

# Курс профессиональной подготовки

## Метод пилатеса на тренажерах

Одобрено NBA





## Курс профессиональной подготовки

### Метод пилатеса на тренажерах

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

Веб-доступ: [www.techitute.com/ru/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-pilates-method-machines](http://www.techitute.com/ru/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-pilates-method-machines)

# Оглавление

01

Презентация

---

стр. 4

02

Цели

---

стр. 8

03

Руководство курса

---

стр. 12

04

Структура и содержание

---

стр. 18

05

Методология

---

стр. 24

06

Квалификация

---

стр. 32

# 01

# Презентация

Метод пилатеса на тренажерах становится все более популярным и эффективным методом тренировок для улучшения стабильности и подвижности тела, уделяя особое внимание тазу как центру управления и стабильности. Поэтому тренер должен быть в курсе новейших методов стабилизации, а также оборудования, применяемого в данной дисциплине. В связи с этим ТЕСН разработал данную программу, которая гарантирует специалисту качественное обновление знаний о различном оборудовании, адаптированном к методу пилатеса, о выборе пространства и обстановки для этой практики и ее основах. Это 100% онлайн-программа, предоставляющая специалисту полную свободу доступа к ее содержанию.





“

Благодаря данному 100% онлайн-курсу вы получите эффективную информацию о достижениях в области метода пилатеса на тренажерах”

Метод пилатеса на тренажерах становится все более популярной методикой тренировок, особенно среди спортсменов высоких достижений. Это объясняется тем, что он направлен на укрепление основных частей тела, улучшение гибкости и выравнивание тела. Поэтому некоторые тренировочные центры и фитнес-центры стали включать в свою практику оборудование для пилатеса, чтобы предоставить спортсменам возможность испытать на себе преимущества этой методики. Кроме того, для них разрабатываются специальные программы тренировок, адаптирующие упражнения на тренажере пилатеса к их потребностям и спортивным целям.

В связи с этим ТЕСН разработал данный Курс профессиональной подготовки, который предлагает профессионалам ценную информацию о новейших техниках метода пилатеса на тренажерах. Таким образом, тренеры смогут быть в курсе последних достижений в области использования различного оборудования для реализации этой дисциплины на своих занятиях. Кроме того, они узнают больше об основах метода, что позволит им более точно справляться с наиболее частыми травмами и правильно подбирать упражнения для каждого вида спорта.

В соответствии с этим подходом программа предоставляется в 100% онлайн-формате, что благоприятствует совмещению личной и профессиональной деятельности, так как не имеет фиксированного расписания. Также программа предоставляет студенту ряд мультимедийных ресурсов, таких как реальные кейсы из практики и видеоконспекты, поддерживаемые системой Relearning, которая гарантирует, что специалист запомнит самые сложные понятия за меньшее время и без особых усилий.

Данный **Курс профессиональной подготовки в области метода пилатеса на тренажерах** содержит самую полную и современную образовательную 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 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



*Вы обновите свои знания в области основных видов оборудования в методике пилатеса, таких как бочка, стул и изотоническое кольцо"*

“

*Определите важность подходящей обстановки с учетом предпочтений в оборудовании и расположения инвентаря для облегчения практики пилатеса”*

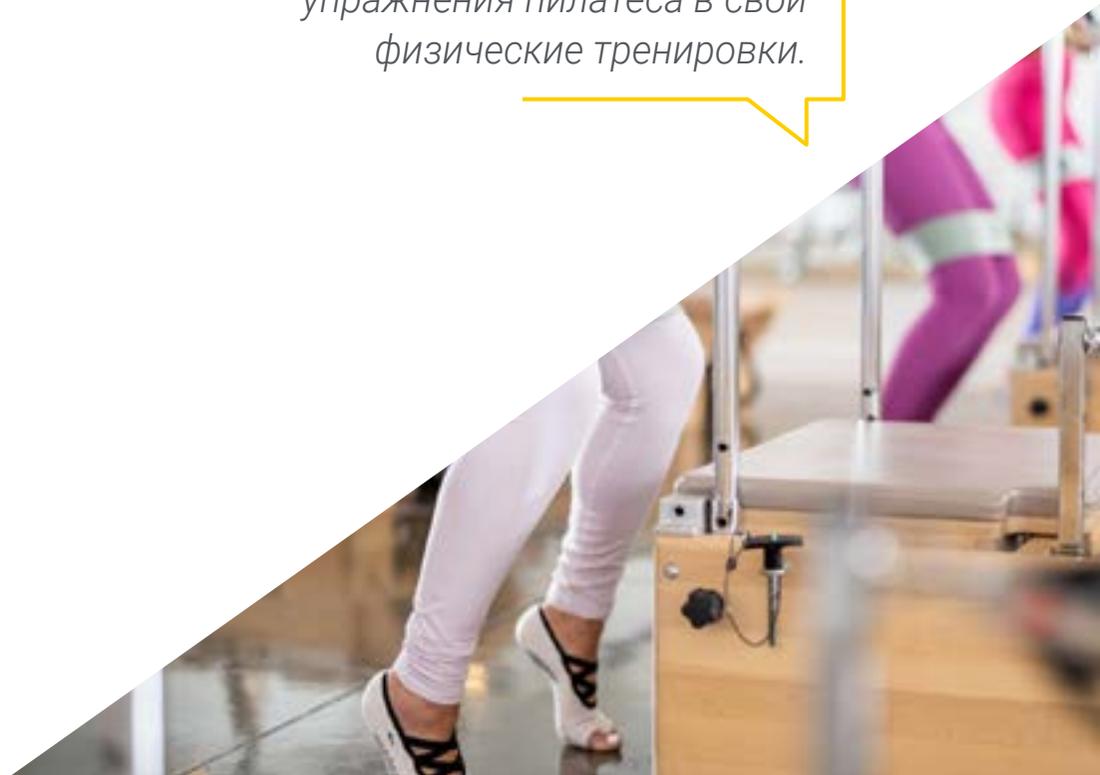
В преподавательский состав программы входят профессионалы из данного сектора, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов.

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

*Вы глубоко изучите наиболее подходящие упражнения в практике пилатеса на тренажерах и их применение при спортивных травмах.*

*Вы включите различные типы дыхания и важность каждого упражнения пилатеса в свои физические тренировки.*



# 02

## Цели

Эта программа была разработана с целью предложить специалистам в области физической подготовки обновление знаний и навыков, необходимых для реализации метода пилатеса на тренажерах в своей сфере деятельности. Таким образом, вы сможете составить планы физической подготовки и реабилитации, которые окажут положительное влияние на здоровье клиентов, принимающих участие в этих занятиях. Для достижения этой цели в ТЕСН был создан данный Курс профессиональной подготовки, который предлагает студенту ряд мультимедийных ресурсов, хранящихся в виртуальной библиотеке, доступ к которым возможен с любого электронного устройства, имеющего подключение к Интернету.



“

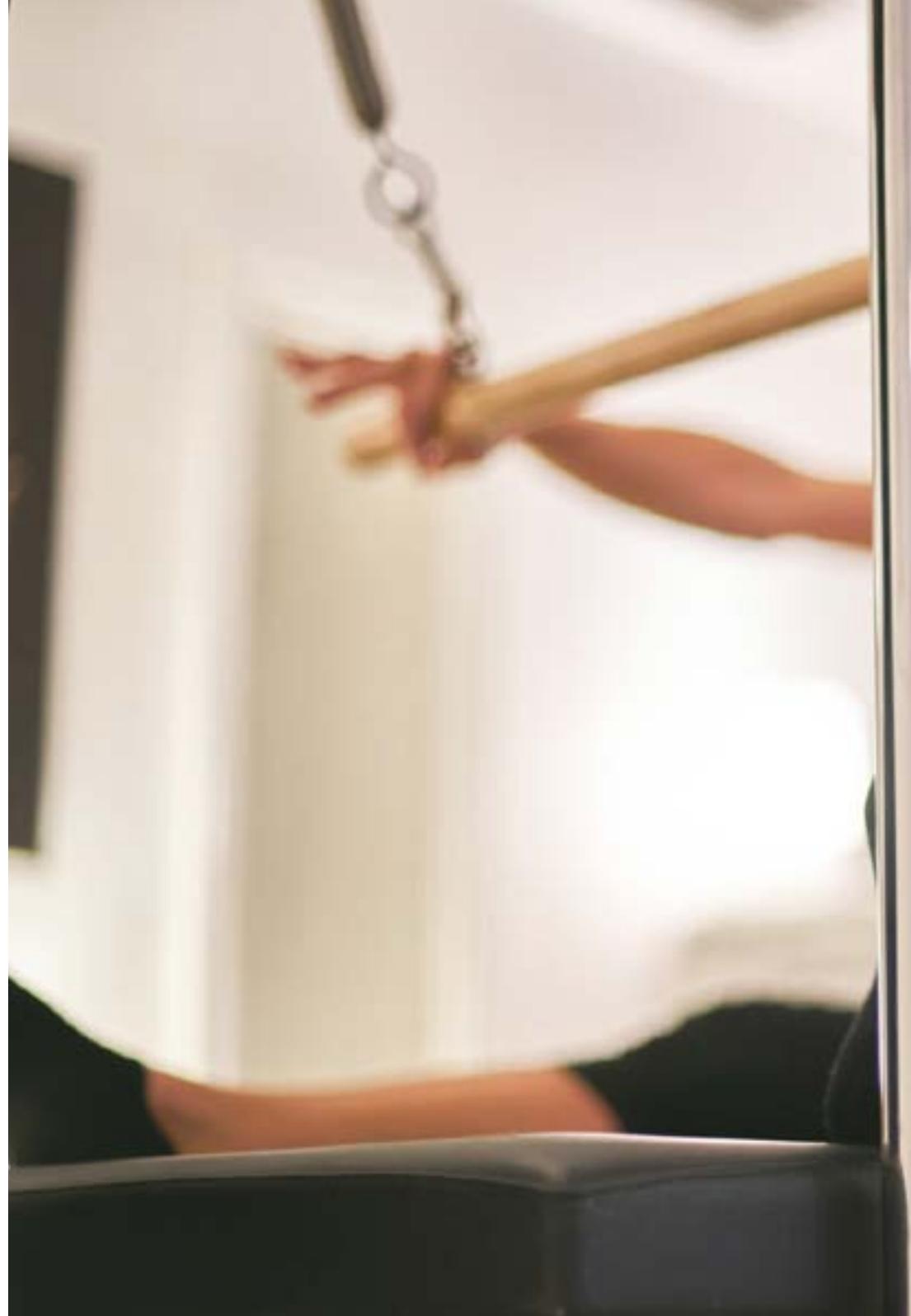
*Вы расширите свои навыки в применении техник для работы с тренировками на мышцы кора (Core) и тазом как центром стабилизации и движения в практике пилатеса”*



## Общие цели

---

- ♦ Расширить 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
- ♦ Составить программу упражнений, адаптированную к симптоматике и патологии каждого пациента
- ♦ Определить прогрессии и регрессии упражнений в соответствии с различными фазами процесса восстановления после травмы
- ♦ Исключить противопоказанные упражнения на основе предварительной оценки состояния пациентов и клиентов
- ♦ Углубленно изучить оборудование, используемое в методе пилатеса
- ♦ Предоставить необходимую информацию для поиска научной и актуальной информации о методах лечения пилатесом при различных патологиях
- ♦ 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
- ♦ Разработать упражнения, адаптированные для женщины в период беременности и вплоть до родов
- ♦ Описывать применение метода пилатеса у спортсменов высоких достижений





## Конкретные цели

---

### Модуль 1. Тренажерный зал для занятий пилатесом

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

### Модуль 2. Основы метода пилатеса

- ♦ Углубиться в основы пилатеса
- ♦ Определить наиболее актуальные упражнения
- ♦ Объяснить, каких поз в пилатесе следует избегать

### Модуль 3. Пилатес в спорте

- ♦ Определить наиболее часто встречающиеся травмы в каждом виде спорта
- ♦ Указывать факторы риска, предрасполагающие к травмам
- ♦ Подобрать упражнения, основанные на методе пилатеса, адаптированные к каждому виду спорта

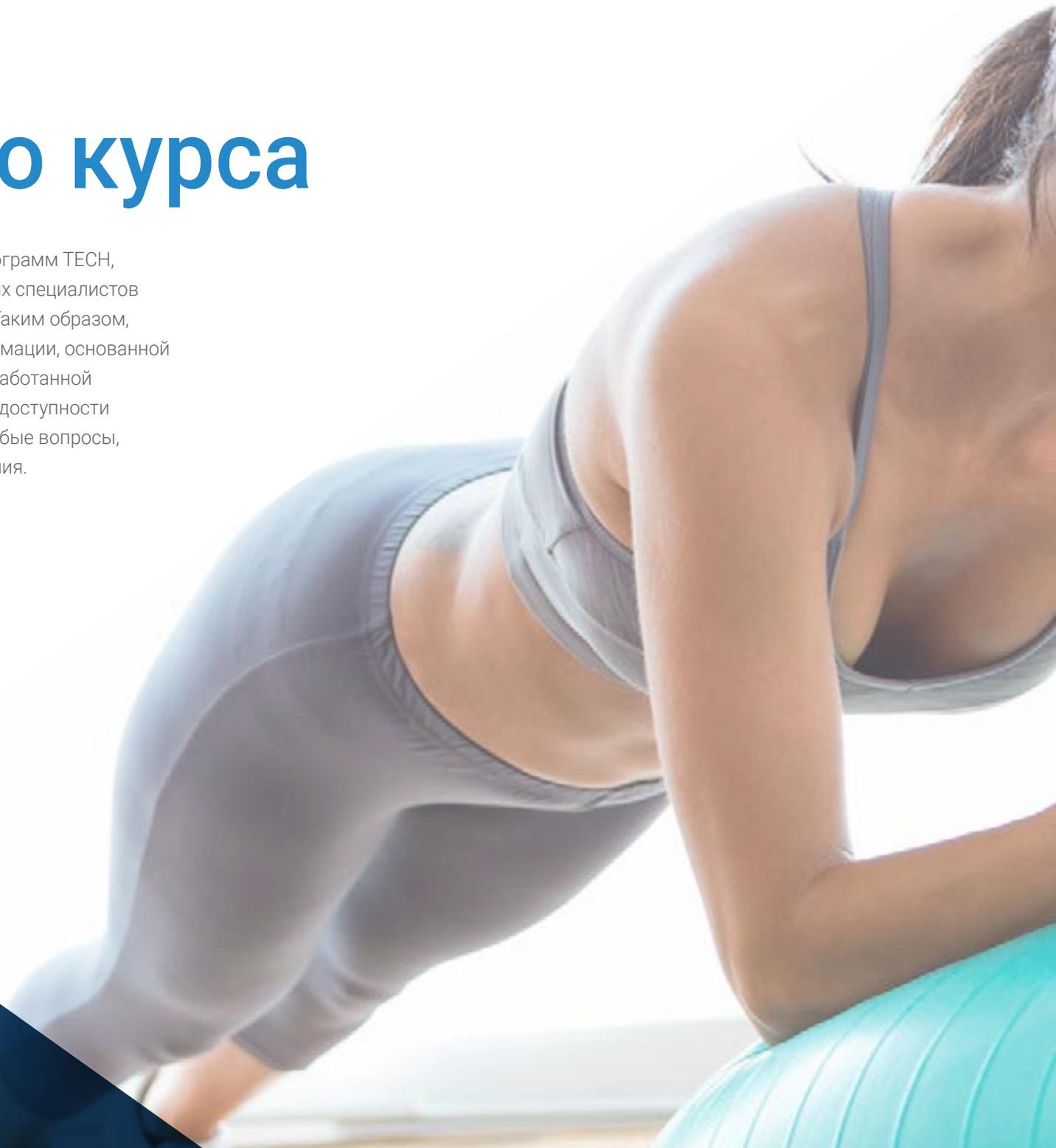
“

*Вы будете применять метод пилатеса на тренажерах в качестве лечения и профилактики травм, полученных при занятиях ракетным видом спорта”*

# 03

## Руководство курса

Для поддержания высокого уровня, характерного для программ TESH, преподавательский состав этого курса состоит из ведущих специалистов в области физиотерапии, экспертов по методу пилатеса. Таким образом, тренер будет иметь гарантию получения новейшей информации, основанной на последних научных данных и учебной программе, разработанной профессионалами в этой области. Кроме того, благодаря доступности преподавательского состава, студенты смогут решать любые вопросы, связанные с содержанием программы, в процессе обучения.



“

*Вы получите знания высокого уровня благодаря команде преподавателей, разработавших эту программу для более глубокого изучения распространенных травм у спортсменов различных направлений”*

## 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 Atlético в Мадриде и генеральный директор Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Физиотерапевт мадридского футбольного клуба Atlético
- ♦ CEO Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Степень магистра в области остеопатии опорно-двигательного аппарата в Мадридской школе остеопатии
- ♦ Степень магистра в области биомеханики, применяемой для оценки травм и передовых методов физиотерапии
- ♦ Эксперт в области реабилитации пилатесом от Королевской федерации гимнастики Испании
- ♦ Степень бакалавра 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



# 04

## Структура и содержание

Данный Курс профессиональной подготовки был разработан с целью предоставления инструктору по физической подготовке обновленной информации о методе пилатеса на тренажерах. Таким образом, специалист углубится в использование такого оборудования, как реформер, стул и бочка. Кроме того, вы расширите свои знания о различных аспектах этого метода, включая типы дыхания, анализ, эффекты и выводы. Он также рассмотрит биомеханику позвоночника и ее применение в пилатесе. Все это с использованием разнообразных инновационных материалов, таких как наглядные видеоматериалы и реальные кейсы из практики, которые позволят глубже вникнуть в самые сложные понятия в практике данной дисциплины.





“

*С помощью метода Relearning  
вы сократите долгие часы учебы  
и сосредоточите свое внимание  
на ключевых понятиях”*

## 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

## 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

- 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. Разница между двумя методами
  - 2.10.2. Доказательство
  - 2.10.3. Прогрессии
  - 2.10.4. Выводы

### Модуль 3. Пилатес в спорте

- 3.1. Футбол
  - 3.1.1. Наиболее частые травмы
  - 3.1.2. Пилатес как средство лечения и профилактики
  - 3.1.3. Преимущества и цели
  - 3.1.4. Пример у элитных спортсменов
- 3.2. Спорт с ракетками
  - 3.2.1. Наиболее частые травмы
  - 3.2.2. Пилатес как средство лечения и профилактики
  - 3.2.3. Преимущества и цели
  - 3.2.4. Пример у элитных спортсменов
- 3.3. Баскетбол
  - 3.3.1. Наиболее частые травмы
  - 3.3.2. Пилатес как средство лечения и профилактики
  - 3.3.3. Преимущества и цели
  - 3.3.4. Пример у элитных спортсменов
- 3.4. Гандбол
  - 3.4.1. Наиболее частые травмы
  - 3.4.2. Пилатес как средство лечения и профилактики
  - 3.4.3. Преимущества и цели
  - 3.4.4. Пример у элитных спортсменов

- 3.5. Гольф
  - 3.5.1. Наиболее частые травмы
  - 3.5.2. Пилатес как средство лечения и профилактики
  - 3.5.3. Преимущества и цели
  - 3.5.4. Пример у элитных спортсменов
- 3.6. Плавание
  - 3.6.1. Наиболее частые травмы
  - 3.6.2. Пилатес как средство лечения и профилактики
  - 3.6.3. Преимущества и цели
  - 3.6.4. Пример у элитных спортсменов
- 3.7. Легкая атлетика
  - 3.7.1. Наиболее частые травмы
  - 3.7.2. Пилатес как средство лечения и профилактики
  - 3.7.3. Преимущества и цели
  - 3.7.4. Пример у элитных спортсменов
- 3.8. Танцы и исполнительское искусство
  - 3.8.1. Наиболее частые травмы
  - 3.8.2. Пилатес как средство лечения и профилактики
  - 3.8.3. Преимущества и цели
  - 3.8.4. Пример у элитных спортсменов
- 3.9. Хоккей на роликовых коньках
  - 3.9.1. Наиболее частые травмы
  - 3.9.2. Пилатес как средство лечения и профилактики
  - 3.9.3. Преимущества и цели
  - 3.9.4. Пример у элитных спортсменов
- 3.10. Регби
  - 3.10.1. Наиболее частые травмы
  - 3.10.2. Пилатес как средство лечения и профилактики
  - 3.10.3. Преимущества и цели
  - 3.10.4. Пример у элитных спортсменов





“

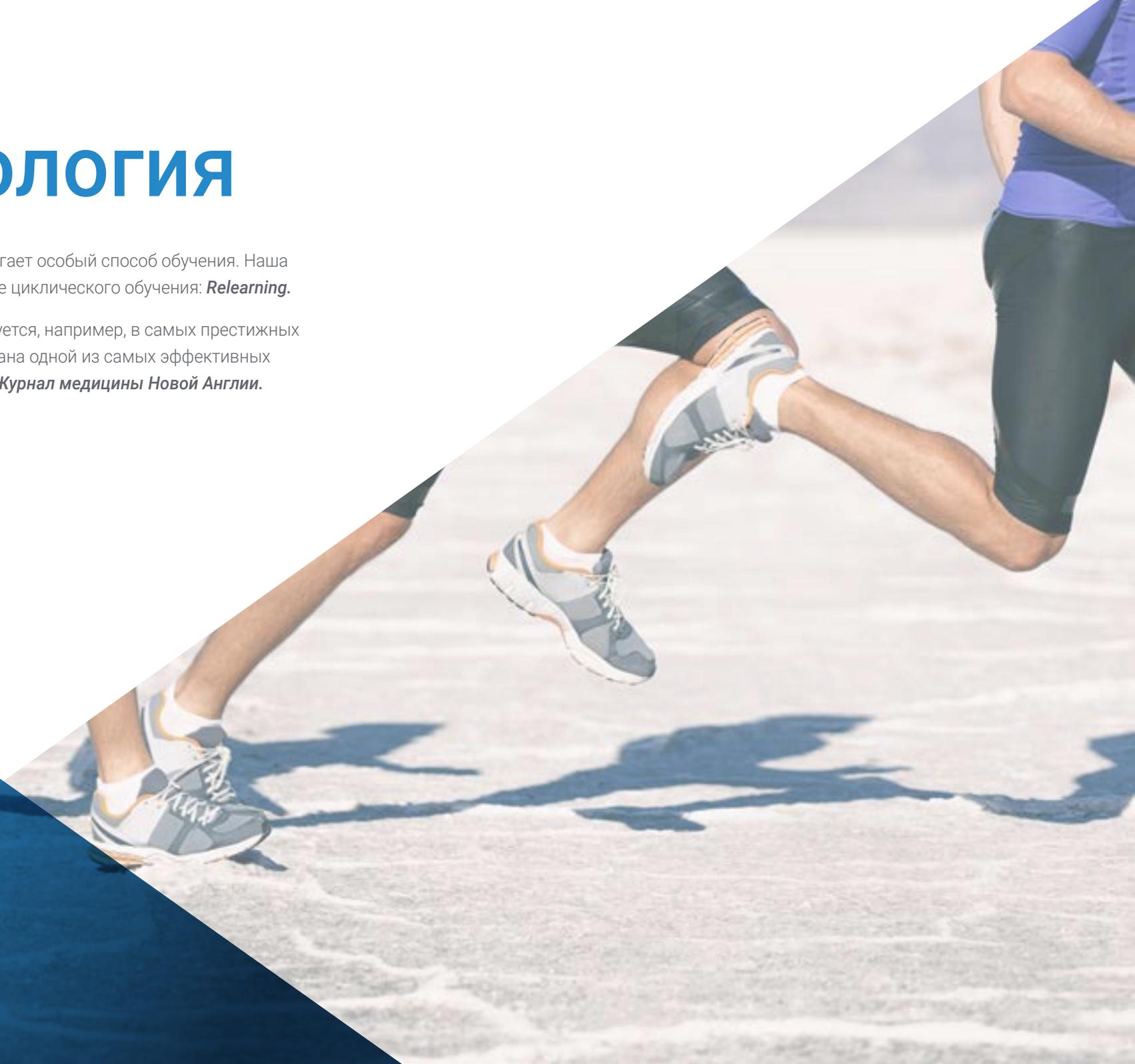
*Вы улучшите свое рабочее пространство, включив в него оборудование, указанное в упражнениях пилатеса на тренажерах”*

# 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

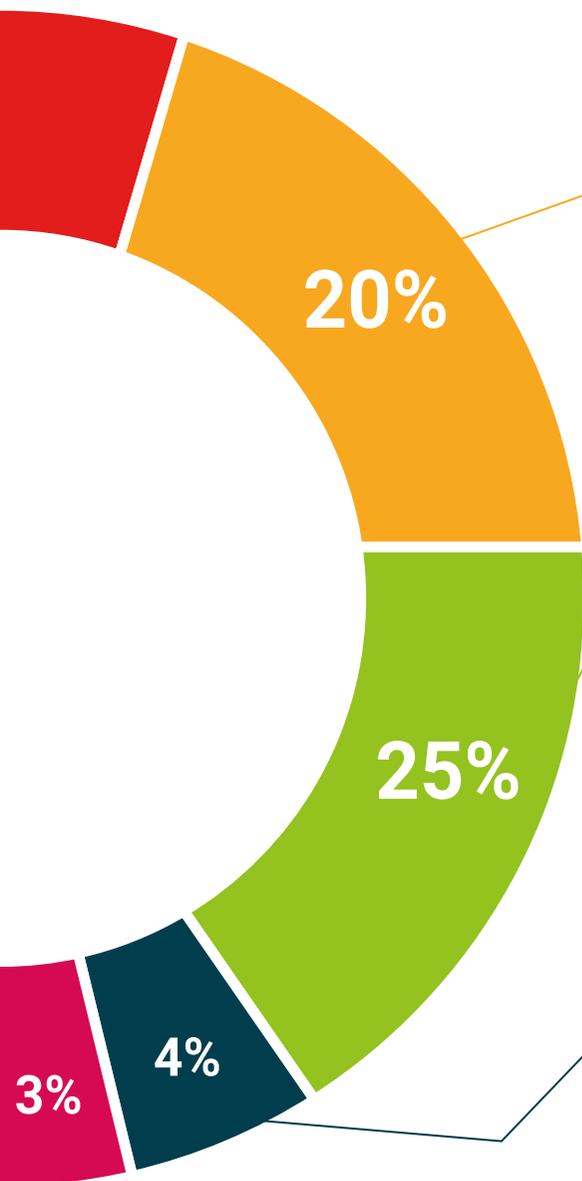
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



#### 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

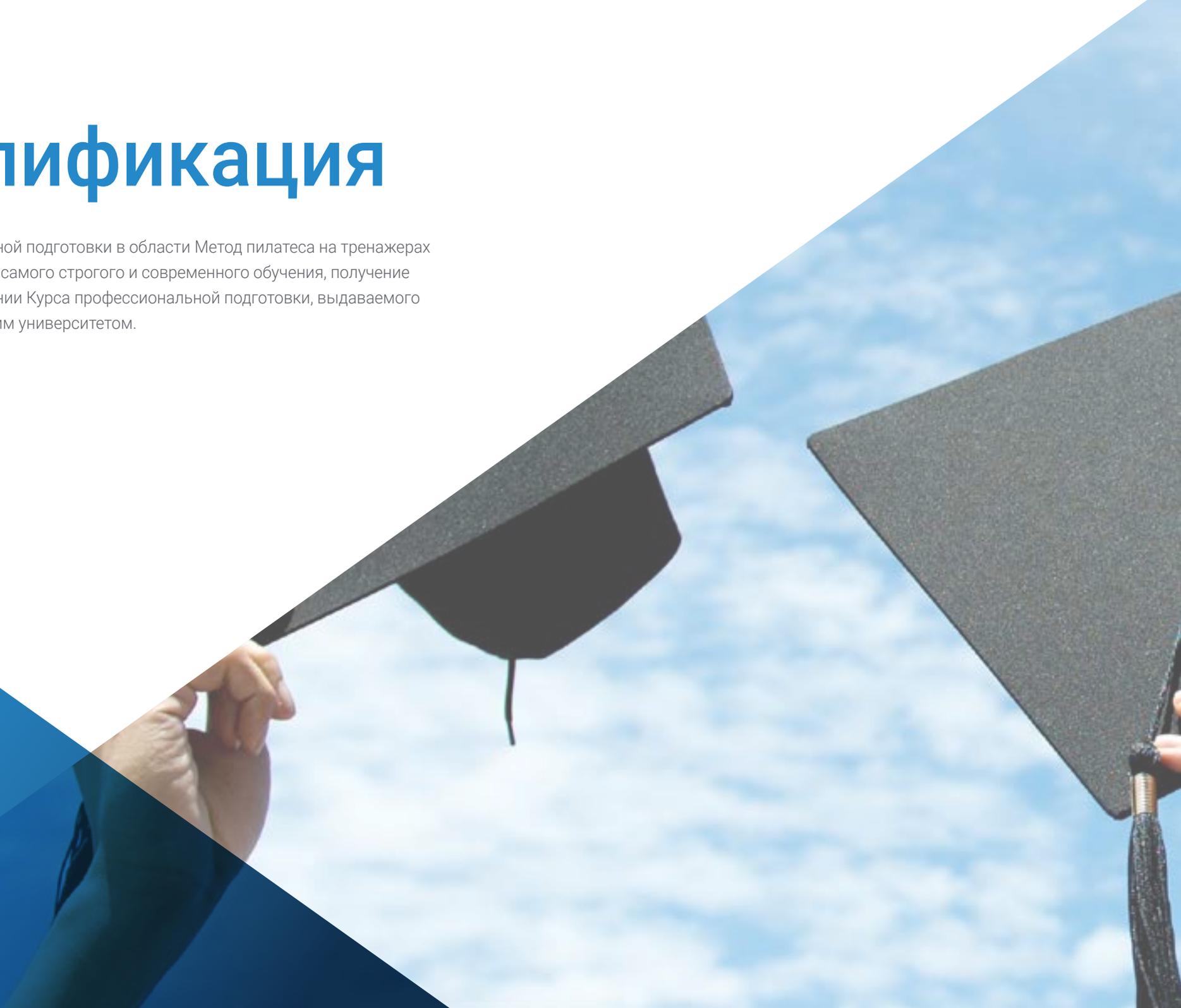
На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



06

# Квалификация

Курс профессиональной подготовки в области Метод пилатеса на тренажерах гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Курса профессиональной подготовки, выдаваемого ТЕСН Технологическим университетом.





“

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

Данный **Курс профессиональной подготовки в области Метод пилатеса на тренажерах** содержит самую полную и современную программу на рынке.

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

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

Диплом: **Курс профессиональной подготовки в области Метод пилатеса на тренажерах**

Количество учебных часов: **450 часов**

**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 Институты

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс

Языки

**tech** технологический  
университет

Курс профессиональной  
ПОДГОТОВКИ

Метод пилатеса на тренажерах

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

# Курс профессиональной подготовки

## Метод пилатеса на тренажерах

Одобрено NBA

