

# Курс профессиональной подготовки

## Метод пилатеса на полу

Одобрено NBA





## Курс профессиональной подготовки

### Метод пилатеса на полу

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 месяцев
- » Учебное заведение: TECH Технологический университет
- » Режим обучения: 16ч./неделя
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

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

# Оглавление

01

Презентация

---

стр. 4

02

Цели

---

стр. 8

03

Руководство курса

---

стр. 12

04

Структура и содержание

---

стр. 16

05

Методология

---

стр. 22

06

Квалификация

---

стр. 30

# 01

# Презентация

За время своего существования метод пилатеса на полу зарекомендовал себя как эффективный метод реабилитации спортивных травм за счет улучшения мышечной силы, гибкости и стабильности различных групп мышц. Поэтому важно, чтобы инструктор по физической культуре занимал ведущие позиции в этой области. В связи с этим ТЕСН разработал программу, в рамках которой специалисты получают новые сведения об адаптации упражнений пилатеса на полу и их пользе для лечения и профилактики различных патологий опорно-двигательного аппарата и неврологических заболеваний. Все это в формате 100% онлайн-обучения, без занятий по расписанию, что дает студенту возможность совмещать обучение с повседневной деятельностью.



“

*Получите полное обновление своих знаний в области метода пилатеса на полу благодаря этому Курсу профессиональной подготовки в 100% онлайн-формате от TECH”*



В настоящее время несколько исследований подтверждают эффективность пилатеса в реабилитации спортивных травм. В связи с этим было выявлено, что регулярные занятия данной дисциплиной на полу улучшают мышечную силу, гибкость и устойчивость у людей с травмами опорно-двигательного аппарата. По этой причине многие тренеры по физической подготовке включают в свои занятия новейшие приемы этого метода в свои занятия.

Это развивающаяся тенденция, которая привела TECH к созданию Курса профессиональной подготовки в области метода пилатеса на полу. Это программа обеспечит полноценное повышение квалификации фитнес-инструктора в течение 6 месяцев.

Таким образом, специалист будет иметь представление о строении человеческого тела, что позволит ему разрабатывать и выполнять эффективные и безопасные программы по пилатесу. Кроме того, курс включает в себя сведения об упражнениях на стабилизацию и мобильность суставов, о различных патологиях и соответствующих упражнениях пилатеса, применимых к этим проблемам.

Таким образом, благодаря учебному плану с теоретико-практическим уклоном специалист будет получать новые знания исключительно в режиме онлайн. Это даст вам возможность совместить свои повседневные обязанности с прохождением образовательной программы, которая находится на лидирующих позициях в академической сфере. Достаточно иметь электронное устройство с выходом в Интернет, чтобы в любое время суток просматривать контент, размещенный на виртуальной платформе.

Данный **Курс профессиональной подготовки в области Метод пилатеса на полу** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разбор практических кейсов, представленных специалистами в области медицины, спортивной науки и пилатеса
- ♦ Графическое, схематическое и исключительно практическое содержание дают научную и практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для 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



*Вы проанализируете с помощью высококачественного контента классический и современный пилатес, ключевые моменты и вклад, который каждый из них внес в технику физической подготовки"*

“

*Занимайтесь углублением своих знаний, когда и где хотите, в области биомеханики верхней конечности и передовых методов в пилатесе”*

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

Мультимедийное содержание курса, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит профессионалам проходить обучение в симулированной среде, обеспечивающей иммерсивный учебный процесс, основанный на изучении реальных ситуаций.

При разработке данной программы особое внимание уделяется проблемно-ориентированному обучению, с помощью которого специалист должен попытаться решить различные ситуации профессиональной практики, возникающие на протяжении всего учебного курса. Она будет поддерживаться инновационной интерактивной видеосистемой, разработанной ведущими специалистами.

*Благодаря ТЕСН вы включите в свою ежедневную практику упражнения на стабилизацию, выполняемых на полу и применяемых для физической подготовки.*

*Не выходя из дома, вы подробно изучите упражнения по мобилизации суставов, наиболее подходящие для практики пилатеса.*



# 02

## Цели

Основная цель данной программы — предоставить фитнес-инструкторам самую современную информацию о технике метода пилатеса на полу. Таким образом, они смогут использовать данную дисциплину как эффективный терапевтический инструмент при лечении различных травм.

Также, включив в свою работу принципы и методы этой физической активности, специалисты смогут предложить спортсменам дополнительный вариант лечения, способствующий улучшению самочувствия и здоровья. Кроме того, программа предлагает разнообразные мультимедийные ресурсы, размещенные в виртуальной библиотеке, доступ к которым возможен с любого устройства, имеющего подключение к Интернету.







“

Вы увидите, насколько практика пилатеса эффективна для лечения патологий плечевого, локтевого суставов и кисти”



## Общие цели

---

- ♦ Расширить 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
- ♦ 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 научно обоснованной и обновленной информации о методах лечения пилатесом, применяемых 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. Пилатес при заболеваниях позвоночника

- ♦ Изучить основные проблемы позвоночника и их лечение
- ♦ Актуализировать знания об основных проблемах спины и подходах к их решению
- ♦ Применять специальные комплексы упражнений для восстановления после травм

### Модуль 2. Пилатес при заболеваниях верхних конечностей

- ♦ Определить патологии плечевого пояса и их лечение
- ♦ Сформировать знания о патологии локтевого сустава и подходах к ее решению
- ♦ Углубленно изучить патологию запястья и подходы к ее решению

### Модуль 3. Пилатес при заболеваниях нижних конечностей

- ♦ Выявить характерные особенности каждого повреждения
- ♦ Устранить нарушения с помощью упражнений, основанных на методе пилатеса
- ♦ Адаптировать конкретные комплексы упражнений к процессу восстановления после травм

### Модуль 4. Общая патология и ее лечение с помощью пилатеса

- ♦ Освоить особенности каждой патологии
- ♦ Выявить основные изменения при каждой патологии
- ♦ Устранить нарушения с помощью упражнений, основанных на методе пилатеса

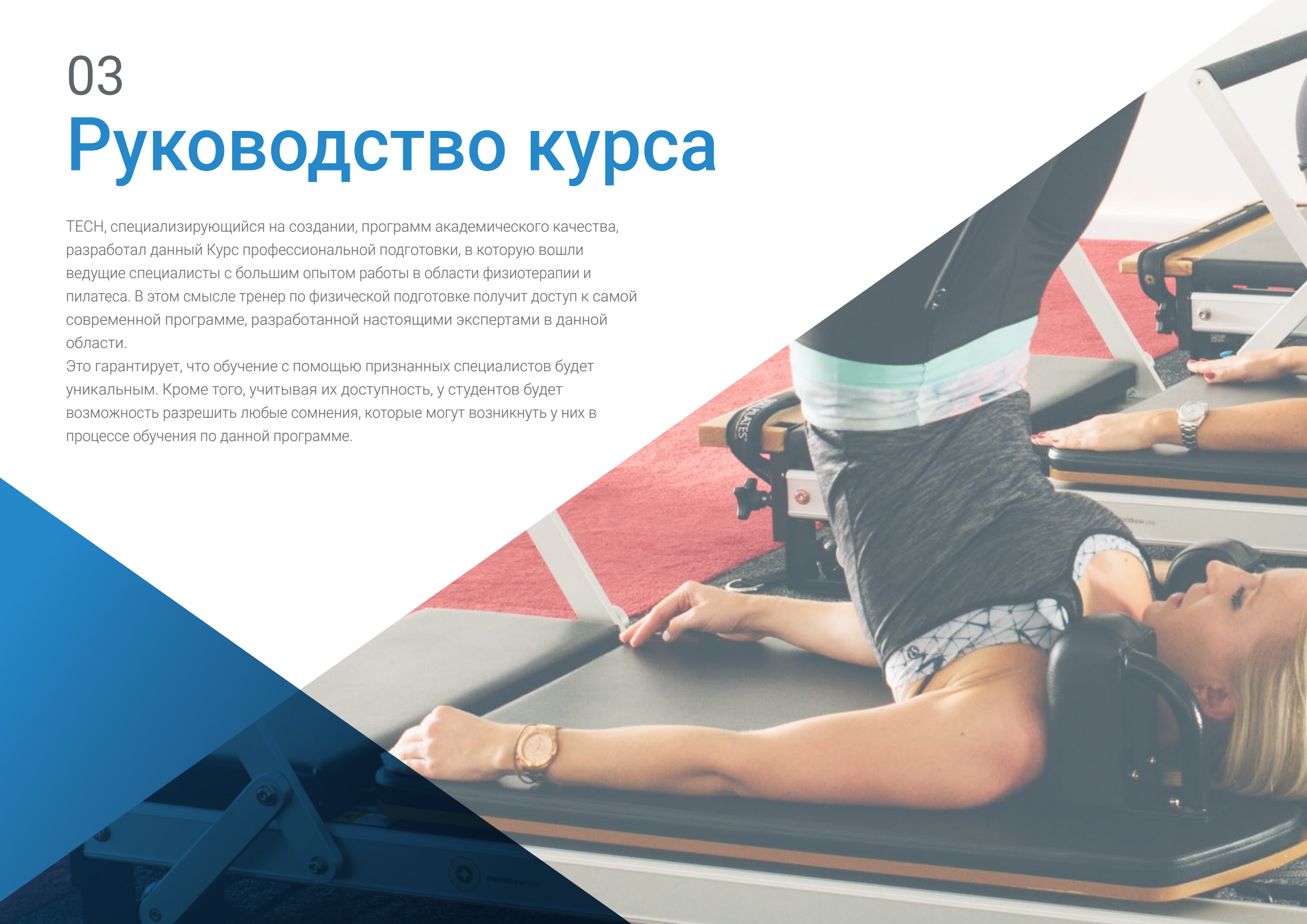


# 03

## Руководство курса

ТЕСН, специализирующийся на создании программ академического качества, разработал данный Курс профессиональной подготовки, в которую вошли ведущие специалисты с большим опытом работы в области физиотерапии и пилатеса. В этом смысле тренер по физической подготовке получит доступ к самой современной программе, разработанной настоящими экспертами в данной области.

Это гарантирует, что обучение с помощью признанных специалистов будет уникальным. Кроме того, учитывая их доступность, у студентов будет возможность разрешить любые сомнения, которые могут возникнуть у них в процессе обучения по данной программе.

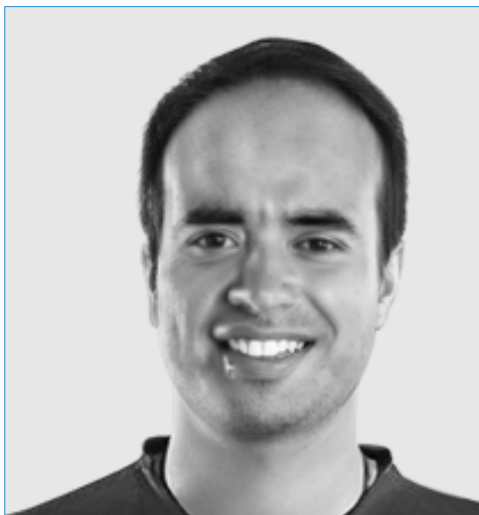






“ Вас ждет обновленная программа обучения, разработанная специалистами с большим опытом работы по методу пилатеса”

## 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 Кортес Лоренсо, Лаура

- ◆ Физиотерапевт в клинике Fiosiomon и в Федерации хоккея Мадрида
- ◆ Физиотерапевт клиники Fiosiomon
- ◆ Физиотерапевт в Центре технической подготовки Федерации хоккея Мадрида
- ◆ Физиотерапевт в компаниях Fisiowork S.L.
- ◆ Травматологический физиотерапевт в клинике Artros
- ◆ Физиотерапевт клуба SPV51 и клуба Valdeluz хоккея на траве
- ◆ Диплом в области физиотерапии в Мадридском университете Комплутенсе

### Г-н Перез Коста, Эдуардо

- ◆ Генеральный директор Move2Be физиотерапии и реабилитации
- ◆ Внештатный физиотерапевт, частное лечение на дому в Мадриде
- ◆ Физиотерапевт в клинике Наталь Сан-Себастьян-де-лос-Рейес
- ◆ Спортивный тренер баскетбольного клуба Zona Press
- ◆ Физиотерапевт в филиале команды UD Sanse
- ◆ Физиотерапевт на спортивной площадке в Фонде Marcet
- ◆ Физиотерапевт в клинике Pascual & Muñoz
- ◆ Физиотерапевт в клинике Fisio Life Plus
- ◆ Степень магистра в области мануальной физиотерапии опорно-двигательного аппарата в Университете Алкала
- ◆ Степень бакалавра физиотерапии Университета Алкала

### Г-жа Гарсия Ибаньес, Марина

- ◆ Физиотерапевт в Мадридском фонде рассеянного склероза и частной практики на дому
- ◆ Физиотерапевт лечения на дому детей и взрослых с неврологической патологией
- ◆ Физиотерапевт в Мадридском фонде борьбы с рассеянным склерозом
- ◆ Физиотерапевт и психолог в Клинике Kinés
- ◆ Физиотерапевт в клинике Сан-Николас
- ◆ Степень магистра в области неврологической физиотерапии: Методы оценки и лечения в Европейском университете Мадрида
- ◆ Эксперт в области неврологической физиотерапии в Европейском университете Мадрида
- ◆ Степень бакалавра психологии, полученная в Национальном университете дистанционного обучения (UNED)

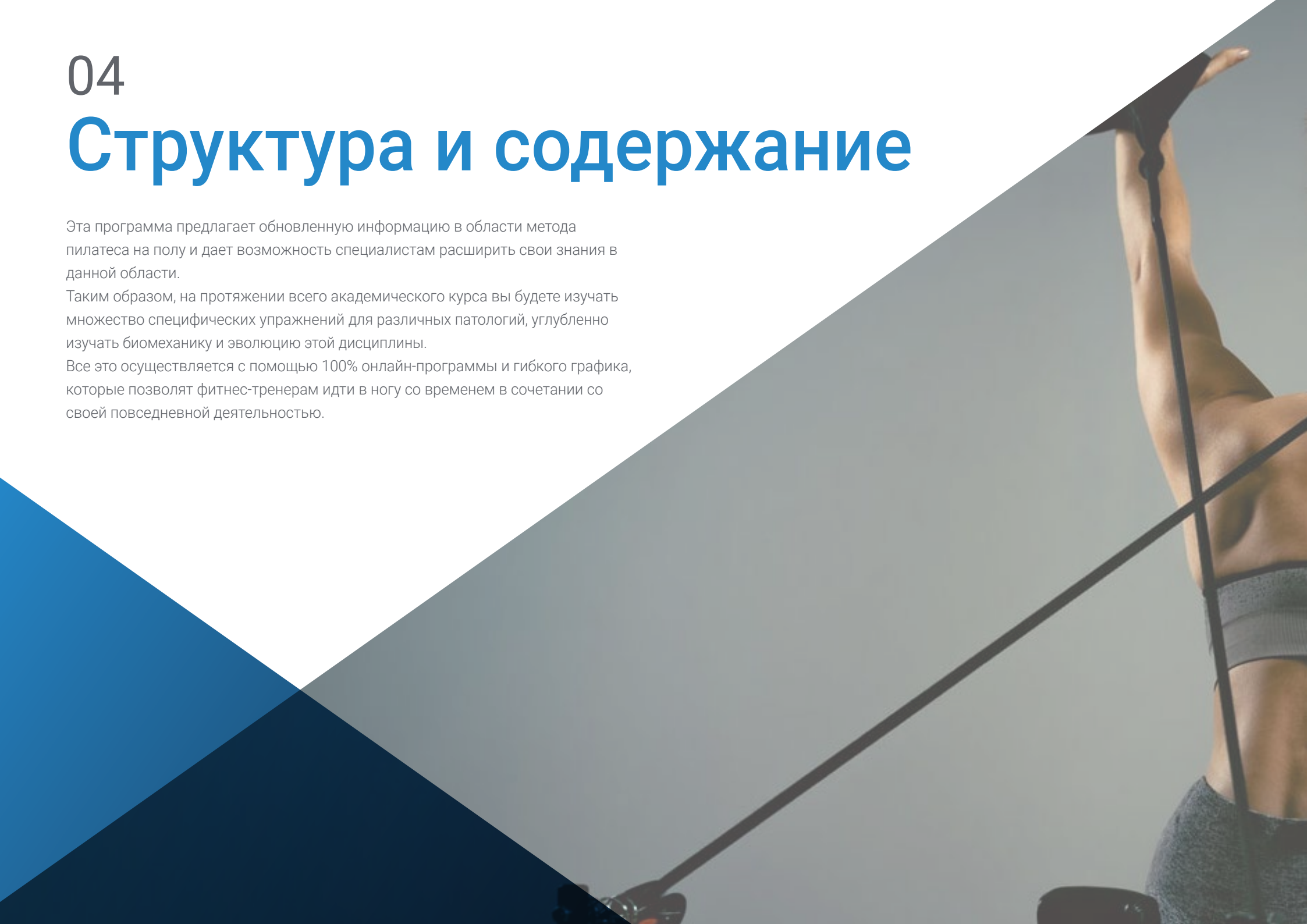
04

# Структура и содержание

Эта программа предлагает обновленную информацию в области метода пилатеса на полу и дает возможность специалистам расширить свои знания в данной области.

Таким образом, на протяжении всего академического курса вы будете изучать множество специфических упражнений для различных патологий, углубленно изучать биомеханику и эволюцию этой дисциплины.

Все это осуществляется с помощью 100% онлайн-программы и гибкого графика, которые позволят фитнес-тренерам идти в ногу со временем в сочетании со своей повседневной деятельностью.







“

С помощью метода *Relearning* вы будете эффективнее запоминать сложные понятия и достигать оптимальной эффективности за меньшее время”

## 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 (PMA)

## Модуль 2. Пилатес при заболеваниях верхних конечностей

- 2.1. Основные анатомические сведения
  - 2.1.1. Osteология верхних конечностей
  - 2.1.2. Миология верхних конечностей
  - 2.1.3. Биомеханика верхних конечностей
  - 2.1.4. Эффективные практики
- 2.2. Упражнения на стабилизацию
  - 2.2.1. Введение в упражнения на стабилизацию
  - 2.2.2. Упражнения на стабилизацию на коврике
  - 2.2.3. Упражнения на стабилизацию на тренажере
  - 2.2.4. Наиболее эффективные упражнения на стабилизацию

- 2.3. Упражнения на подвижность суставов
  - 2.3.1. Введение в упражнения на подвижность суставов
  - 2.3.2. Упражнения на подвижность суставов на коврике
  - 2.3.3. Упражнения на подвижность суставов на тренажере
  - 2.3.4. Наиболее эффективные упражнения на подвижность суставов
- 2.4. Укрепляющие упражнения
  - 2.4.1. Введение в укрепляющие упражнения
  - 2.4.2. Укрепляющие упражнения на коврике
  - 2.4.3. Укрепляющие упражнения на тренажере
  - 2.4.4. Наиболее эффективные укрепляющие упражнения
- 2.5. Функциональные упражнения
  - 2.5.1. Введение в функциональные упражнения
  - 2.5.2. Функциональные упражнения на коврике
  - 2.5.3. Функциональные упражнения на тренажере
  - 2.5.4. Наиболее эффективные функциональные упражнения
- 2.6. Патология плечевого пояса. Специальные протоколы
  - 2.6.1. Боль в плечевом поясе
  - 2.6.2. Синдром замороженного плеча
  - 2.6.3. Гипомобильность плечевого пояса
  - 2.6.4. Упражнения для плечевого пояса
- 2.7. Патология локтевого сустава. Специальные протоколы
  - 2.7.1. Патология сустава
  - 2.7.2. Мышечно-сухожильная патология
  - 2.7.3. Посттравматический или послеоперационный локтевой сустав
  - 2.7.4. Упражнения для локтевого сустава
- 2.8. Патология запястья
  - 2.8.1. Основные синдромы
  - 2.8.2. Типы патологий запястья
  - 2.8.3. Упражнения для запястья
  - 2.8.4. Выводы

- 2.9. Патология кисти руки
  - 2.9.1. Основные синдромы
  - 2.9.2. Тип патологий кисти руки
  - 2.9.3. Упражнения для кисти руки
  - 2.9.4. Выводы
- 2.10. Защемление нервов верхней конечности
  - 2.10.1. Крестцовое нервное сплетение
  - 2.10.2. Периферические нервы
  - 2.10.3. Типы патологий
  - 2.10.4. Упражнения при защемлении нервов верхней конечности

### Модуль 3. Пилатес при заболеваниях нижних конечностей

- 3.1. Основные анатомические сведения
  - 3.1.1. Остеология нижних конечностей
  - 3.1.2. Миология нижних конечностей
  - 3.1.3. Биомеханика нижних конечностей
  - 3.1.4. Эффективные практики
- 3.2. Частые патологии, которые можно лечить с помощью пилатеса
  - 3.2.1. Патологии роста
  - 3.2.2. Патологии у спортсменов
  - 3.2.3. Другие типы патологий
  - 3.2.4. Выводы
- 3.3. Упражнения, рекомендуемые для выполнения на коврике, тренажерах и инвентаре. Общий протокол
  - 3.3.1. Упражнения на диссоциацию
  - 3.3.2. Упражнения на подвижность
  - 3.3.3. Укрепляющие упражнения
  - 3.3.4. Функциональные упражнения
- 3.4. Патология тазобедренного сустава
  - 3.4.1. Патология сустава
  - 3.4.2. Мышечно-сухожильная патология
  - 3.4.3. Хирургическая патология. Протезирование
  - 3.4.4. Упражнения для тазобедренного сустава

- 3.5. Патология коленного сустава
  - 3.5.1. Патология сустава
  - 3.5.2. Мышечно-сухожильная патология
  - 3.5.3. Хирургическая патология. Протезирование
  - 3.5.4. Упражнения для коленного сустава
- 3.6. Патология голеностопа
  - 3.6.1. Патология сустава
  - 3.6.2. Мышечно-сухожильная патология
  - 3.6.3. Хирургическая патология
  - 3.6.4. Упражнения для голеностопа
- 3.7. Патология стопы
  - 3.7.1. Суставная и фасциальная патология
  - 3.7.2. Мышечно-сухожильная патология
  - 3.7.3. Хирургическая патология
  - 3.7.4. Упражнения для стопы
- 3.8. Защемление нервов нижней конечности
  - 3.8.1. Крестцовое нервное сплетение
  - 3.8.2. Периферические нервы
  - 3.8.3. Типы патологий
  - 3.8.4. Упражнения при защемлении нервов нижних конечностей
- 3.9. Анализ переднебоковой мышечной цепи нижних конечностей
  - 3.9.1. Что такое переднебоковая мышечная цепь и насколько она важна для пациента
  - 3.9.2. Важные аспекты для проведения оценки
  - 3.9.3. Взаимосвязь цепи с уже описанной патологией
  - 3.9.4. Упражнения для проработки переднебоковой мышечной цепи
- 3.10. Анализ средне-задней мышечной цепи нижних конечностей
  - 3.10.1. Что такое средне-задняя мышечная цепь и насколько она важна для пациента
  - 3.10.2. Важные аспекты для проведения оценки
  - 3.10.3. Связь комплекса с уже описанной патологией
  - 3.10.4. Упражнения для проработки средне-задней мышечной цепи





**Модуль 4. Общая патология и ее лечение с помощью пилатеса**

- 4.1. Нервная система
  - 4.1.1. Центральная нервная система
  - 4.1.2. Периферическая нервная система
  - 4.1.3. Краткая характеристика нейронных путей
  - 4.1.4. Преимущества пилатеса при неврологической патологии
- 4.2. Неврологическая оценка с фокусом на пилатес
  - 4.2.1. Анамнез
  - 4.2.2. Оценка силы и тонуса
  - 4.2.3. Оценка чувствительности
  - 4.2.4. Тест и шкалы
- 4.3. Наиболее распространенные неврологические патологии и научное обоснование применения пилатеса
  - 4.3.1. Краткая характеристика патологий
  - 4.3.2. Основные принципы пилатеса при неврологической патологии
  - 4.3.3. Адаптация положений пилатеса
  - 4.3.4. Адаптация упражнений пилатеса
- 4.4. Рассеянный склероз
  - 4.4.1. Описание патологии
  - 4.4.2. Оценка возможностей пациента
  - 4.4.3. Адаптация напольных упражнений пилатеса
  - 4.4.4. Адаптация упражнений пилатеса с элементами
- 4.5. Инсульт
  - 4.5.1. Описание патологии
  - 4.5.2. Оценка возможностей пациента
  - 4.5.3. Адаптация напольных упражнений пилатеса
  - 4.5.4. Адаптация упражнений пилатеса с элементами
- 4.6. Болезнь Паркинсона
  - 4.6.1. Описание патологии
  - 4.6.2. Оценка возможностей пациента
  - 4.6.3. Адаптация напольных упражнений пилатеса
  - 4.6.4. Адаптация упражнений пилатеса с элементами
- 4.7. Церебральный паралич
  - 4.7.1. Описание патологии
  - 4.7.2. Оценка возможностей пациента
  - 4.7.3. Адаптация напольных упражнений пилатеса
  - 4.7.4. Адаптация упражнений пилатеса с элементами
- 4.8. Пожилые люди
  - 4.8.1. Возрастные патологии
  - 4.8.2. Оценка возможностей пациента
  - 4.8.3. Упражнения по показаниям
  - 4.8.4. Противопоказанные упражнения
- 4.9. Остеопороз
  - 4.9.1. Описание патологии
  - 4.9.2. Оценка возможностей пациента
  - 4.9.3. Упражнения по показаниям
  - 4.9.4. Противопоказанные упражнения
- 4.10. Проблемы тазового дна: недержание мочи
  - 4.10.1. Описание патологии
  - 4.10.2. Частота и распространенность
  - 4.10.3. Упражнения по показаниям
  - 4.10.4. Противопоказанные упражнения



*Благодаря данному Курсу профессиональной подготовки вы сможете разработать подходящую систему упражнений пилатеса на полу для таких патологий, как рассеянный склероз"*

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.



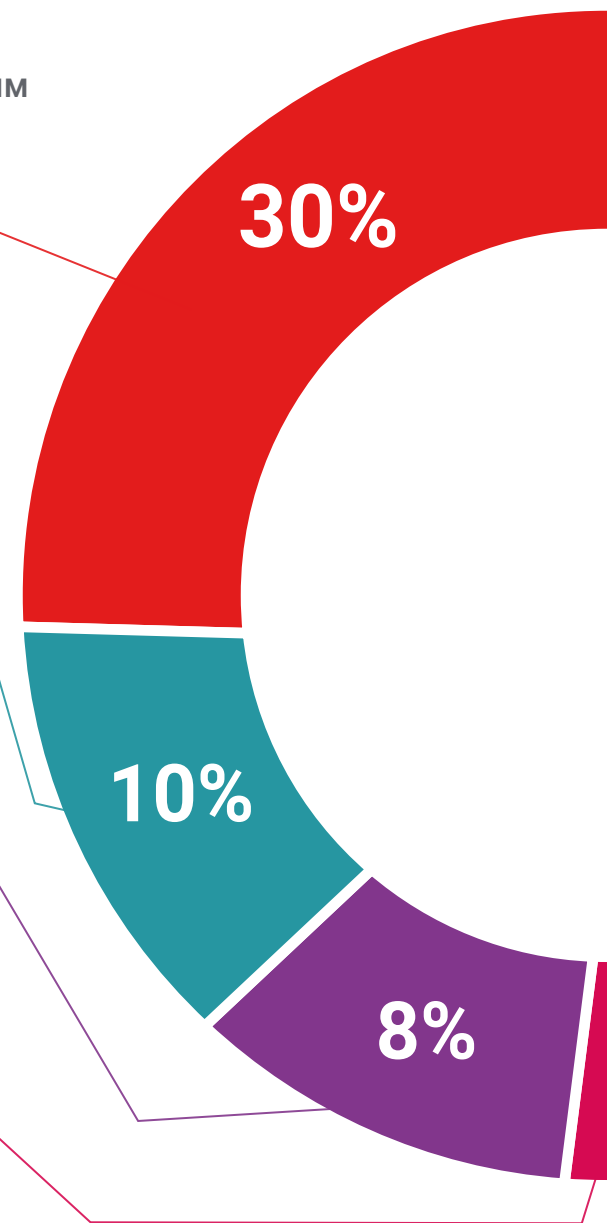
#### Практика навыков и компетенций

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.

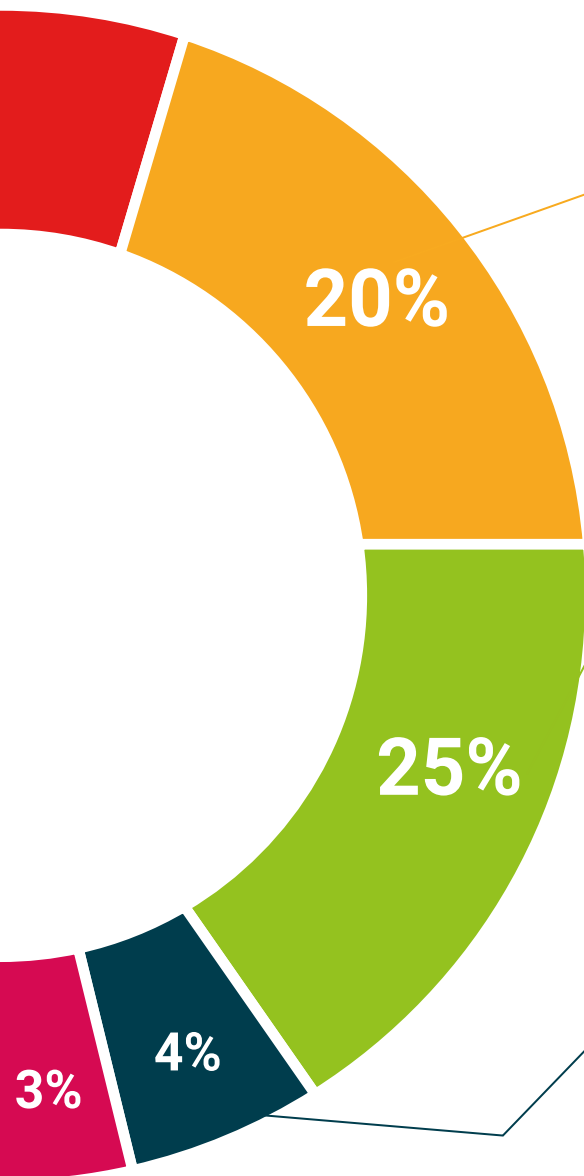


#### Дополнительная литература

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

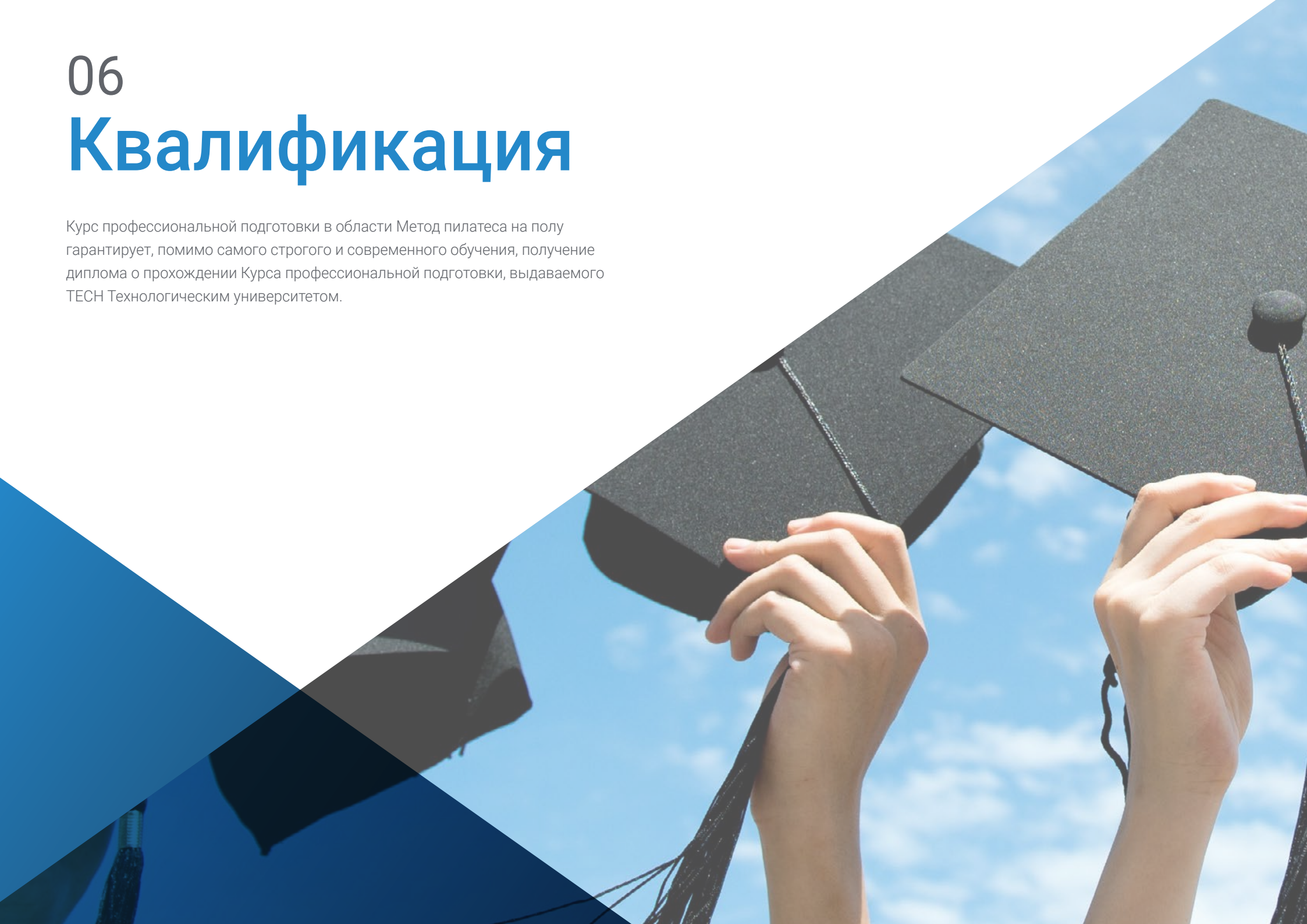
На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



06

# Квалификация

Курс профессиональной подготовки в области Метод пилатеса на полу 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 полу** содержит самую полную и современную научную 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 полу**  
Количество учебных часов: **600 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 Инновации

Знания Настоящее качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

**tech** технологический  
университет

**Курс профессиональной  
подготовки**

Метод пилатеса на полу

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 месяцев
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Режим обучения: 16ч./неделя
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

# Курс профессиональной подготовки

## Метод пилатеса на полу

Одобрено NBA

