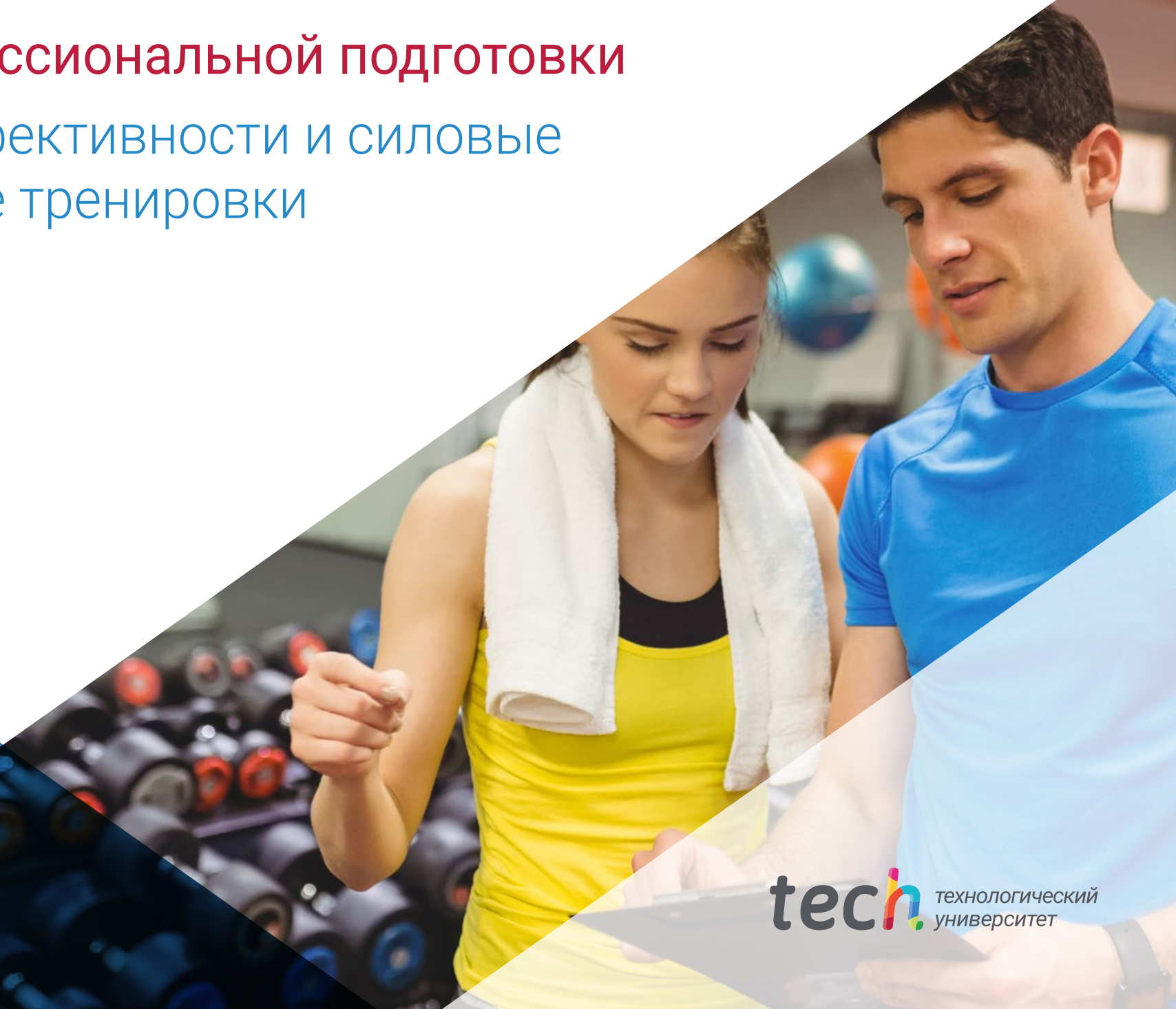


# Курс профессиональной подготовки

## Оценка эффективности и силовые спортивные тренировки

Одобрено NBA



**tech** технологический  
университет



## Курс профессиональной подготовки

### Оценка эффективности и силовые спортивные тренировки

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

Веб-доступ: [www.techitute.com/ru/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-performance-evaluation-stength-sports-training](http://www.techitute.com/ru/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-performance-evaluation-stength-sports-training)

# 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

Благодаря этой интенсивной подготовке студент приобретет необходимые теоретические и практические знания о большинстве предлагаемых в настоящее время тестов и протоколов оценки, чтобы применять их в соответствии с конкретными требованиями и областью профессиональной деятельности.





“

Этот 100% онлайн Курс профессиональной подготовки позволит вам совмещать учебу с профессиональной деятельностью, расширяя ваши 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.

В этом Курсе профессиональной подготовки рассматривается жизненно важное значение силы в человеческой работоспособности во всех ее возможных проявлениях с уникальным уровнем теоретической глубины и практического применения, которые полностью отличают его от существующих до сих пор программ.

Студенты данного Курса профессиональной подготовки получают отличающую их от своих коллег-профессионалов специализацию и смогут работать во всех областях спорта в качестве специалиста по силовым тренировкам.

Преподавательский состав этого Курса профессиональной подготовки в области оценки эффективности и силовых спортивных тренировок провел тщательный отбор каждой из тем данного курса, чтобы предложить студенту самую полную возможность обучения и всегда связанную с текущими делами.

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 Курсе профессиональной подготовки представлено богатое содержание, которое поможет вам достичь уровня элиты в области физической подготовки. Более того, поскольку этот Курс профессиональной подготовки 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 рабочую или личную жизнь с учебой.

Данный **Курс профессиональной подготовки в области оценки эффективности и силовых спортивных тренировок** 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 Курса профессиональной подготовки и совершенствуйте ваши навыки в области силовой подготовки для спорта высоких достижений"*

“

*Данный Курс профессиональной подготовки – лучшее вложение средств 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 пытаться 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 оценки эффективности и силовых спортивных тренировок.

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

*Расширьте ваши знания в области оценки эффективности и силовых спортивных тренировок с этой программой подготовки высокого уровня.*



02

# Цели

Основной целью данной программы является развитие теоретического и практического обучения, чтобы специалист в области наук о спорте смог практическим и строгим образом освоить оценку эффективности и силовые спортивные тренировки.







“

*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 в скоростно-силовых видах спорта, а также в ситуационных видах спорта
- ◆ Освоить принципы, определяющие физиологию и биохимию физических упражнений
- ◆ Рассмотреть принципы, определяющие теорию сложных динамических систем, применительно к силовым тренировкам
- ◆ Использовать силовые тренировки для улучшения двигательных навыков в спорте
- ◆ Успешно освоить знания, полученные в различных модулях, на реальной практике



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





## Конкретные цели

---

- ◆ Получить специализацию в области различных видов оценки и их применимости на практике
- ◆ Выбирать те анализы/тесты, которые наиболее соответствуют вашим конкретным потребностям
- ◆ Правильно и безопасно выполнять протоколы различных тестов и интерпретировать полученные данные
- ◆ Изучить и применять различные типы технологий, используемых в настоящее время в области оценки физических упражнений, будь то в области здоровья или фитнеса, на любом уровне требований
- ◆ Глубоко понимать логику построения тренировок на основе движений
- ◆ Различать средства и методы воздействия на силу
- ◆ Определять приоритетные модели движения для приложения силы в рассматриваемом виде спорта
- ◆ Понимать функционирование и применение технологических средств в силовой подготовке
- ◆ 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
- ◆ Углубить знания в области влияния одновременной тренировки и ее реакции на выносливость
- ◆ Выполнять программирование и организацию силовых тренировок

# 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 данный Курс профессиональной подготовки в соответствии с последними обновлениями в данной области, что позволит вам пройти обучение и повысить свою квалификацию в этом секторе.





“

*Учитесь у лучших и становитесь  
успешным профессионалами”*

## Руководство



### Д-р Рубина, Дардо

- ♦ Специалист в области спорта высоких достижений
- ♦ Генеральный директор в *Test and Training*
- ♦ 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 y 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 в Университете Мелильи
- ♦ Курс профессиональной подготовки в области продвинутого бодибилдинга в IFBB
- ♦ Курс профессиональной подготовки в области продвинутого питания в IFBB
- ♦ 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

- ◆ Степень магистра силовых тренировок и физической подготовки
- ◆ Генеральный директор LIFT, компании по тренировкам и профессиональной подготовке
- ◆ Руководитель департамента спортивных оценок и физиологии упражнений WellMets – Института спорта и медицины в Чили
- ◆ Генеральный директор/менеджер в компании Complex I
- ◆ Университетский преподаватель
- ◆ Внешний консультант компании Speed4lift, ведущей компании в области спортивных технологий
- ◆ Степень бакалавра в области физической культуры в Университете Сальвадора
- ◆ Специалист в области физиологии упражнений в Национальном университете Ла-Платы
- ◆ MSc. Силовые нагрузки и физическая подготовка в Университете Гринвича, Великобритания

### Г-н Массе, Хуан Мануэль

- ◆ Тренер по физической подготовке о спортсменом с высокими результатами
- ◆ Директор научной исследовательской группы Athlon
- ◆ Тренер по физической подготовке в нескольких профессиональных футбольных командах Южной Америки

### 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 преподаватель физической культуры (INEF) в Авельянеде
- ◆ Послевузоское 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

### Г-н Ваккарини, Адриан Рикардо

- ◆ Тренер по физической подготовке, специализирующийся на футболе высшего уровня
- ◆ Отвечает за область прикладных наук в Перуанской федерации футбола
- ◆ Второй тренер по физической подготовке старшей сборной Перу по футболу
- ◆ Тренер по физической подготовке национальной сборной Перу до 23 лет
- ◆ Ответственный за исследования и анализ производительности в "Кильмесе"
- ◆ Ответственный за исследования и анализ спортивных результатов в "Велесе Сарсфилде"
- ◆ Постоянный докладчик на конгрессах по спорту высоких достижений
- ◆ Степень бакалавра в области физической культуры
- ◆ Национальный преподаватель физической культуры

**Гн Тинти, Уго**

- ◆ Тренер по физической подготовке в студенческом клубе Мериды
- ◆ Бывший тренер по физической подготовке в футбольном клубе Club de Fútbol Oriente Petrolero
- ◆ Бывший тренер по физической подготовке футбольного клуба Alianza Petrolera
- ◆ Бывший тренер по физической подготовке четвертого дивизиона клуба Club Arsenal
- ◆ Степень магистра в области спортивных больших данных в Католическом университете Сан-Антонио Мурсии
- ◆ Степень бакалавра в области физического воспитания Национального университета Сан-Мартина

**Гн Вилариньо, Леандро**

- ◆ Тренер по физической подготовке спортсменов высоких достижений
- ◆ Тренер по физической подготовке боливийского футбольного клуба The Strongest
- ◆ Тренер по физической подготовке профессиональных команд аргентинской лиги
- ◆ Степень бакалавра в области физической активности и спорта







#### **Гн Паларино, Матиас**

- ◆ Тренер по физической подготовке профессионального состава клуба Social y Deportivo Defensa y Justicia
- ◆ Генеральный директор в области анализа и тренировок An&En
- ◆ Тренер по физической подготовке мужской футбольной резервной команды клуба Club Atlético Vélez Sarsfield
- Тренер по физической подготовке в профессиональном футболе
- Тренер по хоккею на траве
- Тренер по регби
- Персональный тренер
- Степень бакалавра в области спорта высоких достижений в Университете Ломас-де-Саморы
- Высший преподаватель физической культуры ISEF nº1
- Большой опыт преподавания на курсах физической подготовки и контроля нагрузок

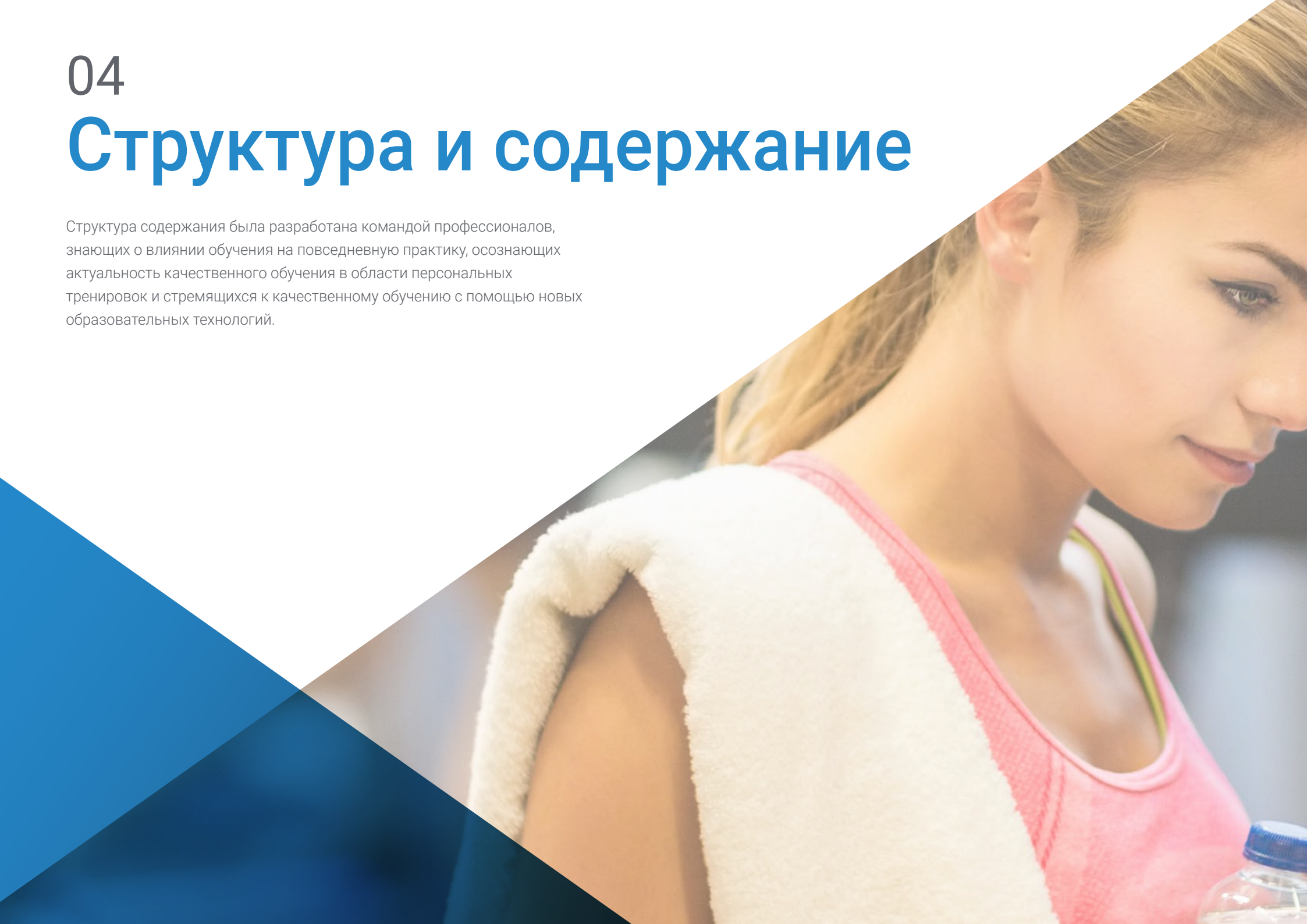
“

*Наша команда преподавателей передаст вам все свои знания, чтобы вы ознакомились с самыми актуальными данными в этой сфере”*

04

# Структура и содержание

Структура содержания была разработана командой профессионалов, знающих о влиянии обучения на повседневную практику, осознающих актуальность качественного обучения в области персональных тренировок и стремящихся к качественному обучению с помощью новых образовательных технологий.



“

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

## Модуль 1. Оценка эффективности и силовые спортивные тренировки

- 1.1. Оценка
  - 1.1.1. Общие понятия оценки, тесты и измерения
  - 1.1.2. Характеристики тестов
  - 1.1.3. Виды тестов
  - 1.1.4. Цели оценки
- 1.2. Технологии и нейромышечные оценки
  - 1.2.1. Контактный коврик
  - 1.2.2. Силовые платформы
  - 1.2.3. Тензометрические датчики
  - 1.2.4. Акселерометры
  - 1.2.5. Датчики положения
  - 1.2.6. Клеточные приложения для оценки нервно-мышечной системы
- 1.3. Тест на субмаксимальное количество повторений
  - 1.3.1. Протокол для его оценки
  - 1.3.2. Проверенные формулы оценки для различных тренировочных упражнений
  - 1.3.3. Механические и внутренние реакции на нагрузку во время субмаксимального повторного теста
- 1.4. Максимальный прогрессивный инкрементный тест (TPI<sub>max</sub>)
  - 1.4.1. Протокол Naclerio & Figueroa 2004
  - 1.4.2. Механическая (линейный энкодер) и внутренняя нагрузка (PSE) реакции во время TPI<sub>max</sub>
  - 1.4.3. Определение оптимальной зоны силовых тренировок
- 1.5. Тест на горизонтальные прыжки
  - 1.5.1. Оценка без использования технологий
  - 1.5.2. Оценка с использованием технологии (горизонтальный энкодер и силовая платформа)
- 1.6. Тест измерения вертикального прыжка
  - 1.6.1. Оценка прыжков в высоту (SJ)
  - 1.6.2. Оценка прыжка с противоположным движением (CMJ)
  - 1.6.3. Оценка прыжка по Абалакову ABK
  - 1.6.4. Оценка прыжка с места (DJ)





- 1.7. Повторный тест на измерение вертикального прыжка (*прыжок в глубину*)
  - 1.7.1. 5-секундный тест на повторный прыжок
  - 1.7.2. 15-секундный тест на повторный прыжок
  - 1.7.3. 30-секундный тест на повторный прыжок
  - 1.7.4. Индекс силовой выносливости (Bosco)
  - 1.7.5. Показатель эффективности теста на *прыжок в глубину*
- 1.8. Механические реакции (сила, мощность и скорость/время) во время одиночных и повторных прыжковых тестов
  - 1.8.1. Сила/время в одиночных и повторных прыжках
  - 1.8.2. Скорость/время в одиночных и повторных прыжках
  - 1.8.3. Мощность/время в одиночных и повторных прыжках
- 1.9. Профили силы/скорости в горизонтальных векторах
  - 1.9.1. Теоретическая основа для профиля силы/скорости
  - 1.9.2. Протоколы оценки Морина и Самозино
  - 1.9.3. Практические применения
  - 1.9.4. Оценка с помощью контактного коврика, линейного энкодера и силовой платформы
- 1.10. Профили силы/скорости в вертикальных векторах
  - 1.10.1. Теоретическая основа в профиле силы/скорости
  - 1.10.2. Протоколы оценки Морина и Самозино
  - 1.10.3. Практические применения
  - 1.10.4. Оценка с помощью контактного коврика, линейного энкодера и силовой платформы
- 1.11. Изометрические тесты
  - 1.11.1. Тест МакКолла
    - 1.11.1.1. Протокол оценки и значения, зарегистрированные с помощью силовой платформы
  - 1.11.2. Тест на тягу в середине бедра
    - 1.11.2.1. Протокол оценки и значения, зарегистрированные с помощью силовой платформы

## Модуль 2. Силовые тренировки в ситуационных видах спорта

- 2.1. Базовые основы
  - 2.1.1. Функциональные и структурные адаптации
    - 2.1.1.1. Функциональные адаптации
    - 2.1.1.2. Коэффициент нагрузки — паузы (плотность) как критерий адаптации
    - 2.1.1.3. Сила как основное качество
    - 2.1.1.4. Механизмы или индикаторы для структурной адаптации
    - 2.1.1.5. Использование, концептуализация вызванных мышечных адаптаций, как адаптационного механизма наложенной нагрузки. (Механическое напряжение, метаболический стресс, повреждение мышц)
  - 2.1.2. Набор двигательных единиц
    - 2.1.2.1. Порядок рекрутирования, регуляторные механизмы центральной нервной системы, периферические адаптации, центральные адаптации с использованием напряжения, скорости или утомления как средства нервной адаптации
    - 2.1.2.2. Порядок набора и утомляемость во время пиковых усилий
    - 2.1.2.3. Порядок набора и утомляемость во время пиковых усилий
    - 2.1.2.4. Восстановление волокон
- 2.2. Конкретные основы
  - 2.2.1. Движение как отправная точка
  - 2.2.2. Качество движений как общая цель для контроля, формирования и программирования моторики
  - 2.2.3. Приоритетные горизонтальные движения
    - 2.2.3.1. Ускорение, торможение, изменение направления движения внутренней и внешней ногой, абсолютная максимальная и/или субмаксимальная скорость. Техника, коррекция и применение в соответствии с конкретными движениями на соревнованиях
  - 2.2.4. Приоритетные вертикальные движения
    - 2.2.4.1. *Прыжки, скачки, переходы*. Техника, коррекция и применение в соответствии с конкретными движениями на соревнованиях
- 2.3. Технологические средства для оценки силовых тренировок и контроля внешней нагрузки
  - 2.3.1. Введение в технологию и спорт
  - 2.3.2. Технология оценки и контроля силовых и силовых тренировок
    - 2.3.2.1. Поворотный энкодер (работа, интерпретация переменных, протоколы вмешательства, применение)
    - 2.3.2.2. Тензодатчик (работа, интерпретация переменных, протоколы вмешательства, применение)
    - 2.3.2.3. Силовая платформа (работа, интерпретация переменных, протоколы вмешательства, внедрение)
    - 2.3.2.4. Электрические фотоэлементы (работа, интерпретация переменных, протоколы вмешательства, применение)
    - 2.3.2.5. Контактный коврик (функционирование, переменные интерпретации, протоколы вмешательства, применение)
    - 2.3.2.6. Акселерометр (работа, интерпретация переменных, протоколы вмешательства, применение)
    - 2.3.2.7. Приложения для мобильных устройств (работа, интерпретация переменных, протоколы вмешательства, применение)
  - 2.3.3. Протоколы вмешательства для оценки и мониторинга обучения
- 2.4. Внутренний контроль нагрузки
  - 2.4.1. Субъективное восприятие нагрузки через оценку воспринимаемой нагрузки
    - 2.4.1.1. Субъективное восприятие нагрузки для оценки относительной нагрузки (% 1ПМ)
  - 2.4.2. Достижения
    - 2.4.2.1. В качестве контроля за выполнением упражнений
      - 2.4.2.1.1. Повторения и PRE
      - 2.4.2.1.2. Повторения в резерве
      - 2.4.2.1.3. Шкала скорости
    - 2.4.2.2. Контроль общего результата тренировки
    - 2.4.2.3. Как инструмент периодизации
      - 2.4.2.3.1. Использование (APRE) саморегулируемых упражнений с прогрессивным сопротивлением, интерпретация данных и их взаимосвязь с правильной дозировкой нагрузки на тренировке
  - 2.4.3. Шкала качества восстановления, интерпретация и практическое применение в сессии (TQR 0-10)

- 2.4.4. Как инструмент в ежедневной практике
- 2.4.5. Область применения
- 2.4.6. Рекомендации
- 2.5. Средства для силовых тренировок
  - 2.5.1. Роль среды в разработке метода
  - 2.5.2. Средства на службе метода и в соответствии с центральной спортивной целью
  - 2.5.3. Типы носителей информации
  - 2.5.4. Модели движения и активации как центральное направление для выбора средств и применения методов
- 2.6. Построение метода
  - 2.6.1. Определение типа упражнений
    - 2.6.1.1. Поперечные связи как указатель цели движения
  - 2.6.2. Эволюция упражнений
    - 2.6.2.1. Модификация вращательного компонента и количества опор в зависимости от плоскости движения
  - 2.6.3. Организация упражнений
    - 2.6.3.1. Взаимосвязь с приоритетными горизонтальными и вертикальными движениями (2.3 и 2.4)
- 2.7. Практическое применение метода (программирование)
  - 2.7.1. Логический план реализации
  - 2.7.2. Проведение группового занятия
  - 2.7.3. Индивидуальное программирование в групповом контексте
  - 2.7.4. Сила в контексте применительно к игре
  - 2.7.5. Предлагаемая периодизация
- 2.8. ИТБ 1 (Интегративный тематический блок)
  - 2.8.1. Построение тренировок для функциональной, структурной адаптации и порядка набора персонала
  - 2.8.2. Создание системы мониторинга и/или оценки обучения
  - 2.8.3. Построение тренировочного комплекса на основе движений для применения основ, средств и внешнего и внутреннего контроля нагрузки

- 2.9. ИТБ 2 (Интегративный тематический блок)
  - 2.9.1. Построение групповой тренировки
  - 2.9.2. Построение групповых тренировок в контексте, применимом к игре
  - 2.9.3. Построение периодизации аналитических и специфических нагрузок

### Модуль 3. Тренировки в видах спорта средней и долгой продолжительности

- 3.1. Сила
  - 3.1.1. Определение и понятие
  - 3.1.2. Совокупность условных возможностей
  - 3.1.3. Требования к силе в видах спорта на выносливость. Научные доказательства
  - 3.1.4. Проявления силы и ее связь с нейромышечной адаптацией в видах спорта на выносливость
- 3.2. Научные данные об адаптации к силовым тренировкам и их влиянии при средней и длительной продолжительности
  - 3.2.1. Нейромышечные адаптации
  - 3.2.2. Метаболические и эндокринные адаптации
  - 3.2.3. Адаптация при выполнении конкретных тестов
- 3.3. Принцип динамического соответствия применительно к видам спорта на выносливость
  - 3.3.1. Биомеханический анализ производства силы в различных жестах: бег, езда на велосипеде, плавание, гребля, катание на беговых лыжах
  - 3.3.2. Параметры задействованных групп мышц и их активация
  - 3.3.3. Угловая скорость
  - 3.3.4. Темп и продолжительность выработки силы
  - 3.3.5. Динамика напряжения
  - 3.3.6. Амплитуда и направление движения

- 3.4. Одновременная тренировка силы и выносливости
  - 3.4.1. Историческая перспектива
  - 3.4.2. Феномен интерференции
    - 3.4.2.1. Молекулярные аспекты
    - 3.4.2.2. Спортивные результаты
  - 3.4.3. Влияние силовых тренировок на выносливость
  - 3.4.4. Влияние тренировок на выносливость на силовые показатели
  - 3.4.5. Типы и режимы организации нагрузки и их адаптивные реакции
  - 3.4.6. Параллельная тренировка. Данные по различным видам спорта
- 3.5. Силовая тренировка
  - 3.5.1. Средства и методы для развития максимальной силы
  - 3.5.2. Средства и методы для развития взрывной силы
  - 3.5.3. Средства и методы для развития реактивной силы
  - 3.5.4. Компенсационные тренировки и тренировки по снижению риска травматизма
  - 3.5.5. Плиометрическая тренировка и развитие прыгучести как важная часть улучшения экономичности бега
- 3.6. Упражнения и специальные средства силовой подготовки для спорта средней и большой продолжительности
  - 3.6.1. Модели движения
  - 3.6.2. Основные упражнения
  - 3.6.3. Баллистические упражнения
  - 3.6.4. Динамические упражнения
  - 3.6.5. Силовые упражнения с сопротивлением и помощью
  - 3.6.6. Упражнения на *основные мышцы*
- 3.7. Программирование силовых тренировок в соответствии со структурой микроцикла
  - 3.7.1. Выбор и порядок выполнения упражнений
  - 3.7.2. Количество силовых тренировок в неделю
  - 3.7.3. Объем и интенсивность в зависимости от цели
  - 3.7.4. Время восстановления







- 3.8. Силовые тренировки, ориентированные на различные циклические дисциплины
  - 3.8.1. Силовые тренировки для бегунов на средние и длинные дистанции
  - 3.8.2. Силовые тренировки, ориентированные на велоспорт
  - 3.8.3. Силовые тренировки, ориентированные на плавание
  - 3.8.4. Силовые тренировки, ориентированные на греблю
  - 3.8.5. Силовые тренировки, направленные на беговые лыжи
- 3.9. Контроль процесса обучения
  - 3.9.1. Профиль скорость – нагрузка
  - 3.9.2. Испытание с прогрессивной нагрузкой

“

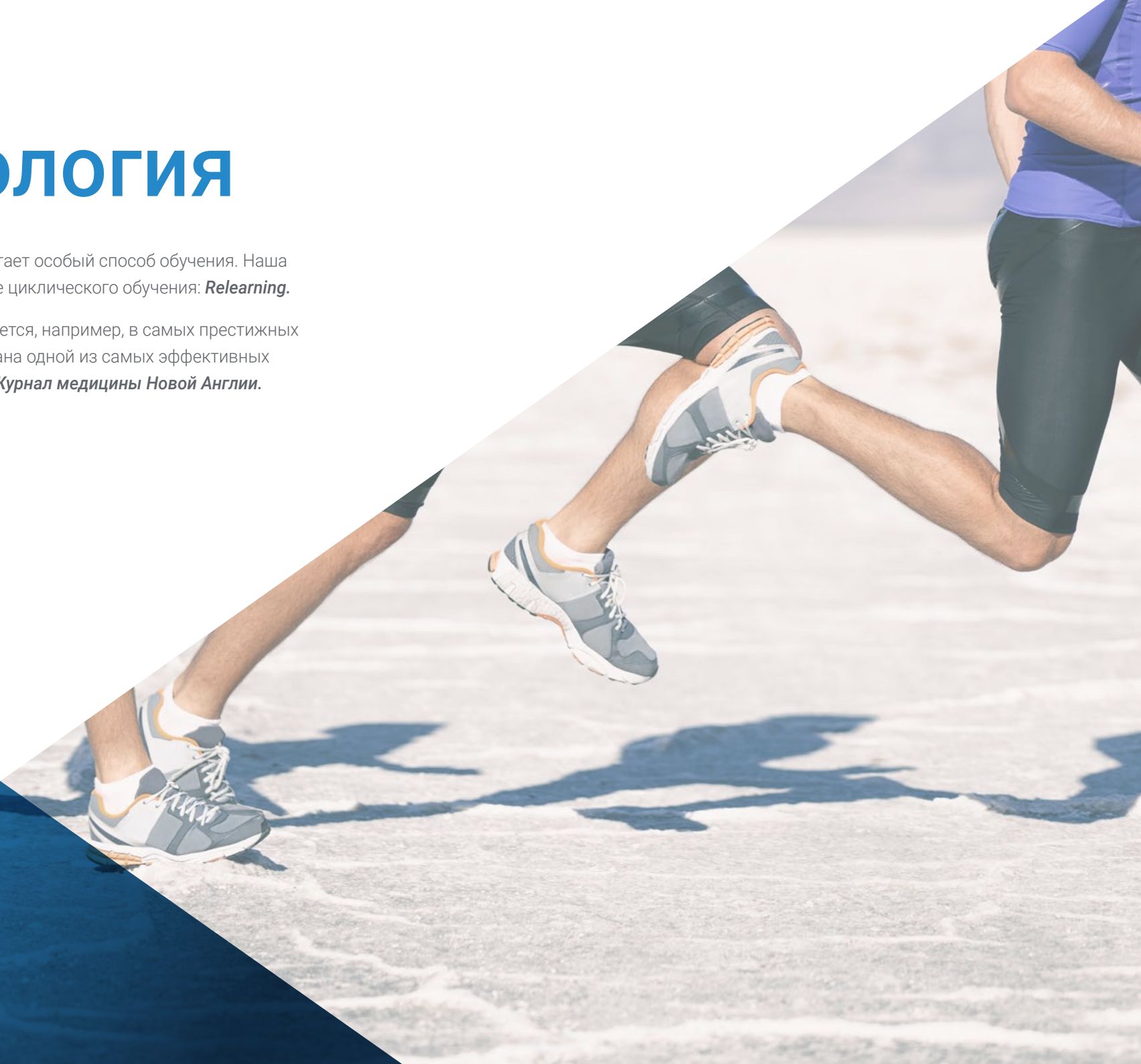
*Уникальный, важный и значимый курс обучения для повышения вашей квалификации”*

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.



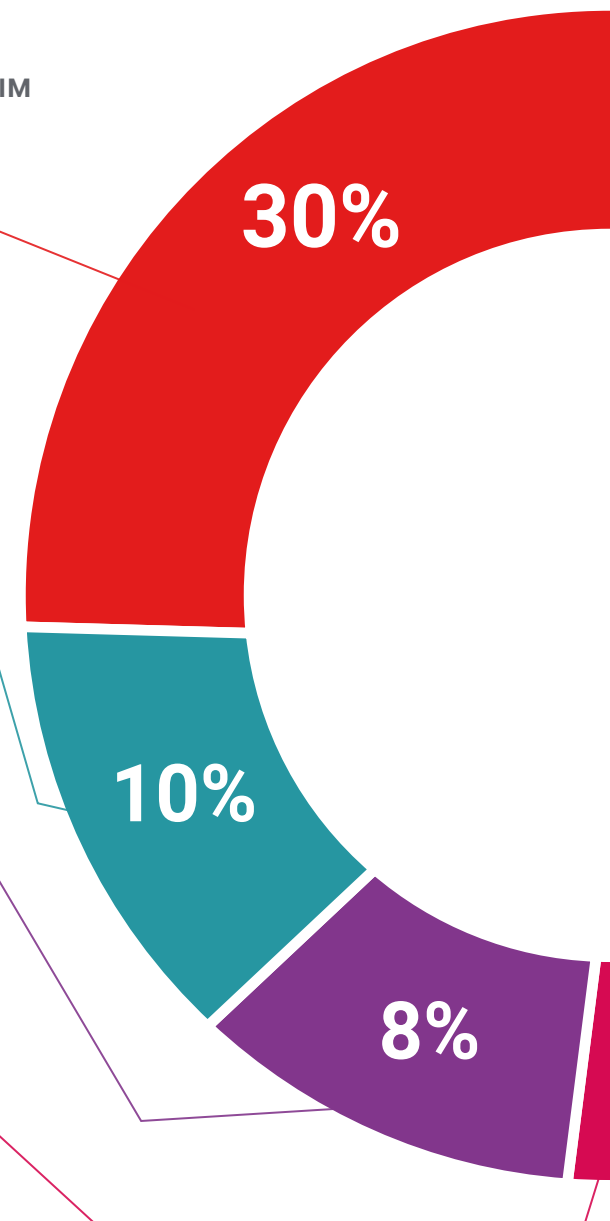
#### Практика навыков и компетенций

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.

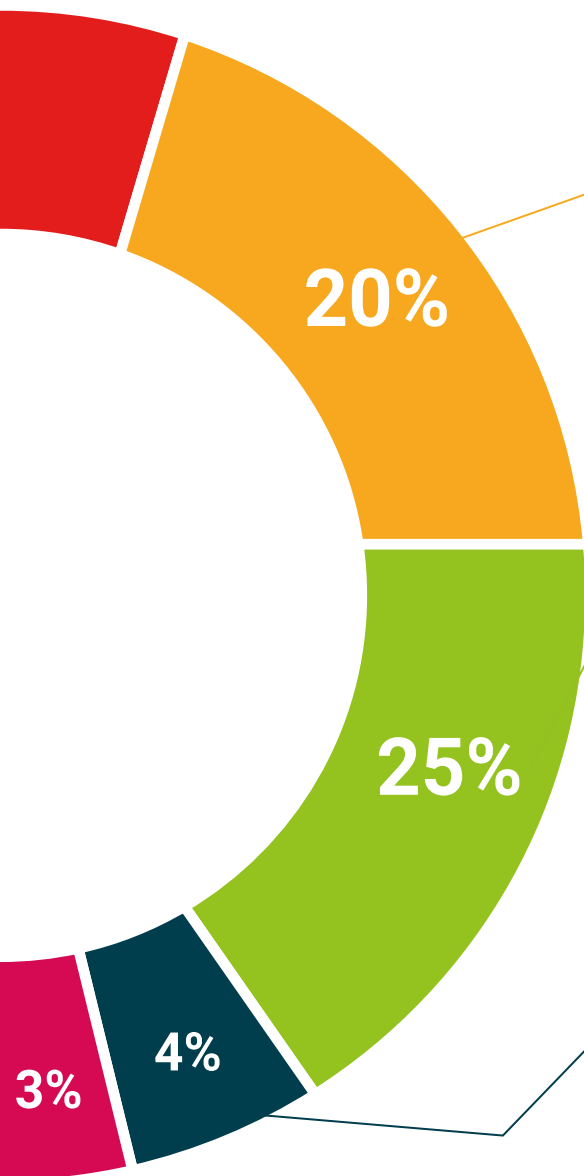


#### Дополнительная литература

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 оценки эффективности и силовых спортивных тренировок гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Курса профессиональной подготовки, выдаваемого TECH Технологическим университетом.



“

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

Данный **Курс профессиональной подготовки в области оценки эффективности и силовых спортивных тренировок** содержит самую полную и современную научную программу на рынке.

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

Диплом, выданный **TECH 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 оценки эффективности и силовых спортивных тренировок**

Количество учебных часов: **450 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 Обязательства

Персональное внимание Инновации

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

**tech** технологический  
университет

Курс профессиональной  
подготовки

Оценка эффективности и силовые  
спортивные тренировки

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

# Курс профессиональной подготовки

## Оценка эффективности и силовые спортивные тренировки

Одобрено NBA



**tech** технологический университет