

Университетский курс Тренажерный зал для занятий пилатесом

Одобрено NBA





Университетский курс Тренажерный зал для занятий пилатесом

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

Веб-доступ: www.techtute.com/ru/sports-science/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

За последнее десятилетие метод пилатеса претерпел значительное развитие, в него были включены различные приспособления, позволяющие работать над гибкостью, силой и психическим контролем у пациентов всех возрастов. В спорте высоких достижений эта дисциплина успешно интегрирована благодаря своим преимуществам и научной поддержке. Учитывая прогресс в этой области, ТЕСН создал эту программу, которая позволит специалистам получить высококачественную информацию о преимуществах и основных упражнениях пилатеса, а также о различном используемом оборудовании. Все это на 100% в онлайн-формате, разработанном опытной командой преподавателей, которая продемонстрировала свой богатый опыт и мастерство в этой области деятельности. Уникальная возможность обновить свои знания с помощью гибкого академического предложения.





““

*Всего за 6 недель вы получите
полное представление об основном
оборудовании, используемом в практике
метода пилатеса”*

Важно отметить, что пилатес может использоваться не только в фитнес-залах и физиотерапевтических центрах, но и для физической подготовки спортсменов различных дисциплин. Таким образом, эта дисциплина стала очень популярной среди спортсменов высоких достижений, поскольку она направлена на проработку основных мышц, способствует повышению спортивного мастерства и позволяет сделать карьеру более продолжительной.

В этом смысле внедрение этой дисциплины в различные виды спорта с успешными результатами заставляет тренеров включать в свои подготовительные занятия разработки в области упражнений и оборудования, используемого для их выполнения. Чтобы облегчить это внедрение, TECH разработал этот на 100% онлайн-курс, который обеспечит профессионала самой передовой информацией в области тренажерного зала для занятий пилатесом.

Таким образом, студент углубится в понятия о преимуществах использования корректора позвоночника, о среде и пространстве для физической активности, об использовании *пенопластового ролика, фитбола* и эластичных лент. И все это в дополнение к высококачественным мультимедийным учебным материалам, специализированной литературе и тематическим исследованиям, доступ к которым можно получить в любое время и в любом месте с электронного устройства, подключенного к Интернету.

Таким образом, TECH предоставляет студентам образование, соответствующее самым высоким стандартам академического мастерства и максимально удобное для изучения благодаря онлайн-режиму. Уникальная возможность быть в курсе событий в этой области, внедрять их в свою повседневную деятельность с помощью уникального академического предложения всего за 6 недель.

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

- ♦ Разбор практических кейсов, представленных специалистами в области спортивной науки и тренажерного зала для занятий пилатесом
- ♦ Наглядное, схематичное и исключительно практичное содержание курса предоставляет научную и практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для осуществления профессиональной деятельности
- ♦ Практические упражнения для самооценки, контроля и улучшения эффективности процесса обучения
- ♦ 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, имеющего подключение к Интернету



Пилатес стал незаменимым инструментом для спортсменов высоких достижений, так что он может стать таковым и для вас"

“

TECH предлагает этот Университетский курс с наиболее полным перечнем современных знаний в области тренажерного зала для занятий пилатесом, а также обеспечивает большую гибкость благодаря онлайн-режиму обучения”

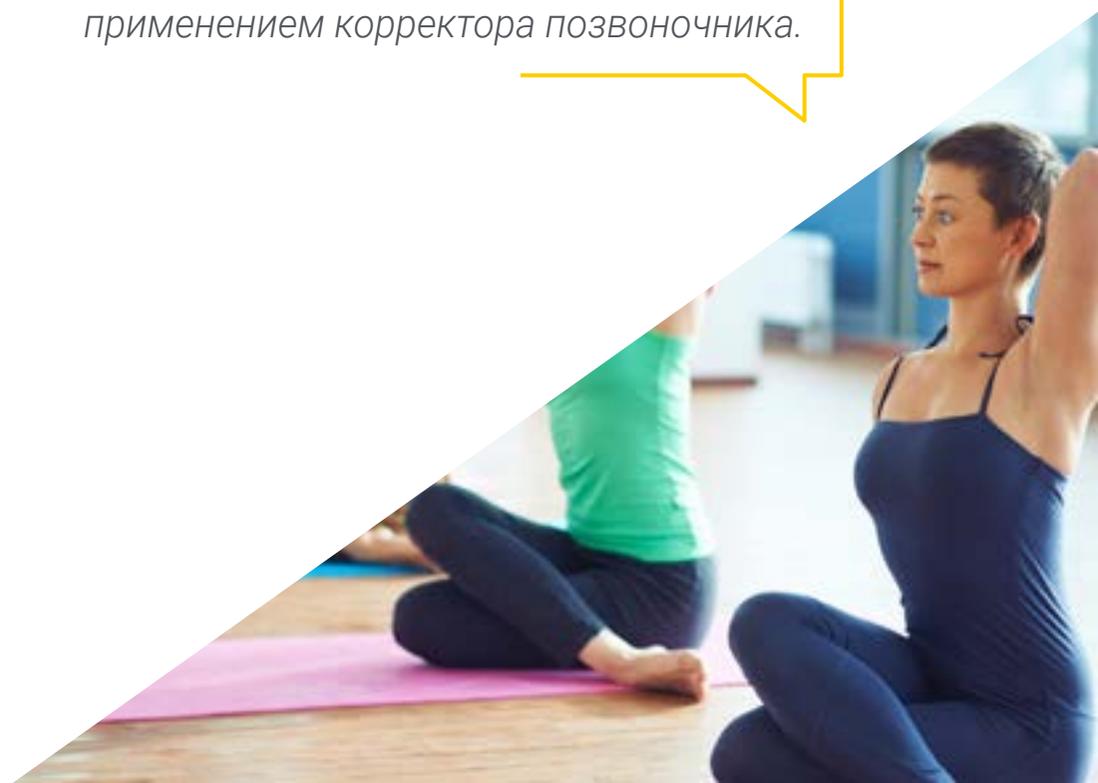
В преподавательский состав программы входят профессионалы из данного сектора, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов.

Мультимедийное содержание программы, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит специалистам 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 специалист должен попытаться разрешить различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными экспертами.

Углубляйтесь, когда и где хотите, в различных упражнениях пилатеса, используя пенопластовый ролик, фитбол и эластичные ленты.

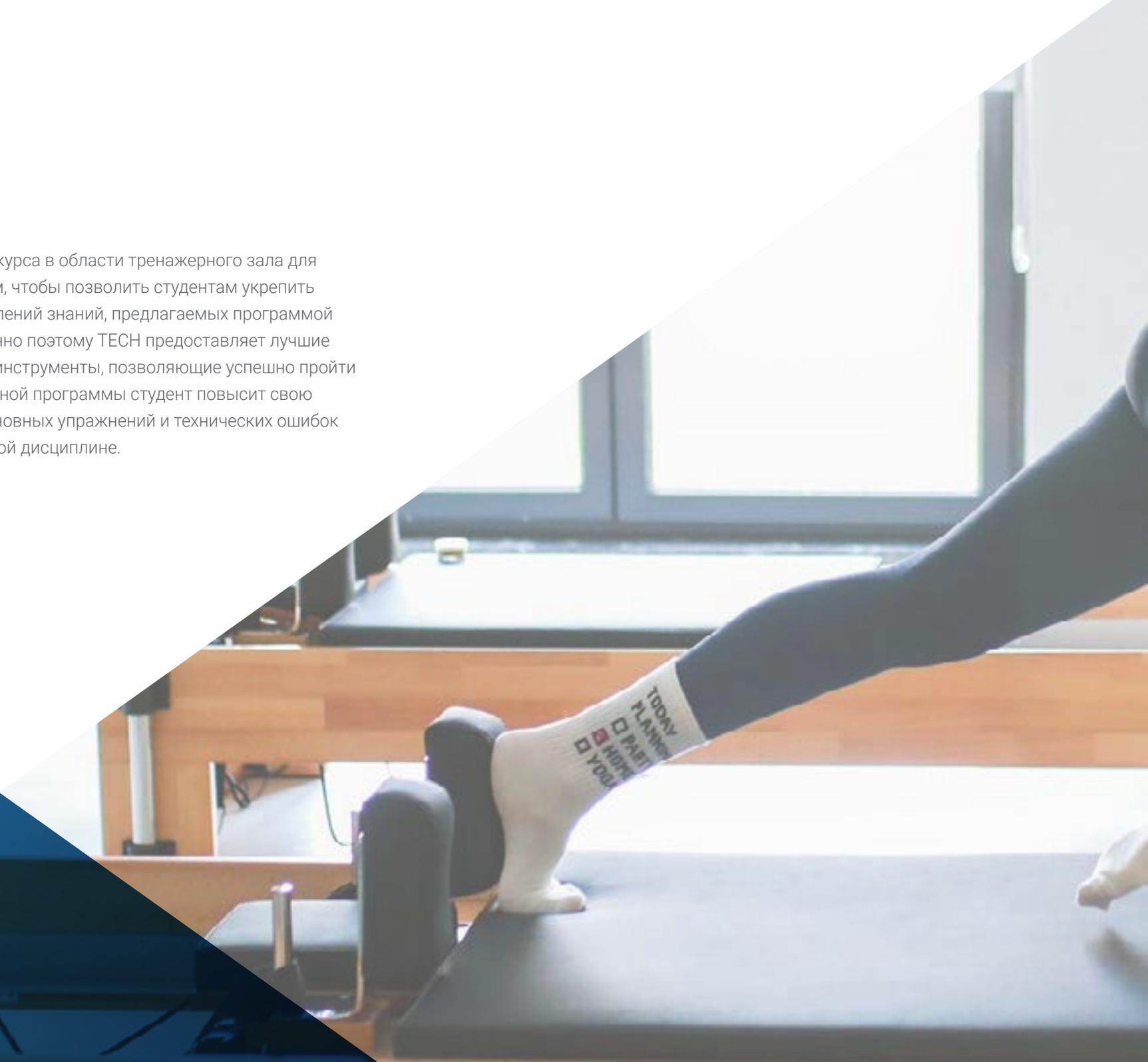
Теоретический и практический подход данной программы позволит вам избежать ошибок при выполнении упражнений с применением корректора позвоночника.



02

Цели

Цель данного Университетского курса в области тренажерного зала для занятий пилатесом состоит в том, чтобы позволить студентам укрепить свои компетенции за счет обновлений знаний, предлагаемых программой в области метода пилатеса. Именно поэтому ТЕСН предоставляет лучшие академические инновационные инструменты, позволяющие успешно пройти эту программу. По окончании данной программы студент повысит свою компетентность в отношении основных упражнений и технических ошибок при выполнении приемов в данной дисциплине.



“

С TECH у вас в распоряжении будут инновационные дидактические инструменты, с помощью которых вы расширите свои знания о различном оборудовании, используемом в тренажерном зале для занятий пилатесом”



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 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
- ♦ Разработать 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

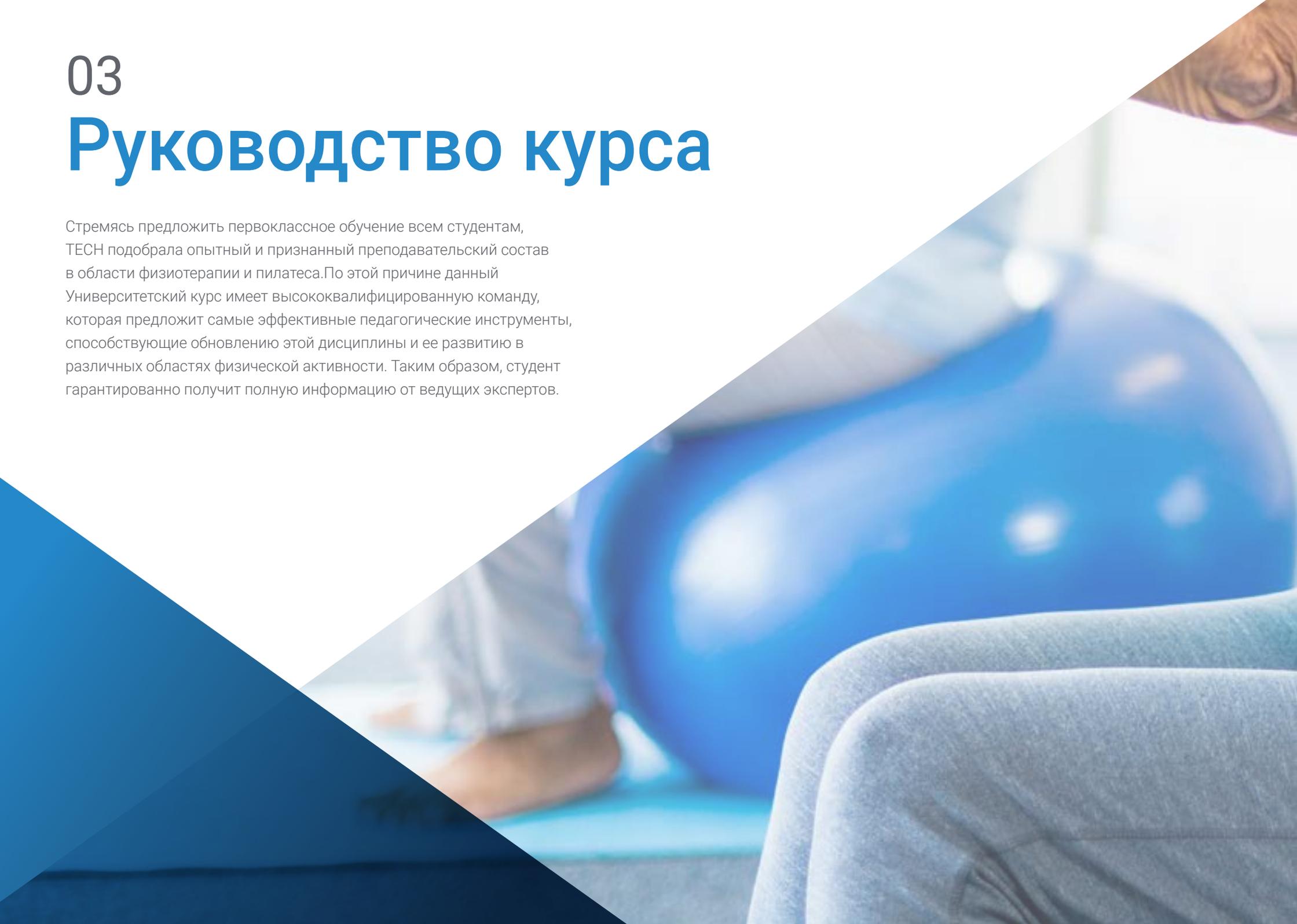
“

Эта программа позволит студенту закрепить свои навыки работы по методу пилатеса”

03

Руководство курса

Стремясь предложить первоклассное обучение всем студентам, ТЕСН подобрала опытный и признанный преподавательский состав в области физиотерапии и пилатеса. По этой причине данный Университетский курс имеет высококвалифицированную команду, которая предложит самые эффективные педагогические инструменты, способствующие обновлению этой дисциплины и ее развитию в различных областях физической активности. Таким образом, студент гарантированно получит полную информацию от ведущих экспертов.



“

*TECH предлагает вам
высокоспециализированную
команду, гарантирующую успех
вашего процесса обновления знаний
в течение 6 недель этой программы”*

Приглашенный международный руководитель

Доктор Эдвард Ласковски - ведущая международная фигура в области спортивной медицины и физической реабилитации. Сертифицированный Американским советом по физической медицине и реабилитации, он является неотъемлемой частью престижного персонала клиники Маю, где он занимал должность директора Центра спортивной медицины.

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.

Кроме того, его влияние выходит за рамки клинической практики, поскольку он получил признание на национальном и международном уровне за свой вклад в развитие спорта и здравоохранения. Президент Джордж Буш назначил его членом Президентского совета по физической культуре и спорту, а Министерство здравоохранения и социальных служб наградило его премией "За выдающиеся заслуги", что подчеркивает его приверженность пропаганде здорового образа жизни.

Доктор был ключевым элементом крупных спортивных мероприятий, таких как Зимние Олимпийские игры 2002 года в Солт-Лейк-Сити и Чикагский марафон, обеспечивая качественное медицинское обслуживание. Кроме того, его приверженность просветительской деятельности нашла отражение в его обширной работе по созданию академических ресурсов, включая CD-ROM по спорту, здоровью и фитнесу клиники Майо, а также в его роли сотрудничающего редактора книги "Mayo Clinic Fitness for Everybody". Стремясь к развенчанию мифов и предоставлению точной, актуальной информации, доктор Эдвард Ласковски продолжает оставаться влиятельным экспертом в области спортивной медицины и фитнеса во всем мире.



Д-р Laskowski, Edward

- Директор Центра спортивной медицины клиники Mayo, США
- Врач-консультант, Ассоциация игроков Национальной хоккейной лиги, США
- Врач клиники Mayo, США
- Член Олимпийской поликлиники на зимних Олимпийских играх (2002), Солт-Лейк-Сити, Солт-Лейк-Сити, США
- Специалист в области спортивной медицины, фитнеса, силовых тренировок и тренировок на устойчивость
- Сертифицирован Американским советом по физической медицине и реабилитации
- Сотрудничающий редактор книги "Mayo Clinic Fitness for EveryBody"
- Награда за выдающиеся заслуги Министерства здравоохранения и социальных служб
- Член:
 - American College of Sports Medicine

“

Благодаря ТЕСН вы сможете учиться у лучших мировых профессионалов”

Руководство



Г-н Гонсалес Арганда, Серхио

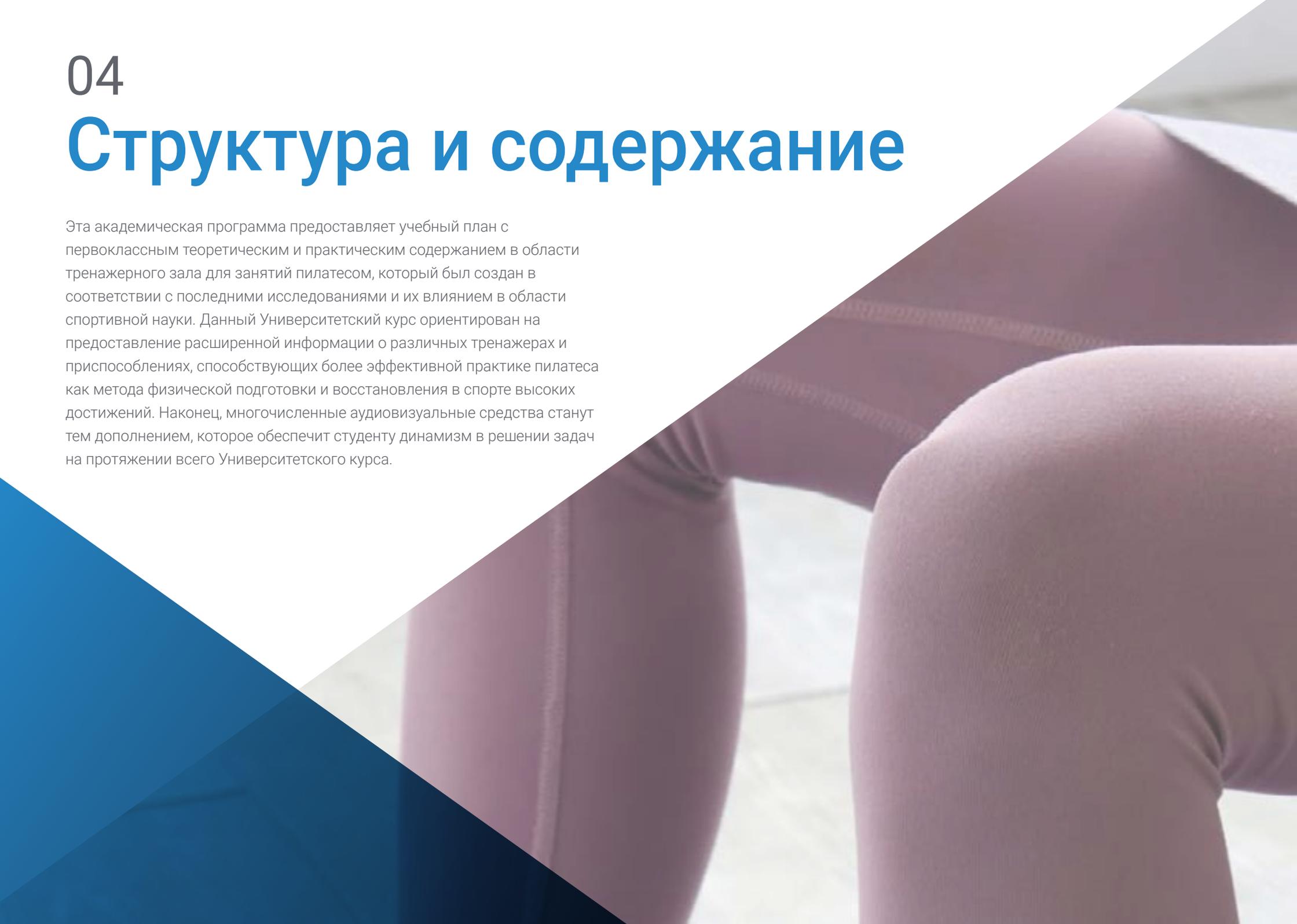
- Физиотерапевт мадридского футбольного клуба Atlético
- CEO Fisio Domicilio Madrid
- Преподаватель магистратуры в области физической подготовки и спортивной реабилитации в футболе
- Преподаватель Курса профессиональной подготовки по пилатесу
- Преподаватель магистратуры в области биомеханики и спортивной физиотерапии
- Степень магистра в области остеопатии опорно-двигательного аппарата в Мадридской школе остеопатии
- Эксперт в области и реабилитации пилатесом Королевской федерации гимнастики Испании
- Степень магистра в области биомеханики, применяемой для оценки травм и передовых методов физиотерапии
- Степень бакалавра по физиотерапии Папского университета Комильяс



04

Структура и содержание

Эта академическая программа предоставляет учебный план с первоклассным теоретическим и практическим содержанием в области тренажерного зала для занятий пилатесом, который был создан в соответствии с последними исследованиями и их влиянием в области спортивной науки. Данный Университетский курс ориентирован на предоставление расширенной информации о различных тренажерах и приспособлениях, способствующих более эффективной практике пилатеса как метода физической подготовки и восстановления в спорте высоких достижений. Наконец, многочисленные аудиовизуальные средства станут тем дополнением, которое обеспечит студенту динамизм в решении задач на протяжении всего Университетского курса.



“

Этот Университетский курс предлагает вам самую лучшую и наиболее полную программу обучения в области тренажерного зала для занятий пилатесом, разработанную с учетом высокого эффекта для спортсменов высоких достижений”

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. Окружающее пространство
 - 1.10.1. Концепция окружающего пространства
 - 1.10.2. Характеристики окружающего пространства
 - 1.10.3. Выбор окружающего пространства
 - 1.10.4. Выводы



TECH предоставляет вам ряд первоклассных мультимедийных материалов, которые вы будете использовать при освоении этой университетской программы"

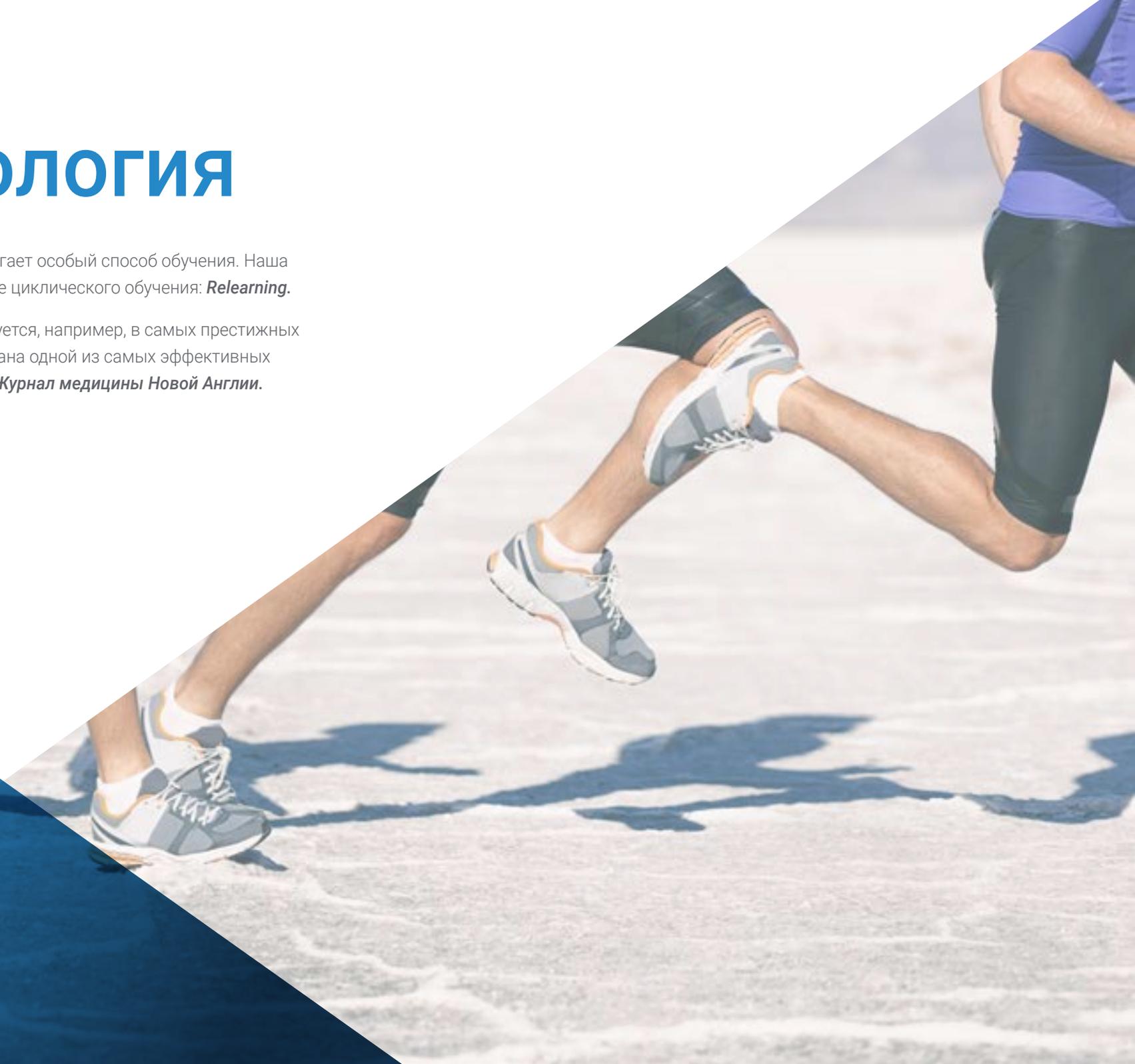


05

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”

Исследование кейсов для контекстуализации всего содержания

Наша программа предлагает революционный метод развития навыков и знаний. Наша цель - укрепить компетенции в условиях меняющейся среды, конкуренции и высоких требований.

“

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



Вы получите доступ к системе обучения, основанной на повторении, с естественным и прогрессивным обучением по всему учебному плану.



В ходе совместной деятельности и рассмотрения реальных кейсов студент научится разрешать сложные ситуации в реальной бизнес-среде.

Инновационный и отличный от других метод обучения

Эта программа TECH - интенсивная программа обучения, созданная с нуля, которая предлагает самые сложные задачи и решения в этой области на международном уровне. Благодаря этой методологии ускоряется личностный и профессиональный рост, делая решающий шаг на пути к успеху. Метод кейсов, составляющий основу данного содержания, обеспечивает следование самым современным экономическим, социальным и профессиональным реалиям.

“

Наша программа готовит вас к решению новых задач в условиях неопределенности и достижению успеха в карьере”

Кейс-метод является наиболее широко используемой системой обучения лучшими преподавателями в мире. Разработанный в 1912 году для того, чтобы студенты-юристы могли изучать право не только на основе теоретического содержания, метод кейсов заключается в том, что им представляются реальные сложные ситуации для принятия обоснованных решений и ценностных суждений о том, как их разрешить. В 1924 году он был установлен в качестве стандартного метода обучения в Гарвардском университете.

Что должен делать профессионал в определенной ситуации? Именно с этим вопросом мы сталкиваемся при использовании метода кейсов - метода обучения, ориентированного на действие. На протяжении всей программы студенты будут сталкиваться с многочисленными реальными случаями из жизни. Им придется интегрировать все свои знания, исследовать, аргументировать и защищать свои идеи и решения.

Методология *Relearning*

TECH эффективно объединяет метод кейсов с системой 100% онлайн-обучения, основанной на повторении, которая сочетает 8 различных дидактических элементов в каждом уроке.

Мы улучшаем метод кейсов с помощью лучшего метода 100% онлайн-обучения: *Relearning*.

В 2019 году мы достигли лучших результатов обучения среди всех онлайн-университетов в мире.

В TECH вы будете учиться по передовой методике, разработанной для подготовки руководителей будущего. Этот метод, играющий ведущую роль в мировой педагогике, называется *Relearning*.

Наш университет - единственный вуз, имеющий лицензию на использование этого успешного метода. В 2019 году нам удалось повысить общий уровень удовлетворенности наших студентов (качество преподавания, качество материалов, структура курса, цели...) по отношению к показателям лучшего онлайн-университета.





В нашей программе обучение не является линейным процессом, а происходит по спирали (мы учимся, разучиваемся, забываем и заново учимся). Поэтому мы дополняем каждый из этих элементов по концентрическому принципу. Благодаря этой методике более 650 000 выпускников университетов добились беспрецедентного успеха в таких разных областях, как биохимия, генетика, хирургия, международное право, управленческие навыки, спортивная наука, философия, право, инженерия, журналистика, история, финансовые рынки и инструменты. Наша методология преподавания разработана в среде с высокими требованиями к уровню подготовки, с университетским контингентом студентов с высоким социально-экономическим уровнем и средним возрастом 43,5 года.

Методика Relearning позволит вам учиться с меньшими усилиями и большей эффективностью, все больше вовлекая вас в процесс обучения, развивая критическое мышление, отстаивая аргументы и противопоставляя мнения, что непосредственно приведет к успеху.

Согласно последним научным данным в области нейронауки, мы не только знаем, как организовать информацию, идеи, образы и воспоминания, но и знаем, что место и контекст, в котором мы что-то узнали, имеют фундаментальное значение для нашей способности запомнить это и сохранить в гиппокампе, чтобы удержать в долгосрочной памяти.

Таким образом, в рамках так называемого нейрокогнитивного контекстно-зависимого электронного обучения, различные элементы нашей программы связаны с контекстом, в котором участник развивает свою профессиональную практику.

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



Учебные материалы

Все дидактические материалы создаются преподавателями специально для студентов этого курса, чтобы они были действительно четко сформулированными и полезными.

Затем вся информация переводится в аудиовизуальный формат, создавая дистанционный рабочий метод TECH. Все это осуществляется с применением новейших технологий, обеспечивающих высокое качество каждого из представленных материалов.



Мастер-классы

Существуют научные данные о пользе экспертного наблюдения третьей стороны.

Так называемый метод обучения у эксперта укрепляет знания и память, а также формирует уверенность в наших будущих сложных решениях.



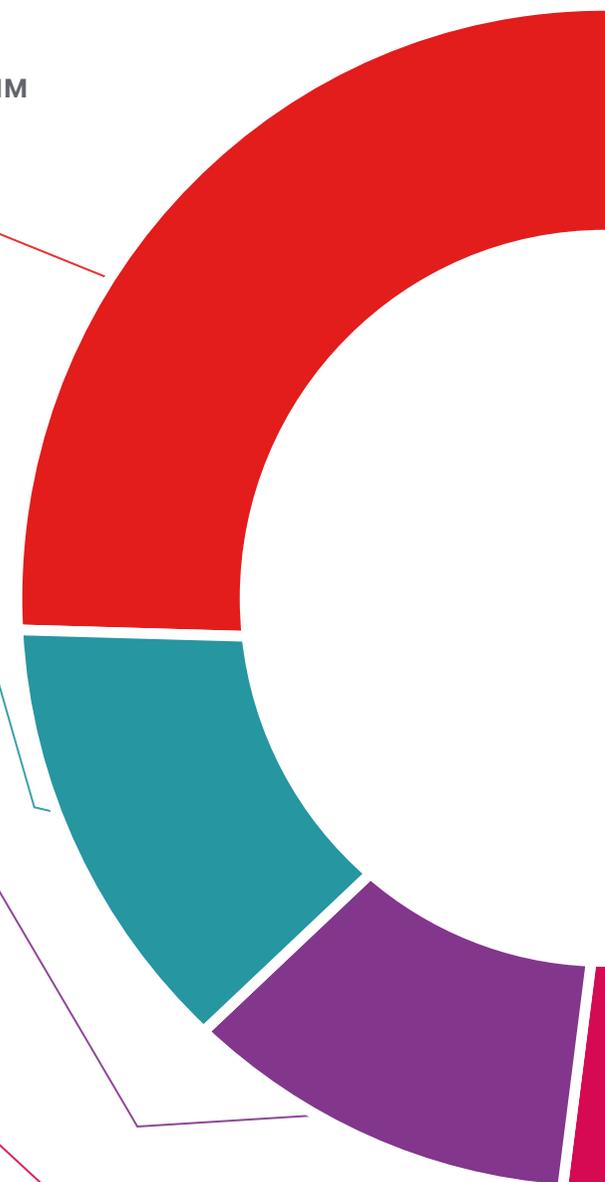
Практика навыков и компетенций

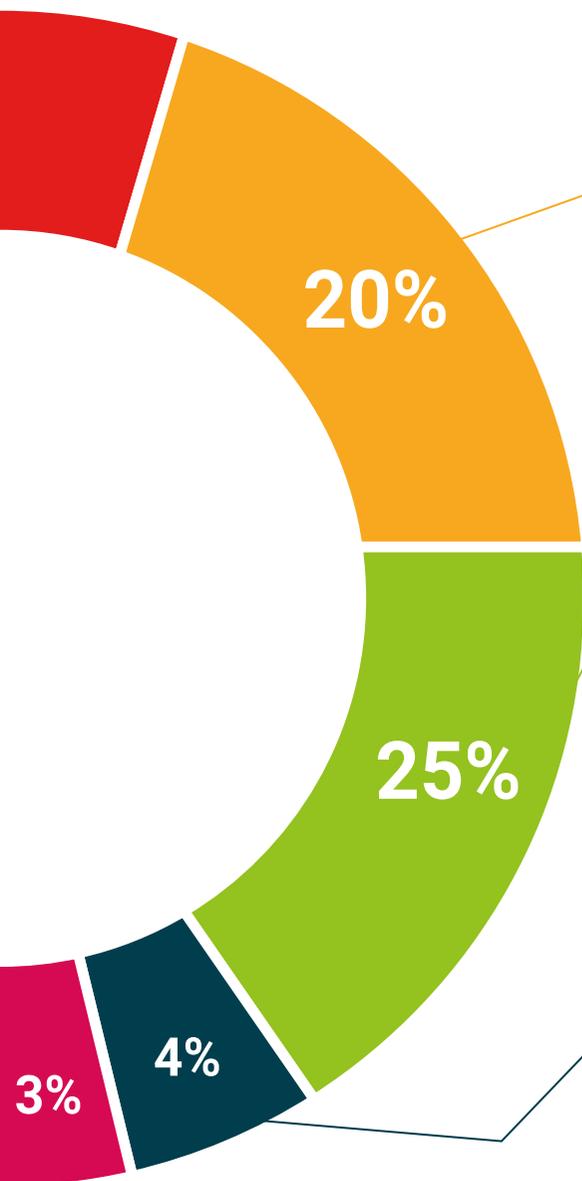
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



Дополнительная литература

Новейшие статьи, консенсусные документы и международные руководства включены в список литературы курса. В виртуальной библиотеке TECH студент будет иметь доступ ко всем материалам, необходимым для завершения обучения.





Метод кейсов

Метод дополнится подборкой лучших кейсов, выбранных специально для этой ситуации. Кейсы представляются, анализируются и преподаются лучшими специалистами на международной арене.



Интерактивные конспекты

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

Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Microsoft как "Европейская история успеха".



Тестирование и повторное тестирование

На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



06

Квалификация

Университетский курс в области тренажерного зала для занятий пилатесом 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 занятий пилатесом** 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 тренажерного зала для занятий пилатесом**

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 Инновации

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

tech технологический университет

Университетский курс

Тренажерный зал
для занятий пилатесом

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

Университетский курс Тренажерный зал для занятий пилатесом

Одобрено NBA

