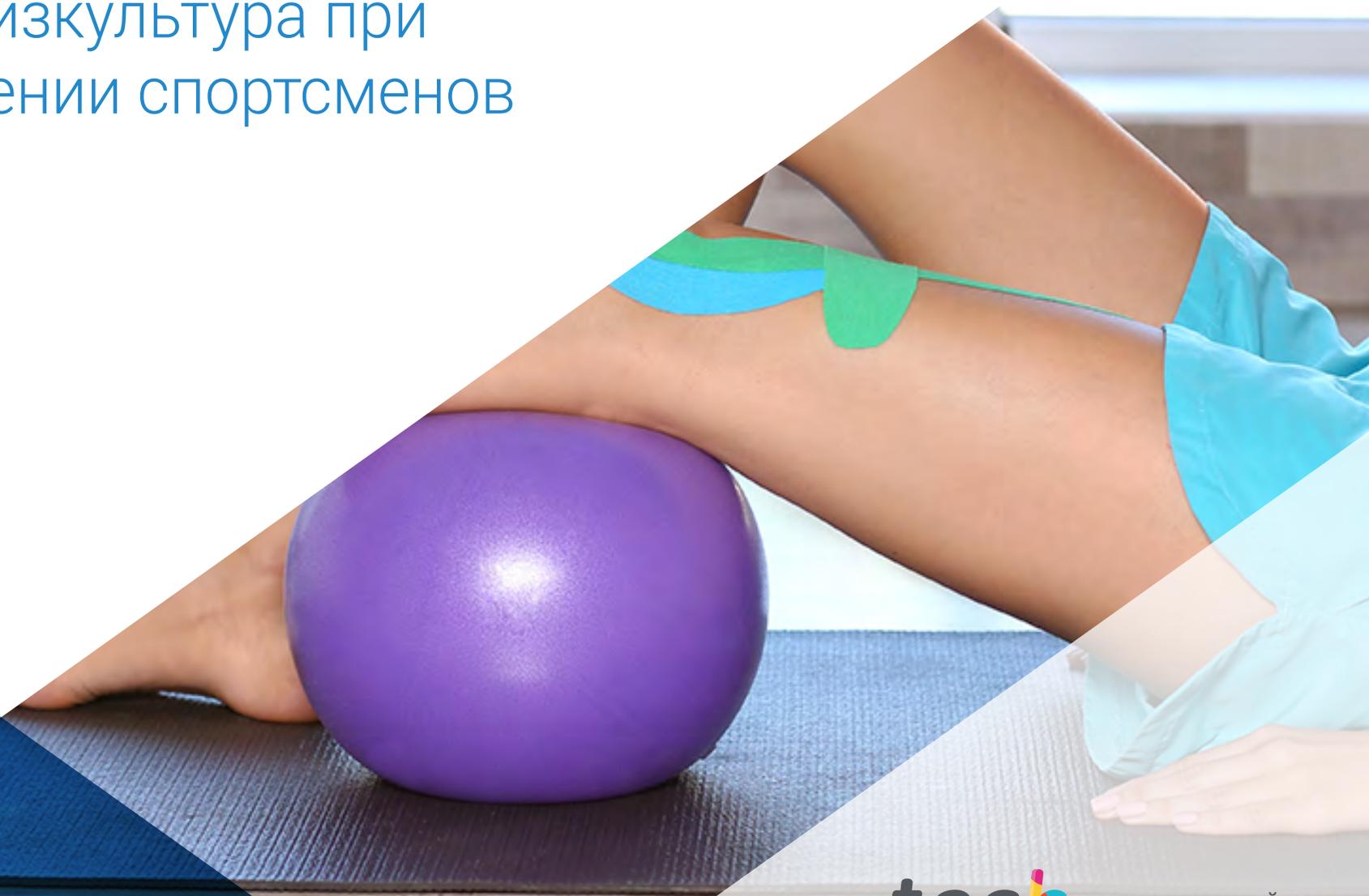


# Университетский курс

## Лечебная физкультура при восстановлении спортсменов

Одобрено NBA:





**tech** технологический  
университет

## Университетский курс Лечебная физкультура при восстановлении спортсменов

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

Веб-доступ: [www.techitute.com/ru/physiotherapy/postgraduate-certificate/therapeutic-exercise-athlete-recovery](http://www.techitute.com/ru/physiotherapy/postgraduate-certificate/therapeutic-exercise-athlete-recovery)

# Оглавление

01

Презентация

---

стр. 4

02

Цели

---

стр. 8

03

Руководство курса

---

стр. 12

04

Структура и содержание

---

стр. 16

05

Методология

---

стр. 20

06

Квалификация

---

стр. 28

# 01

# Презентация

Функциональное восстановление спортсмена требует участия физиотерапевта в области физкультуры, направленной на улучшение его физического состояния при заболевании или травмы. Этот процесс получает пользу от прогресса, достигнутого в данной области физиотерапии. На данном Университетском курсе мы предоставляем вам комплекс знаний, который поможет вам достичь максимальной эффективности в вашем профессиональном вмешательстве.





“

*Повысьте конкурентоспособность своего резюме с помощью высокоспециализированного Университетского курса и получите диплом от TECH Технологического университета”*

Данный Университетский курс рассматривает движение как непрерывный инструмент физиотерапевта в его оценочной, терапевтической и профилактической роли, как в активном, так и пассивном применении.

Основываясь на современной концепции лечебной физкультуры, как запланированного и спланированного выполнения движений тела, поз и физических активностей, с целью предоставления спортсмену возможностей для коррекции или предотвращения нарушений, повышения функциональности или восстановления нормальности при дисфункции, этот модуль становится ключевым и отличительным элементом данного Университетского курса.

В этом модуле студент получит лучшие инструменты для изучения всего спектра медицинской помощи, включающей четыре основных этапа: оценка-лечение-профилактика-просвещение.

Полный сборник знаний, который профессионал найдет чрезвычайно полезным и интересным для своего профессионального роста.

На протяжении Университетского курса специалист в области физиотерапии будет изучать процессы травматизма и планирование диагностических, функциональных, лечебных и профилактических средств, гарантирующих полное восстановление травмированного спортсмена.

Кроме того, вы получите знания о передовых областях оценки, которые позволят физиотерапевту максимально использовать терапевтические ресурсы в процессе ухода за спортсменом.

И наконец, обзор, который позволит вам разрабатывать модели оказания помощи, основанные на самых современных данных, в наиболее распространенных спортивных условиях.

Данный **Университетский курс в области Лечебная физкультура при восстановлении спортсменов** содержит самую полную и современную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Новейшие технологии в области программного обеспечения для электронного обучения
- ♦ Абсолютно наглядная система обучения, подкрепленная графическим и схематическим содержанием, которое легко усвоить и понять
- ♦ Разбор практических кейсов, представленных практикующими экспертами
- ♦ Современные интерактивные видеосистемы
- ♦ Дистанционное преподавание
- ♦ Постоянное обновление и переработка знаний
- ♦ Саморегулируемое обучение: абсолютная совместимость с другими обязанностями
- ♦ Практические упражнения для самооценки и проверки знаний
- ♦ Группы поддержки и образовательная совместная деятельность: вопросы эксперту, дискуссии и форумы знаний
- ♦ Общение с преподавателем и индивидуальная работа по ассимиляции полученных знаний
- ♦ Доступ к учебным материалам с любого стационарного или мобильного устройства с выходом в интернет
- ♦ Банки дополнительной документации в постоянном доступе, в том числе и после окончания курса



*Эффективный и надежный Университетский курс, который проведет вас через интересный и плодотворный процесс обучения, чтобы вы приобрели все знания эксперта в этой области"*

“

*Эффективный и надежный  
Университетский курс проведет вас  
через интересный процесс обучения,  
чтобы вы приобрели все знания на  
уровне эксперта в этой области”*

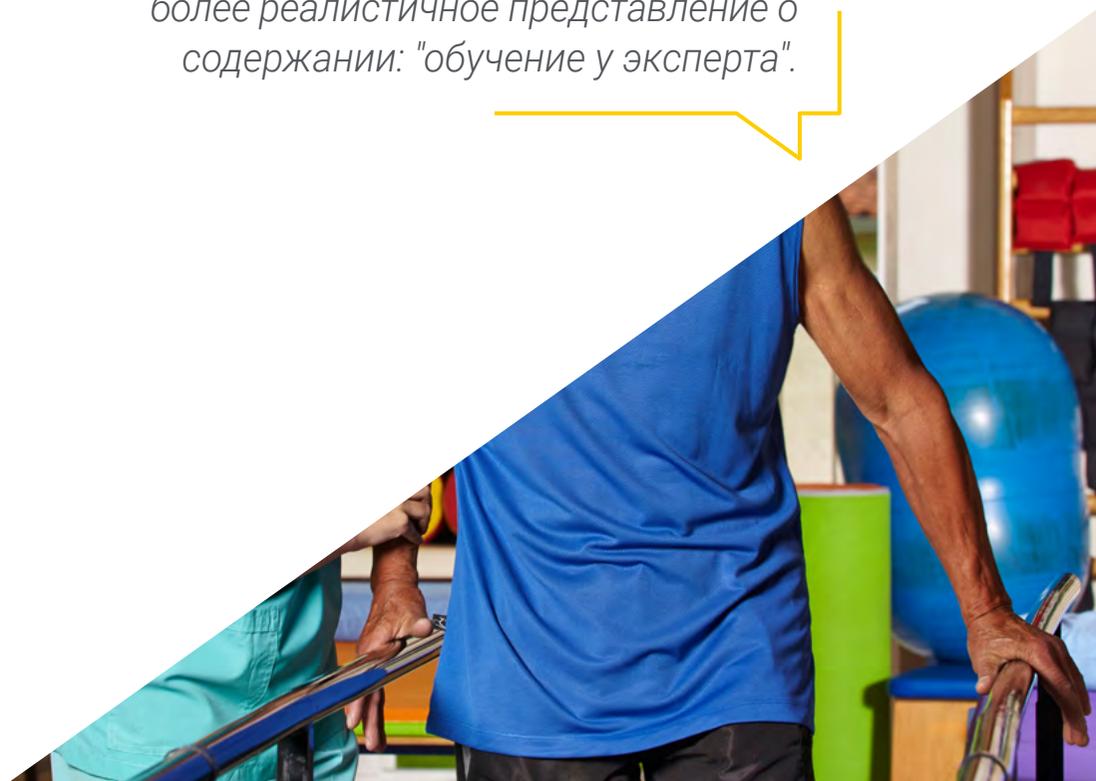
Наш преподавательский состав состоит из практикующих специалистов. Таким образом, мы гарантируем, что обеспечим повышение квалификации, к которому вы стремитесь. Многопрофильная команда специализированных помимо и опытных профессионалов в различных областях, которые будут развивать теоретические знания эффективным образом, но прежде всего, передадут свои практические знания, полученные из собственного опыта: одно из отличительных качеств этой программы.

Все эти знания дополнены эффективной методологией преподавания этого специализированного Университетского курса, разработанного многопрофильной командой экспертов по *электронному обучению*, включающей последние достижения в области образовательных технологий. Таким образом, вы сможете учиться с помощью ряда удобных и универсальных мультимедийных инструментов, которые обеспечат вам необходимую оперативность в обучении.

В основе этой программы лежит проблемно-ориентированное обучение: подход, который рассматривает обучение как исключительно практический процесс. Для эффективности дистанционного обучения мы используем телепрактику: с помощью инновационной интерактивной видеосистемы и *обучения у эксперта* вы сможете получить знания в таком же объеме, как если бы вы обучались, непосредственно присутствуя на занятиях. Практическая концепция получения и закрепления знаний.

*Благодаря методологии преподавания,  
основанной на проверенных методиках,  
на протяжении курса будут задействованы  
различные подходы к обучению, что сделает  
процесс динамичным и эффективным.*

*Наша инновационная концепция  
дистанционного образования даст  
вам возможность учиться в режиме  
погружения, что обеспечит более  
быструю интеграцию и гораздо  
более реалистичное представление о  
содержании: "обучение у эксперта".*



# 02

## Цели

Данный комплексный Университетский курс был создан от начала и до конца, чтобы стать инструментом личного и профессионального роста для физиотерапевтов. Его цель — сопровождать вас на протяжении процесса обучения, который позволит вам приобрести самые современные знания и техники для самой передовой и конкурентоспособной практики в этой области.





“

*Интенсивный курс по методам работы  
специалиста-физиотерапевта в области лечебной  
физкультуры для восстановления спортсмена”*



## Общие цели

---

- ♦ Понять пато-механическую основу наиболее распространенных спортивных травм по областям или видам спорта
- ♦ Разработать в соответствии с основами доказательной физиотерапии терапевтические варианты для лучшего понимания травм и подхода к ним
- ♦ Владеть навыками углубленного изучения опорно-двигательного аппарата и изменений, которые могут быть в нем обнаружены
- ♦ Понимать основы современных подходов к лечению боли, восстановлению тканей и нормальных двигательных нарушений, необходимых для правильных спортивных движений
- ♦ Разработать физиотерапевтический диагноз в соответствии с международно признанными стандартами и инструментами научной валидации
- ♦ Владеть навыками функциональной оценки на основе опросов, наблюдения, измерения и планирования в физиотерапевтических вмешательствах
- ♦ Выполнять, направлять и координировать план физиотерапевтического вмешательства, учитывая принципы индивидуальности пациентов, используя терапевтические инструменты физиотерапии, то есть различные методы, процедуры, действия и техники, для лечения изменений, вызванных спортивными травмами, соотнося текущие физиопатологические знания с физиотерапевтическим лечением
- ♦ Оценить динамику результатов, полученных в ходе лечения, по отношению к поставленным целям и установленным критериям результатов и, при необходимости, пересмотреть цели и адаптировать вмешательство или план лечения





## Конкретные цели

---

- ♦ Получить глубокие знания о теоретических и практических основах, поддерживающих использование лечебной физкультуры в качестве профилактического средства
- ♦ Интегрировать основные концепции, лежащие в основе возникновения травм сухожилий и мышц, с точки зрения активной регенерации тканей
- ♦ Развивать навыки планирования и мониторинга программ функционального улучшения с помощью упражнений и мобилизации
- ♦ Повысить навыки принятия решений при прохождении спортсменом различных этапов лечения

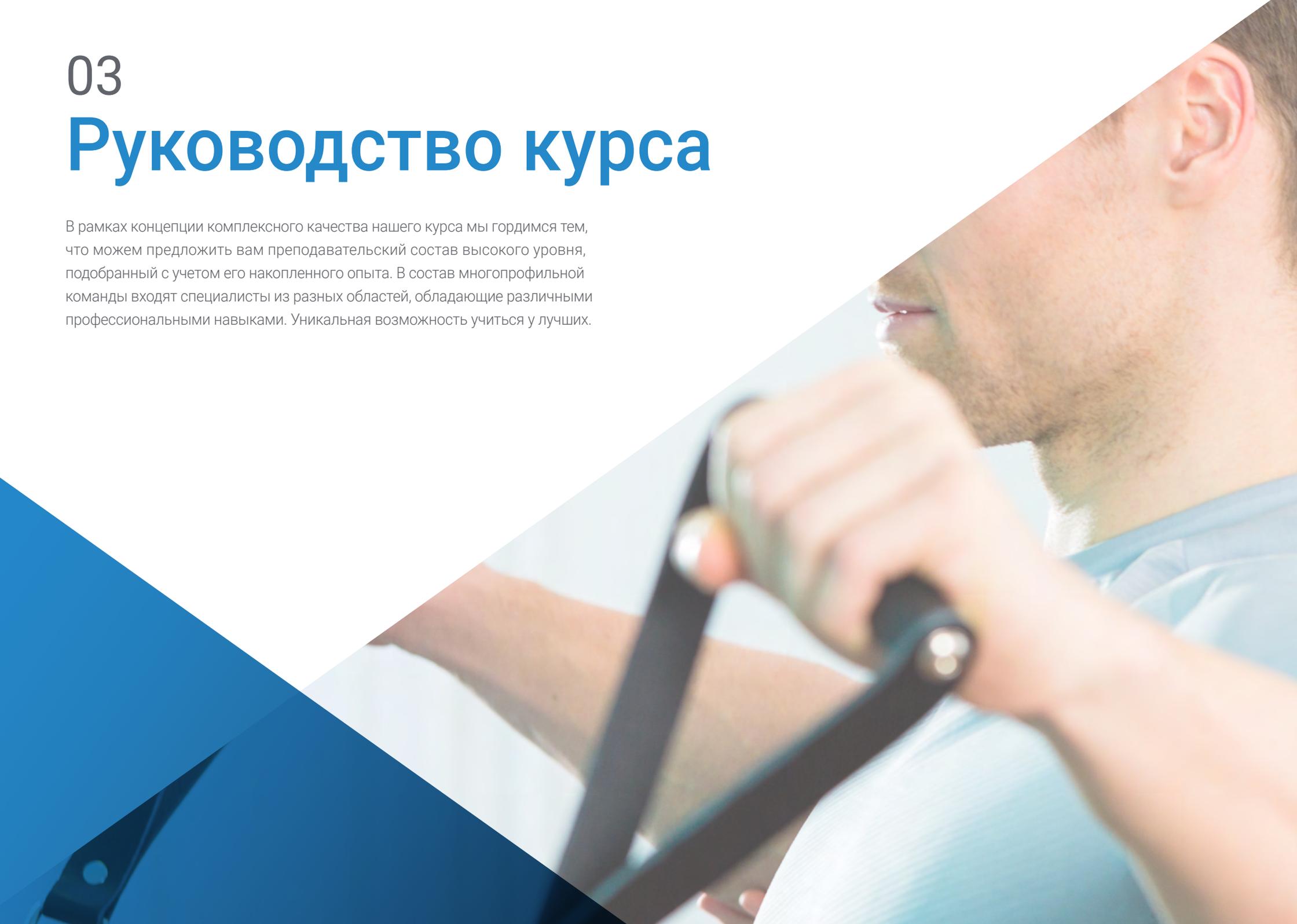


*Высокоспециализированный процесс в рамках программы, созданной для обучения лучших специалистов в области спортивной физиотерапии"*

03

# Руководство курса

В рамках концепции комплексного качества нашего курса мы гордимся тем, что можем предложить вам преподавательский состав высокого уровня, подобранный с учетом его накопленного опыта. В состав многопрофильной команды входят специалисты из разных областей, обладающие различными профессиональными навыками. Уникальная возможность учиться у лучших.



“

*Благодаря непосредственному опыту профессионалов сектора, которые будут обучать вас, основываясь на реальной обстановке в отрасли в рамках контекстуального и реалистичного процесса обучения”*

## Руководство



### Д-р Мартинес Гомес, Рафаэль

- ♦ Генеральный директор и основатель компании RehabMG
- ♦ Докторская степень в области физической активности и спортивных наук
- ♦ Степень магистра в области биомеханики и спортивной физиотерапии
- ♦ Степень бакалавра в области физиотерапии

## Преподаватели

### Г-н Майнцер Самора, Алехандро

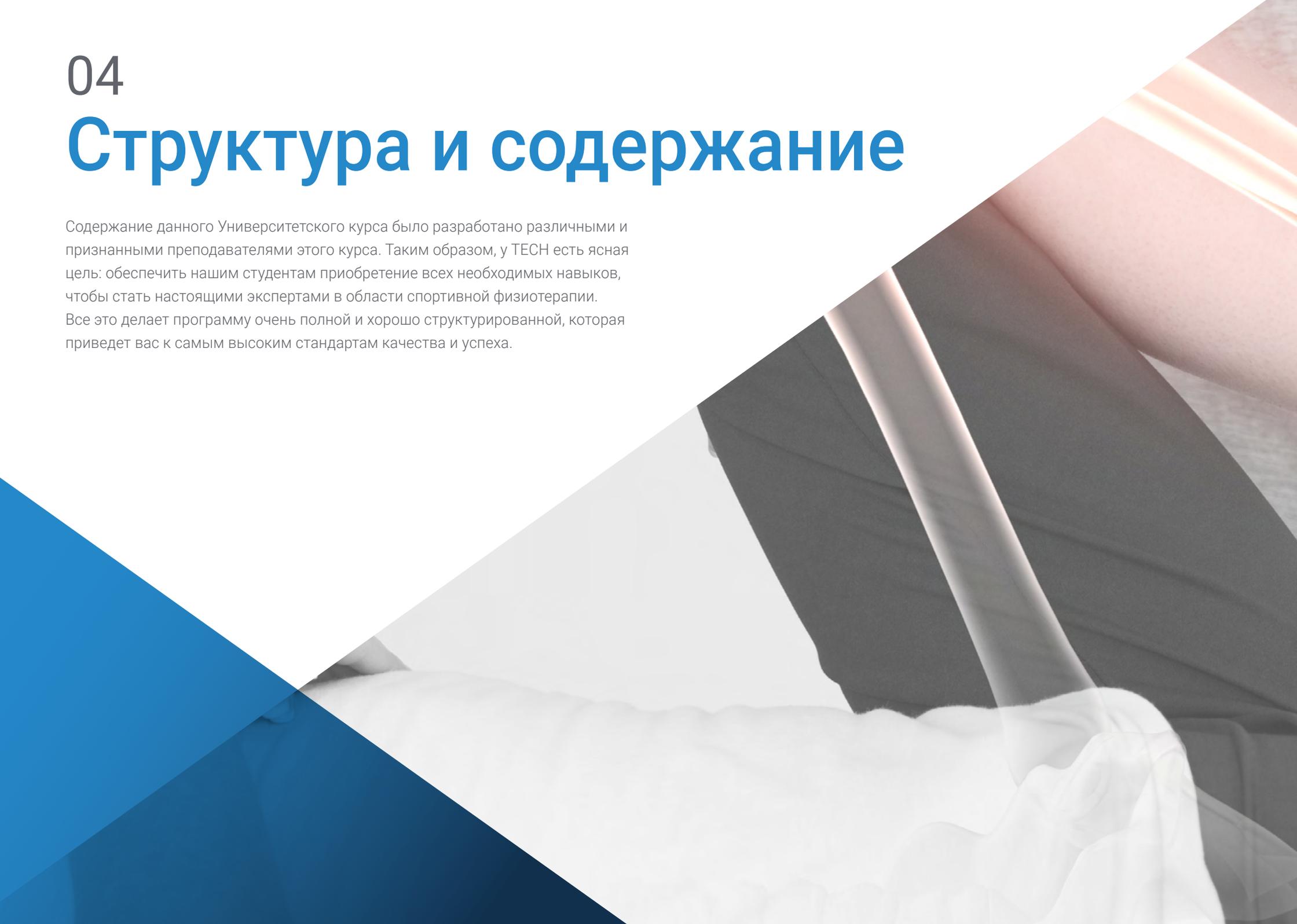
- ♦ Тренер по физической подготовке
- ♦ Степень магистра в области анализа спортивных результатов в футболе
- ♦ Степень бакалавра по физиотерапии в Университете Франсиско де Витория
- ♦ Степень бакалавра INEF. Физическая активность и спортивные науки



# 04

## Структура и содержание

Содержание данного Университетского курса было разработано различными и признанными преподавателями этого курса. Таким образом, у ТЕСН есть ясная цель: обеспечить нашим студентам приобретение всех необходимых навыков, чтобы стать настоящими экспертами в области спортивной физиотерапии. Все это делает программу очень полной и хорошо структурированной, которая приведет вас к самым высоким стандартам качества и успеха.





“

*Полнейший учебный план, в рамках которого вы постепенно овладеете всеми навыками, необходимыми специалисту по спортивной физиотерапии. С плюсом: призывание к совершенству, которое нас характеризует”*

## Модуль 1. Лечебная физкультура при восстановлении спортсменов

- 1.1. Критерии для «Return to play» после травмы
  - 1.1.1. Биологические
  - 1.1.2. Функциональные
  - 1.1.3. Психологические
  - 1.1.4. Спортивные
- 1.2. Цели силовой работы
  - 1.2.1. Профилактика/компенсационная работа
  - 1.2.2. Функциональное спортивное восстановление
- 1.3. Применяемые общие принципы
  - 1.3.1. Специфичность
  - 1.3.2. Индивидуальность
  - 1.3.3. Вариации или новые стимулы
  - 1.3.4. Прогрессивная нагрузка
  - 1.3.5. Адаптация или подготовка конструкций
- 1.4. Нейромышечные проявления силовой работы
  - 1.4.1. Сила
  - 1.4.2. Быстрая/взрывная сила
  - 1.4.3. Максимальная сила
  - 1.4.4. Силовая выносливость
  - 1.4.5. Гипертрофия
- 1.5. Параметры лечебной физкультуры
  - 1.5.1. Интенсивность
  - 1.5.2. Объем
  - 1.5.3. Нагрузка
  - 1.5.4. Повторения
  - 1.5.5. Серии подходов
  - 1.5.6. Отдых
- 1.6. Методы и системы
  - 1.6.1. Концентрические
  - 1.6.2. Эксцентрические
  - 1.6.3. Баллистические
  - 1.6.4. Изоинерционные
  - 1.6.5. Изометрические





- 1.7. Планирование и определение периодов
  - 1.7.1. Виды планирования
    - 1.7.1.2. Волнообразный/линейный
  - 1.7.2. Рабочие единицы
    - 1.7.2.1. Макроцикл
    - 1.7.2.2. Мезоцикл
    - 1.7.2.3. Микроцикл
    - 1.7.2.4. Сессия
- 1.8. Дозировка и расчет нагрузки при лечебной физкультуре
  - 1.8.1. Лестницы
  - 1.8.2. Резиновые ленты
  - 1.8.3. Гири/гантели/штанги/диски
  - 1.8.4. Тренажеры
  - 1.8.5. Масса тела
  - 1.8.6. Приостановка работы
  - 1.8.7. Фитбол
- 1.9. Разработка и подбор лечебной физкультуры
  - 1.9.1. Характеристики спорта/спортивной физической активности
    - 1.9.1.1. Физические
    - 1.9.1.2. Физиологические
    - 1.9.1.3. Технические/тактические
    - 1.9.1.4. Психологические
    - 1.9.1.5. Биомеханические
  - 1.9.2. Средства
    - 1.9.2.1 Упражнения
    - 1.9.2.2 Циклы
    - 1.9.2.3 Программы/рутина
- 1.10. Оценка и мониторинг с помощью функциональных тестов

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 ТЕСН 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. Физиотерапевты/кинезиологи учатся лучше, быстрее и показывают стабильные результаты с течением времени.

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



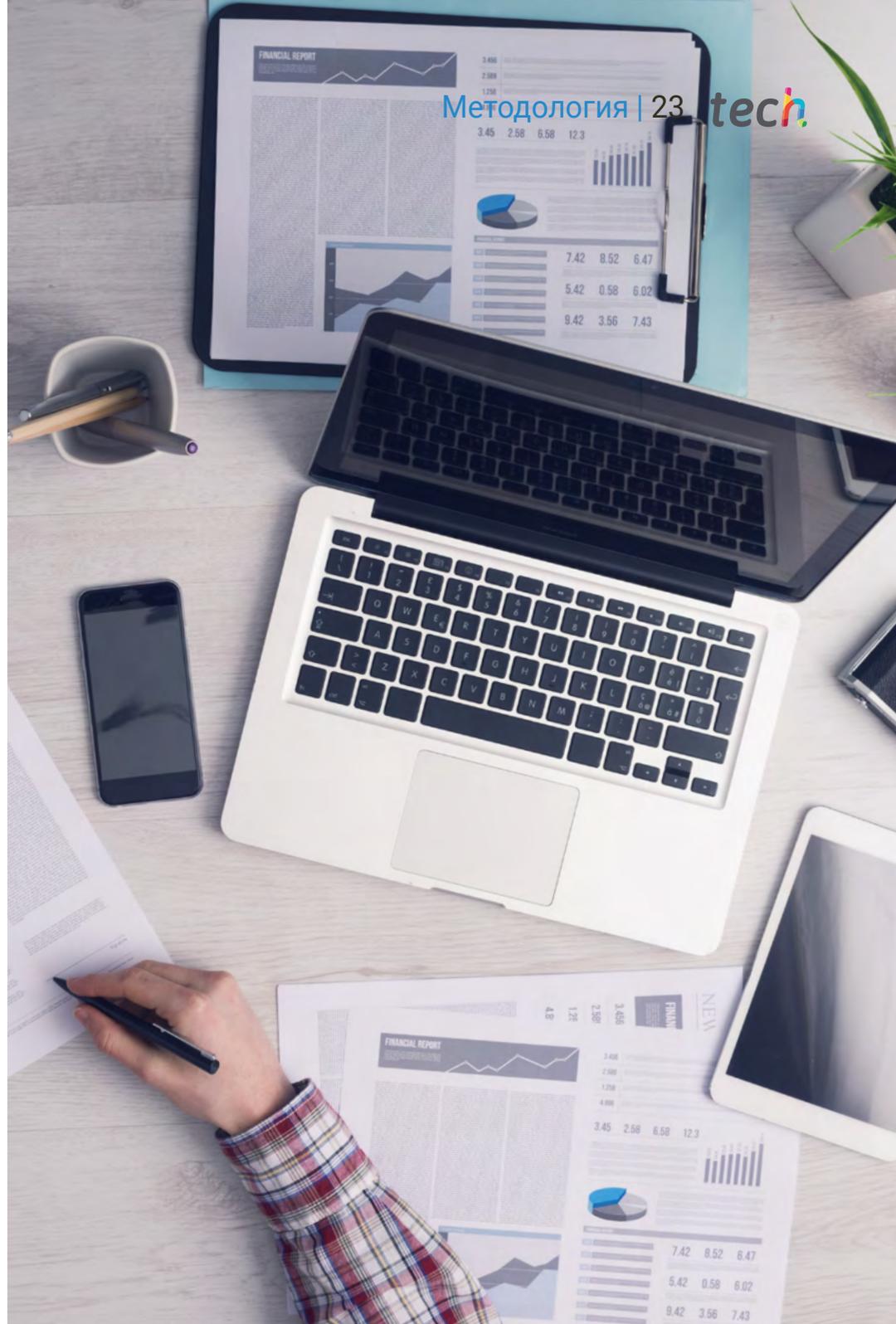
По словам доктора Жерваса, клинический случай - это описание диагноза пациента или группы пациентов, которые становятся "случаем", примером или моделью, иллюстрирующей какой-то особый клинический компонент, либо в силу обучающего эффекта, либо в силу своей редкости или необычности. Важно, чтобы кейс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

“

*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. Физиотерапевты/кинезиологи, 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 физиотерапевту/кинезиологу 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*.



*Физиотерапевт/кинезиолог учится 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, методика Relearning сумела 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 65 000 физиотерапевтов/кинезиологов по всем клиническим специальностям, независимо от нагрузки в мануальной терапии. 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 курса, 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.



#### Техники и процедуры физиотерапии на видео

TECH предоставляет в распоряжение студентов доступ к новейшим методикам и достижениям в области образования и к передовым технологиям в области физиотерапии/кинезиологии. 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

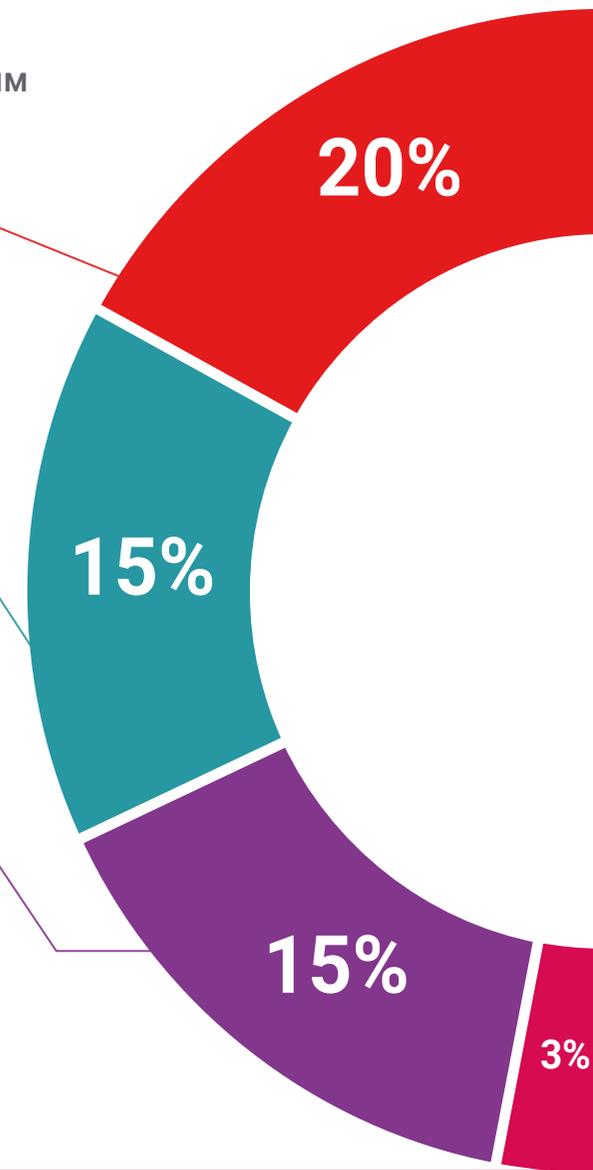
Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Майкрософт 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 экспертного наблюдения третьей стороны. Так называемый метод обучения у эксперта укрепляет знания и память, а также формирует уверенность в наших будущих сложных решениях.



#### Краткие руководства к действию

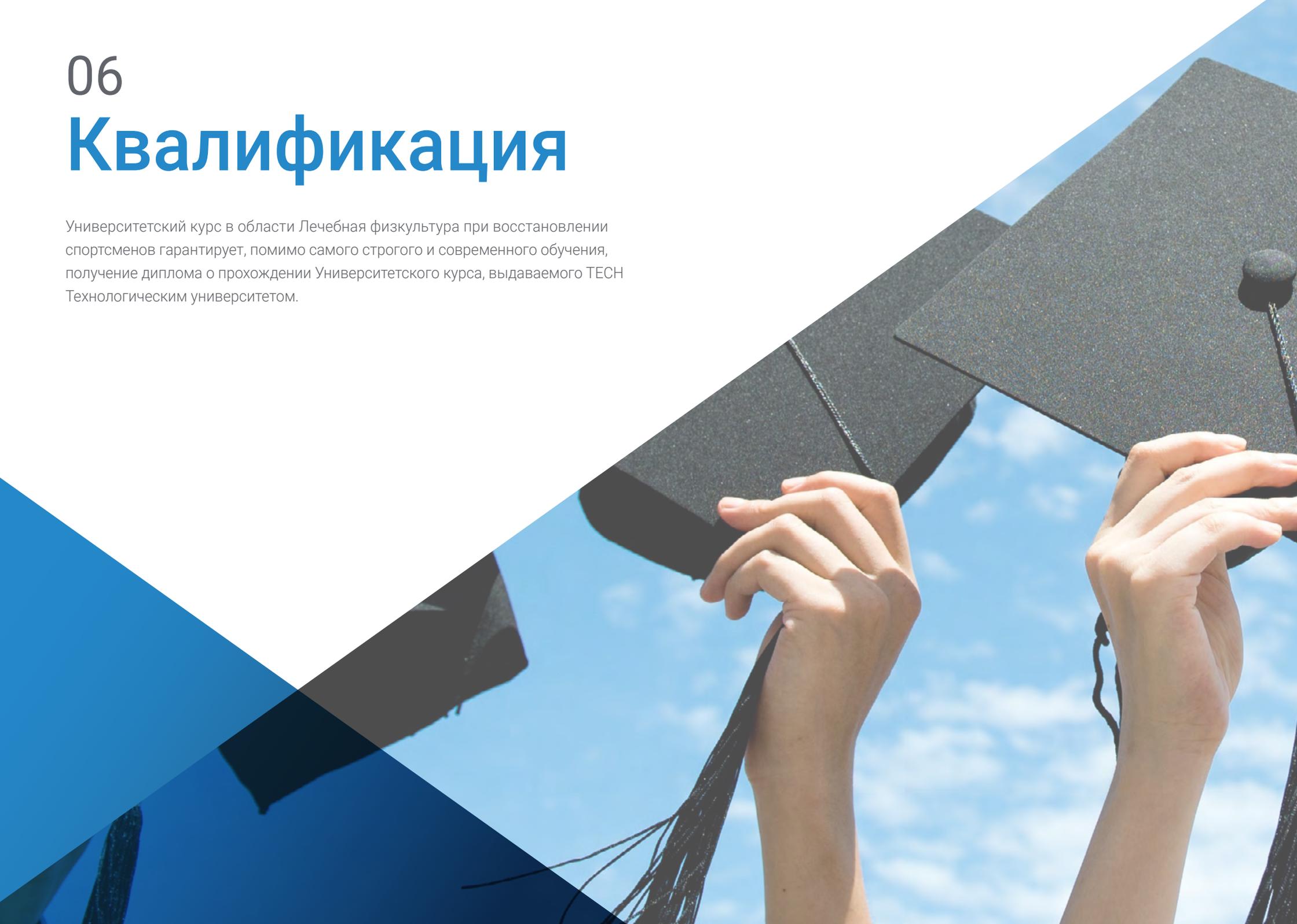
TECH предлагает наиболее актуальное содержание курса в виде рабочих листов или кратких руководств к действию. Обобщенный, практичный и эффективный способ помочь вам продвинуться в обучении.



06

# Квалификация

Университетский курс в области Лечебная физкультура при восстановлении спортсменов 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 Лечебная физкультура при восстановлении спортсменов** 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 **ТЕСН Технологическим университетом**.

Диплом, выданный **ТЕСН 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 Лечебная физкультура при восстановлении спортсменов**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **6 недель**

Одобрено **NBA**:



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

Будущее

Здоровье Доверие Люди

Образование Информация Тьюторы

Гарантия Аккредитация Преподавание

Институты Технология Обучение

Сообщество Обязательство

Персональное внимание Инновации

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

**tech** технологический университет

**Университетский курс**

Лечебная физкультура при  
восстановлении спортсменов

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

# Университетский курс

## Лечебная физкультура при восстановлении спортсменов

Одобрено NBA:



**tech** технологический  
университет