

Курс профессиональной подготовки

Спорт высоких достижений: оценка, планирование и биомеханика

Одобрено NBA:



tech технологический
университет



Курс профессиональной подготовки

Спорт высоких достижений:
оценка, планирование
и биомеханика

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

Веб-доступ: www.techitute.com/ru/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-assessment-planning-biomechanics

Оглавление

01

Презентация

стр. 4

02

Цели

стр. 8

03

Руководство курса

стр. 12

04

Структура и содержание

стр. 18

05

Методология

стр. 26

06

Квалификация

стр. 34

01 Презентация

Данная программа – самая современная академическая подготовка на рынке, которую проводят выдающиеся преподаватели с большим практическим опытом работы, добиваясь спортивных результатов самого высокого уровня.

Преподавательский состав данной программы в области спорта высоких достижений, оценки, планирования и биомеханики, провел тщательный отбор каждой из тем данного курса, чтобы предложить студенту комплексную возможность обучения, всегда отвечающую последним достижениям.





“

Самая современная академическая программа подготовки, в которой работают выдающиеся преподаватели, имеющие опыт работы в спортивном и академическом мире”

В этом Курсе профессиональной подготовки вы найдете подробную подготовку по ключевым аспектам спортивной результативности, рассматриваемую с исключительным уровнем дидактики и глубины в современной академической перспективе.

Каждый модуль будут вести настоящие специалисты в данной области, что гарантирует высочайший уровень знаний по предмету.

Данный Курс профессиональной подготовки в области спорта высоких достижений, оценки, планирования и биомеханики, обеспечит студента в каждом модуле теоретическим содержанием самого высокого качества и глубины. Одной из особенностей, отличающих этот Курс профессиональной подготовки от других, является взаимосвязь между различными предметами модулей на теоретическом, но, прежде всего, на практическом уровне, таким образом студент получает реальные примеры команд и спортсменов во всем мире, а также из профессионального мира спорта, в результате чего студент получает знания в комплексной форме.

Еще одной сильной стороной данного Курса профессиональной подготовки в области спорта высоких достижений, оценки, планирования и биомеханики, является подготовка студента в области применения технологий к спорту высоких достижений. Студент не только ознакомится с новыми технологиями в области производительности, но и научится их использовать и, что более важно, интерпретировать данные, предоставляемые каждым устройством, чтобы принимать лучшие решения в плане программирования тренировок.

Таким образом, в ТЕСН мы поставили цель создать содержание самого высокого качества обучения и образования, которое сделает из наших студентов успешных профессионалов, руководствуясь самыми высокими стандартами качества преподавания на международном уровне. Поэтому мы представляем вам этот Курс профессиональной подготовки с глубоким содержанием, которое поможет вам достичь высокого уровня в спорте высоких достижений. Более того, поскольку этот Курс профессиональной подготовки 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 рабочую или личную жизнь с учебной.

Данный **Курс профессиональной подготовки в области спорт высоких достижений: оценка, планирование и биомеханика**, содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются

- ◆ Разработка многочисленных практических кейсов, представленных специалистами по персональным тренировкам
- ◆ 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 Курса профессиональной подготовки и совершенствуйте ваши навыки в области спорта высоких достижений"

“

Эта Курс профессиональной подготовки – лучшее вложение средств в выбор программы повышения квалификации по двум причинам: помимо обновления своих знаний в качестве персонального тренера, вы получите диплом ТЕСН”

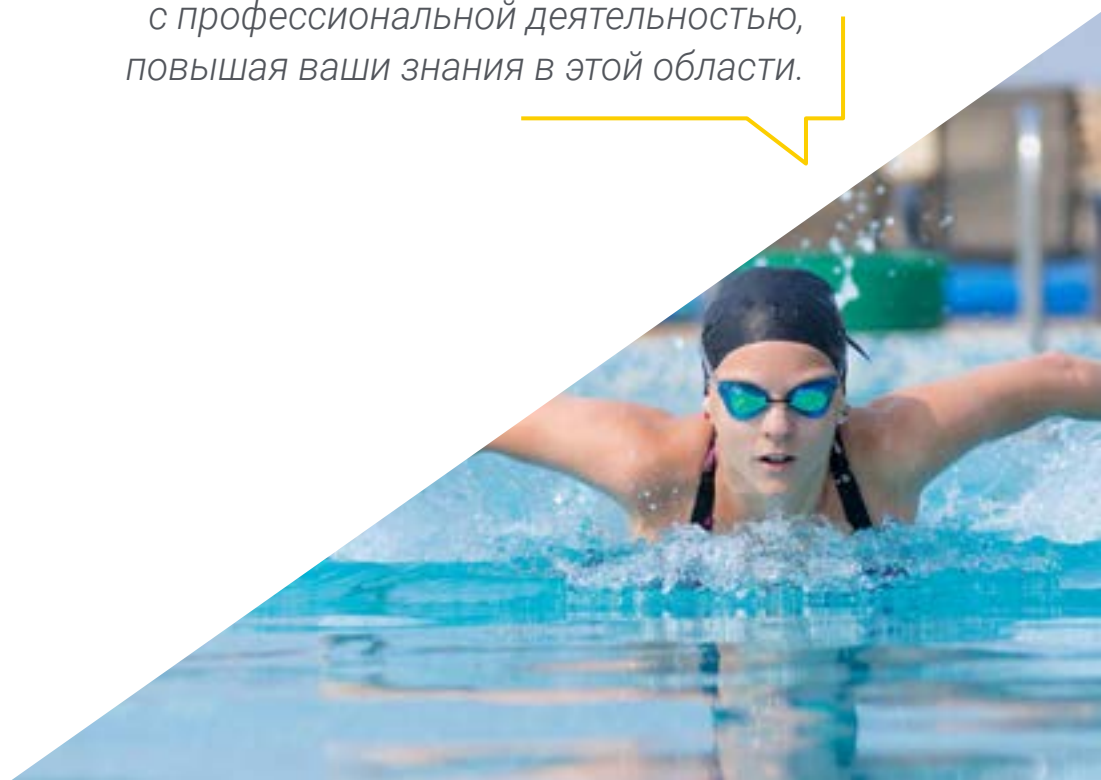
В преподавательский состав входят профессионалы в области спортивной науки, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих обществ и престижных университетов.

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 пытаться решить различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом специалистам поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными экспертами в области упражнений для реадaptации после травм и функциональной реабилитации с большим преподавательским опытом.

Курс профессиональной подготовки позволяет проходить обучение в симулированных средах, которые обеспечивают погружение в учебную программу для подготовки к реальным условиям.

Данный Курс профессиональной подготовки, проходящий на 100% в онлайн-формате, позволит вам совмещать учебу с профессиональной деятельностью, повышая ваши знания в этой области.



02 Цели

Основной целью данной программы является развитие теоретического и практического обучения, с тем чтобы специалист в области спортивных наук мог на практике и в строгой форме освоить новые разработки в области спорта высоких достижений.



“

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



Общие цели

- ◆ Освоить и уверенно применять самые современные методы тренировок для улучшения спортивных результатов
- ◆ Эффективно использовать статистику и, таким образом, уметь правильно использовать данные, полученные от спортсмена, а также инициировать исследовательские процессы
- ◆ Получить знания, основанные на последних научных данных с полным применением в практической области
- ◆ Овладеть всеми современными методами оценки спортивных результатов
- ◆ Освоить принципы, определяющие физиологию и биохимию физических упражнений
- ◆ Освоить принципы, определяющие биомеханику, применительно непосредственно к спортивным результатам
- ◆ Освоить принципы, регулирующие питание, применительно к спортивным результатам
- ◆ Успешно интегрировать все знания, полученные в различных модулях, в реальную практику





Конкретные цели

Модуль 1. Оценка спортивных результатов

- ♦ Ознакомиться с различными видами оценки и их применимостью в практической деятельности
- ♦ Выбирать те анализы/тесты, которые наиболее соответствуют конкретным потребностям
- ♦ Осуществлять правильное и безопасное выполнение протоколов различных тестов и интерпретация полученных данных
- ♦ Применять различные типы технологий, используемых в настоящее время в области оценки физических упражнений, будь то в области здоровья или фитнеса, на любом уровне требований

Модуль 2. Планирование в спорте высоких достижений

- ♦ Понимать внутреннюю логику планирования, например, его предлагаемых основных моделей
- ♦ Применять концепцию "доза — реакция" при обучении
- ♦ Четко разграничивать влияние программирования с планированием и его зависимостями
- ♦ Получить способность разрабатывать различные модели планирования в соответствии с реальностью работы
- ♦ Применять изученные концепции в проекте годового и/или многолетнего планирования

Модуль 3. Биомеханика в спорте высоких достижений

- ♦ Специализироваться в области принципов биомеханики, ориентированных на физическое воспитание и спорт
- ♦ Применять основные знания и технологии биомеханики в физическом воспитании, спорте, спортивной деятельности и повседневной жизни
- ♦ Оценивать значение протоколов и различных типов биомеханической оценки как основополагающего фактора в процессе спортивного развития и оценки
- ♦ Развивать критическое и аналитическое мышление, позволяющее генерировать инновационные протоколы и процедуры с использованием различных типов технологий



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 спорта высших достижений, пользуется большим авторитетом в своей профессии и состоит из профессионалов с многолетним опытом преподавания, которые собрались вместе, чтобы помочь вам улучшить вашу специализацию. С этой целью они разработали этот Курс профессиональной подготовки с учетом последних обновлений в этой области, что позволит вам пройти обучение и повысить свою квалификацию в этом секторе.





“

*Учитесь у лучших и становитесь
успешным профессионалами”*

Приглашенный руководитель международного уровня

Доктор Тайлер Фридрих - одна из ведущих фигур в международной области спортивных достижений и прикладной спортивной науки. Обладая сильной академической подготовкой, он демонстрирует исключительное стремление к совершенству и инновациям и способствует успеху многих элитных спортсменов на международном уровне.

На протяжении всей своей карьеры доктор Фридрих применял свои знания и опыт в самых разных спортивных дисциплинах - от футбола до плавания, от волейбола до хоккея. Его работа по анализу данных о спортивных результатах, особенно с помощью системы GPS для спортсменов Catapult, и интеграция спортивных технологий в программы повышения спортивных результатов сделали его лидером в области оптимизации спортивных результатов.

В качестве руководителя отдела спортивных результатов и прикладных спортивных наук доктор Фридрих руководил тренировками по силовым и кондиционным нагрузкам и реализацией специальных программ для нескольких олимпийских видов спорта, включая волейбол, греблю и гимнастику. Здесь он отвечал за интеграцию услуг по предоставлению оборудования, спортивные результаты в футболе и спортивные результаты в олимпийских видах спорта. Кроме того, он отвечал за включение спортивного питания DAPER в состав команды спортсменов.

Сертифицированный USA Weightlifting и Национальной Ассоциацией Силы и Кондиционирования, он признан за свою способность сочетать теоретические и практические знания в развитии спортсменов в области спорта высших достижений. Таким образом, доктор Тайлер Фридрих оставил неизгладимый след в мире спортивных достижений, являясь выдающимся лидером и движущей силой инноваций в своей области.



Д-р. Фридрих, Тайлер

- Руководитель отдела спортивных достижений и прикладной спортивной науки в Стэнфорде, Пало-Альто, США
- Специалист по спортивным достижениям
- Заместитель директора по легкой атлетике и прикладной производительности в Стэнфордском университете
- Директор по олимпийским видам спорта в Стэнфордском университете
- Тренер по спортивным достижениям в Стэнфордском университете
- Докторская степень по философии, здоровью и работоспособности человека в Чикагском университете Конкордия
- Степень магистра в области физических упражнений в Университете Дейтона
- Степень бакалавра наук по физиологии упражнений в Университете Дейтона

“

Благодаря TECH вы сможете учиться у лучших мировых профессионалов”

Руководство



Г-н Рубина, Дардо

- ♦ Генеральный директор в Test and Training
- ♦ Координатор по физической подготовке Муниципальной спортивной школы
- ♦ Тренер по физической подготовке первой команды Муниципальной спортивной школы
- ♦ Магистр в спорте высоких достижений, Олимпийский Комитет Испании
- ♦ Сертификация EXOS
- ♦ Специалист по силовым тренировкам с точки зрения профилактики травм, функциональной и физкультурно-спортивной реабилитации
- ♦ Специалист по силовым тренировкам, применяемым для улучшения физических и спортивных результатов
- ♦ Сертификат в области технологий контроля веса и физической работоспособности
- ♦ Последипломная подготовка в области физических нагрузок в группах населения с патологиями
- ♦ Диплом о повышении квалификации (DEA) Университет Кастильи-ла-Манчи
- ♦ Степень доктора в области спорта высоких достижений



Преподаватели

Г-н Массе, Хуан

- ◆ Директор исследовательской группы Athlos
- ◆ Тренер по физической подготовке в нескольких профессиональных футбольных командах Южной Америки, опытный преподаватель

Г-н Репресас, Густаво

- ◆ Степень магистра в области спорта высоких достижений, Олимпийский Комитет Испании, степень доктора в области спорта высоких достижений
- ◆ Руководитель лаборатории биомеханики CAR с 1993 года по настоящее время

Г-н Ваккарини, Адриан

- ◆ Степень бакалавра в области изучения спортивных дисциплин
- ◆ Руководитель направления прикладных наук Перуанской федерации футбола
- ◆ Тренер по физической подготовке сборной Перу по футболу (присутствовал на последнем чемпионате мира)

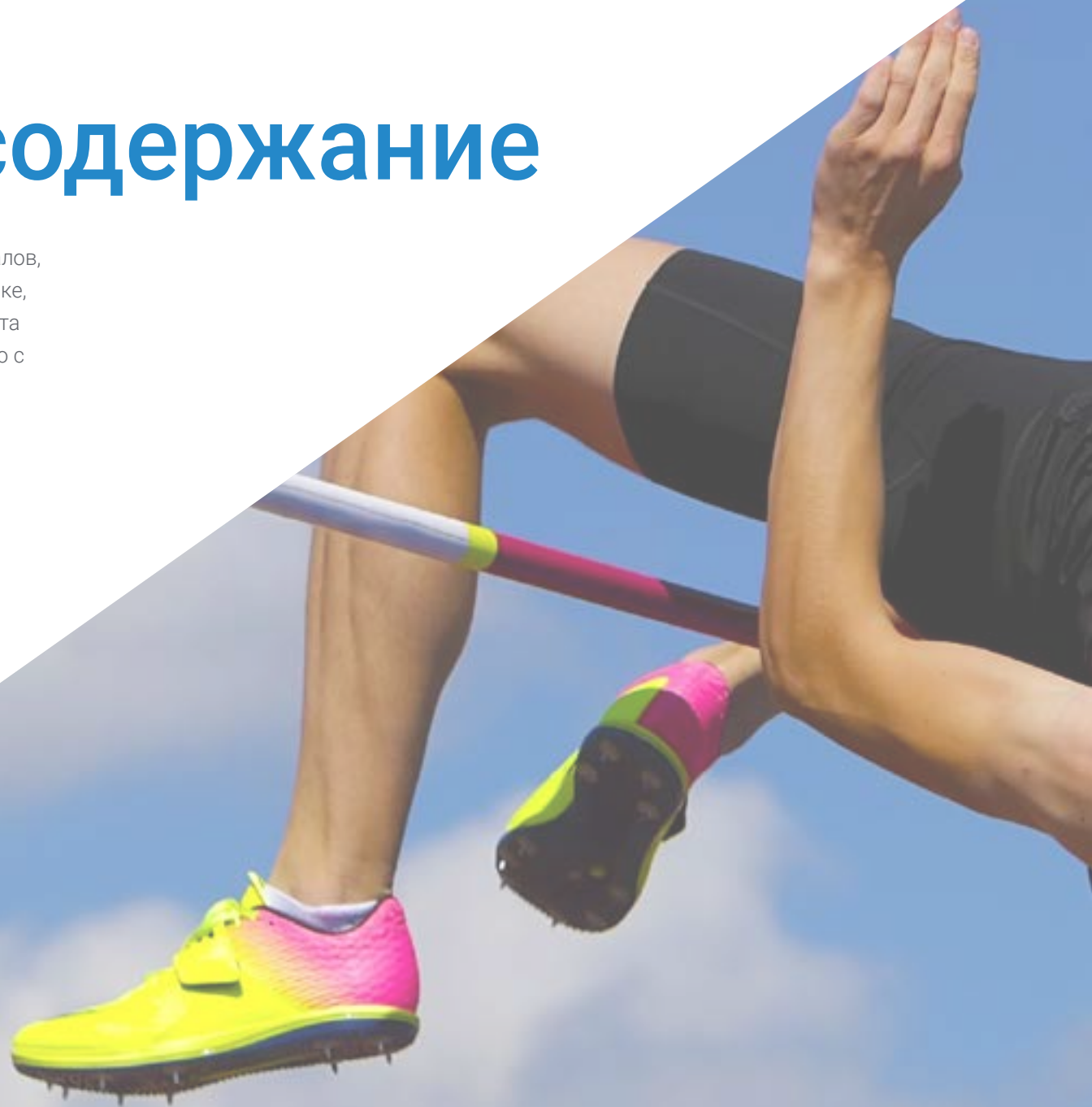
“

Наша команда преподавателей предоставит вам все свои знания, чтобы вы ознакомились с самыми современными данными в этой сфере”

04

Структура и содержание

Структура содержания была разработана командой профессионалов, которые знакомы со значением обучения в повседневной практике, осознают актуальность качественной подготовки в области спорта высоких достижений и стремятся к качественному преподаванию с помощью новых образовательных технологий.





“

Это самая полноценная и современная научная программа на рынке. Мы хотим предоставить вам самое лучшее обучение”

Модуль 1. Оценка спортивных результатов

- 1.1. Оценка
 - 1.1.1. Определения: тесты, оценка, измерение
 - 1.1.2. Действительность, надежность
 - 1.1.3. Цели оценки
- 1.2. Виды тестов
 - 1.2.1. Лабораторный тест
 - 1.2.1.1. Сильные и слабые стороны лабораторных тестов
 - 1.2.2. Полевой тест
 - 1.2.2.1. Сильные стороны и ограничения полевых тестов
 - 1.2.3. Прямые тесты
 - 1.2.3.1. Применение и перенос на тренировку
 - 1.2.4. Косвенные тесты
 - 1.2.4.1. Практические соображения и перенос на тренировку
- 1.3. Оценка состава тела
 - 1.3.1. Биоимпеданс
 - 1.3.1.1. Соображения по его применению в полевых условиях
 - 1.3.1.2. Ограничения на достоверность его данных
 - 1.3.2. Антропометрия
 - 1.3.2.2. Инструменты для реализации
 - 1.3.2.3. Модели анализа состава тела
 - 1.3.3. Индекс массы тела (ИМТ)
 - 1.3.3.1. Ограничения на полученные данные для интерпретации состава тела
- 1.4. Оценка аэробной физической подготовки
 - 1.4.1. Тест МПК на беговой дорожке
 - 1.4.1.1. Тест Астранда
 - 1.4.1.2. Тест Балке
 - 1.4.1.3. Тест ACSM
 - 1.4.1.4. Протокол Брюса
 - 1.4.1.5. Тест Фостера
 - 1.4.1.6. Тест Поллака
 - 1.4.2. Тест МПК на циклоэргометре
 - 1.4.2.1. Astrand.Ryhming
 - 1.4.2.1. Тест Фокса
 - 1.4.3. Тест мощности циклоэргометра
 - 1.4.3.1. Тест Вингейта
 - 1.4.4. Полевые тесты для оценки VO2max
 - 1.4.4.1. Тест Леже
 - 1.4.4.2. Тест университета Монреаля
 - 1.4.4.3. Тест на одноповторный максимум (1ПМ) Миля
 - 1.4.4.4. Тест длительностью 12 минут
 - 1.4.4.5. Тест длительностью 2,4 км
 - 1.4.5. Полевые испытания для определения зон обучения
 - 1.4.6. 30–15 тест IFT
 - 1.4.7. Тест UNca
 - 1.4.8. Тест "Йо-йо"
 - 1.4.8.1. "Йо-йо" Выносливость. YUET Уровень 1 и 2
 - 1.4.8.2. Йо-йо прерывистая выносливость. YUEIT Уровень 1 и 2
 - 1.4.8.3. "Йо-йо" Прерывистое восстановление. YUERT Уровень 1 и 2
- 1.5. Оценка нейромышечных способностей
 - 1.5.1. Тест на субмаксимальное количество повторений
 - 1.5.1.1. Практическое применение для оценки
 - 1.5.1.2. Проверенные формулы оценки для различных тренировочных упражнений
 - 1.5.2. Тест на одноповторный максимум (1ПМ) RM
 - 1.5.2.1. Протокол для его реализации
 - 1.5.2.2. Ограничения при оценке теста на одноповторный максимум (1ПМ). RM
 - 1.5.3. Тест на горизонтальные прыжки
 - 1.5.3.1. Протоколы оценки
 - 1.5.4. Тест на скорость (5 м, 10 м, 15 м и т. д.)
 - 1.5.4.1. Соображения по поводу данных, полученных при оценке типа время/дистанция

- 1.5.5. Инкрементные прогрессивные максимальные/субмаксимальные тесты
 - 1.5.5.1. Проверенные протоколы
 - 1.5.5.2. Практическое применение
- 1.5.6. Тест на вертикальные прыжки
 - 1.5.6.1. Приземистый прыжок (SJ)
 - 1.5.6.2. Прыжок в противоход (CMJ)
 - 1.5.6.3. Прыжок по Абалакову
 - 1.5.6.4. Прыжок с вышестоящей опоры (Drop Jump)
 - 1.5.6.5. Непрерывные прыжки
- 1.5.7. Вертикальные/горизонтальные профили F/V
 - 1.5.7.1. Протоколы оценки Морина и Самозино
 - 1.5.7.2. Практические приложения на основе профиля силы/скорости
- 1.5.8. Изометрические с датчиком нагрузки
 - 1.5.8.1. Тестирование на максимальную добровольную изометрическое сокращение (МИС)
 - 1.5.8.2. Двусторонний дефицитный изометрический тест (%DBL)
 - 1.5.8.3. Тест бокового дефицита (% DL)
 - 1.5.8.4. Тест на соотношение гамстринга и квадрицепса
- 1.6. Инструменты оценки и мониторинга
 - 1.6.1. Мониторы сердечного ритма
 - 1.6.1.1. Характеристики устройств
 - 1.6.1.2. Зоны тренировки сердечного ритма
 - 1.6.2. Анализаторы лактата
 - 1.6.2.1. Типы устройств, их особенности и характеристики
 - 1.6.2.2. Тренировочные зоны в соответствии с определением лактатного порога (ПАНО)
 - 1.6.3. Газоанализаторы
 - 1.6.3.1. Лабораторные приборы vs. Портативные устройства
 - 1.6.4. GPS
 - 1.6.4.1. Типы GPS, характеристики, достоинства и ограничения
 - 1.6.4.2. Определенные показатели для интерпретации внешней нагрузки
 - 1.6.5. Акселерометры
 - 1.6.5.1. Типы акселерометров и характеристики
 - 1.6.5.2. Практические приложения на основе сбора данных акселерометра
 - 1.6.6. Датчики положения
 - 1.6.6.1. Типы преобразователей для вертикальных и горизонтальных перемещений
 - 1.6.6.2. Переменные, измеряемые и оцениваемые с помощью датчика положения
 - 1.6.6.3. Данные, полученные от датчика положения, и их применение в программировании тренировок
 - 1.6.7. Силовые платформы
 - 1.6.7.1. Типы и характеристики силовых платформ
 - 1.6.7.2. Переменные, измеренные и оцененные с помощью силовой платформы
 - 1.6.7.3. Практический подход к программированию обучения
 - 1.6.8. Тензодатчики
 - 1.6.8.1. Типы клеток, характеристики и производительность
 - 1.6.8.2. Использование и применение для спортивных результатов и здоровья
 - 1.6.9. Фотоэлементы
 - 1.6.9.1. Характеристики и ограничения устройств
 - 1.6.9.2. Использование и применение на практике
 - 1.6.10. Мобильные приложения
 - 1.6.10.1. Описание наиболее используемых приложений на рынке: My Jump, PowerLift, Runmatic, Nordic
- 1.7. Внутренняя зарядка и внешняя зарядка
 - 1.7.1. Объективные средства оценки
 - 1.7.1.1. Скорость выполнения
 - 1.7.1.2. Средняя механическая мощность
 - 1.7.1.3. Метрики GPS-устройств
 - 1.7.2. Субъективные средства оценки
 - 1.7.2.1. PSE
 - 1.7.2.2. sPSE
 - 1.7.2.3. Соотношение бремени хронических и острых заболеваний

- 1.8. Усталость
 - 1.8.1. Общие концепции утомления и восстановления
 - 1.8.2. Оценка
 - 1.8.2.1. Цели лаборатории: Креатинкиназа, мочевины, кортизол и т.д
 - 1.8.2.2. Полевые задачи: Прыжок в противоход (СМЖ), изометрические тесты и т. д
 - 1.8.2.3. Субъективные: Шкалы самочувствия, TQR и др
 - 1.8.3. Стратегии восстановления: погружение в холодную воду, стратегии питания, самомассаж, сон
- 1.9. Соображения по практической реализации
 - 1.9.1. Тест на вертикальные прыжки Практическое применение
 - 1.9.2. Максимальный/субмаксимальный инкрементный прогрессивный тест. Практическое применение
 - 1.9.3. Профиль вертикальной силы — скорости. Практическое применение

Модуль 2. Применение планирования в спорте высоких достижений

- 2.1. Основные принципы
 - 2.1.1. Критерии адаптации
 - 2.1.1.1. Общий адаптационный синдром
 - 2.1.1.2. Текущие эксплуатационные возможности, потребность в обучении
 - 2.1.2. Усталость, производительность, кондиционирование, как инструмент
 - 2.1.3. Концепция "доза — реакция" и ее применение
- 2.2. Основные понятия и применение
 - 2.2.1. Понятие и применение планирования
 - 2.2.2. Понятие и применение периодизации
 - 2.2.3. Понятие и применение программирования
 - 2.2.4. Понятие и применение управления нагрузкой
- 2.3. Концептуальное развитие планирования и его различные модели
 - 2.3.1. Первые исторические записи по планированию
 - 2.3.2. Первые предложения, анализ оснований
 - 2.3.3. Классические модели
 - 2.3.3.1. Традиционные
 - 2.3.3.2. Маятник
 - 2.3.3.3. Высокие нагрузки



- 2.4. Модели, ориентированные на индивидуальность и/или концентрацию нагрузки
 - 2.4.1. Блоки
 - 2.4.2. Интегрированный макроцикл
 - 2.4.3. Интегрированная модель
 - 2.4.4. АТР
 - 2.4.5. Длинная форма
 - 2.4.6. По целям
 - 2.4.7. Структурные колпаки
 - 2.4.8. Саморегуляция (APRE)
- 2.5. Модели, ориентированные на специфику и/или способность к движению
 - 2.5.1. Когнитивный (или структурированный микроцикл)
 - 2.5.2. Тактическая периодизация
 - 2.5.3. Условное развитие по двигательным способностям
- 2.6. Критерии правильного программирования и периодизации
 - 2.6.1. Критерии программирования и периодизации силовых тренировок
 - 2.6.2. Критерии программирования и периодизации в тренировках на выносливость
 - 2.6.3. Критерии программирования и периодизации в скоростной подготовке
 - 2.6.4. Критерии "интерференции" при составлении расписания и периодизации в параллельном обучении
- 2.7. Планирование посредством управления нагрузкой с помощью устройства GNSS (GPS)
 - 2.7.1. Основа сохранения сессии для надлежащего контроля
 - 2.7.1.1. Расчет среднего значения групповой сессии для правильного анализа нагрузки
 - 2.7.1.2. Распространенные ошибки при хранении и их влияние на планирование
 - 2.7.2. Релятивизация бремени в зависимости от конкуренции
 - 2.7.3. Контроль объема или плотности нагрузки, диапазон и ограничения
- 2.8. Интегрирующий тематический блок 1 (практическое применение)
 - 2.8.1. Построение реальной модели Краткосрочное планирование
 - 2.8.1.1. Выбор и применение модели начисления
 - 2.8.1.2. Разработать соответствующее программирование
- 2.9. Интегрирующий тематический блок 2. (практическое применение)
 - 2.9.1. Построение многолетнего планирования
 - 2.9.2. Построение годового планирования

Модуль 3. Биомеханика в спорте высоких достижений

- 3.1. Введение в биомеханику
 - 3.1.1. Биомеханика, понятие, введение и назначение биомеханики
 - 3.1.1.1. Ее связь с функциональной анатомией
 - 3.1.2. Биомеханика и производительность
 - 3.1.2.1. Ее применение в физическом воспитании и спорте
 - 3.1.2.2. Разделы биомеханики, общие сведения
 - 3.1.2.3. Измерительные приборы
 - 3.1.3. Кинематика: Основные концепции и практическое применение
- 3.2. Движение в одном измерении
 - 3.2.1. Скорость
 - 3.2.1.1. Понятие скорости
 - 3.2.1.2. Средняя скорость
 - 3.2.1.3. Мгновенная скорость
 - 3.2.1.4. Постоянная скорость
 - 3.2.1.5. Переменная скорость
 - 3.2.1.6. Уравнения и единицы измерения
 - 3.2.1.7. Интерпретация графиков пространства-времени и скорости-расстояния
 - 3.2.1.8. Примеры в спорте
 - 3.2.2. Ускорение
 - 3.2.2.1. Концепция ускорения
 - 3.2.2.2. Среднее ускорение
 - 3.2.2.3. Мгновенное ускорение
 - 3.2.2.4. Постоянное ускорение
 - 3.2.2.5. Переменное ускорение
 - 3.2.2.6. Отношение к скорости при постоянном ускорении
 - 3.2.2.7. Уравнения и единицы измерения
 - 3.2.2.8. Интерпретация графиков ускорение-расстояние, связь с графиками скорость — время
 - 3.2.2.9. Примеры в спорте

- 3.2.3. Свободное падение
 - 3.2.3.1. Ускорение гравитации
 - 3.2.3.2. Идеальные условия
 - 3.2.3.3. Гравитационные колебания
 - 3.2.3.4. Уравнения
- 3.2.4. Графическая среда
 - 3.2.4.1. Ускорения и скорости в свободном падении
- 3.3. Движение в плоскости
 - 3.3.1. Скорость
 - 3.3.1.1. Понятие через свои компетентные векторы
 - 3.3.1.2. Интерпретация графиков. Примеры в спорте
 - 3.3.2. Ускорение
 - 3.3.2.1. Концепция через свои компетентные векторы
 - 3.3.2.2. Интерпретация графиков
 - 3.3.2.3. Примеры в спорте
 - 3.3.3. Движение метательных снарядов
 - 3.3.3.1. Ключевые компоненты
 - 3.3.3.2. Начальная скорость
 - 3.3.3.3. Начальный угол
 - 3.3.3.4. Идеальные условия. Начальный угол для максимальной дальности
 - 3.3.3.5. Уравнения. Интерпретация графиков
 - 3.3.3.6. Примеры, применяемые для прыжков и метаний
- 3.4. Кинематика вращений
 - 3.4.1. Угловая скорость
 - 3.4.1.1. Угловое перемещение
 - 3.4.1.2. Средняя угловая скорость
 - 3.4.1.3. Мгновенная угловая скорость
 - 3.4.1.4. Уравнения и единицы измерения
 - 3.4.1.5. Интерпретация и примеры в спорте
 - 3.4.2. Угловое ускорение
 - 3.4.2.1. Мгновенное и среднее угловое ускорение
 - 3.4.2.2. Уравнения и единицы измерения
 - 3.4.2.3. Интерпретация и примеры в спорте. Постоянное угловое ускорение
- 3.5. Динамика
 - 3.5.1. Первый закон Ньютона
 - 3.5.1.1. Интерпретация
 - 3.5.1.2. Понятие массы
 - 3.5.1.3. Уравнения и единицы измерения
 - 3.5.1.4. Примеры в спорте
 - 3.5.2. Второй закон Ньютона
 - 3.5.2.1. Интерпретация
 - 3.5.2.2. Понятие веса и разницы с массой
 - 3.5.2.3. Уравнения и единицы измерения. Примеры в спорте
 - 3.5.3. Третий закон Ньютона
 - 3.5.3.1. Интерпретация
 - 3.5.3.2. Уравнения
 - 3.5.3.3. Центростремительная и центробежная сила
 - 3.5.3.4. Примеры в спорте
 - 3.5.4. Работа, сила и энергия
 - 3.5.4.1. Концепция работы
 - 3.5.4.2. Уравнения, единицы измерения, интерпретация и примеры
 - 3.5.5. Сила
 - 3.5.5.1. Уравнения, единицы измерения, интерпретация и примеры
 - 3.5.6. Общая информация о понятии энергии
 - 3.5.6.1. Виды энергии, единицы измерения и преобразование
 - 3.5.7. Кинетическая энергия
 - 3.5.7.1. Концепция и уравнения
 - 3.5.8. Потенциальная энергия упругой деформации
 - 3.5.8.1. Концепция и уравнения
 - 3.5.8.2. Теорема о работе и энергии
 - 3.5.8.3. Интерпретация примеров в спорте
 - 3.5.9. Количество движений и толчков: Интерпретация
 - 3.5.9.1. Уравнения. Центр массы и движение центра массы
 - 3.5.9.2. Удары, типы, уравнения и графики
 - 3.5.9.3. Примеры в легкой атлетике
 - 3.5.9.4. Импульсивные силы. Расчет начальной скорости при прыжке, который рассматривается как столкновение

- 3.6. Динамика вращений
 - 3.6.1. Момент инерции
 - 3.6.1.1. Момент силы, понятие и единицы измерения
 - 3.6.1.2. Рычажный рычаг
 - 3.6.2. Кинетическая энергия вращения
 - 3.6.2.1. Момент инерции, понятие и единицы измерения
 - 3.6.2.2. Сводка уравнений
 - 3.6.2.3. Интерпретация. Примеры в спорте
- 3.7. Механическое (статическое) равновесие
 - 3.7.1. Векторная алгебра
 - 3.7.1.1. Операции между векторами с использованием графических методов
 - 3.7.1.2. Сложение и вычитание
 - 3.7.1.3. Расчет моментов
 - 3.7.2. Центр тяжести: Понятие, характеристики, интерпретация уравнений
 - 3.7.2.1. Примеры в спорте. Твердые тела. Модель человеческого тела
- 3.8. Биомеханический анализ
 - 3.8.1. Анализ нормальной походки и бега
 - 3.8.1.1. Фазовый центр массы и фундаментальные уравнения
 - 3.8.1.2. Виды кинематических и динамометрических записей
 - 3.8.1.3. Смежные графики
 - 3.8.1.4. Зависимость графиков от скорости
 - 3.8.2. Прыжки в спорте
 - 3.8.2.1. Разложение движения
 - 3.8.2.2. Центр тяжести
 - 3.8.2.3. Стадии
 - 3.8.2.4. Расстояния и высота компонентов
- 3.9. Анализ видео
 - 3.9.1. Различные переменные, измеренные с помощью видеоанализа
 - 3.9.2. Технологические возможности для анализа видео
 - 3.9.3. Практические примеры
- 3.10. Примеры из практики
 - 3.10.1. Биомеханический анализ ускорения
 - 3.10.2. Биомеханический анализ спринтерского бега
 - 3.10.3. Биомеханический анализ замедления



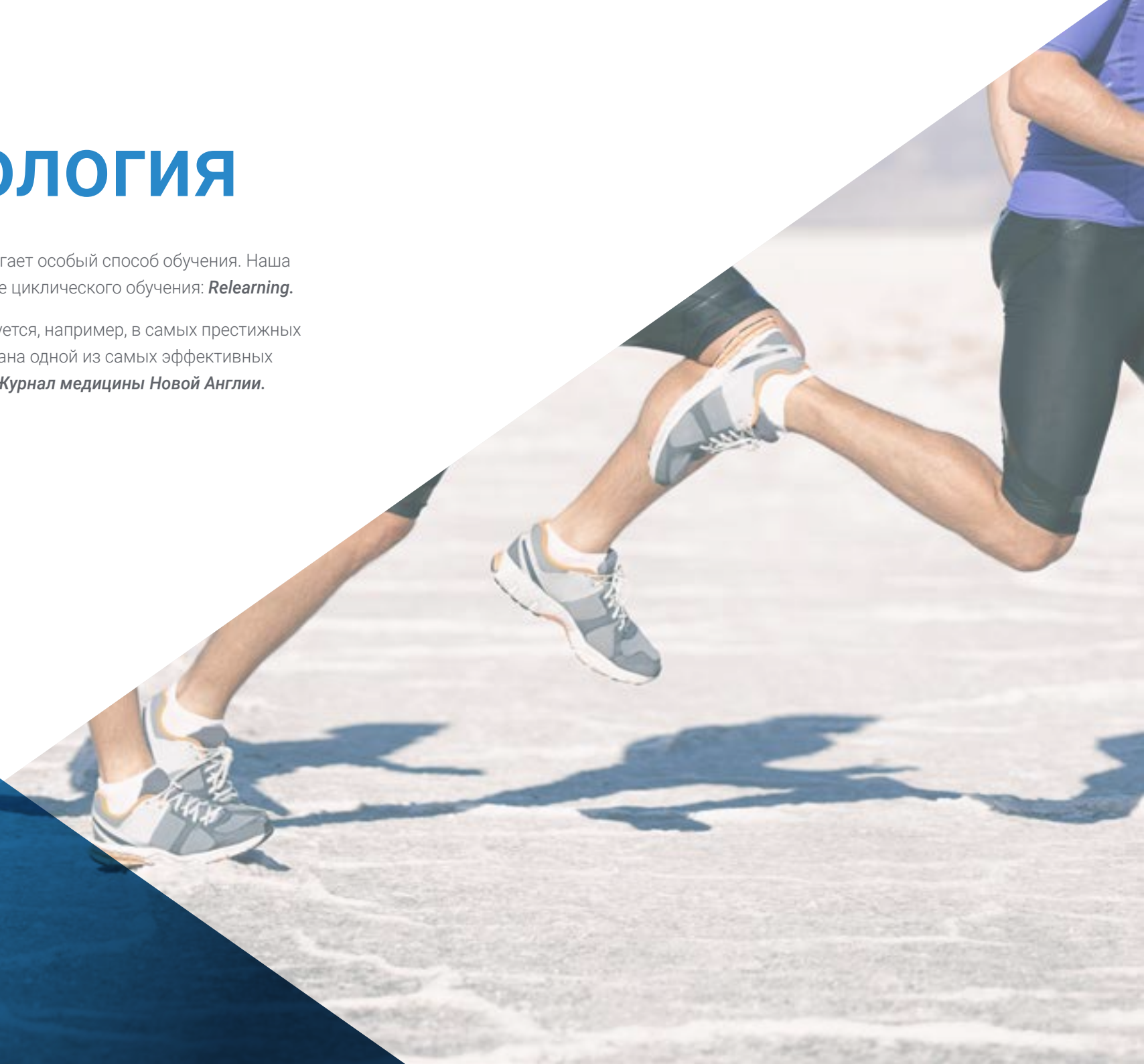
Уникальный, важный и значимый курс обучения для повышения вашей квалификации"

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

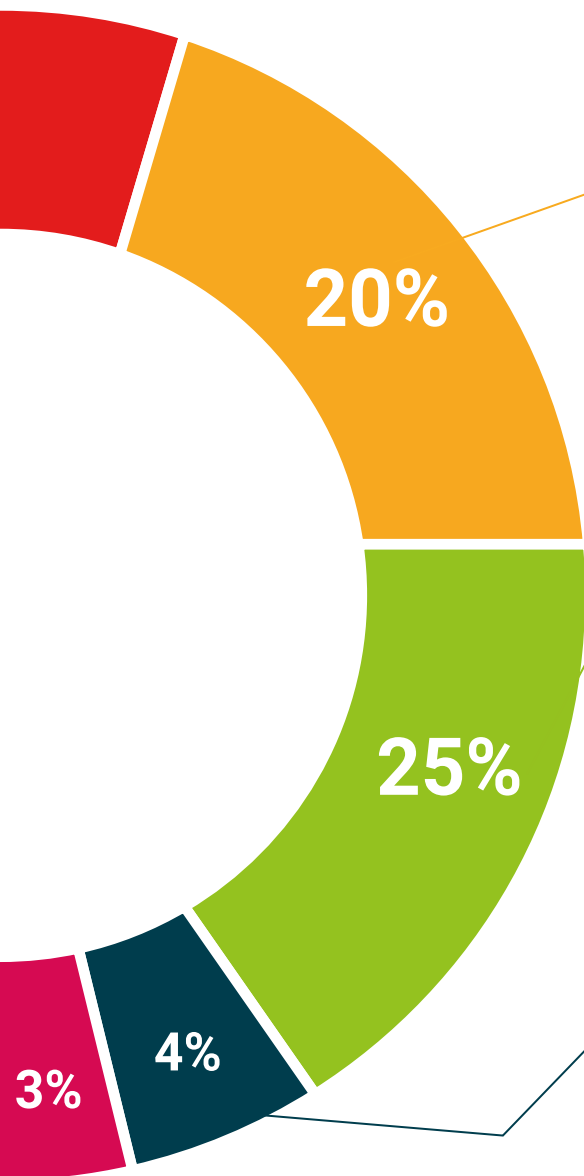
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



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".



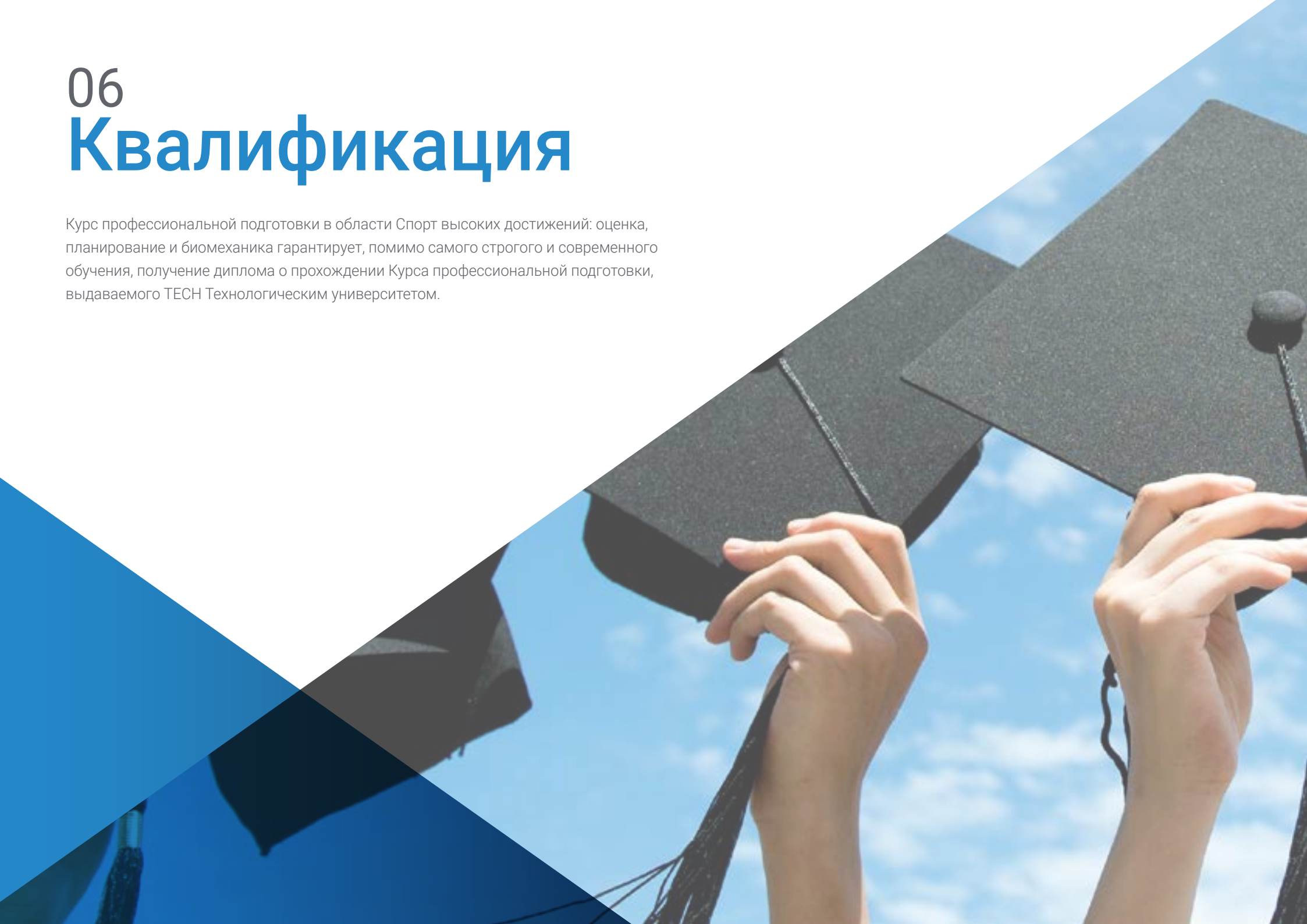
Тестирование и повторное тестирование

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

Курс профессиональной подготовки в области Спорт высоких достижений: оценка, планирование и биомеханика гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Курса профессиональной подготовки, выдаваемого ТЕСН Технологическим университетом.



“

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

Данный **Курс профессиональной подготовки в области Спорт высоких достижений: оценка, планирование и биомеханика** содержит самую полную и современную программу на рынке.

После прохождения аттестации студент получит по почте* с подтверждением получения соответствующий диплом о прохождении **Курса профессиональной подготовки**, выданный **ТЕСН Технологическим университетом**.

Диплом, выданный **ТЕСН Технологическим университетом**, подтверждает квалификацию, полученную на Курсе профессиональной подготовки, и соответствует требованиям, обычно предъявляемым биржами труда, конкурсными экзаменами и комитетами по оценке карьеры.

Диплом: **Курс профессиональной подготовки в области Спорт высоких достижений: оценка, планирование и биомеханика**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **6 месяцев**

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 Обязательства

tech технологический
университет

Персональное внимание Инновации

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

Курс профессиональной подготовки

Спорт высоких достижений:
оценка, планирование
и биомеханика

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

Курс профессиональной подготовки

Спорт высоких достижений: оценка, планирование и биомеханика

Одобрено NBA:

