

Университетский курс

Тренажерный зал  
для пилатеса



**tech** технологический  
университет



## Университетский курс Тренажерный зал для пилатеса

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

Веб-доступ: [www.techtitute.com/ru/medicine/postgraduate-certificate/pilates-gym](http://www.techtitute.com/ru/medicine/postgraduate-certificate/pilates-gym)

# Оглавление

01

Презентация

---

стр. 4

02

Цели

---

стр. 8

03

Руководство курса

---

стр. 12

04

Структура и содержание

---

стр. 18

05

Методология

---

стр. 22

06

Квалификация

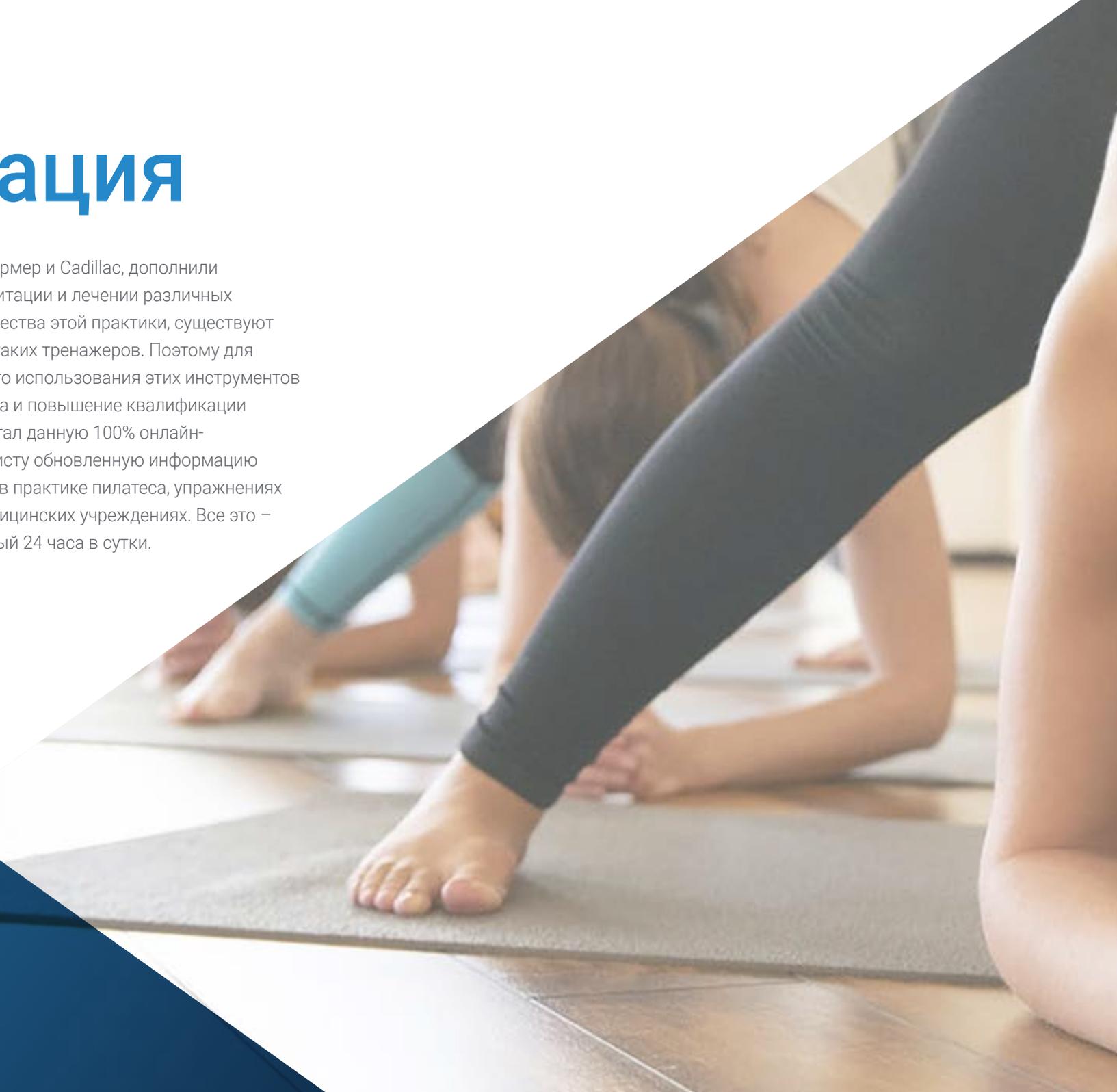
---

стр. 30

# 01

# Презентация

Тренажеры для пилатеса, такие как реформер и Cadillac, дополнили и открыли новые возможности в реабилитации и лечении различных патологий. Однако несмотря на преимущества этой практики, существуют и проблемы, связанные с применением таких тренажеров. Поэтому для обеспечения безопасного и эффективного использования этих инструментов необходима соответствующая подготовка и повышение квалификации медицинских работников. TECH разработал данную 100% онлайн-программу, которая предлагает специалисту обновленную информацию об основных тренажерах, используемых в практике пилатеса, упражнениях на каждом из них и их применении в медицинских учреждениях. Все это – высококачественный материал, доступный 24 часа в сутки.



““

*Вы внедрите в свою практику самое совершенное оборудование для пилатеса и воспользуетесь его преимуществами для реабилитации различных патологий”*

Тренажеры для пилатеса расширили возможности реабилитации и лечения в медицинской сфере, поскольку они обеспечивают значительное улучшение силы, стабильности и гибкости пациентов в процессе восстановления здоровья. Эти преимущества привели к тому, что медики стали проявлять больший интерес к их включению в терапевтические процедуры. Однако все это требует обновления информации о различном существующем оборудовании и его пригодности для каждой патологии.

TECH разработал данный Университетский курс для врачей, позволяющий за 6 недель пройти полную программу обучения использованию оборудования для пилатеса, такого как Кадиллак, стул, бочка и изотоническое кольцо. Кроме того, в нем будут рассмотрены такие ключевые аспекты выполнения упражнений, как анализ рабочей среды и пространства и продвижение передового опыта. Студенты будут совершенствовать свои компетенции в этой области, адаптируя их к индивидуальным потребностям пациентов.

Для достижения этой цели данная программа представлена в формате на 100% онлайн в сочетании с инновационной методикой *Relearning*, позволяющей специалистам получать новые знания за меньшее время и без долгих часов учебы. При этом доступ к содержанию можно получить из любого места и в любое время с цифрового устройства, подключенного к Интернету.

TECH включил в учебную программу эксклюзивный и дополнительный *мастер-класс*, созданный признанным экспертом международного уровня в области спортивной медицины и физической реабилитации. Это позволит студентам быть в курсе последних событий в этой востребованной области под руководством профессионала с большим опытом.

Данный **Университетский курс в области тренажерного зала для пилатеса для занятий пилатесом** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разбор практических кейсов, представленных специалистами в области медицины, спортивной науки и пилатеса
- ♦ Наглядное и схематичное содержание курса, основанного на практике, предоставляет научную и практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для осуществления профессиональной деятельности
- ♦ Практические упражнения для самопроверки, контроля и улучшения успеваемости
- ♦ Особое внимание уделяется инновационным методологиям
- ♦ 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



*Не упустите эту эксклюзивную возможность! Вы получите доступ к дополнительному мастер-классу, который проведет признанный преподаватель международного уровня в области спортивной медицины и физической реабилитации”*

“

*Всего за 150 часов вы досконально изучите использование оборудования для пилатеса, адаптируя его к новейшим методам реабилитационной терапии”*

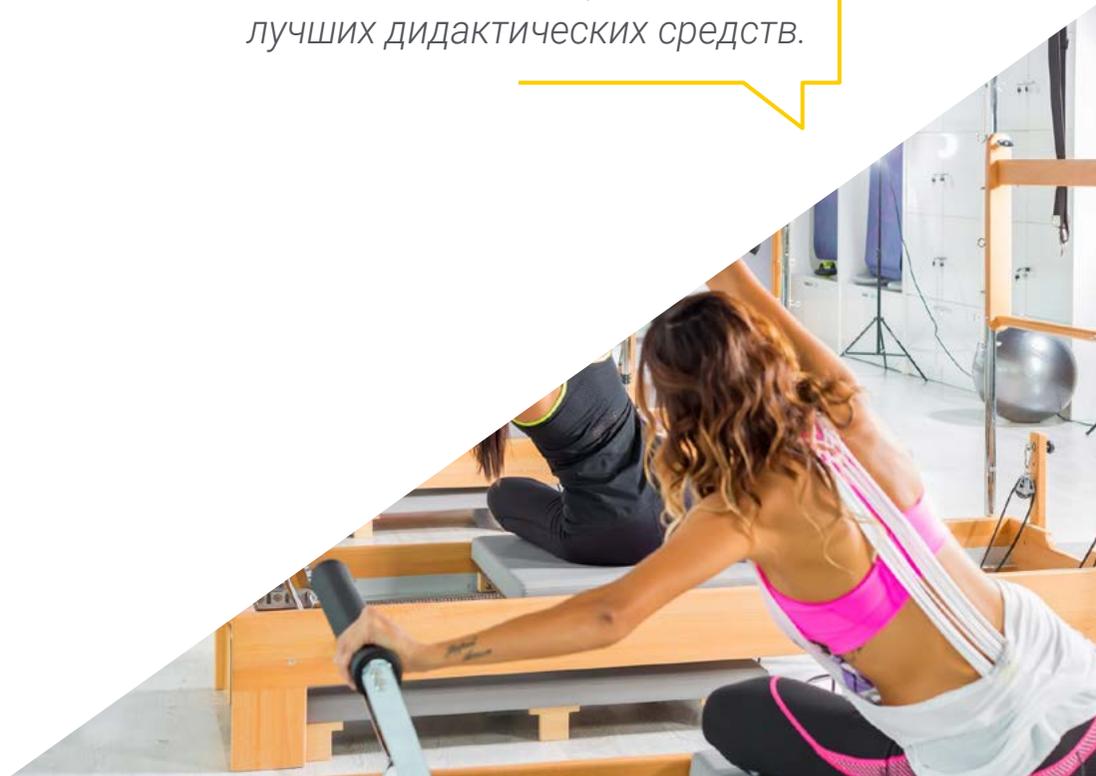
Преподавательский состав программы включает профессионалов из данного сектора, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанных специалистов из ведущих сообществ и престижных университетов.

Мультимедийное содержание программы, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит специалисту проходить обучение с учетом обстоятельств и ситуации, т.е. в симулированной среде, обеспечивающей иммерсивный учебный процесс, запрограммированный на обучение в реальных ситуациях.

Структура данной программы основана на проблемно-ориентированном обучении, с помощью которого специалист должен попытаться разрешать различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом студенту поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными экспертами.

*Воспользуйтесь удобством обучения онлайн в любое время суток, не выходя из дома, благодаря методологии TECH.*

*В ней рассматриваются возможности использования эластичных лент для пилатеса и техники Fit Ball с применением лучших дидактических средств.*



# 02 Цели

Цель данной программы – предоставить медицинским работникам самые современные знания в области тренажерного зала для пилатеса. Таким образом, вы сможете повысить свою компетентность, чтобы безопасно и эффективно работать с клиническими случаями пациентов, нуждающихся в реабилитации или профилактике травм. Цель, которую вы можете достичь с помощью гибкой программы, предоставляющей вам возможность координировать свою ежедневную деятельность с повседневной жизнью.





“

*Вы сможете повысить эффективность терапевтических занятий, используя новейшее оборудование для пилатеса”*



## Общие цели

---

- ♦ Расширять знания и профессиональные навыки в области практики и преподавания упражнений пилатеса на полу, на различных тренажерах и с инвентарем
- ♦ Дифференцировать применение упражнений пилатеса и адаптацию к каждому пациенту
- ♦ Составлять программу упражнений, адаптированную к симптоматике и патологии каждого пациента
- ♦ Определять прогрессии и регрессии упражнений в соответствии с различными фазами процесса восстановления после травмы
- ♦ Исключать противопоказанные упражнения на основе предварительной оценки состояния пациентов и клиентов
- ♦ Углубленно изучать оборудование, используемое в методе пилатеса
- ♦ Предоставлять необходимую информацию для поиска научных и обновленных сведений о методах лечения пилатесом, применимых к различным патологиям
- ♦ Анализировать потребности и совершенствование оборудования для пилатеса в терапевтическом пространстве для занятий данным методом
- ♦ Разрабатывать мероприятия по повышению эффективности упражнений пилатеса на основе принципов метода
- ♦ Правильно и аналитически выполнять упражнения, основанные на методе пилатеса
- ♦ Проанализировать физиологические и постуральные изменения, происходящие у беременных женщин
- ♦ Разрабатывать упражнения, адаптированные для женщины в период беременности и вплоть до родов
- ♦ Описывать применение метода пилатеса у спортсменов высоких достижений





## Конкретные цели

---

- ♦ Описывать помещение, в котором проводятся занятия пилатесом
- ♦ Следить за обновлением оборудования для пилатеса
- ♦ Представлять программы и последовательности упражнений

“

*По завершении обучения по программе в области тренажерного зала для пилатеса вы сможете эффективно применять корректор позвоночника в клинических условиях”*

# 03

## Руководство курса

У данного Университетского курса выдающийся преподавательский состав, включающий признанных специалистов в области медицины и наук о физической активности с акцентом на метод пилатеса. Эти высококвалифицированные специалисты с большим опытом и знаниями предлагают медицинским работникам исключительное обучение от ведущих экспертов в этой области. И все это для того, чтобы сохранить академическое качество, которое отличает TECH.



“

*В вашем распоряжении будет  
опытный преподавательский состав  
в области физиотерапии и пилатеса”*

## Приглашенный руководитель международного уровня

Доктор Эдвард Ласковски - ведущая международная фигура в области спортивной медицины и физической реабилитации. Сертифицированный Американским советом по физической медицине и реабилитации, он был неотъемлемой частью авторитетного коллектива клиники Майо, где занимал должность директора Центра спортивной медицины.

Кроме того, его опыт охватывает широкий спектр дисциплин, от спортивной медицины до фитнеса и тренировок на силу и устойчивость. Он тесно сотрудничает с многопрофильной командой специалистов в области физической медицины, реабилитации, ортопедии, физиотерапии и спортивной психологии, чтобы обеспечить целостный подход к лечению своих пациентов.

Его влияние выходит за рамки клинической практики, поскольку он получил признание на национальном и международном уровнях за свой вклад в развитие спорта и здравоохранения. Президент Джордж Буш-младший назначил его членом Президентского совета по физической культуре и спорту, а Министерство здравоохранения и социальных служб вручило ему награду за выдающиеся заслуги, что подчеркивает его приверженность пропаганде здорового образа жизни.

Кроме того, она является ключевым элементом крупных спортивных мероприятий, таких как Зимние Олимпийские игры (2002) в Солт-Лейк-Сити и Чикагский марафон, где обеспечивал качественное медицинское обслуживание. Кроме того, его преданность работе с населением нашла отражение в его обширной деятельности по созданию академических ресурсов, включая CD-ROM по спорту, здоровью и фитнесу клиники Майо, а также в его роли соавтора-редактора книги "Фитнес для каждого тела" (Mayo Clinic Fitness for Everybody). Страстно желая развеять мифы и предоставить точную, актуальную информацию, доктор Эдвард Ласковски продолжает оставаться влиятельным экспертом в области спортивной медицины и фитнеса во всем мире.



## Д-р Ласковски, Эдвард

---

- Директор Центра спортивной медицины клиники Майо, США
- Консультирующий врач в Ассоциации игроков Национальной хоккейной лиги США
- Врач в клинике Майо, США
- Член Олимпийской поликлиники на зимних Олимпийских играх (2002), Солт-Лейк-Сити
- Специалист в области спортивной медицины, фитнеса, силовых тренировок и тренировок на стабилизацию.
- Сертифицирован Американским советом в области физической медицины и реабилитации
- Соавтор книги "Фитнес для каждого тела" (Mayo Clinic Fitness for Everybody)
- Награжден за выдающиеся заслуги Министерством здравоохранения и социальных служб
- Член: Американского колледжа спортивной медицины

“

Благодаря TECH вы сможете учиться у лучших мировых профессионалов”

## Руководство



### Г-н Гонсалес Арганда, Серхио

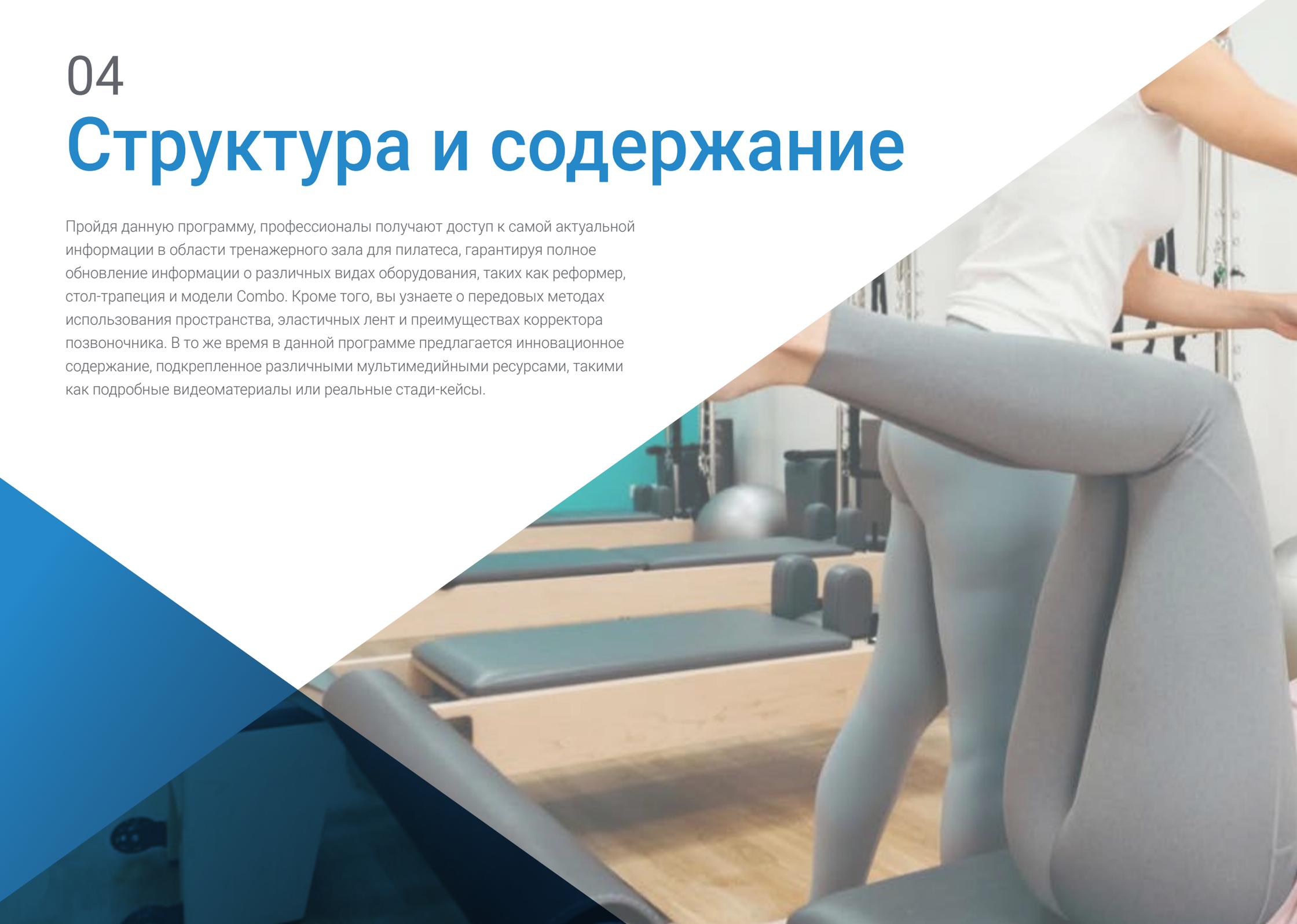
- Физиотерапевт клуба футбольного клуба Атлетико Мадрид (2005-2023)
- Генеральный директор Fisio Domicilio Madrid
- Преподаватель магистратуры в области физической подготовки и спортивной реабилитации в футболе
- Преподаватель Курса профессиональной подготовки в области пилатеса
- Преподаватель магистратуры в области биомеханики и спортивной физиотерапии
- Степень магистра в области остеопатии опорно-двигательного аппарата, Мадридская школа остеопатии
- Степень магистра в области биомеханики, применяемой для оценки травм и передовых методов физиотерапии
- Курс профессиональной подготовки в области пилатеса и реабилитации, Королевская федерация гимнастики Испании
- Степень бакалавра по физиотерапии, Папский Университет Комильяс



04

# Структура и содержание

Пройдя данную программу, профессионалы получают доступ к самой актуальной информации в области тренажерного зала для пилатеса, гарантируя полное обновление информации о различных видах оборудования, таких как реформер, стол-трапеция и модели Combo. Кроме того, вы узнаете о передовых методах использования пространства, эластичных лент и преимуществах корректора позвоночника. В то же время в данной программе предлагается инновационное содержание, подкрепленное различными мультимедийными ресурсами, такими как подробные видеоматериалы или реальные стади-кейсы.





“

С помощью метода *Relearning* вы оптимизируете свое учебное время, эффективно концентрируясь на наиболее важных концепциях”

## Модуль 1. Тренажерный зал/студия пилатеса

- 1.1. Реформер
  - 1.1.1. Знакомство с тренажером реформер
  - 1.1.2. Преимущества реформера
  - 1.1.3. Основные упражнения на реформере
  - 1.1.4. Основные ошибки при использовании реформера
- 1.2. Кадиллак или стол-трапеция
  - 1.2.1. Знакомство с тренажером Кадиллак
  - 1.2.2. Преимущества Кадиллака
  - 1.2.3. Основные упражнения с использованием Кадиллака
  - 1.2.4. Основные ошибки при использовании Кадиллака
- 1.3. Стул
  - 1.3.1. Знакомство с тренажером стул
  - 1.3.2. Преимущества стула
  - 1.3.3. Основные упражнения с использованием стула
  - 1.3.4. Основные ошибки при использовании стула
- 1.4. Бочка
  - 1.4.1. Знакомство с тренажером бочка
  - 1.4.2. Преимущества бочки
  - 1.4.3. Основные упражнения с использованием бочки
  - 1.4.4. Основные ошибки при использовании бочки
- 1.5. Комбо-модель
  - 1.5.1. Знакомство с тренажером комбо-модель
  - 1.5.2. Преимущества комбо-модели
  - 1.5.3. Основные упражнения с использованием комбо-модели
  - 1.5.4. Основные ошибки при использовании комбо-модели
- 1.6. Изотоническое кольцо
  - 1.6.1. Знакомство с изотоническим кольцом
  - 1.6.2. Преимущества изотонического кольца
  - 1.6.3. Основные упражнения с использованием изотонического кольца
  - 1.6.4. Основные ошибки при использовании изотонического кольца





- 1.7. Корректор позвоночника
  - 1.7.1. Знакомство с корректором позвоночника
  - 1.7.2. Преимущества корректора позвоночника
  - 1.7.3. Основные упражнения с корректором позвоночника
  - 1.7.4. Основные ошибки при использовании корректора позвоночника
- 1.8. Приспособления, адаптированные к данному методу
  - 1.8.1. Пенопластовый ролик
  - 1.8.2. Фитбол
  - 1.8.4. Эластичные ленты
  - 1.8.5. Bosu
- 1.9. Пространство
  - 1.9.1. Предпочтения в отношении оборудования
  - 1.9.2. Пространство для занятий пилатесом
  - 1.9.3. Оборудование для пилатеса
  - 1.9.4. Эффективное использование пространства
- 1.10. Окружение
  - 1.10.1. Концепция окружающего пространства
  - 1.10.2. Характеристики окружающего пространства
  - 1.10.3. Выбор окружающего пространства
  - 1.10.4. Выводы

“

Вы узнаете, как организовать и максимально эффективно использовать свое пространство для занятий пилатесом с помощью данной 100% онлайн-программы”

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”*

## В TECH мы используем метод запоминания кейсов

Что должен делать профессионал в определенной ситуации? На протяжении всей программы вы будете сталкиваться с множеством смоделированных клинических случаев, основанных на историях болезни реальных пациентов, когда вам придется проводить исследование, выдвигать гипотезы и в конечном итоге решать ситуацию. Существует множество научных доказательств эффективности этого метода. Будущие специалисты учатся лучше, быстрее и показывают стабильные результаты с течением времени.

*С TECH вы сможете познакомиться со способом обучения, который опровергает основы традиционных методов образования в университетах по всему миру.*



По словам доктора Жерваса, клинический случай - это описание диагноза пациента или группы пациентов, которые становятся "случаем", примером или моделью, иллюстрирующей какой-то особый клинический компонент, либо в силу обучающего эффекта, либо в силу своей редкости или необычности. Важно, чтобы кейс был основан на текущей трудовой деятельности, пытаюсь воссоздать реальные условия в профессиональной практике врача.

“

*Знаете ли вы, что этот метод был разработан в 1912 году, в Гарвардском университете, для студентов-юристов? Метод кейсов заключался в представлении реальных сложных ситуаций, чтобы они принимали решения и обосновывали способы их решения. В 1924 году он был установлен в качестве стандартного метода обучения в Гарвардском университете”*

**Эффективность метода обосновывается четырьмя ключевыми достижениями:**

1. Студенты, которые следуют этому методу, не только добиваются усвоения знаний, но и развивают свои умственные способности с помощью упражнений по оценке реальных ситуаций и применению своих знаний.
2. Обучение прочно опирается на практические навыки, что позволяет студенту лучше интегрироваться в реальный мир.
3. Усвоение идей и концепций становится проще и эффективнее благодаря использованию ситуаций, возникших в реальности.
4. Ощущение эффективности затраченных усилий становится очень важным стимулом для студентов, что приводит к повышению интереса к учебе и увеличению времени посвященному на работу над курсом.



## 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*.



Студент будет учиться на основе реальных случаев и разрешения сложных ситуаций в смоделированных учебных условиях. Эти симуляции разработаны с использованием самого современного программного обеспечения для полного погружения в процесс обучения.

Находясь в авангарде мировой педагогики, метод *Relearning* сумел повысить общий уровень удовлетворенности специалистов, завершивших обучение, по отношению к показателям качества лучшего онлайн-университета в мире.

С помощью этой методики мы с беспрецедентным успехом обучили более 250000 врачей по всем клиническим специальностям, независимо от хирургической нагрузки. 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.*

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.

Общий балл квалификации по нашей системе обучения составляет 8.01, что соответствует самым высоким международным стандартам.



В рамках этой программы вы получаете доступ к лучшим учебным материалам, подготовленным специально для вас:



#### Учебный материал

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.



#### Хирургические техники и процедуры на видео

TECH предоставляет в распоряжение студентов доступ к новейшим методикам и достижениям в области образования и к передовым медицинским технологиям. Все с максимальной тщательностью, объяснено и подробно описано самими преподавателями для усовершенствования усвоения и понимания материалов. И самое главное, вы можете смотреть их столько раз, сколько захотите.



#### 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".



#### 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.





#### Анализ кейсов, разработанных и объясненных экспертами

Эффективное обучение обязательно должно быть контекстным. Поэтому мы представим вам реальные кейсы, в которых эксперт проведет вас от оказания первичного осмотра до разработки схемы лечения: понятный и прямой способ достичь наивысшей степени понимания материала.



#### 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.



#### Мастер-классы

Существуют научные данные о пользе стороннего экспертного наблюдения: так называемый метод обучения у эксперта укрепляет знания и память, а также формирует уверенность в наших будущих сложных решениях.



#### Краткие руководства к действию

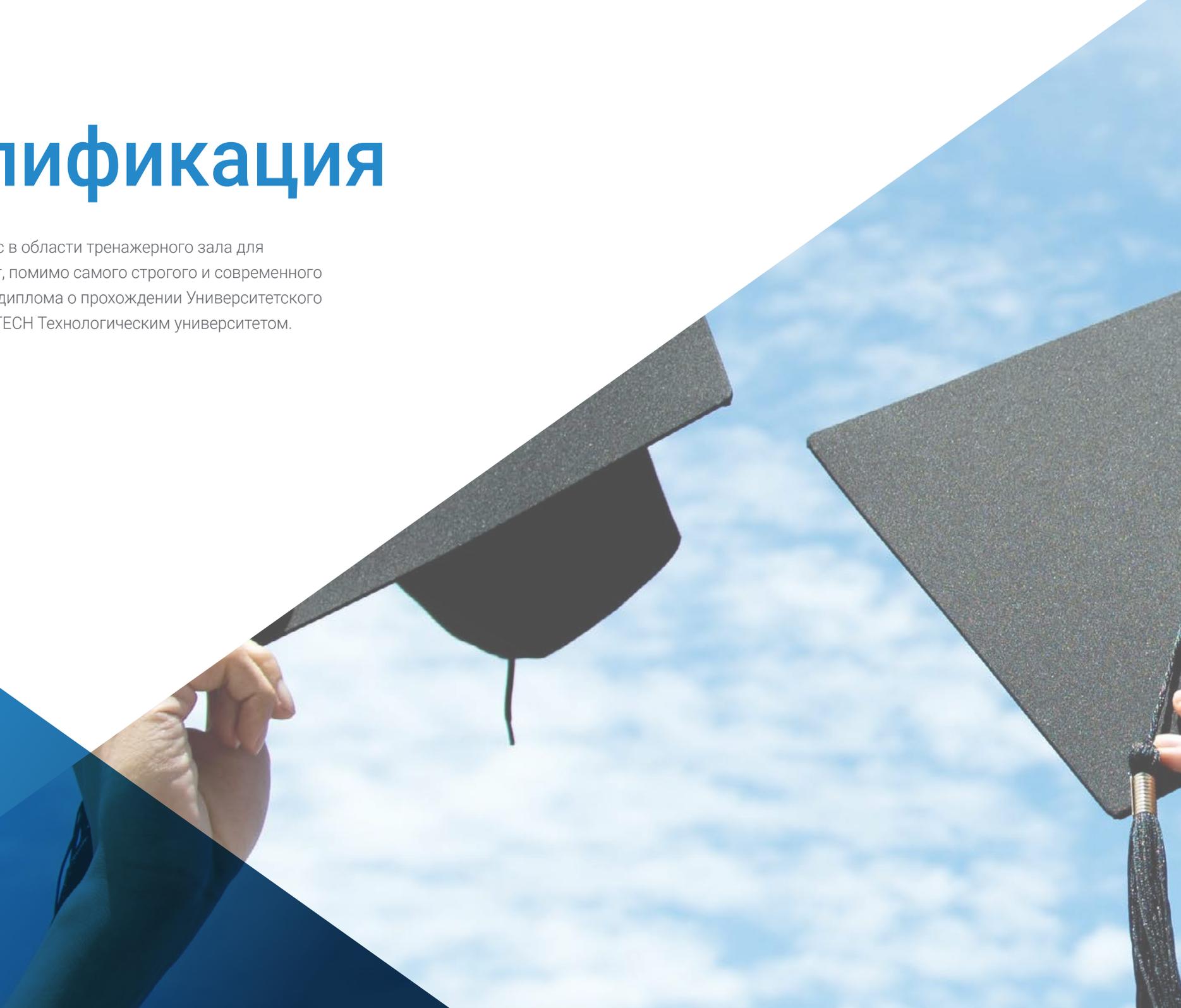
TECH предлагает наиболее актуальное содержание курса в виде рабочих листов или кратких руководств к действию. Обобщенный, практичный и эффективный способ помочь вам продвинуться в обучении.



06

# Квалификация

Университетский курс в области тренажерного зала для пилатеса гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Университетского курса, выдаваемого ТЕСН Технологическим университетом.





“

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

Данный **Университетский курс в области тренажерного зала для пилатеса** содержит самую полную и современную научную программу на рынке.

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

Диплом, выданный **TECH Технологическим университетом**, подтверждает квалификацию, полученную на Университетском курсе, и соответствует требованиям, обычно предъявляемым биржами труда, конкурсными экзаменами и комитетами по оценке карьеры.

Диплом: **Университетского курса в области тренажерного зала для пилатеса**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **6 недель**



\*Гаагский апостиль. В случае, если студент потребует, чтобы на его диплом в бумажном формате был проставлен Гаагский апостиль, TECH EDUCATION предпримет необходимые шаги для его получения за дополнительную плату.

Будущее

Здоровье Доверие Люди

Образование Информация Тьюторы

Гарантия Аккредитация Преподавание

Институты Технология Обучение

Сообщество Обязательство

Персональное внимание Технологии

Знания Настоящее Качество

Веб обучение Институты

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

**tech** технологический университет

**Университетский курс**

Тренажерный зал  
для пилатеса

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

Университетский курс

Тренажерный зал  
для пилатеса

