

# Курс профессиональной подготовки

## Метод пилатеса на полу



**tech** технологический  
университет

## Курс профессиональной подготовки

### Метод пилатеса на полу

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

Веб-доступ: [www.techitute.com/ru/medicine/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-pilates-method-floor](http://www.techitute.com/ru/medicine/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. 18

05

Методология

---

стр. 24

06

Квалификация

---

стр. 32

# 01

# Презентация

Неосведомленность пациентов о пользе дополнительных процедур пилатеса может быть связана с недостаточным распространением информации о его преимуществах среди медицинских работников. По этой причине врачам крайне важно идти в ногу со временем и включать этот терапевтический метод в лечение проблем позвоночника, верхних и нижних конечностей. В ответ на этот запрос ТЕСН разработал данную программу, призванную предложить профессионалам новые знания в области адаптации упражнений пилатеса для каждой патологии, практики работы на полу, а также техники центральной и суставной стабилизации. Кроме того, программа проводится на 100% онлайн, что даёт возможность подключиться к ней в любое время и из любого места.



“

*Вы пополните свои знания  
о методах пилатеса на полу  
с помощью данной 100%  
онлайн-программы от TECH ”*

Часто пациенты отдают предпочтение более традиционным методам лечения, поскольку не знают о существовании эффективных дополнительных методов лечения проблем позвоночника, верхних и нижних конечностей. В данном случае неосведомленность пациента о возможностях пилатес-терапии может быть связана с недостатком информации. Врачи должны быть в курсе последних научных данных, методик и моделей данного вида упражнений.

TECH разработал Курс профессиональной подготовки, который предлагает врачам полную информацию о том, как техника пилатеса улучшить состояние позвоночника, верхних и нижних конечностей, а также при других различных существующих патологиях.

Данная программа позволит студентам расширить свои навыки в адаптации поз и упражнений при данном виде терапии, оценке возможностей пациентов с различными заболеваниями и их адаптации к упражнениям пилатеса. Все это дополняется широким спектром мультимедийных материалов, доступных в виртуальной библиотеке, к которой можно получить неограниченный доступ в ходе обучения в рамках этой специализированной программы.

Такой вариант обучения обеспечивает гибкость для специалиста, поскольку доступ к нему можно получить в любое время и из любого места. В методику данной программы включена система *Relearning*, которая позволяет студенту запомнить наиболее важные понятия более эффективно и за меньшее время.

В программу TECH была включена серия эксклюзивных и дополнительных мастер-классов, разработанных признанным экспертом международного уровня в области спортивной медицины и физической реабилитации. Это даст студентам возможность обогатить и расширить свои навыки в этой области под руководством выдающегося и опытного специалиста.

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

- ♦ Разбор практических кейсов, представленных экспертами в области физиотерапии и специалистами с сфере 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 самопроверки, 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



Хотите повысить свою квалификацию в области спортивной медицины и физической реабилитации? У вас будет возможность посетить дополнительные мастер-классы, разработанные авторитетным экспертом международного уровня в этой области”

“

*С помощью лучшего дидактического материала вы узнаете о разнообразии упражнений пилатеса на тренажерах и о том, как адаптировать их к каждой патологии”*

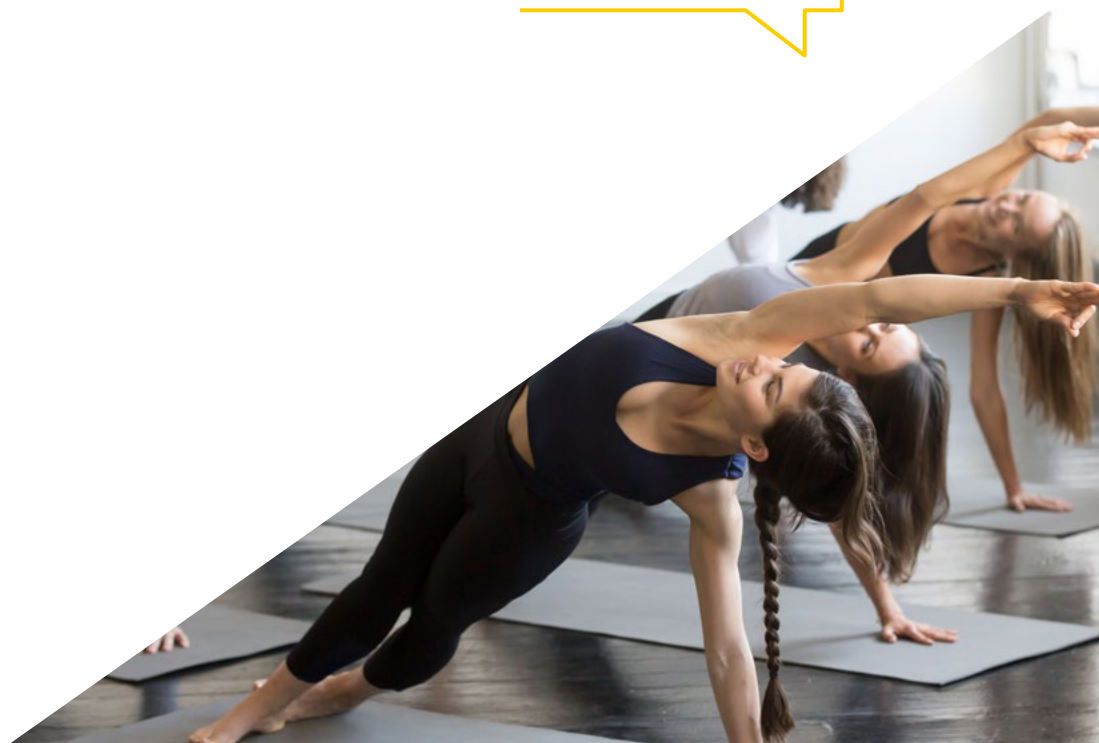
Преподавательский состав программы включает профессионалов отрасли, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанных специалистов из ведущих сообществ и престижных университетов.

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 будете предлагать индивидуальные решения для своих пациентов и применять самые инновационные техники пилатес-терапии.*

*Вы будете лечить боли в плечах, локтях, запястьях, коленях и лодыжках с помощью специальных методик пилатеса.*



# 02

## Цели

Основная цель данной программы – предоставить врачам самую актуальную информацию о методах пилатеса на полу, что позволит им использовать эту дисциплину в качестве эффективного терапевтического инструмента при лечении различных патологий. Внедряя принципы и методы этой физической активности в свою клиническую практику, врачи смогут предложить своим пациентам дополнительный способ лечения, способствующий укреплению здоровья и благополучия. Кроме того, в данном курсе используются инновационные мультимедийные ресурсы, такие как видеоролики с высоким качеством изображения крупным планом.







“

*Вы углубитесь в изучение неврологических заболеваний, которые лечит пилатес, таких как рассеянный склероз, инсульт, болезнь Паркинсона и церебральный паралич”*



## 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 состояния пациентов и клиентов
- ♦ Углубленно изучать оборудование, используемое в методе пилатеса
- ♦ Предоставлять необходимую информацию для поиска научных и обновленных сведений о методах лечения пилатесом, применимых к различным патологиям
- ♦ Анализировать потребности и совершенствование оборудования для пилатеса в терапевтическом пространстве для занятий данным методом
- ♦ Разрабатывать мероприятия по повышению эффективности упражнений пилатеса на основе принципов метода
- ♦ Правильно и аналитически выполнять упражнения, основанные на методе пилатеса
- ♦ Проанализировать физиологические и постуральные изменения, происходящие у беременных женщин
- ♦ Разрабатывать упражнения, адаптированные для женщины в период беременности и вплоть до родов
- ♦ Описывать применение метода пилатеса у спортсменов высоких достижений





## Конкретные цели

---

### Модуль 1. Пилатес при заболеваниях позвоночника

- ♦ Изучать 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

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

### Модуль 3. Пилатес при заболеваниях нижних конечностей

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

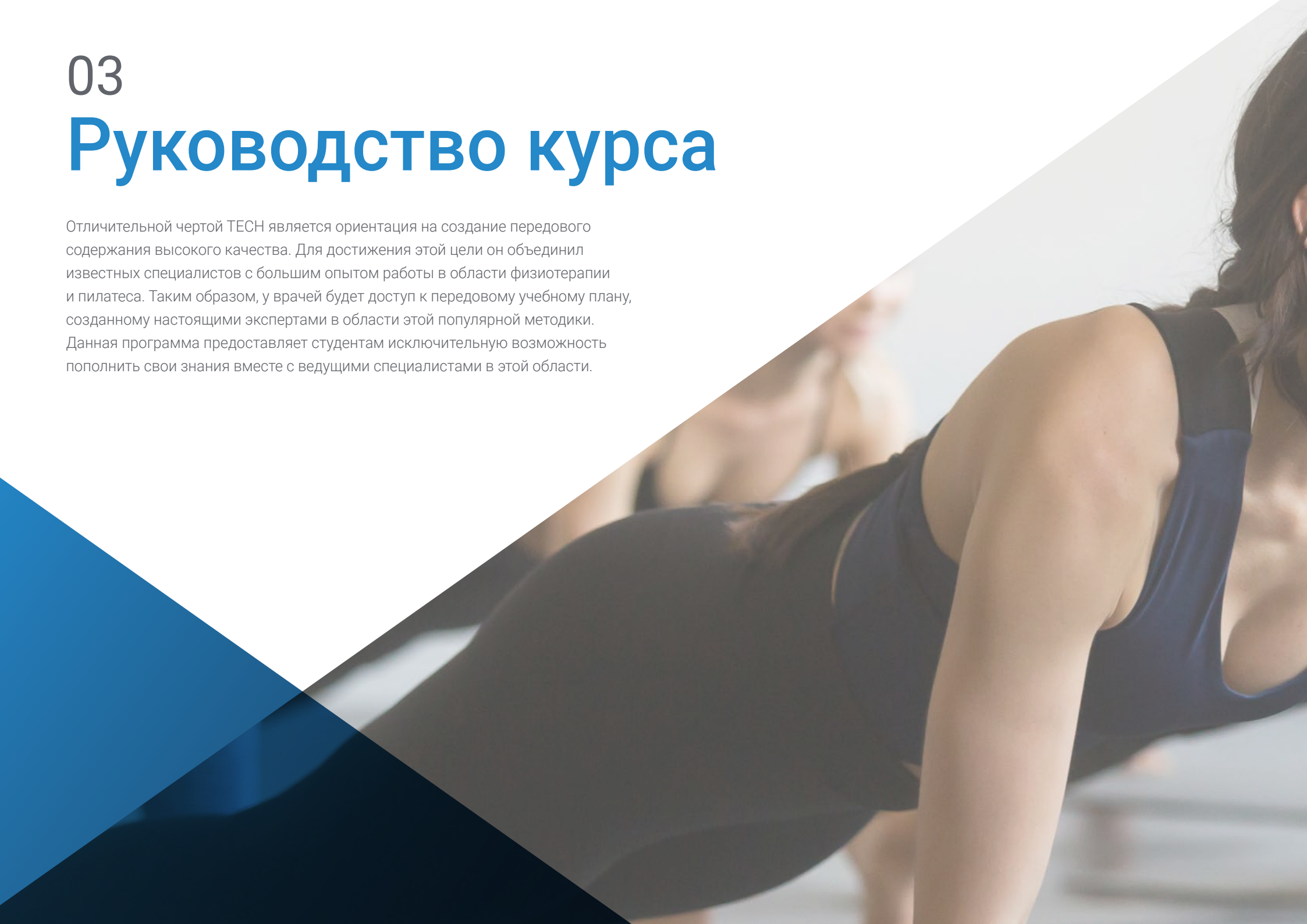
### Модуль 4. Общая патология и ее лечение с помощью пилатеса

- ♦ Осваивать особенности каждой патологии
- ♦ Выявлять основные изменения при каждой патологии
- ♦ Устранять нарушения с помощью упражнений, основанных на методе пилатеса

03

# Руководство курса

Отличительной чертой ТЕСН является ориентация на создание передового содержания высокого качества. Для достижения этой цели он объединил известных специалистов с большим опытом работы в области физиотерапии и пилатеса. Таким образом, у врачей будет доступ к передовому учебному плану, созданному настоящими экспертами в области этой популярной методики. Данная программа предоставляет студентам исключительную возможность пополнить свои знания вместе с ведущими специалистами в этой области.





“

*Вы узнаете, как пилатес может стать эффективным инструментом в лечении остеопороза и проблем с тазовым дном, от известных экспертов в области физиотерапии”*

## 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

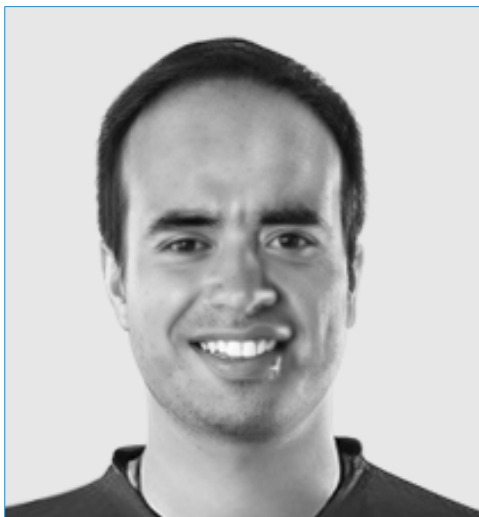
---

- 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 Кортес Лоренсо, Лаура

- ♦ Физиотерапевт клиники Fiosiomon
- ♦ Физиотерапевт в Центре технической подготовки Мадридской федерации хоккея
- ♦ Физиотерапевт в Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Травматологический физиотерапевт в клинике Artros
- ♦ Физиотерапевт клуба SPV51 и клуба Valdeluz хоккея на траве
- ♦ Бакалавр в области физиотерапии. Мадридский университет Комплутенсе

### Г-н Перес Коста, Эдуардо

- ♦ Внештатный физиотерапевт, частное лечение на дому в Мадриде
- ♦ Физиотерапевт в родильном доме 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, Университет Алькалы
- ♦ Степень бакалавра физиотерапии, Университет Алькалы

### Г-жа Гарсия Ибаньес, Марина

- ♦ Физиотерапевт в Мадридском фонде рассеянного склероза и частной практики на дому
- ♦ Физиотерапевт, проводящий лечение на дому для детей и взрослых с неврологическими заболеваниями
- ♦ Физиотерапевт в Мадридском фонде борьбы с рассеянным склерозом
- ♦ Физиотерапевт в клинике Kinés
- ♦ Физиотерапевт в клинике San Nicolás
- ♦ Эксперт в области неврологической физиотерапии в Европейском Университете Мадрида
- ♦ Степень магистра в области неврологической физиотерапии: Методы оценки и лечения в Европейском Университете Мадрида
- ♦ Степень бакалавра физиотерапии, Университет Алькалы

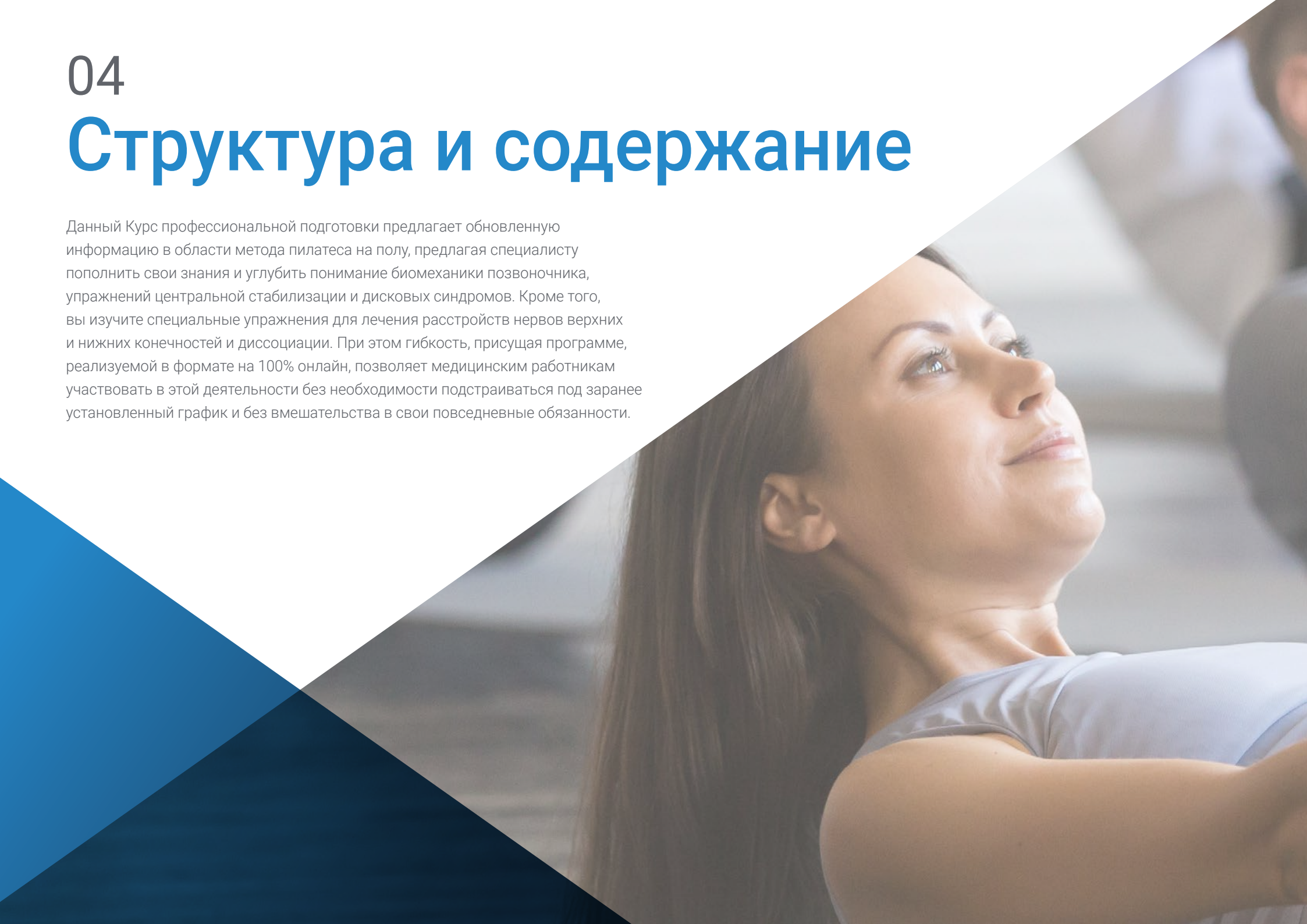


*Уникальный, важный  
и значимый курс обучения  
для развития вашей карьеры”*

# 04

## Структура и содержание

Данный Курс профессиональной подготовки предлагает обновленную информацию в области метода пилатеса на полу, предлагая специалисту пополнить свои знания и углубить понимание биомеханики позвоночника, упражнений центральной стабилизации и дисковых синдромов. Кроме того, вы изучите специальные упражнения для лечения расстройств нервов верхних и нижних конечностей и диссоциации. При этом гибкость, присущая программе, реализуемой в формате на 100% онлайн, позволяет медицинским работникам участвовать в этой деятельности без необходимости подстраиваться под заранее установленный график и без вмешательства в свои повседневные обязанности.



““

Академическая программа,  
разработанная с использованием  
самой эффективной педагогической  
методики – *Relearning*”

## 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. 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. Передовая практика
- 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 для стабилизации 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 плече
  - 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 суставов
  - 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. Плечевое сплетение
    - 2.10.2. Периферические нервы
    - 2.10.3. Типы патологий
    - 2.10.4. Упражнения при защемлении нерва 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. Передовая практика
  - 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 с инвентарем. 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 суставов
    - 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 суставов
  - 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 суставов
  - 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. Плечевое 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 упражнений пилатеса на полу
  - 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 упражнений пилатеса на полу
  - 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 упражнений пилатеса на полу
  - 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 упражнений пилатеса на полу
  - 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



*Вы получите неограниченный доступ к виртуальной библиотеке с мультимедийными материалами, которые помогут вам обновить свои знания в любое время и в любом месте”*

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

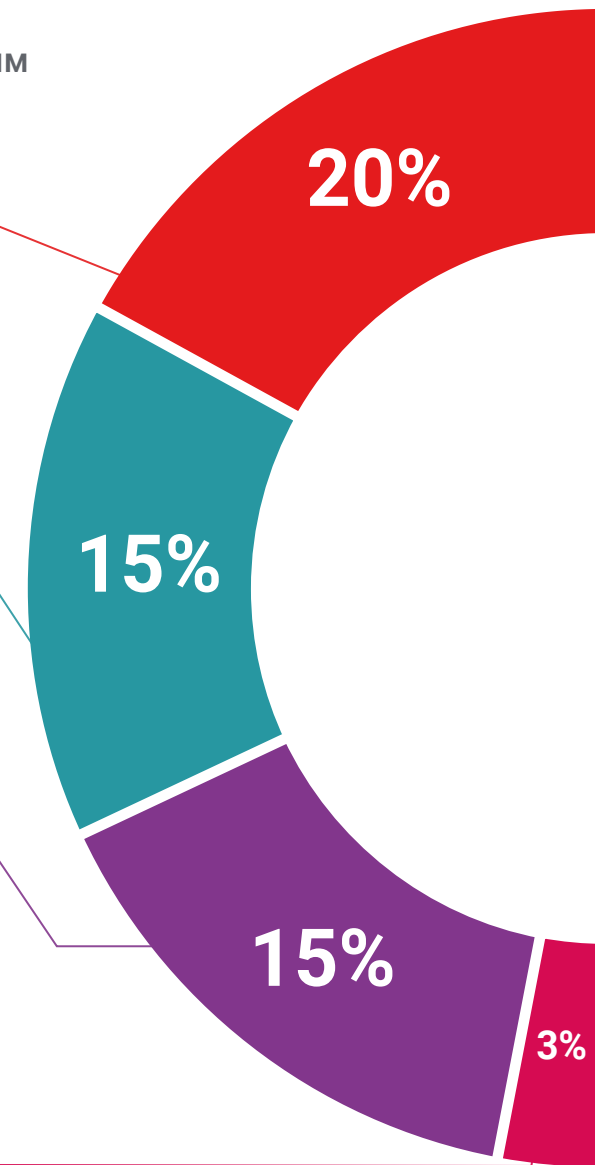
Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

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

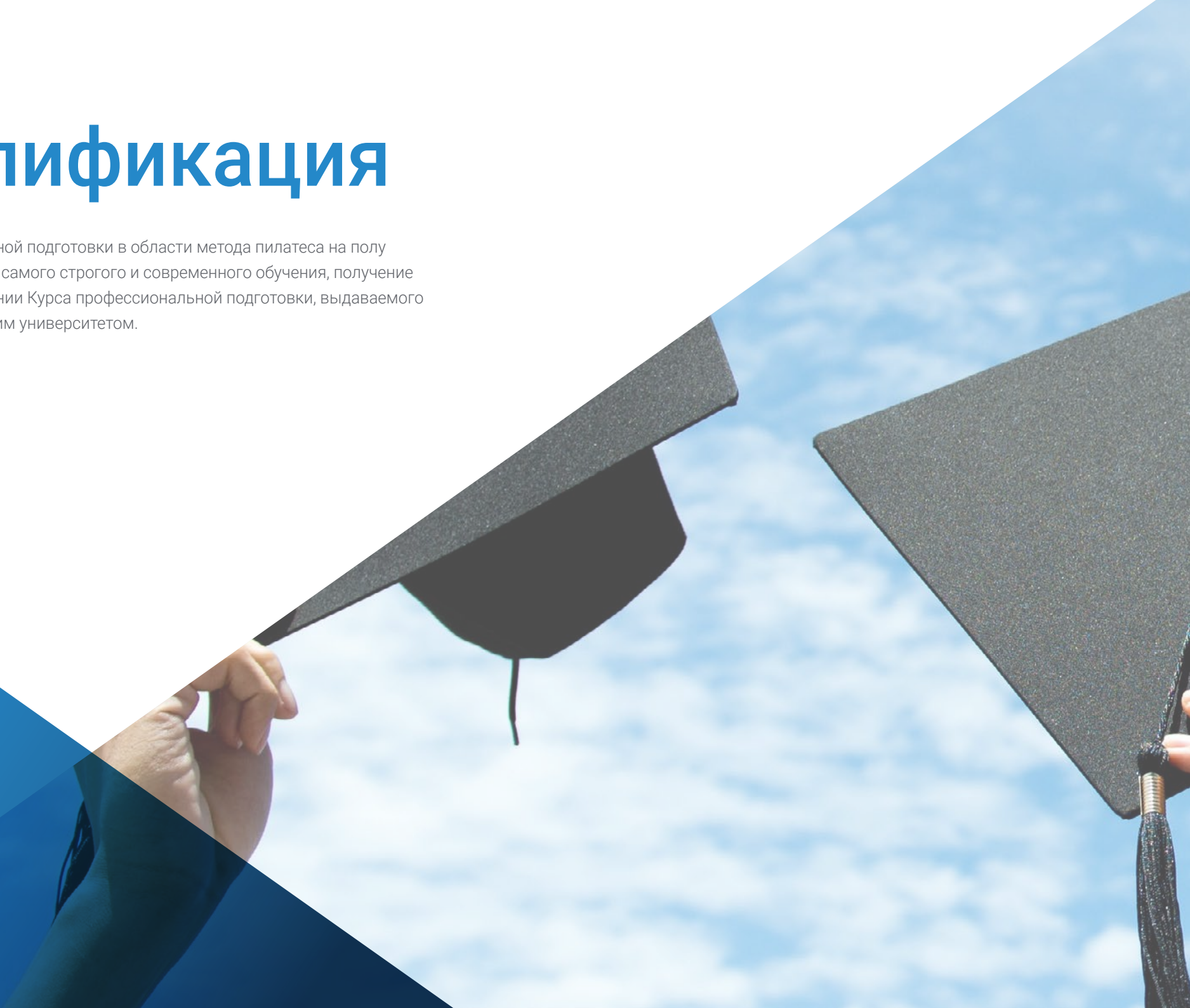
TECH предлагает наиболее актуальное содержание курса в виде рабочих листов или кратких руководств к действию. Обобщенный, практичный и эффективный способ помочь вам продвинуться в обучении.



06

# Квалификация

Курс профессиональной подготовки в области метода 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 метода 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 метода пилатеса на полу**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **6 месяцев**



\*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 Технологии

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
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

# Курс профессиональной подготовки

## Метод пилатеса на полу

