

# Университетский курс

## Позвоночник, нестабильность и травмы

Одобрено NBA





**tech** технологический  
университет

## Университетский курс Позвоночник, нестабильность и травмы

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

Веб-доступ: [www.techtute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/spine-limbs-therapeutic-yoga](http://www.techtute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/spine-limbs-therapeutic-yoga)

# 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

Позвоночник и конечности представляют собой основные элементы в практике йоги, поскольку именно они являются основой различных поз. Изучив их анатомию, профессионалы смогут понять их принцип работы и прямую связь между собой, обращая внимание на влияние этих элементов на выполнение физических упражнений. Таким образом, им будет легче учить пациентов правильной постановке частей тела в процессе йога-терапии. В связи с этим TECH представляет на академическом рынке эту 100% онлайн-программу, которая рассчитана на шесть недель, с помощью которой студенты получают новые знания и навыки, которые помогут им повысить свой профессиональный уровень.





“

*Инновационная разработка данного  
Университетского курса обеспечит  
динамичное и всеобъемлющее  
обучение. Так, вы изучите  
концепции этой области и овладеете  
необходимыми навыками в йоге”*

Йога-терапия в последние годы позиционирует себя как эффективная практика для устранения физических, социальных и интеллектуальных и других проблем. Позвоночник и конечности тела представляют собой основу для выполнения любой позы в рамках этой дисциплины, поэтому специалист йоги должен знать анатомию частей тела, углубляясь в аспекты мышечной, скелетной и нервной систем.

Именно поэтому данный Университетский курс, разработанный ТЕСН, направлен на предоставление целостных знаний студентам, чтобы они могли специализироваться в этой области и проводить более качественные сеансы йога-терапии. Кроме того, программа позволит им обрести новые навыки для применения более сложных поз, включающих позвоночник и конечности для достижения более высоких результатов для участников.

Для этого студенты будут обучаться по высокоэффективному учебному плану, структурированному с учетом актуальной информации и последних достижений в этой дисциплине. Кроме того, в программе принимают участие эксперты и специалисты, которые совместно изложили в учебном материале все свои знания и многолетний опыт, что делает эту программу уникальной.

Следует отметить, что Университетский курс построен по методологии *Relearning*, ориентированной на представление реальных кейсов и симуляций реальных ситуаций, что обеспечивает практическое и динамичное обучение, далекое от традиционной образовательной модели. В то же время 100% онлайн-формат программы позволяет осваивать программу с любого устройства с выходом в интернет, что дает возможность специалистам легко совмещать свои повседневные дела с получением новых знаний.

Данный **Университетский курс в области позвоночника, нестабильности и травм** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разбор практических кейсов, представленных экспертами в области позвоночника, нестабильности и травм
- ♦ Наглядное, схематичное и исключительно практическое содержание курса предоставляет научную и практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для осуществления профессиональной деятельности
- ♦ Практические упражнения для самооценки, контроля и улучшения успеваемости
- ♦ 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 с выходом в интернет



*Не упустите эту возможность и запишитесь прямо сейчас на этот 100% онлайн-курс, чтобы усовершенствовать свои знания в йога-терапии"*

“

*Определяйте движения, которые может выполнять позвоночник, и, таким образом, постройте сеансы йоги, обеспечивающие физическую активацию”*

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 специалисту проходить обучение с учетом контекста и ситуации, т.е. в симулированной среде, обеспечивающей иммерсивный учебный процесс, запрограммированный на обучение в реальных ситуациях.

Формат этой программы основан на проблемно-ориентированном обучении, с помощью которого специалист должен попытаться разрешить различные ситуации из профессиональной практики, возникающие во время обучения. В этом студенту поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными экспертами.

*Университетский курс, который обеспечит ваш профессиональный рост благодаря полному и актуальному информационному содержанию.*

*В дидактической форме вы приобретете навыки, которые позволят вам выделиться в этой области деятельности.*



# 02

## Цели

Разработка данного Университетского курса осуществлялась с целью предоставления студентам углубленной подготовки по характеристикам конечностей и позвоночника, углубившись в принцип их работы. Таким образом, студенты получат специализированные знания с учетом каждого из пунктов учебного плана, что будет способствовать развитию глобального видения этой профессии.





“

Благодаря этой программе вы сможете определить функции мышечной, нервной и скелетной систем конечностей человеческого тела и включить их в йогу”



## Общие цели

---

- ♦ Включать знания и навыки, необходимые для правильной разработки и применения техник йога-терапии с клинической точки зрения
- ♦ Создавать программу йоги, разработанную и основанную на научных данных
- ♦ Углубиться в наиболее подходящие асаны в соответствии с особенностями человека и травмами человека и имеющихся у него повреждений
- ♦ Углубиться в изучение биомеханики и ее применение к асанам йога-терапии
- ♦ Описывать адаптацию асан йоги к патологиям каждого человека
- ♦ Углубленно изучить нейрофизиологические основы существующих медитативных и расслабляющих техник





## Конкретные цели

---

- ♦ Описывать мышечную, нервную и скелетную системы
- ♦ Изучить анатомию и функции позвоночного столба
- ♦ Изучить физиологию тазобедренного сустава
- ♦ Описывать морфологию верхних и нижних конечностей
- ♦ Описать диафрагму и кор

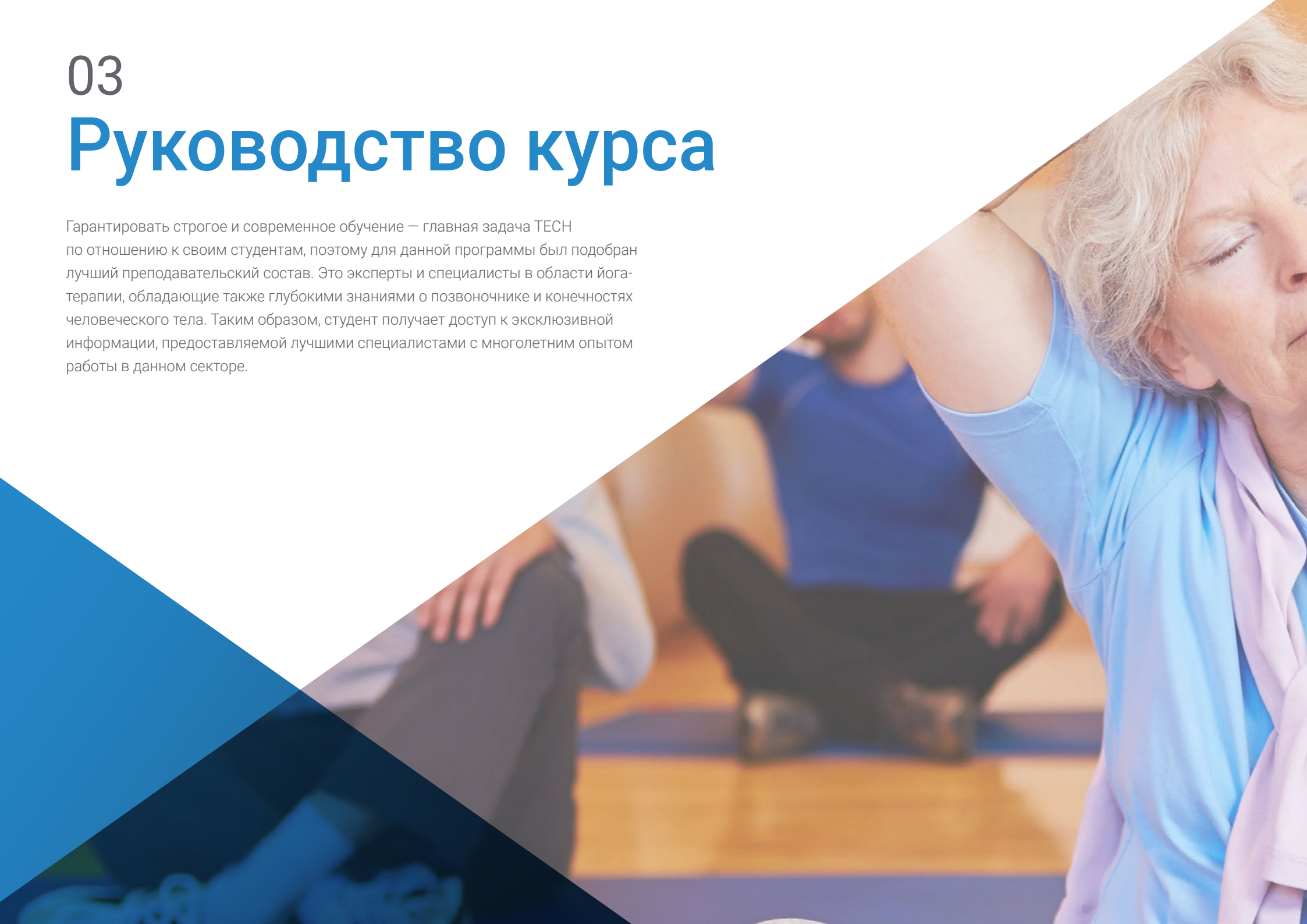
“

*Получив эту квалификацию,  
вы станете на шаг ближе  
к достижению своих  
карьерных целей”*

# 03

## Руководство курса

Гарантировать строгое и современное обучение — главная задача ТЕСН по отношению к своим студентам, поэтому для данной программы был подобран лучший преподавательский состав. Это эксперты и специалисты в области йога-терапии, обладающие также глубокими знаниями о позвоночнике и конечностях человеческого тела. Таким образом, студент получает доступ к эксклюзивной информации, предоставляемой лучшими специалистами с многолетним опытом работы в данном секторе.





“

Благодаря методу *Relearning*  
вы добьетесь более быстрого  
и эффективного обучения”

## Приглашенный руководитель международного уровня

Будучи директором по работе с преподавателями и руководителем отдела подготовки инструкторов Института интегральной йоги в Нью-Йорке, Диана Гальяно является одной из наиболее значимых фигур в этой области на международном уровне. В своей научной деятельности она уделяла основное внимание терапевтической йоге, имея за плечами более 6 000 часов преподавания и повышения квалификации.

Таким образом, она занимается наставничеством, разработкой протоколов и критериев обучения, а также повышением квалификации инструкторов Института Интегральной Йоги. Она совмещает эту работу со своей ролью терапевта и инструктора в других учреждениях, таких как The 14TH Street, Integral Yoga Institute Wellness Spa и Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Ее работа также включает в себя создание и руководство программами йоги, разработку упражнений и оценку возникающих проблем. За свою карьеру она работала с разными категориями людей, включая мужчин и женщин старшего и среднего возраста, беременных и женщин после родов, молодых людей и даже ветеранов войны с различными проблемами физического и психического здоровья.

Для каждого из них она проводит тщательную и индивидуальную работу: лечила людей с остеопорозом, восстанавливающихся после операции на сердце или после рака груди, головокружением, болями в спине, синдромом раздраженного кишечника и ожирением. Она имеет несколько сертификатов, в том числе E-RYT 500 от Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) от American Health Training и Certified Exercise Instructor от Центра соматического движения.



## Г-жа Гальяно, Диана

---

- Директор Института интегральной йоги, Нью-Йорк, США
- Инструктор по йога-терапии в клубе The 14TH Street Y
- Йогатерапевт в оздоровительном спа-центре Integral Yoga Institute в Нью-Йорке
- Инструктор-терапевт в Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Степень бакалавра в области начального образования в Государственном Университете Нью-Йорка
- Степень магистра в области йогатерапии Университета Мэриленда

“

*Благодаря TECH  
вы сможете учиться  
у лучших мировых  
профессионалов”*

## Руководство



### Г-жа Эскалона Грасиа, Сораида

- Вице-президент Испанской ассоциации терапевтической йоги
- Основатель метода *Air Core* (занятия, сочетающие TRX (упражнений на общее сопротивление тела и функциональные тренировки с йогой)
- Тренер по йогатерапии
- Степень бакалавра биологических наук, полученная в Автономном университете Мадрида
- Курс для преподавателя: Прогрессивной аштанга-йоги, FisiomYoga, миофасциальной йоги, йоги и рака
- Университетский курс инструктора по пилатесу на полу
- Курс "Фитотерапия и питание"
- Курс преподавателя медитации





# 04

## Структура и содержание

Учебный материал данного Университетского курса разработан лучшими специалистами в области йога-терапии. Таким образом, на основе мультимедийных ресурсов студенты изучают особенности позвоночника, а также конечностей тела и составляющих их систем. Кроме того, студенты получают углубленные знания о важности тренировки этих областей с помощью физической активности.





“

*Эта программа обучения позволит вам получить специализированное знание о позах, которые можно выполнять для работы с позвоночником”*

## Модуль 1. Позвоночник, нестабильность и травмы

- 1.1. Концептуальные аспекты системы управления движением и ее дисфункций в пояснично-крестцовой и шейно-затылочной области
- 1.2. Мышечные дисфункции
- 1.3. Проприоцептивные дисфункции и нейропластические изменения ЦНС
- 1.4. Дисфункции в точности, диссоциации и качестве движений
- 1.5. Ассоциация между дисфункциями двигательного контроля и спортивными травмами
- 1.6. Пояснично-тазовый ритм и проверка поясничной нестабильности
- 1.7. Наблюдательный анализ контроля движений
- 1.8. Тест на оценку паттерна мышечной активации и тест на мышечную выносливость
- 1.9. Тест сенсомоторики
- 1.10. Интеграция и клиническое обоснование





“

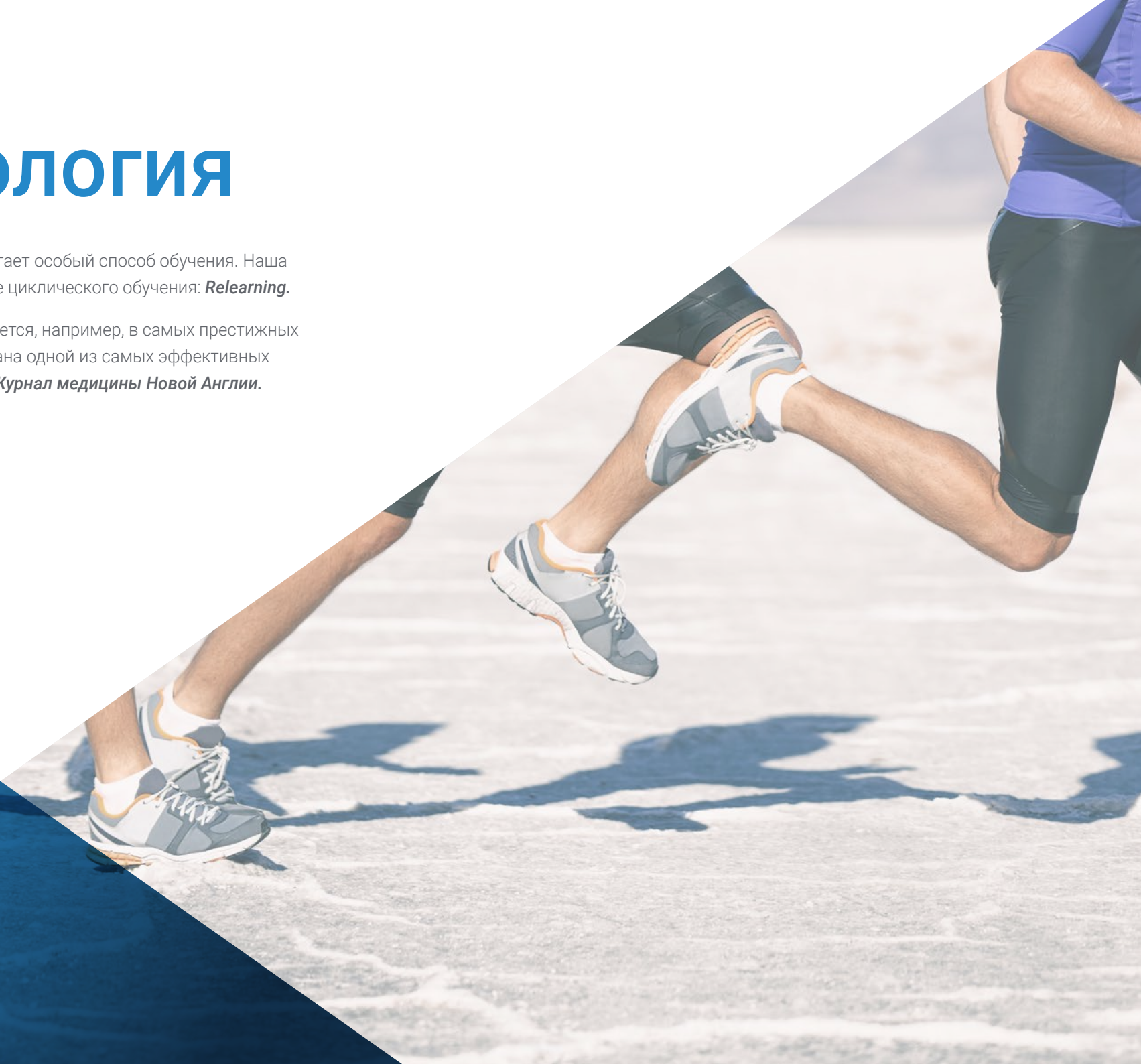
*Вы находитесь всего в одном клике от обучения по лучшей квалификации в области йога-терапии”*

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.



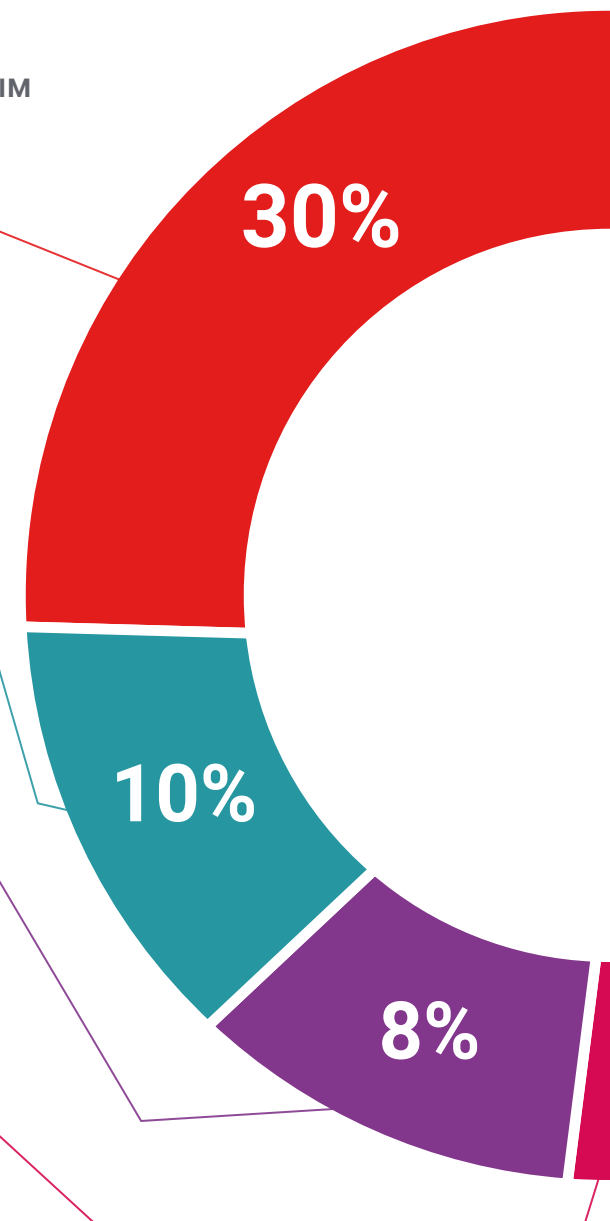
#### Практика навыков и компетенций

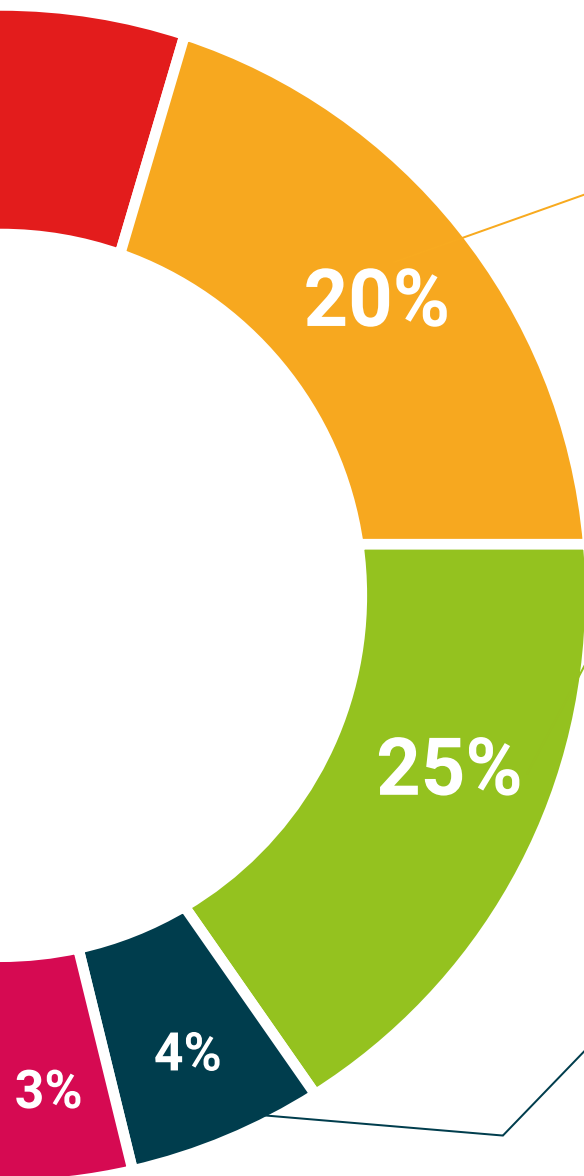
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



#### 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 позвоночника, нестабильности и травм 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 бумажной волокитой”*

Данный **Университетский курс в области позвоночника, нестабильности и травм** 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 позвоночника, нестабильности и травм**

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 Институты

Знания Настоящее Качество

Веб обучение и травмы

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

**tech** технологический университет

**Университетский курс**

Позвоночник, нестабильность  
и травмы

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

# Университетский курс

## Позвоночник, нестабильность и травмы

Одобрено NBA

