

Университетский курс

Практическая методология в пилатесе

Одобрено NBA





Университетский курс

Практическая методология в пилатесе

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

Веб-доступ: www.techtute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/pilates-practical-methodology

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

Пилатес – это результат потребности в создании системы упражнений, в которой разум и тело устанавливают необходимую взаимосвязь для обеспечения гармонии, баланса и силы. Одновременно с этим выполняются упражнения, направленные на оздоровление организма за счет гибкости, координации и укрепления мышц. В соответствии со значением, которое приобрела эта дисциплина в последнее время, данная академическая программа была создана для того, чтобы предоставить специалистам первоклассное содержание, связанное с разработкой действий, повышающих эффективность упражнений пилатеса, основанных на принципах этого метода. Все это происходит на 100% в онлайн-формате обучения и с использованием лучших мультимедийных учебных материалов.



“

*В ТЕСН вы найдете самые полные и
эксклюзивные достижения в области
практической методологии пилатеса”*

Практика пилатеса, несомненно, является одним из наиболее эффективных методов воздействия на определенные группы мышц с точки зрения физической подготовки или реабилитации после травмы, полученной на тренировке. Поэтому важно подчеркнуть, что тренировки должны проводиться под руководством специалиста, чтобы максимально эффективно выполнять соответствующие упражнения и избежать дискомфорта или травм в будущем. В этом смысле специалисты вывели эту дисциплину на другой уровень, внедрив эту практику в спорт и конкретно в занятия элитных спортсменов, основанные на контроле дыхания для точности выполнения движений.

По этой причине данный Университетский курс ориентирован на предоставление специалисту самой полной информации о практике метода пилатеса с акцентом на правильное и аналитическое выполнение упражнений, основанных на данном методе. Таким образом, данный Университетский курс позволит студенту ознакомиться с последними достижениями в области планирования сеансов и противопоказаний упражнений.

Тренер повысит свою компетентность в конкретных аспектах того, как эта физическая активность произвела революцию в области спортивной науки и превратилась в отдельную область исследований. В этом аспекте данный курс позволит студентам углубиться в понятия, связанные со знаниями и профессиональными навыками в области практики и преподавания упражнений пилатеса. И все это с высококачественным мультимедийным содержанием, доступным в любое время суток с цифрового устройства, подключенного к Интернету.

TECH также думает об удобстве и совершенстве, поэтому данная программа предлагает самые последние и высококачественные инновации, что делает ее гибкой и позволяет совместить повседневную деятельность с современными достижениями науки.

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

- ♦ Разбор практических кейсов, представленных экспертами в области физиотерапии и пилатеса
- ♦ 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



*Эта программа разработана
признанными специалистами
в области метода пилатеса"*

“

*Этот университетская программа
позволит вам познакомиться
с лучшими инновациями в
практике метода пилатеса”*

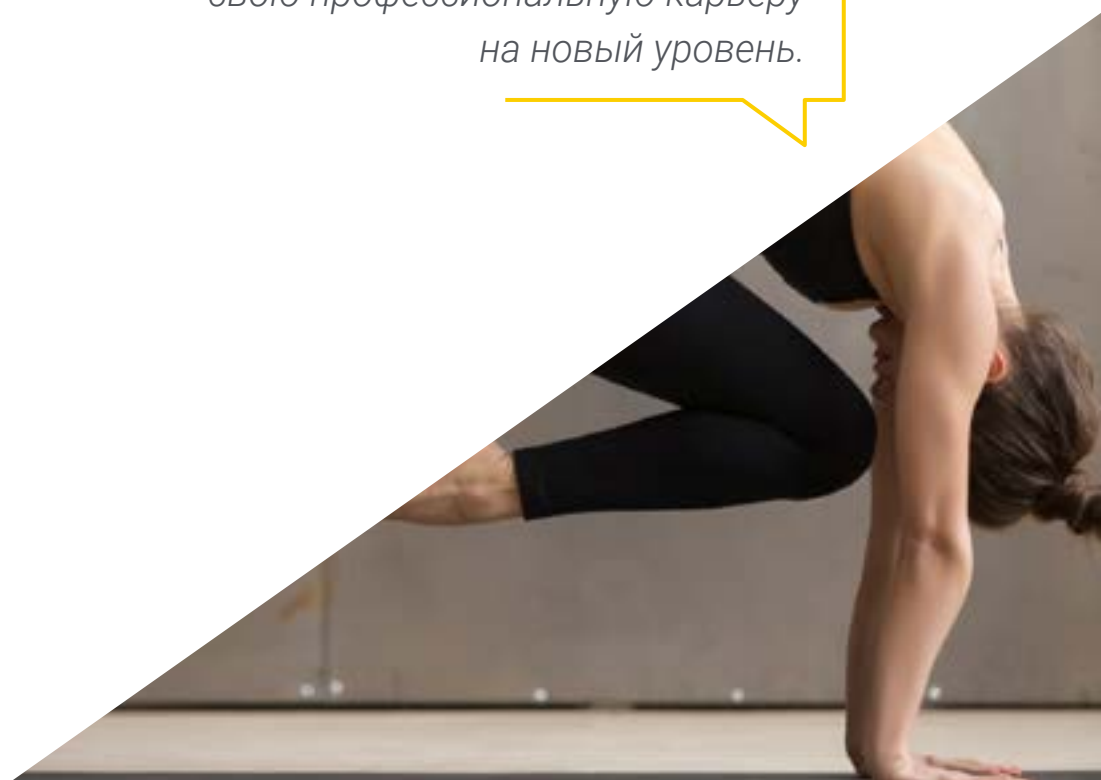
В преподавательский состав программы входят профессионалы из данного сектора, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих компаний и престижных университетов.

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.

*В TECH вы будете углубленно
изучать разработку действий,
повышающих эффективность
упражнений пилатеса.*

*С помощью самых современных и
инновационных мультимедийных
материалов вы сможете вывести
свою профессиональную карьеру
на новый уровень.*



02

Цели

В рамках этой академической программы специалист расширит свои теоретические знания и практические навыки за счет самых современных материалов в области практической методологии в пилатесе. Поэтому в ТЕСН интегрированы различные технологические инновационные инструменты, успешно обеспечивающие процесс совершенствования этого университетского обучения. В этом смысле студент данного Университетского курса будет обладать современными знаниями в области систематизации и определения типов занятий, основанных на методе пилатеса.



“

Благодаря аудиовизуальным средствам, которыми располагает только ТЕСН, вы укрепите свои навыки в прогрессиях и регрессиях упражнений”



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

- ♦ Систематизировать занятия по методу пилатеса
- ♦ Определять типы занятий по методу пилатеса
- ♦ Углублять знания о противоречиях и эффективном применении метода пилатеса

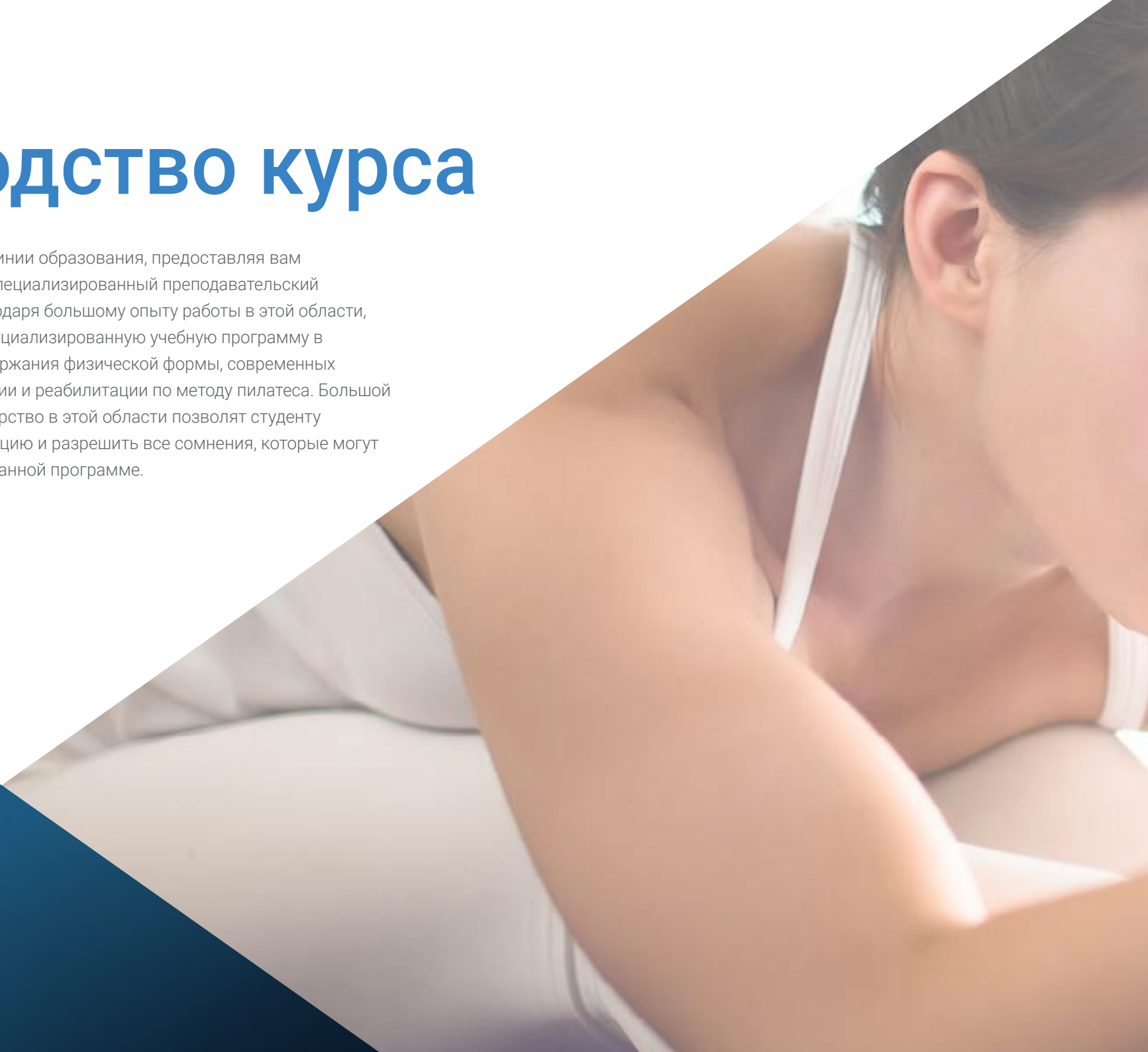


В рамках этого Университетского курса у вас будет возможность углубиться в работу с инвентарем, используемым в методе пилатеса"

03

Руководство курса

ТЕСН находится на передовой линии образования, предоставляя вам высококвалифицированный и специализированный преподавательский состав в области пилатеса. Благодаря большому опыту работы в этой области, профессионалы разработали специализированную учебную программу в области восстановления и поддержания физической формы, современных методик физической реабилитации и реабилитации по методу пилатеса. Большой опыт преподавателей и их мастерство в этой области позволят студенту получить полноценную информацию и разрешить все сомнения, которые могут возникнуть в ходе обучения по данной программе.



“

Студент получит доступ к учебной программе, разработанной профессиональной командой, специализирующейся в области пилатеса”

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

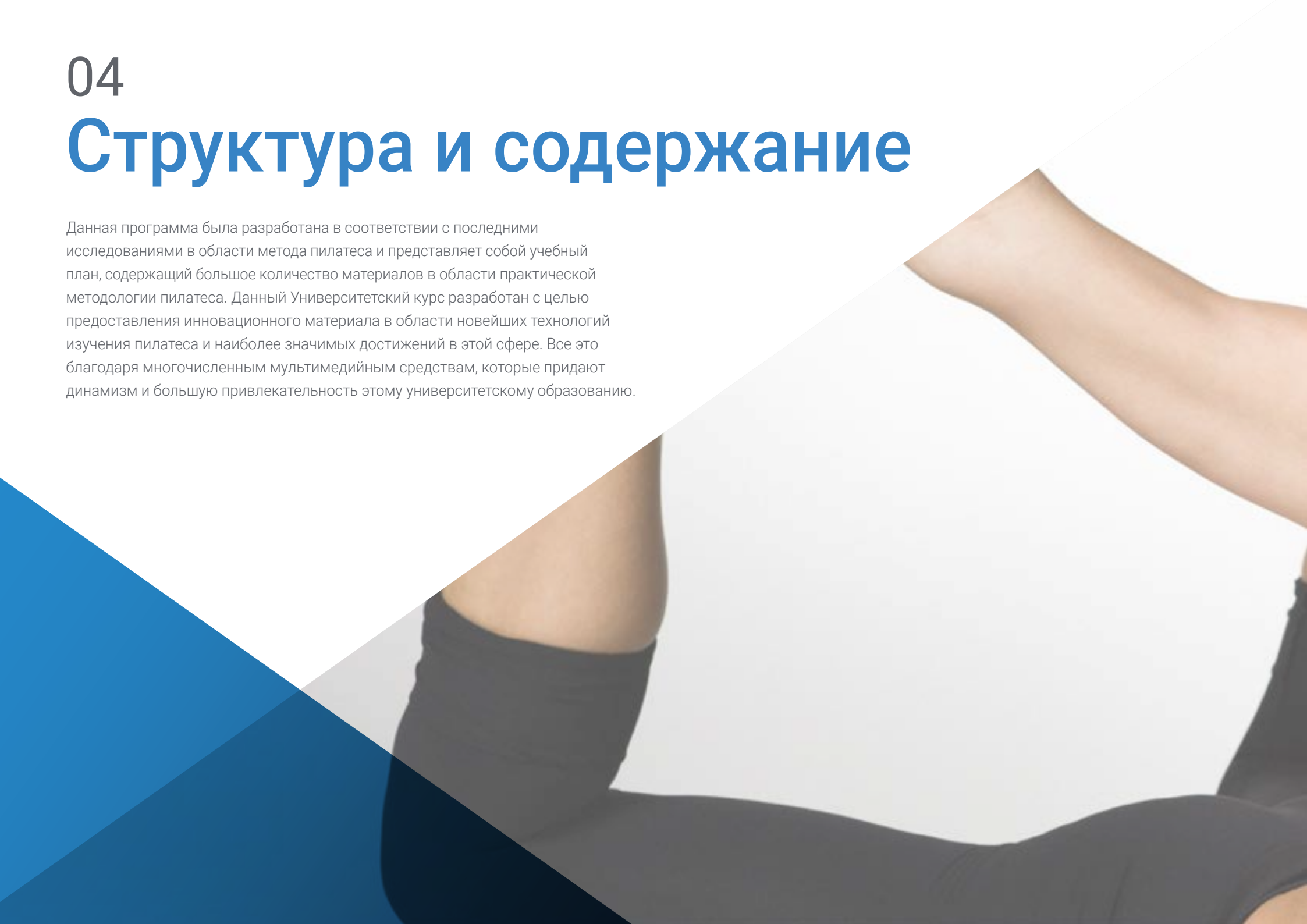
- Физиотерапевт мадридского футбольного клуба Atlético
- CEO Fisio Domicilio Madrid
- Преподаватель магистратуры в области физической подготовки и спортивной реабилитации в футболе
- Преподаватель Курса профессиональной подготовки по пилатесу
- Преподаватель магистратуры в области биомеханики и спортивной 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

Данная программа была разработана в соответствии с последними исследованиями в области метода пилатеса и представляет собой учебный план, содержащий большое количество материалов в области практической методологии пилатеса. Данный Университетский курс разработан с целью предоставления инновационного материала в области новейших технологий изучения пилатеса и наиболее значимых достижений в этой сфере. Все это благодаря многочисленным мультимедийным средствам, которые придают динамизм и большую привлекательность этому университетскому образованию.



“

*Данный Университетский курс
охватывает новейшие аспекты
программного обеспечения
для изучения пилатеса”*

Модуль 1. Методология в практике метода пилатеса

- 1.1. Первая сессия
 - 1.1.1. Первичная оценка
 - 1.1.2. Информированное согласие
 - 1.1.3. Сопутствующие слова и команды в пилатесе
 - 1.1.4. Начало занятий по методу пилатеса
- 1.2. Первичная оценка
 - 1.2.1. Оценка осанки
 - 1.2.2. Оценка гибкости
 - 1.2.3. Оценка координации
 - 1.2.4. Планирование сессии. Программа пилатеса
- 1.3. Занятие по пилатесу
 - 1.3.1. Начальные упражнения
 - 1.3.2. Группы клиентов
 - 1.3.3. Позиционирование, голос, коррекции
 - 1.3.4. Отдых
- 1.4. Клиенты-пациенты
 - 1.4.1. Типология клиента, занимающегося пилатесом
 - 1.4.2. Индивидуальные обязательства
 - 1.4.3. Цели клиентов
 - 1.4.4. Выбор метода
- 1.5. Прогрессии и регрессии упражнений
 - 1.5.1. Введение в прогрессии и регрессии
 - 1.5.2. Прогрессии
 - 1.5.3. Регрессии
 - 1.5.4. Развитие терапии
- 1.6. Общий протокол
 - 1.6.1. Обобщенный базовый протокол
 - 1.6.2. Соблюдение основ пилатеса
 - 1.6.3. Анализ протокола
 - 1.6.4. Функции протокола





- 1.7. Показания к выполнению упражнений
 - 1.7.1. Характеристика исходного положения
 - 1.7.2. Противопоказания к выполнению упражнений
 - 1.7.3. Вербальные и тактильные средства помощи
 - 1.7.4. Расписание занятий
- 1.8. Преподаватель/инструктор
 - 1.8.1. Анализ клиента
 - 1.8.2. Типы преподавателей
 - 1.8.3. Формирование благоприятной среды
 - 1.8.4. Контроль за работой клиента
- 1.9. Базовая программа
 - 1.9.1. Пилатес для начинающих
 - 1.9.2. Пилатес для среднеподготовленных клиентов
 - 1.9.3. Пилатес для экспертов
 - 1.9.4. Профессиональный пилатес
- 1.10. Программное обеспечение для студии пилатеса
 - 1.10.1. Основное программное обеспечение для студии пилатеса
 - 1.10.2. Приложение для занятий пилатесом
 - 1.10.3. Новейшие технологии в студии пилатеса
 - 1.10.4. Наиболее значимые достижения в области изучения пилатеса

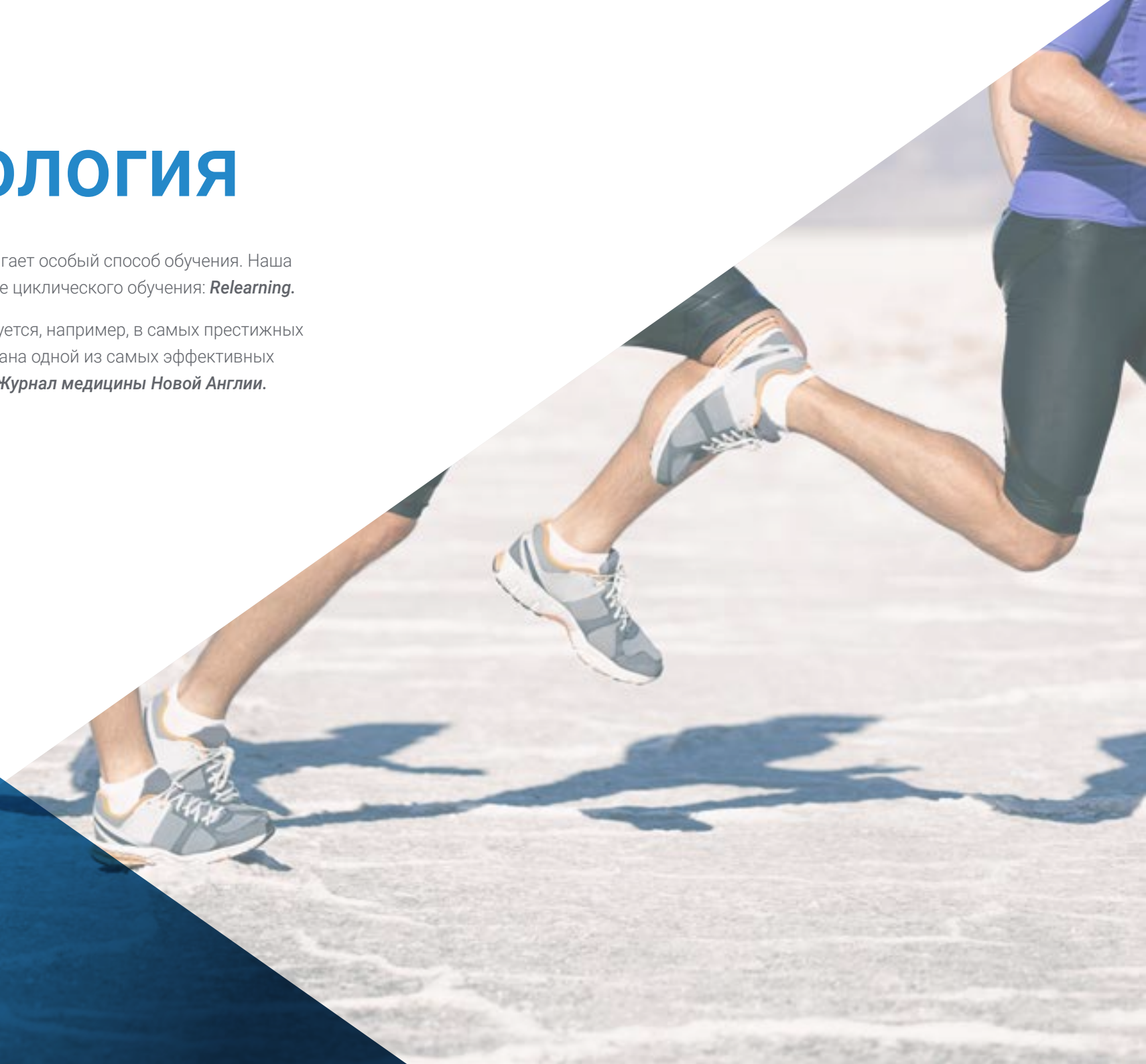
“ На 100% онлайн-формат обеспечивает студенту максимальное удобство, поскольку ему требуется только устройство с подключением к Интернету”

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

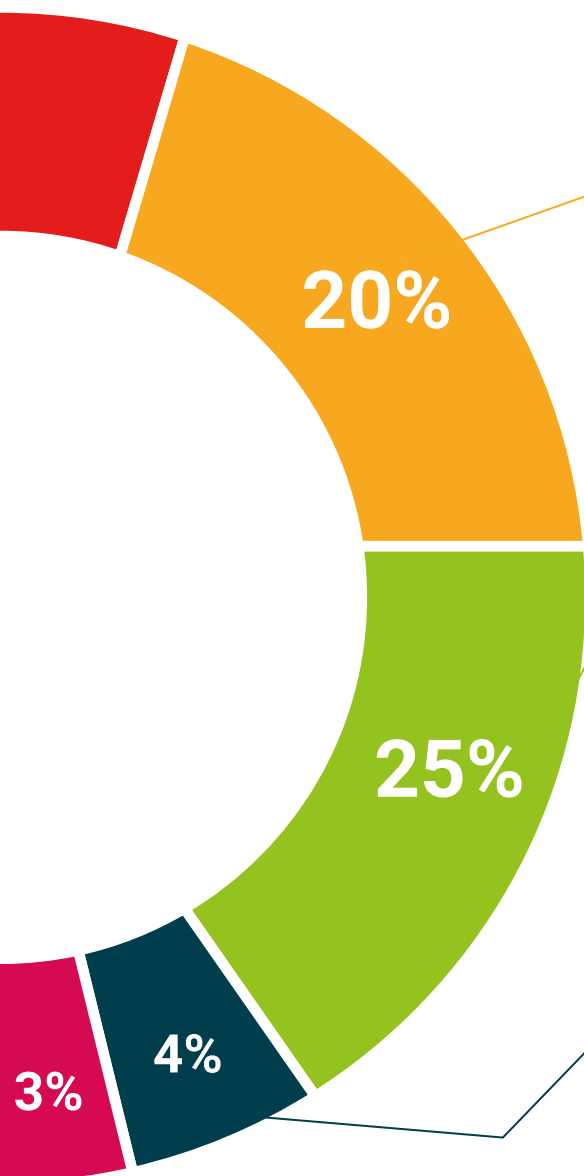
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



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

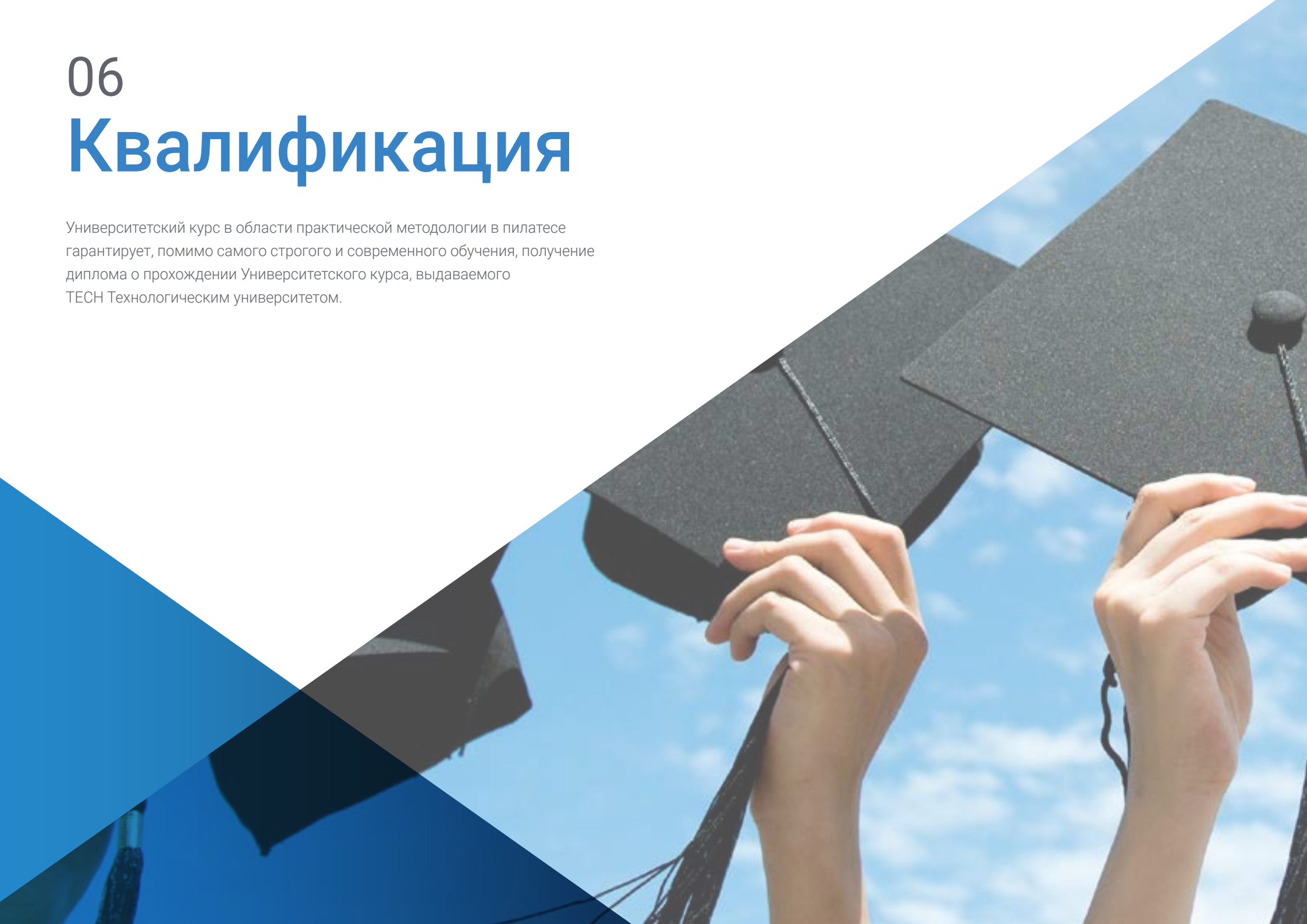
На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



06

Квалификация

Университетский курс в области практической методологии в пилатесе гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Университетского курса, выдаваемого TESH Технологическим университетом.



“

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

Данный **Университетский курс в области практической методологии в пилатесе** 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 практической методологии в пилатесе**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **6 недель**



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

Практическая методология
в пилатесе

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

Университетский курс

Практическая методология в пилатесе

Одобрено NBA

