



Университетский курс

Метод пилатеса

- » Формат: **онлайн**
- » Продолжительность: 12 недель
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: **по своему усмотрению**
- » Экзамены: **онлайн**

 ${\tt Be6-доступ: www.techtitute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/pilates-method}$

Оглавление

 О1
 О2

 Презентация
 Цели

 стр. 4
 стр. 8

О3
Руководство курса
Структура и содержание
Методология

стр. 12

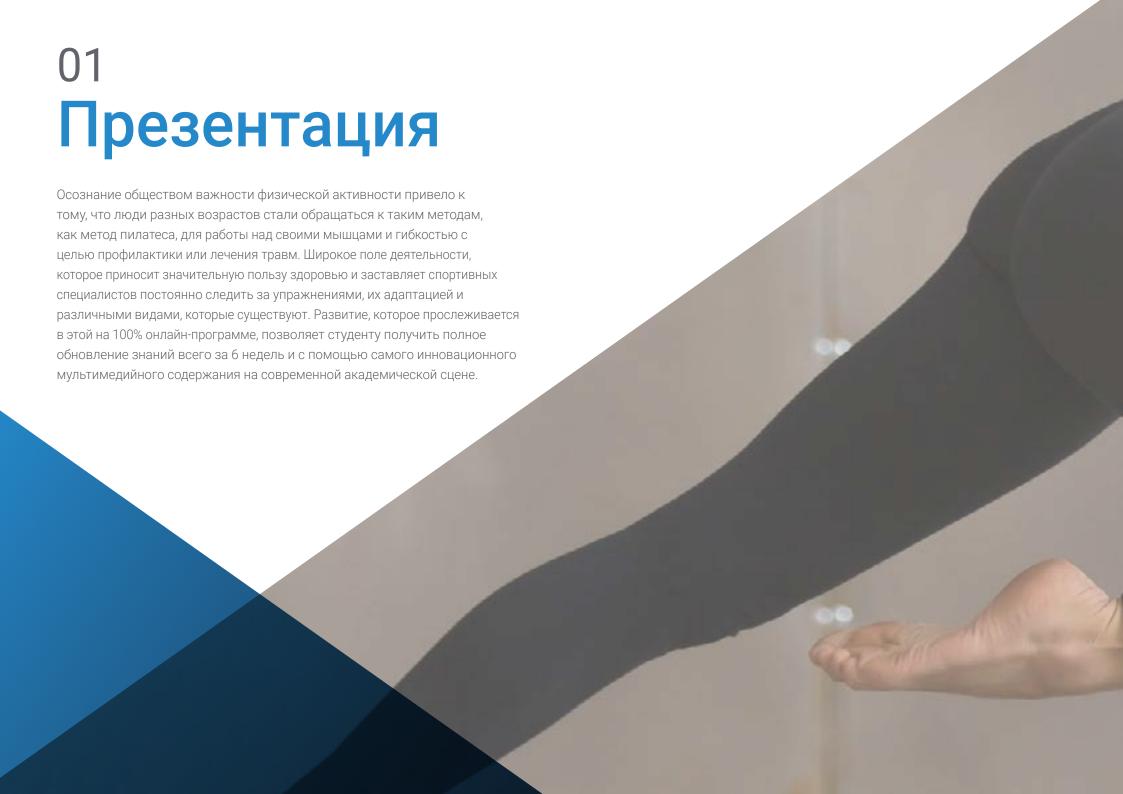
06

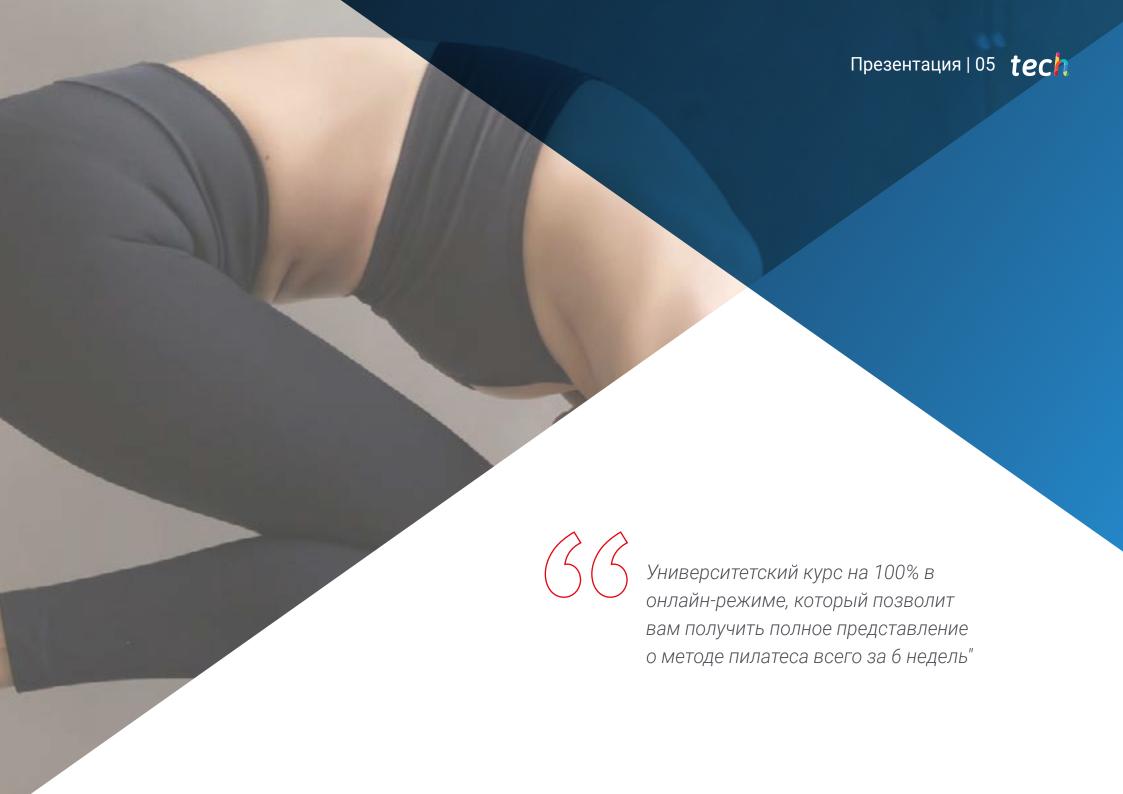
стр. 18

Квалификация

стр. 30

стр. 22





tech 06 | Презентация

Для того чтобы быть физически активным, важно развиваться в аспекте физического состояния, где вы сможете укрепить каждую из ваших мышц, что обеспечит вам более качественное выполнение упражнений. Таким образом, пилатес достигает этих целей даже без чрезмерного утомления и с заботой о теле. По этой причине тренеры различных дисциплин начали внедрять этот метод в свои тренировки, где они обнаружили его преимущества от укрепления до физического восстановления после игры, боя или раунда, в зависимости от дисциплины, которой занимается спортсмен.

Кроме того, это область, в которой постоянно ведутся исследования, что требует от специалистов готовности обновлять и осваивать новые методики обучения пилатесу. Таким образом, данный Университетский курс позволит специалисту ознакомиться с последними достижениями в области метода пилатеса и углубиться в основы и историю пилатеса.

Специалист укрепит свои знания в таких важных областях, как ключевые моменты классического пилатеса и вклад современного пилатеса, а также основы и эволюция пилатеса на полу. Это программа, объединяющая специализированную команду преподавателей и в то же время поддерживаемая эксклюзивным мультимедийным материалом высочайшего качества, который обеспечивает динамичность и комфорт на 100% в онлайн-режиме обучения.

Этот Университетский курс дает студентам возможность проводить учебные занятия в удобном для них месте и в удобное время. Вам потребуется только устройство с доступом в Интернет, что гарантирует профессиональную гибкость во всех аспектах, обеспечивая вас обновленным материалом, успешно дополняя повышение квалификации в области метода пилатеса.

Данный **Университетский курс в области метода пилатеса** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- Разбор практических кейсов, представленных экспертами в области физиотерапии с акцентом на методе пилатеса
- Графическое, схематическое и исключительно практическое содержание дают научную и практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для профессиональной деятельности.
- Практические упражнения для самопроверки, контроля и повышения 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



Тренеры различных направлений начали внедрять пилатес в свои тренировки, открыв для себя преимущества от укрепления до физического восстановления"

Презентация | 07 tech



Этот Университетский курс позволит практикующему специалисту ознакомиться с последними достижениями в области теории Джозефа Пилатеса и научными данными"

В преподавательский состав программы входят профессионалы отрасли, 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 специалисту поможет инновационная интерактивная видеосистема, разработанная признанными экспертами.

Углубляйтесь в упражнения для развития устойчивости тела с помощью пилатеса в любое удобное для вас время, используя эксклюзивные мультимедийные материалы высочайшего качества.

В ТЕСН вы можете проводить учебные занятия в удобном для вас месте и в удобное время благодаря на 100% онлайн-формату обучения.









ТЕСН предлагает вам самые лучшие и инновационные педагогические инструменты для расширения сферы применения метода пилатеса"

tech 10|Цели



Общие цели

- Расширять знания и профессиональные навыки в области практики и преподавания упражнений метода 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





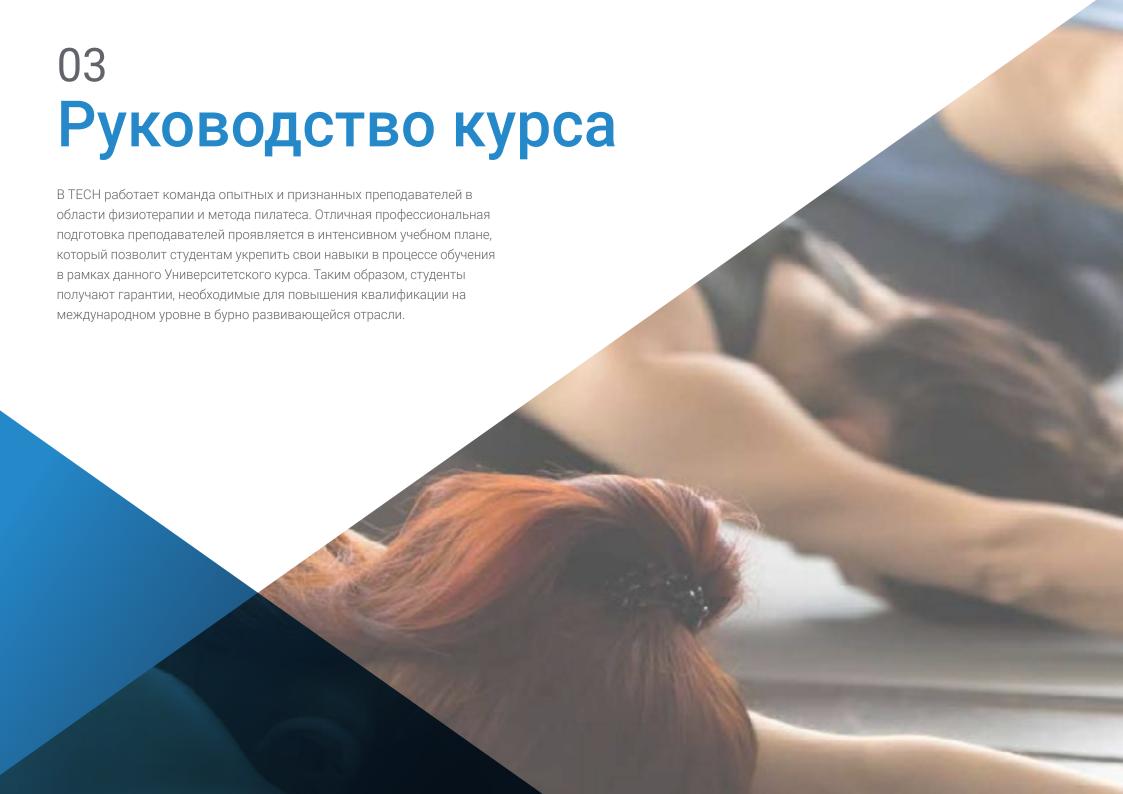
Конкретные цели

- Углубляться в предысторию пилатеса
- Изучать историю пилатеса
- Описать методологию пилатеса
- Углубляться в основы пилатеса
- Определять наиболее актуальные упражнения
- Объяснять, каких поз в пилатесе следует избегать



В программе рассматриваются вопросы выравнивания сегментов тела, сочленения позвоночника и его биомеханики с любого цифрового устройства, имеющего выход в Интернет"







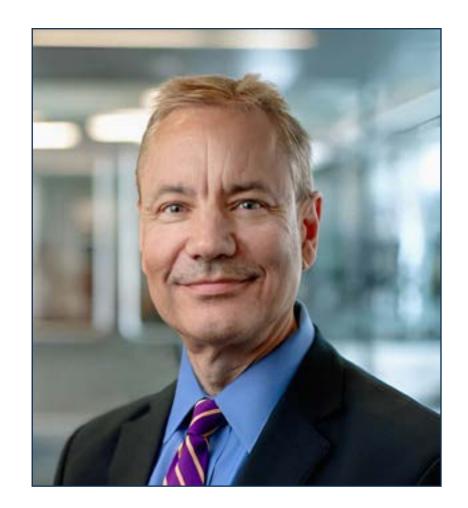
Приглашенный международный руководитель

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 Мауо, 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.



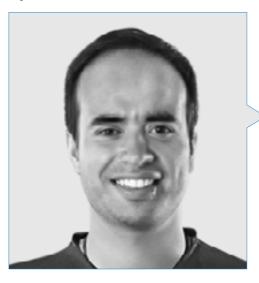
Д-p Laskowski, Edward

- Директор Центра спортивной медицины клиники Мауо, США
- Врач-консультант, Ассоциация игроков Национальной хоккейной лиги, США
- Врач клиники Мауо, 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



tech 16 | Руководство курса

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

Преподаватели

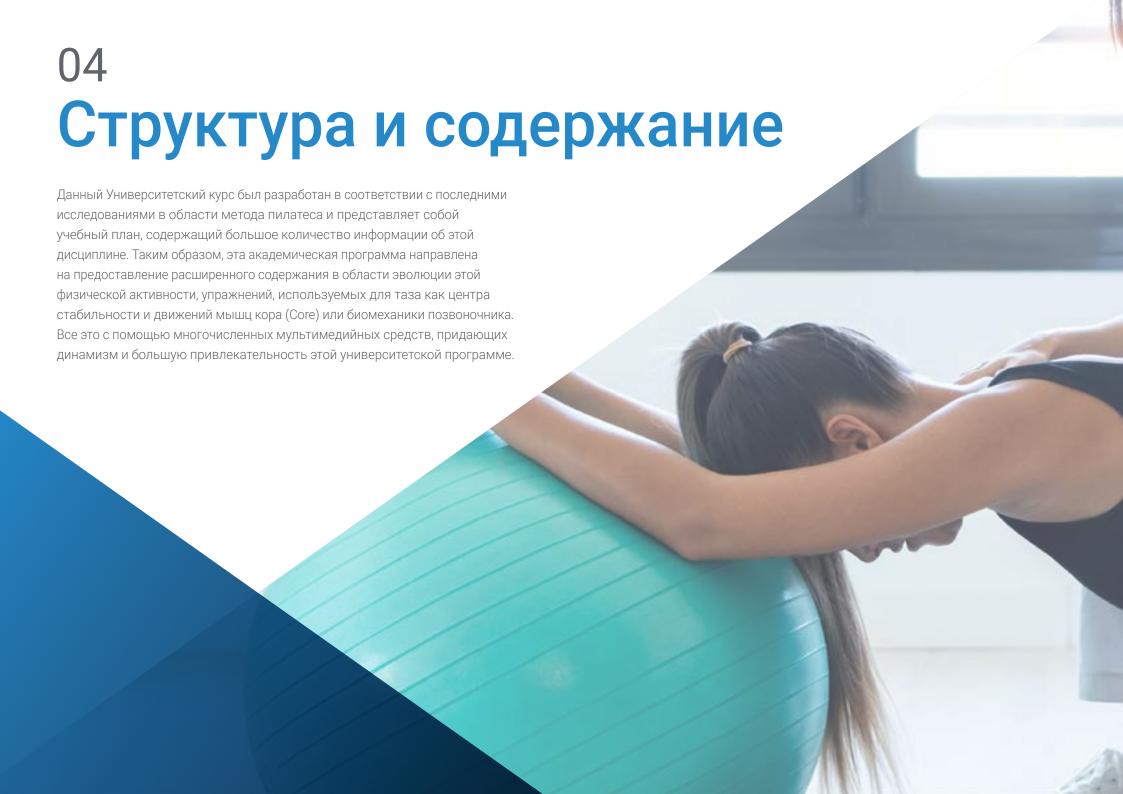
Г-жа Вальенте Серрано, Ноэлия

- Физиотерапевт в Fisio Domicilio Madrid
- Физиотерапевт в Keiki Fisioterapia
- Физиотерапевт в Jemed Importaciones

Г-н Лонгас де Хесус, Антонио

- Физиотерапевт в клинике Lagasca
- Fisioterapeuta en Fisio Domicilio Madrid
- Fisioterapeuta en Club de Rugby Veterinaria







tech 20 | Структура и содержание

Модуль 1. Метод пилатеса

- 1.1. Джозеф Пилатес
 - 1.1.1. Джозеф Пилатес
 - 1.1.2. Книги и постулаты
 - 1.1.3. Наследие
 - 1.1.4. История происхождения индивидуального упражнения
- 1.2. История возникновения метода пилатеса
 - 1.2.1. Референсы
 - 1.2.2. Развитие
 - 1.2.3. Текущая ситуация
 - 1.2.4. Выводы
- 1.3. Развитие метода
 - 1.3.1. Усовершенствования и модификации
 - 1.3.2. Вклад в развитие метода пилатеса
 - 1.3.3. Терапевтический пилатес
 - 1.3.4. Пилатес и физическая активность
- 1.4. Принципы метода пилатеса
 - 1.4.1. Определение принципов
 - 1.4.2. Эволюция принципов
 - 1.4.3. Уровни развития
 - 1.4.4. Выводы
- 1.5. Классический пилатес vs. современный пилатес
 - 1.5.1. Ключевые моменты классического пилатеса
 - 1.5.2. Анализ современного/классического пилатеса
 - 1.5.3. Вклад современного пилатеса
 - 1.5.4. Выводы
- 1.6. Пилатес на полу и пилатес с использованием тренажеров
 - 1.6.1. Основы пилатеса на полу
 - 1.6.2. Развитие пилатеса на полу
 - 1.6.3. Основы пилатеса с использованием тренажеров
 - 1.6.4. Развитие пилатеса с использованием тренажеров

- 1.7. Научные доказательства
 - 1.7.1. Научные журналы, связанные с пилатесом
 - 1.7.2. Докторские диссертации в области пилатеса
 - 1.7.3. Публикации о пилатесе
 - 1.7.4. Приложения для пилатеса
- 1.8. Направления метода пилатеса
 - 1.8.1. Национальные тенденции
 - 1.8.2. Международные тенденции
 - 1.8.3. Анализ тенденций
 - 1.8.4. Выводы
- 1.9. Школы
 - 1.9.1. Школы по обучению пилатесу
 - 1.9.2. Журналы
 - 1.9.3. Эволюция школ пилатеса
 - 1.9.4. Выводы
- 1.10. Ассоциации и федерации пилатеса
 - 1.10.1. Определения
 - 1.10.2. Вклад
 - 1.10.3. Цели
 - 1.10.4. Альянс метода пилатеса (РМА)

Модуль 2. Основы метода пилатеса

- 2.1. Различные концепции данного метода
 - 2.1.1. Концепции согласно Джозефу Пилатесу
 - 2.1.2. Эволюция концепций
 - 2.1.3. Последующие поколения
 - 2.1.4. Выводы
- 2.2. Дыхание
 - 2.2.1. Различные типы дыхания
 - 2.2.2. Анализ типов дыхания
 - 2.2.3. Влияние дыхания
 - 2.2.4. Выводы

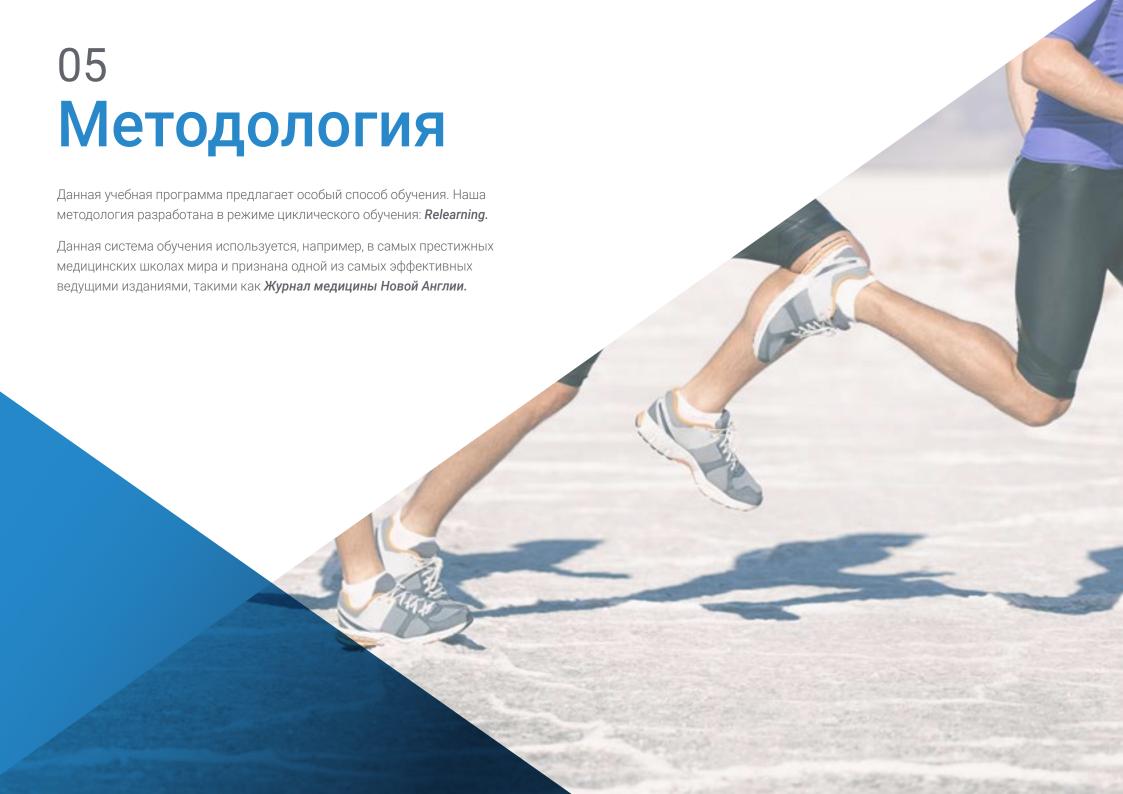
Структура и содержание | 21 **tech**

- 2.3. Таз как центр стабильности и движения
 - 2.3.1. Основная идея Джозефа Пилатеса
 - 2.3.2. Научная база
 - 2.3.3. Анатомические основы
 - 2.3.4. Основное в процессах восстановления
- 2.4. Строение плечевого пояса
 - 2.4.1. Анатомический обзор
 - 2.4.2. Биомеханика плечевого пояса
 - 2.4.3. Применения в пилатесе
 - 2.4.4. Выводы
- 2.5. Организация движения нижних конечностей
 - 2.5.1. Анатомический обзор
 - 2.5.2. Биомеханика нижних конечностей
 - 2.5.3. Применения в пилатесе
 - 2.5.4. Выводы
- 2.6. Артикуляция позвоночника
 - 2.6.1. Анатомический обзор
 - 2.6.2. Биомеханика позвоночника
 - 2.6.3. Применения в пилатесе
 - 2.6.4. Выводы
- 2.7. Выравнивание сегментов тела
 - 2.7.1. Осанка
 - 2.7.2. Осанка в пилатесе
 - 2.7.3. Выравнивание по сегментам
 - 2.7.4. Мышечные и фасциальные цепи
- 2.8. Функциональная интеграция
 - 2.8.1. Концепция функциональной интеграции
 - 2.8.2. Последствия для различных видов деятельности
 - 2.8.3. Задача
 - 2.8.4. Контекст

- 2.9. Основы терапевтического пилатеса
 - 2.9.1. История терапевтического пилатеса
 - 2.9.2. Концепции терапевтического пилатеса
 - 2.9.3. Критерии в терапевтическом пилатесе
 - 2.9.4. Примеры повреждений или патологий
- 2.10. Классический пилатес и терапевтический пилатес
 - 2.10.1. Различия между двумя методами
 - 2.10.2. Обоснование
 - 2.10.3. Прогрессии
 - 2.10.4. Выводы



Этот Университетский курс был разработан и задуман в соответствии с последними исследованиями в области метода пилатеса"





tech 24 | Методология

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 ТЕСН 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.

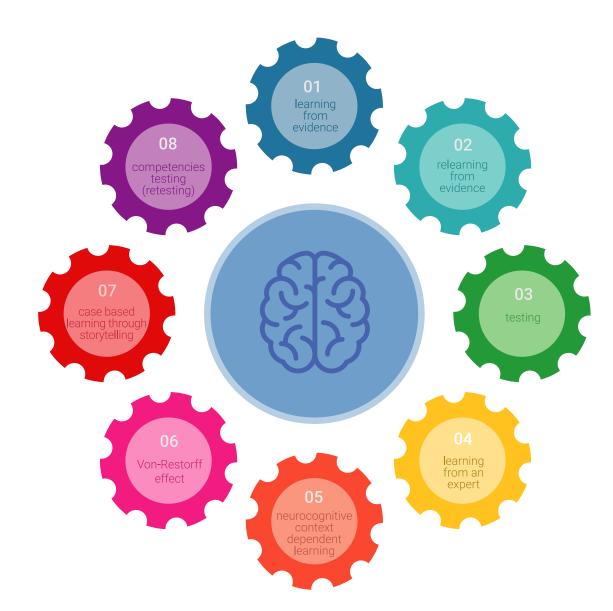
Методология Relearning

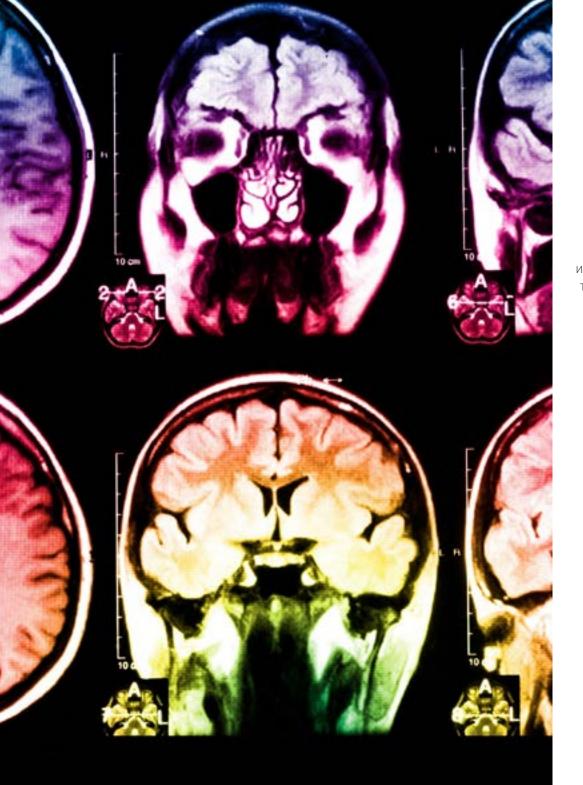
ТЕСН эффективно объединяет метод кейсов с системой 100% онлайн-обучения, основанной на повторении, которая сочетает 8 различных дидактических элементов в каждом уроке.

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 ТЕСН вы будете учитесь 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.





Методология | 27 tech

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 контекстнозависимого 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 ТЕСН. 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 ТЕСН студент будет иметь доступ ко всем материалам, необходимым для завершения обучения.



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.

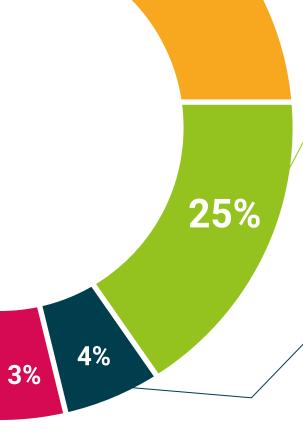
Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Microsoft как "Европейская история успеха".



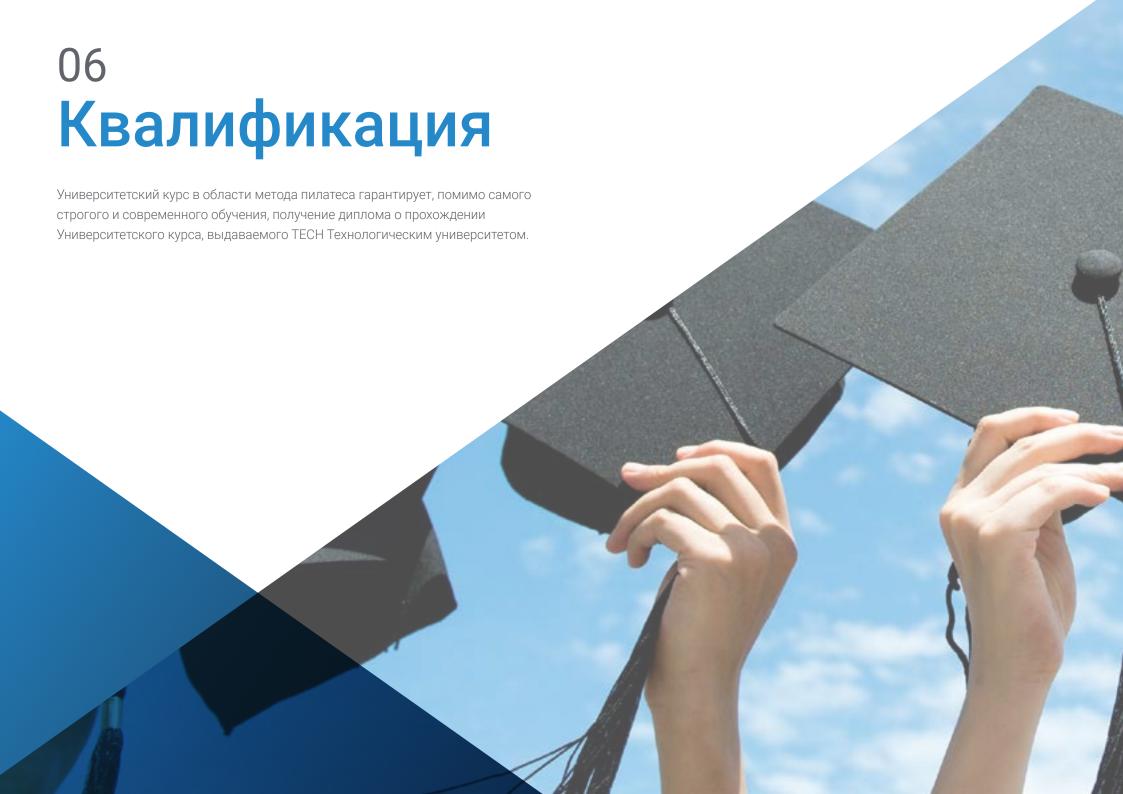
Тестирование и повторное тестирование

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.





20%





tech 32 | Квалификация

Данный Университетский курс в области метода пилатеса содержит самую полную и современную 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 курсе, и соответствует требованиям, обычно предъявляемым биржами труда, конкурсными экзаменами и комитетами по оценке карьеры.

Диплом: Университетского курса в области метода пилатеса

Формат: онлайн

Продолжительность: 12 недель

Одобрено NBA



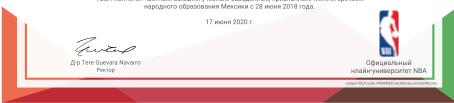


в области

Метод пилатеса

Данный диплом специализированной программы, присуждаемый Университетом, соответствует 300 учебным часам, с датой начала дд/мм/гггг и датой окончания дд/мм/гггг.

ТЕСН является частным высшим учебным заведением, признанным Министерством народного образования Мексики с 28 июня 2018 года.



tech технологический университет

Университетский курс

Метод пилатеса

- » Формат: **онлайн**
- » Продолжительность: 12 недель
- » Учебное заведение: **TECH Технологический университет**
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: **онлайн**

