

Университетский курс

Метод пилатеса



tech технологический
университет

Университетский курс Метод пилатеса

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

Веб-доступ: www.techtitute.com/ru/medicine/postgraduate-certificate/pilates-method

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

За годы своего существования пилатес зарекомендовал себя как эффективный инструмент для укрепления мышечной силы, улучшения гибкости и осанки. Он также завоевал популярность в терапевтической сфере благодаря своим многочисленным преимуществам для физического и психического здоровья. Поэтому, приобретая современные знания и практический опыт в области данного метода терапии, врач получает ряд существенных преимуществ. ТЕСН разработал программу, которая позволяет специалистам в области здравоохранения узнать об развитии, истории и принципах метода пилатеса. Поэтому данная программа предлагается на 100% в режиме онлайн и с возможностью адаптации, которая необходима специалисту в его повседневной деятельности.



““

Вы узнаете о постулатах и происхождении упражнений пилатеса благодаря данному Университетскому курсу, который может предложить вам только TECH”

Метод пилатеса со временем получил признание как ценный терапевтический инструмент для улучшения физического и психического состояния тех, кто его практикует. Именно поэтому, благодаря его растущей популярности в терапевтической сфере, врачи, пополняющие свои знания и практический опыт в этой области, получают многочисленные преимущества. Врачи смогут использовать эти техники в качестве дополнительного инструмента в лечении своих пациентов, предлагая высокоэффективный и безопасный вариант реабилитации.

TECH разработал интенсивную 6-недельную программу, которая предлагает самые передовые материалы в области метода пилатеса, рассматривая его принципы, научные данные в области здравоохранения и различные варианты его применения. Студенты также получают современные знания об упражнениях на полу и с тренажерами, дыхательных техниках, движениях таза и различиях между классическими и терапевтическими техниками. Таким образом, по окончании обучения врачи смогут рекомендовать и применять эти методики в качестве дополнения к своим реабилитационным мероприятиям, оптимизируя результаты лечения своих пациентов.

Для этого в 100% онлайн-программе вам предлагаются мультимедийные ресурсы, такие как видео-конспекты и реальные примеры из практики, к которым вы можете получить доступ 24 часа в сутки без ограничений по времени. TECH включил в программу эксклюзивный и дополнительный мастер-класс, разработанный известным экспертом международного уровня, специалистом в области спортивной медицины и физической реабилитации. Студенты смогут пополнить свои знания в этой востребованной области под руководством профессионала с большим опытом работы за плечами.

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

- ♦ Разбор практических кейсов, представленных экспертами в области физиотерапии и специалистами в области пилатеса
- ♦ Наглядное и схематичное содержание курса, основанного на практике, 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 вопросам и самостоятельные работы
- ♦ Учебные материалы курса доступны с любого стационарного или мобильного устройства с выходом в интернет



Не упустите эту уникальную возможность, предлагаемую TECH! У вас будет возможность посетить дополнительный мастер-класс, который проведет известный лектор международного уровня в области спортивной медицины и физической реабилитации”

“

Вы усовершенствуете свои навыки в области пилатеса, модификаций, терапевтического вклада и его взаимосвязи с физической активностью для клинических условий”

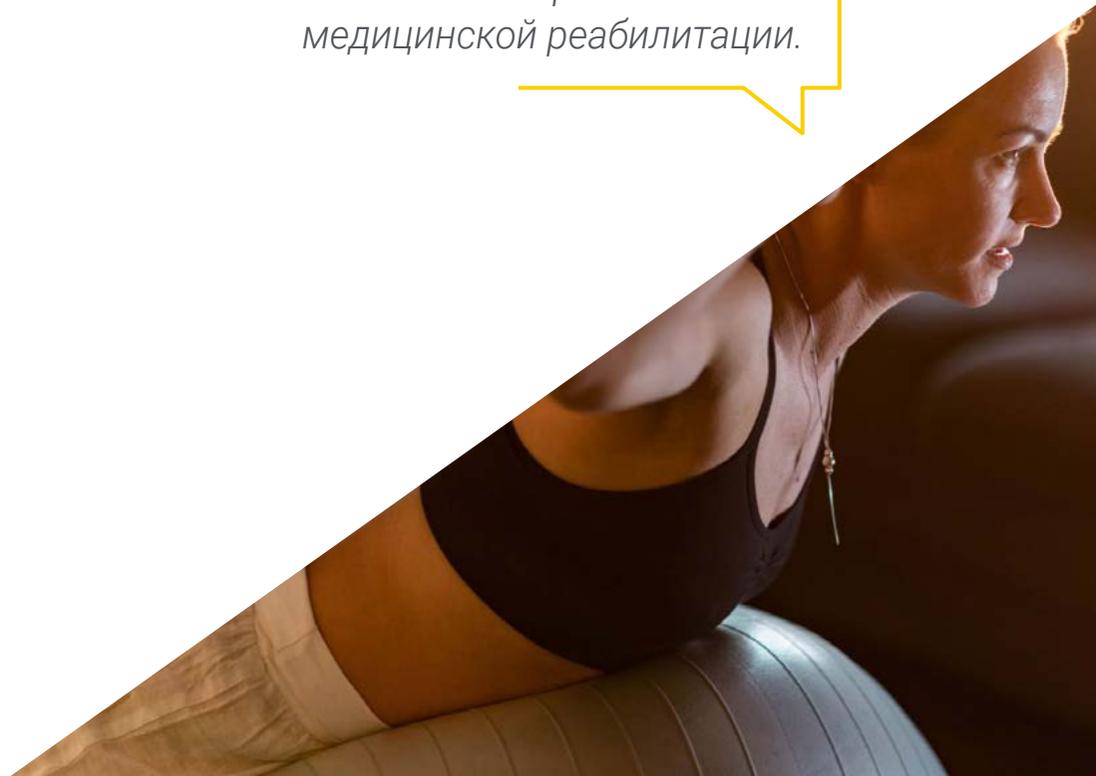
Преподавательский состав программы включает профессионалов из данного сектора, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанных специалистов из ведущих сообществ и престижных университетов.

Мультимедийное содержание программы, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит специалисту проходить обучение с учетом обстоятельств 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 специалист должен попытаться разрешать различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом студенту поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными экспертами.

Вы проанализируете ключевые моменты классического и терапевтического пилатеса, чтобы внедрить наиболее подходящий для вашей оздоровительной практики.

Вы познакомитесь с различными уровнями прогрессии метода пилатеса и его применением в медицинской реабилитации.



02 Цели

Основная цель данной программы – предоставить медицинскому работнику обновленные знания и навыки в области метода пилатеса. Вы сможете назначать и применять безопасные и эффективные физические нагрузки для своих пациентов, особенно для тех, кто нуждается в реабилитации или профилактике травм. Кроме того, данная программа дает эксперту возможность подключаться в любое время и в любом месте, так как для этого ему потребуется только устройство с подключением к Интернету.



“

Благодаря данной программе вы узнаете, как метод пилатеса может стать эффективным инструментом в восстановлении после травм и патологий”



Общие цели

- ♦ Расширять 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
- ♦ 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 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

- ♦ Углубиться в предысторию пилатеса
- ♦ Изучить историю пилатеса
- ♦ Описать методологию пилатеса
- ♦ Углубиться в основы пилатеса
- ♦ Определять наиболее актуальные упражнения
- ♦ Объяснять, каких поз в пилатесе следует избегать

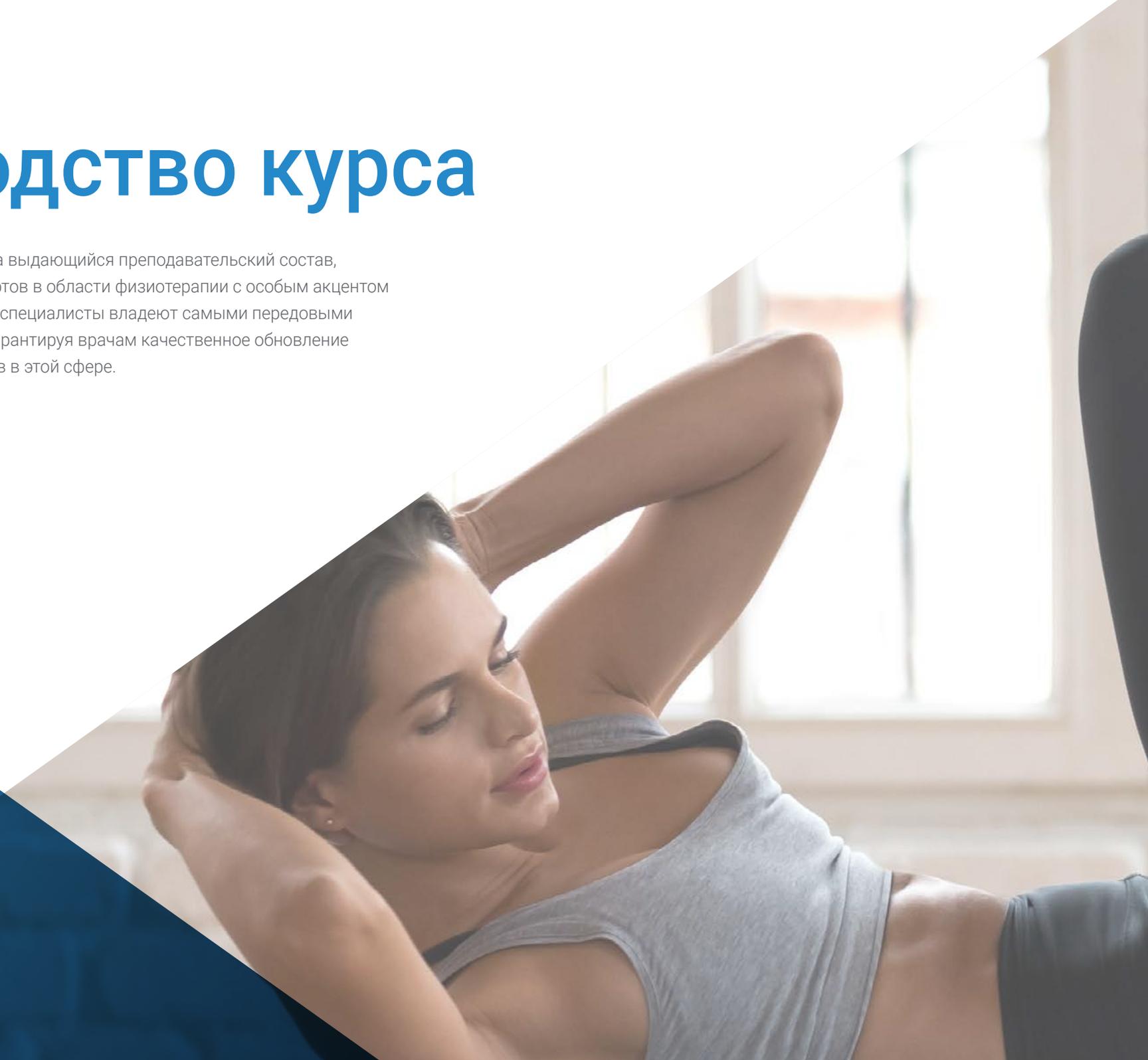


Вы подробно изучите различные типы дыхания в практике пилатеса, проанализируете их эффект и узнаете, как они улучшают вашу клиническую практику”

03

Руководство курса

У нашего Университетского курса выдающийся преподавательский состав, включающий признанных экспертов в области физиотерапии с особым акцентом на метод пилатеса. Эти опытные специалисты владеют самыми передовыми методиками в данной области, гарантируя врачам качественное обновление информации от лучших экспертов в этой сфере.



““

Вы узнаете, как таз является центром стабильности и движения в методе пилатеса, в сопровождении признанных экспертов в этой области”

Приглашенный руководитель международного уровня

Доктор Эдвард Ласковски - ведущая международная фигура в области спортивной медицины и физической реабилитации. Сертифицированный Американским советом по физической медицине и реабилитации, он был неотъемлемой частью авторитетного коллектива клиники Майо, где занимал должность директора Центра спортивной медицины.

Кроме того, 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.

Его влияние выходит за рамки клинической практики, поскольку он получил признание на национальном и международном уровнях за свой вклад в развитие спорта и здравоохранения. Президент Джордж Буш-младший назначил его членом Президентского совета по физической культуре и спорту, а Министерство здравоохранения и социальных служб вручило ему награду за выдающиеся заслуги, что подчеркивает его приверженность пропаганде здорового образа жизни.

Кроме того, она является ключевым элементом крупных спортивных мероприятий, таких как Зимние Олимпийские игры (2002) в Солт-Лейк-Сити и Чикагский марафон, где обеспечивал качественное медицинское обслуживание. Помимо этого, его преданность работе с населением нашла отражение в его обширной деятельности по созданию академических ресурсов, включая CD-ROM по спорту, здоровью и фитнесу клиники Майо, а также в его роли соавтора-редактора книги "Фитнес для каждого тела" (Mayo Clinic Fitness for Everybody). Страстно желая развеять мифы и предоставить точную, актуальную информацию, доктор Эдвард Ласковски продолжает оставаться влиятельным экспертом в области спортивной медицины и фитнеса во всем мире.



Д-р Ласковски, Эдвард

- Директор Центра спортивной медицины клиники Майо, США
- Консультирующий врач в Ассоциации игроков Национальной хоккейной лиги США
- Врач в клинике Майо, США
- Член Олимпийской поликлиники на зимних Олимпийских играх (2002), Солт-Лейк-Сити
- Специалист в области спортивной медицины, фитнеса, силовых тренировок и тренировок на стабилизацию
- Сертифицирован Американским советом в области физической медицины и реабилитации
- Соавтор книги "Фитнес для каждого тела" (Mayo Clinic Fitness for Everybody)
- Награжден за выдающиеся заслуги Министерством здравоохранения и социальных служб
- Член: Американского колледжа спортивной медицины

“

Благодаря TECH вы сможете учиться у лучших мировых профессионалов"

Руководство



Г-н Гонсалес Арганда, Серхио

- ♦ Физиотерапевт клуба футбольного клуба Атлетико Мадрид (2005-2023)
- ♦ Генеральный директор Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Преподаватель магистратуры в области физической подготовки и спортивной реабилитации в футболе
- ♦ Преподаватель Курса профессиональной подготовки в области пилатеса
- ♦ Преподаватель магистратуры в области биомеханики и спортивной физиотерапии
- ♦ Степень магистра в области остеопатии опорно-двигательного аппарата, Мадридская школа остеопатии
- ♦ Степень магистра в области биомеханики, применяемой для оценки травм и передовых методов физиотерапии
- ♦ Курс профессиональной подготовки в области пилатеса и реабилитации, Королевская федерация гимнастики Испании
- ♦ Степень бакалавра по физиотерапии, Папский Университет 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
- ♦ Физиотерапевт в Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Физиотерапевт в регбийном клубе Veterinaria



04

Структура и содержание

Пройдя данную программу, врачи получат доступ к самой актуальной информации о методе пилатеса, гарантируя себе актуальное представление о его принципах, происхождении и развитии. Кроме того, будут подробно рассмотрены важность таза как центра стабильности и движения, биомеханика верхних и нижних конечностей, а также различные концепции, связанные с этим методом. Материалы будут доступны в обширной виртуальной библиотеке, которая является неотъемлемой частью данной программы, предлагая мультимедийные ресурсы, такие как подробные видеоматериалы, доступные для непрерывного обучения.





“

С помощью метода *Relearnig*,
применяемого *TECH*, вы
сможете пополнять свои
знания быстрее и эффективнее”

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. Отсылки
 - 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. 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. Различия между двумя методами
 - 2.10.2. Обоснование
 - 2.10.3. Прогрессия
 - 2.10.4. Выводы



В программе подробно рассматривается биомеханика плечевого пояса и его значение для позиций техники пилатес”

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”

В TECH мы используем метод запоминания кейсов

Что должен делать профессионал в определенной ситуации? На протяжении всей программы вы будете сталкиваться с множеством смоделированных клинических случаев, основанных на историях болезни реальных пациентов, когда вам придется проводить исследование, выдвигать гипотезы и в конечном итоге решать ситуацию. Существует множество научных доказательств эффективности этого метода. Будущие специалисты учатся лучше, быстрее и показывают стабильные результаты с течением времени.

С TECH вы сможете познакомиться со способом обучения, который опровергает основы традиционных методов образования в университетах по всему миру.



По словам доктора Жерваса, клинический случай - это описание диагноза пациента или группы пациентов, которые становятся "случаем", примером или моделью, иллюстрирующей какой-то особый клинический компонент, либо в силу обучающего эффекта, либо в силу своей редкости или необычности. Важно, чтобы кейс был основан на текущей трудовой деятельности, пытаюсь воссоздать реальные условия в профессиональной практике врача.

“

Знаете ли вы, что этот метод был разработан в 1912 году, в Гарвардском университете, для студентов-юристов? Метод кейсов заключался в представлении реальных сложных ситуаций, чтобы они принимали решения и обосновывали способы их решения. В 1924 году он был установлен в качестве стандартного метода обучения в Гарвардском университете”

Эффективность метода обосновывается четырьмя ключевыми достижениями:

1. Студенты, которые следуют этому методу, не только добиваются усвоения знаний, но и развивают свои умственные способности с помощью упражнений по оценке реальных ситуаций и применению своих знаний.
2. Обучение прочно опирается на практические навыки, что позволяет студенту лучше интегрироваться в реальный мир.
3. Усвоение идей и концепций становится проще и эффективнее благодаря использованию ситуаций, возникших в реальности.
4. Ощущение эффективности затраченных усилий становится очень важным стимулом для студентов, что приводит к повышению интереса к учебе и увеличению времени посвященному на работу над курсом.



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*.



Студент будет учиться на основе реальных случаев и разрешения сложных ситуаций в смоделированных учебных условиях. Эти симуляции разработаны с использованием самого современного программного обеспечения для полного погружения в процесс обучения.

Находясь в авангарде мировой педагогики, метод *Relearning* сумел повысить общий уровень удовлетворенности специалистов, завершивших обучение, по отношению к показателям качества лучшего онлайн-университета в мире.

С помощью этой методики мы с беспрецедентным успехом обучили более 250000 врачей по всем клиническим специальностям, независимо от хирургической нагрузки. 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.

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.

Общий балл квалификации по нашей системе обучения составляет 8.01, что соответствует самым высоким международным стандартам.



В рамках этой программы вы получаете доступ к лучшим учебным материалам, подготовленным специально для вас:



Учебный материал

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.



Хирургические техники и процедуры на видео

TECH предоставляет в распоряжение студентов доступ к новейшим методикам и достижениям в области образования и к передовым медицинским технологиям. Все с максимальной тщательностью, объяснено и подробно описано самими преподавателями для усовершенствования усвоения и понимания материалов. И самое главное, вы можете смотреть их столько раз, сколько захотите.



Интерактивные конспекты

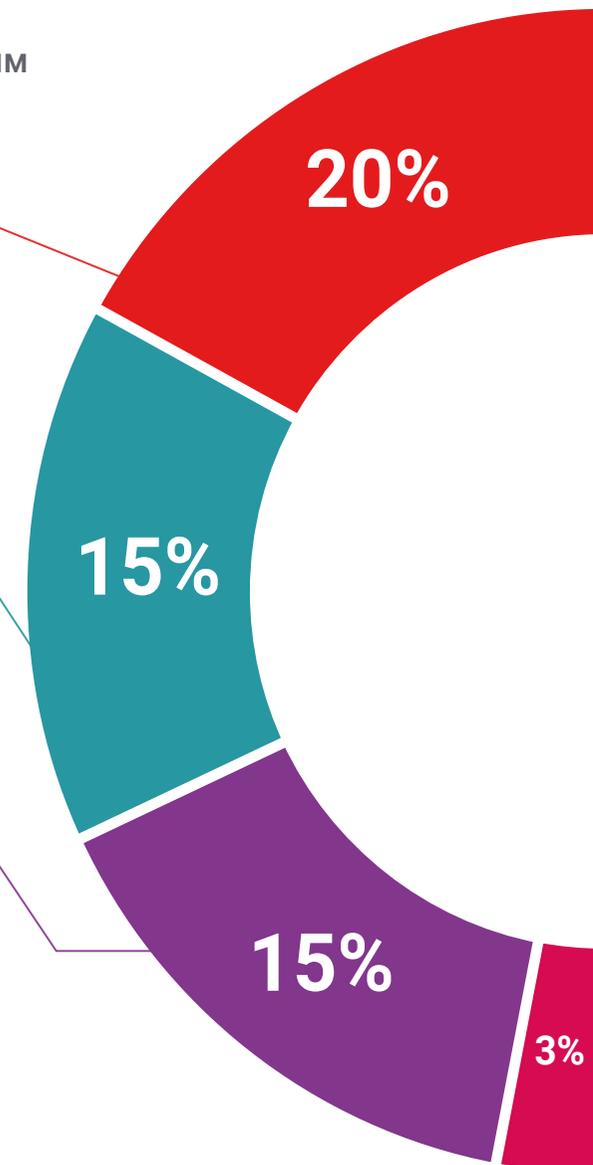
Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

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



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.





Анализ кейсов, разработанных и объясненных экспертами

Эффективное обучение обязательно должно быть контекстным. Поэтому мы представим вам реальные кейсы, в которых эксперт проведет вас от оказания первичного осмотра до разработки схемы лечения: понятный и прямой способ достичь наивысшей степени понимания материала.



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.



Мастер-классы

Существуют научные данные о пользе стороннего экспертного наблюдения: так называемый метод обучения у эксперта укрепляет знания и память, а также формирует уверенность в наших будущих сложных решениях.



Краткие руководства к действию

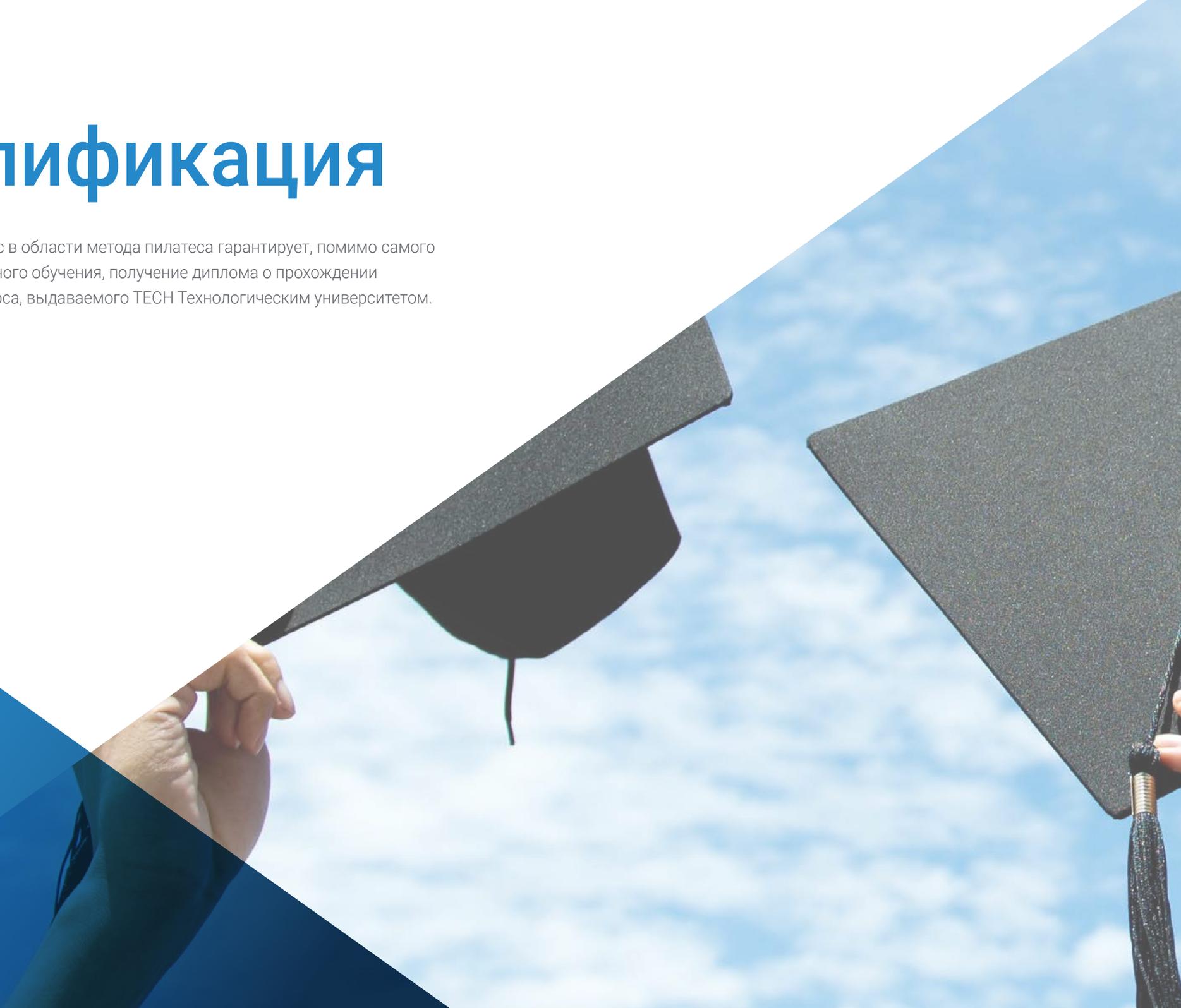
TECH предлагает наиболее актуальное содержание курса в виде рабочих листов или кратких руководств к действию. Обобщенный, практичный и эффективный способ помочь вам продвинуться в обучении.



06

Квалификация

Университетский курс в области метода пилатеса 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 оформлением документов”

Данный **Университетский курс в области метода пилатеса** 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 **ТЕСН Технологическим университетом**.

Диплом, выданный **ТЕСН 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 метода пилатеса**

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 Инновации

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

tech технологический
университет

Университетский курс Метод пилатеса

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

Университетский курс

Метод пилатеса

