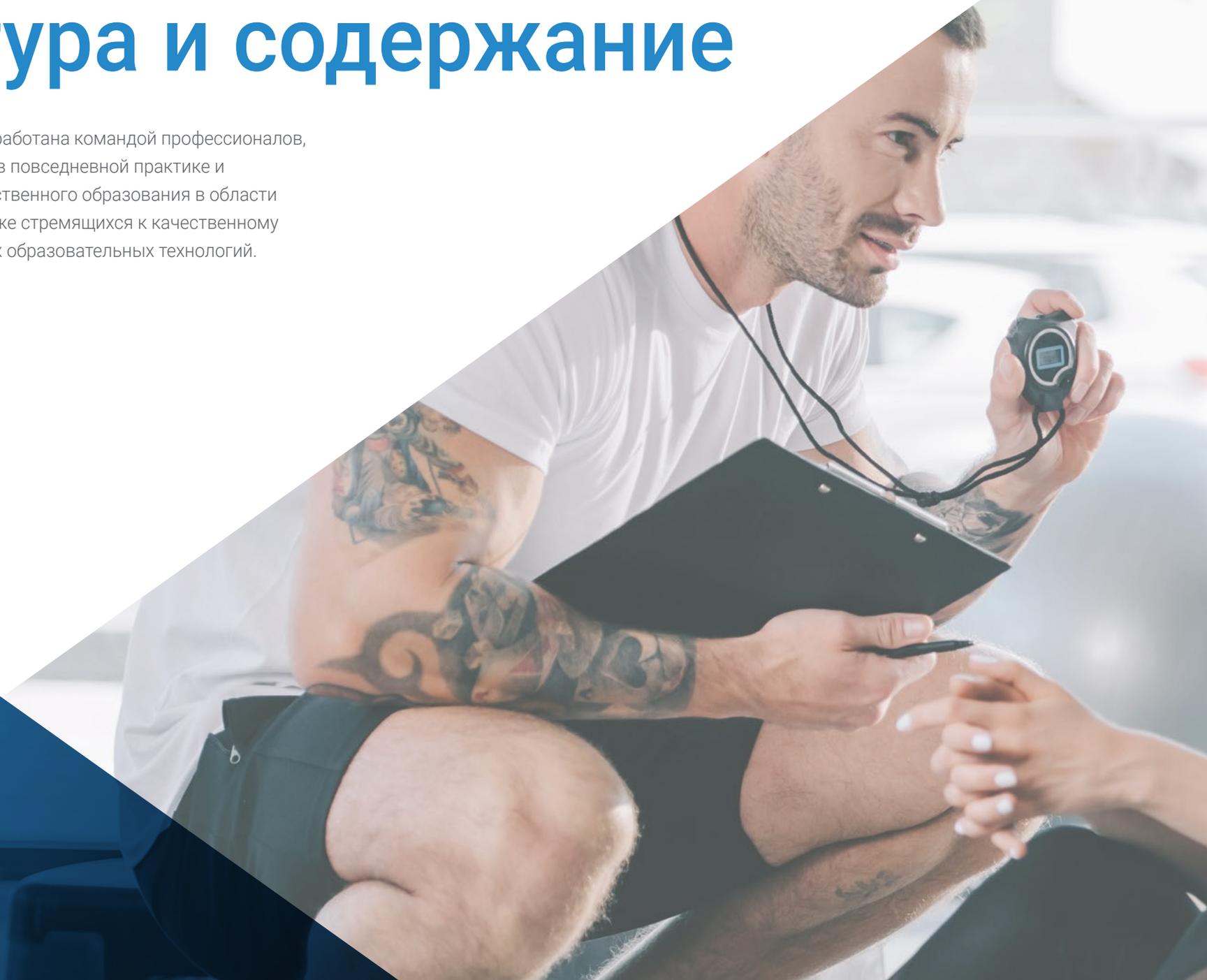
Г-н Аньон, Пабло

- ◆ 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 Авельянеде
- ◆ Послевузовское образование 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, осознающих значение обучения в повседневной практике и понимающих актуальность качественного образования в области персональных тренировок, а также стремящихся к качественному преподаванию 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. Силовые тренировки для улучшения скорости

- 1.1. Сила
 - 1.1.1. Определение
 - 1.1.2. Общие понятия
 - 1.1.2.1. Проявления силы
 - 1.1.2.2. Детерминанты производительности
 - 1.1.2.3. Требования к силе для улучшения *спринта*. Связь силовых проявлений и *спринта*
 - 1.1.2.4. Кривая "сила — скорость"
 - 1.1.2.5. Взаимосвязь кривой "сила — скорость" и кривой мощности и ее применение к фазам *спринта*
 - 1.1.2.6. Развитие мышечной силы и мощности
- 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 применение 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. Анализ техники ускорения и максимальной скорости в командных видах спорта
 - 1.3.1. Описание техники в командных видах спорта
 - 1.3.2. Сравнение техники бега на короткие дистанции в командных видах спорта vs. в атлетических соревнованиях
 - 1.3.3. Анализ времени и движения скоростных событий в командных видах спорта
- 1.4. Упражнения как основные и специальные средства развития силы для совершенствования *спринта*
 - 1.4.1. Основные паттерны движения
 - 1.4.1.1. Описание паттернов с акцентом на упражнения для нижних конечностей
 - 1.4.1.2. Механическая потребность в упражнениях
 - 1.4.1.3. Упражнения, взятые из олимпийской тяжелой атлетики
 - 1.4.1.4. Баллистические упражнения
 - 1.4.1.5. Кривая "сила — скорость" для упражнений
 - 1.4.1.6. Вектор производства силы





- 1.5. Особые методы силовой подготовки, применяемые в *спринтерском беге*
 - 1.5.1. Метод максимальных усилий
 - 1.5.2. Метод динамических усилий
 - 1.5.3. Метод повторных усилий
 - 1.5.4. Французский комплексно-контрастный метод
 - 1.5.5. Тренировки, основанные на скорости
 - 1.5.6. Силовые тренировки как средство снижения риска травм
- 1.6. Средства и методы силовой тренировки для развития скорости
 - 1.6.1. Средства и методы силовой тренировки для развития фазы ускорения
 - 1.6.1.1. Взаимосвязь силы и ускорения
 - 1.6.1.2. Санки и гонки против сопротивления
 - 1.6.1.3. Склоны
 - 1.6.1.4. Прыгучесть
 - 1.6.1.4.1. Построение вертикального прыжка
 - 1.6.1.4.2. Построение горизонтального прыжка
 - 1.6.2. Средства и методы тренировки максимальной скорости / *Top Speed*
 - 1.6.2.1. Плиометрия
 - 1.6.2.1.1. Понятие ударного метода
 - 1.6.2.1.2. Историческая перспектива
 - 1.6.2.1.3. Методология ударного метода для повышения скорости
 - 1.6.2.1.4. Научные доказательства
- 1.7. Средства и методы силовой тренировки, применяемые для ловкости и смены направления движения
 - 1.7.1. Детерминанты маневренности и COD
 - 1.7.2. Мультинаправленные прыжки
 - 1.7.3. Эксцентричная сила
- 1.8. Оценка и контроль силовых тренировок
 - 1.8.1. Профиль сила-скорость
 - 1.8.2. Профиль нагрузка-скорость
 - 1.8.3. Прогрессивные нагрузки
- 1.9. Интеграция
 - 1.9.1. Практический кейс

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.



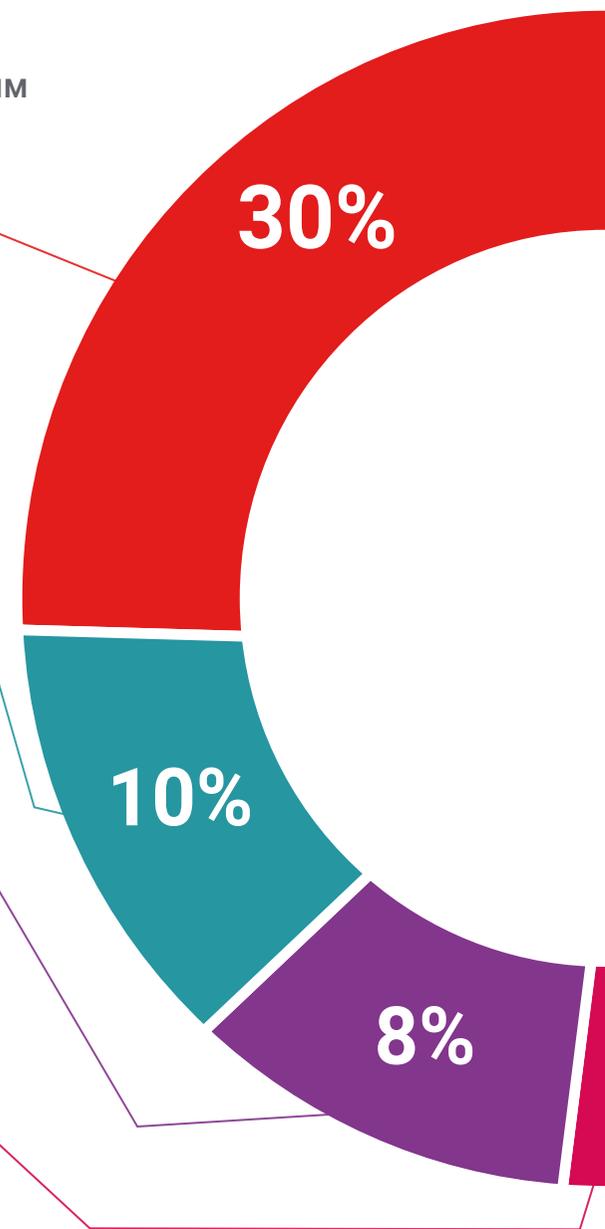
Практика навыков и компетенций

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 для улучшения скорости 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”

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
Силовые тренировки
для улучшения скорости

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

Университетский курс

Силовые тренировки для улучшения скорости

Одобрено NBA



tech технологический
университет

