

# Курс профессиональной подготовки

Метод пилатеса  
на тренажерах





## Курс профессиональной подготовки

### Метод пилатеса на тренажерах

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

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

# Оглавление

01

Презентация

---

стр. 4

02

Цели

---

стр. 8

03

Руководство курса

---

стр. 12

04

Структура и содержание

---

стр. 18

05

Методика обучения

---

стр. 24

06

Квалификация

---

стр. 34

# 01

# Презентация

С развитием технологий пилатес на тренажерах стал более эффективным средством реабилитации при различных патологиях. В этом отношении в сфере здравоохранения эти достижения позволили усовершенствовать терапевтические методы и адаптировать их к каждому пациенту. Учитывая эти достижения, ТЕСН разработал данную программу на 100% онлайн, которая предлагает медицинским работникам полную информацию об использовании этого оборудования, основах терапии и его применении у спортсменов. И все это в сочетании с передовым мультимедийным содержанием, доступным 24 часа в сутки с любого цифрового устройства с подключением к Интернету.

Возможность пополнить свои знания с помощью программы, которая находится на передовой линии развития науки.



“

*Благодаря данному Курсу профессиональной подготовки вы будете в курсе всех достижений в области метода пилатеса на тренажерах”*

Научные исследования, проведенные в области использования метода пилатеса с помощью тренажеров для лечения определенных травм или их профилактики, способствовали включению этих физических упражнений в медицинские рекомендации. Кроме того, технологические достижения позволили сделать используемое оборудование гораздо более эффективным для решения проблем, связанных как с частыми болями в спине у разных групп населения, так и с травмами, возникающими в результате регулярных спортивных нагрузок.

TECH создал данный Курс профессиональной подготовки, который предоставляет врачам актуальную информацию о различных устройствах для пилатеса на тренажерах, а также о преимуществах каждого из них и лучших практиках с точки зрения пространства и выбора обстановки.

Программа, которая позволит вам глубже понять различия между классическим и терапевтическим пилатесом, а также методы профилактики травм, используемые в таких видах спорта, как футбол, теннис, баскетбол, гандбол и др. Все это сопровождается разнообразными мультимедийными ресурсами, хранящимися в виртуальной библиотеке с неограниченным доступом на протяжении всего обучения.

Несомненно, это уникальная возможность получить полноценное обучение по гибкой программе с доступным содержанием с любого цифрового устройства с подключением к Интернету. Без расписания и посещения очных занятий студенты смогут совмещать свои повседневные дела с качественным университетским образованием.

Программа TECH также включает серию эксклюзивных и дополнительных мастер-классов, разработанных известным экспертом международного уровня в области спортивной медицины и физической реабилитации. Это даст студентам возможность отточить и расширить свои навыки в этой области под руководством опытного и выдающегося специалиста.

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

- ♦ Разбор практических кейсов, представленных экспертами в области физиотерапии и специалистами в 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 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 заинтересованы  
в совершенствовании своих навыков  
в области спортивной медицины  
и физической реабилитации?  
Вы сможете принять участие  
в дополнительных мастер-классах,  
организованных всемирно  
признанным экспертом в этой области”*

“

*Вы подробно изучите самые инновационные техники, используемые для укрепления мышц с помощью пилатеса на тренажере”*

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 специалисту будет помогать инновационная система интерактивных видеоматериалов, созданная признанными экспертами.

*На конкретных примерах вы узнаете о различных типах дыхания и о том, как это важно при занятиях пилатесом для восстановления тела.*

*Изучите, когда захотите, тему важности мышц кора в процессах восстановления.*



# 02

## Цели

Данный Курс профессиональной подготовки был разработан с целью предоставления медицинским работникам обновленных знаний и навыков, которые позволят им применять метод пилатеса на тренажере в своей сфере деятельности. Вы сможете разрабатывать планы физической подготовки и реабилитации, которые оказывают непосредственное влияние на физическое и психологическое здоровье пациентов. Для этого ТЕСН предоставляет студентам мультимедийные ресурсы, такие как видео-конспекты, доступные в виртуальной библиотеке 24 часа в сутки без ограничений по времени.





“

*Благодаря данной программе  
вы пополните свои знания о биомеханике  
позвоночника и наиболее подходящих  
упражнениях для его восстановления”*



## Общие цели

- ♦ Пополнить 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. Тренажерный зал для занятий пилатесом

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

### Модуль 2. Основы метода пилатеса

- ◆ Углубляться в основы пилатеса
- ◆ Определять наиболее актуальные упражнения
- ◆ Объяснять, каких поз в пилатесе следует избегать

### Модуль 3. Пилатес в спорте

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

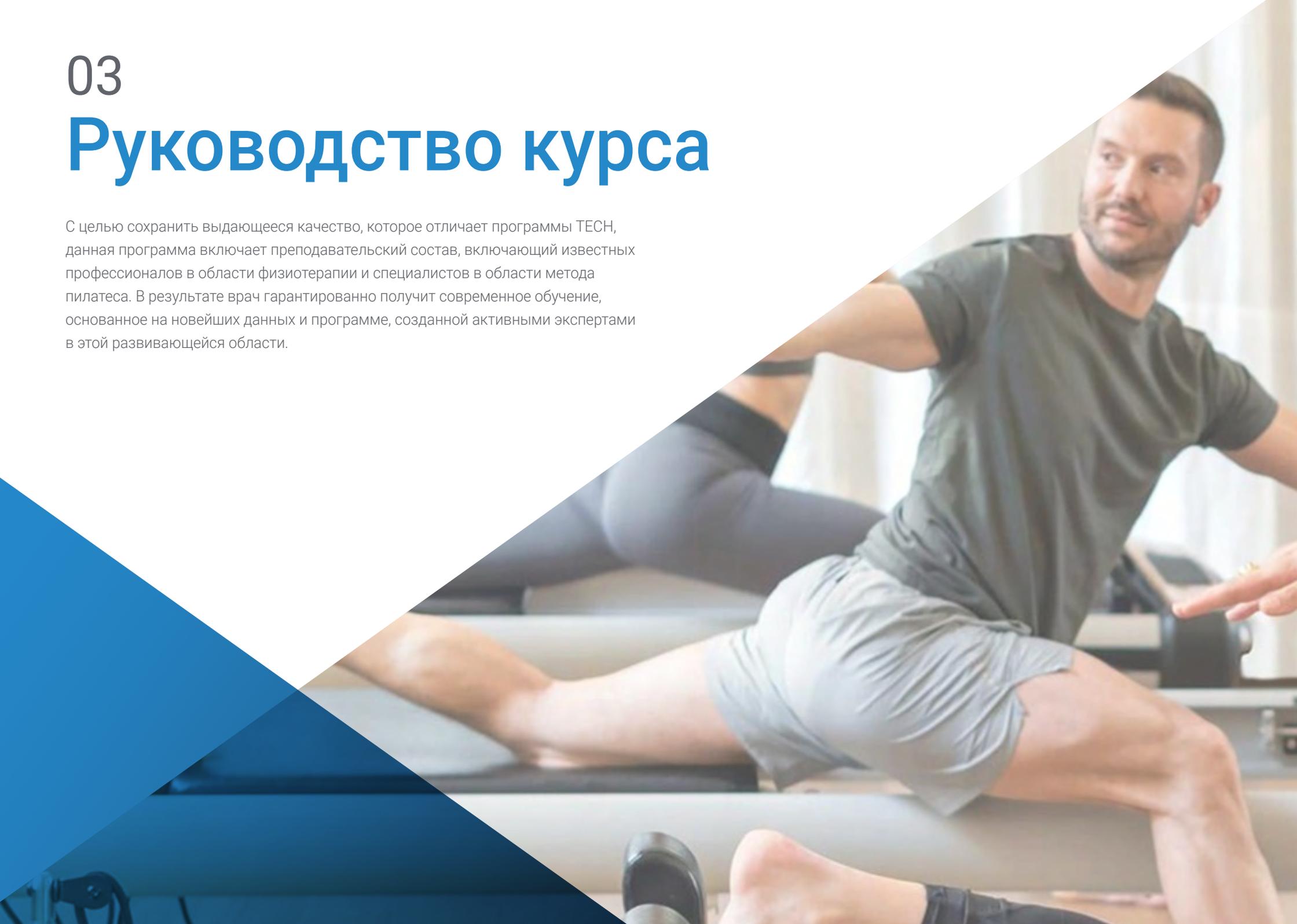


*Вы будете применять в своей клинической практике самые передовые техники пилатеса в качестве лечения и профилактики травм у пловцов”*

# 03

## Руководство курса

С целью сохранить выдающееся качество, которое отличает программы TESH, данная программа включает преподавательский состав, включающий известных профессионалов в области физиотерапии и специалистов в области метода пилатеса. В результате врач гарантированно получит современное обучение, основанное на новейших данных и программе, созданной активными экспертами в этой развивающейся области.



“

*Вас ждет современная программа обучения, разработанная специалистами в области методов пилатеса, с помощью которой вы погрузитесь в самые эффективные методы лечения спортсменов”*

## 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 Mayo, 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, он является ключевым участником крупных спортивных мероприятий, таких как Зимние Олимпийские игры (2002) в Солт-Лейк-Сити и Чикагский марафон, обеспечивая качественное медицинское обслуживание. Кроме того, 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 Mayo, США
- ♦ Консультирующий врач в Ассоциации игроков Национальной хоккейной лиги США
- ♦ Врач в клинике Mayo, 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 по физической медицине 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)
- ♦ CEO 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
- ♦ Эксперт 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 Лагаска
- ♦ Физиотерапевт в Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Физиотерапевт в регбийном клубе Veterinaria

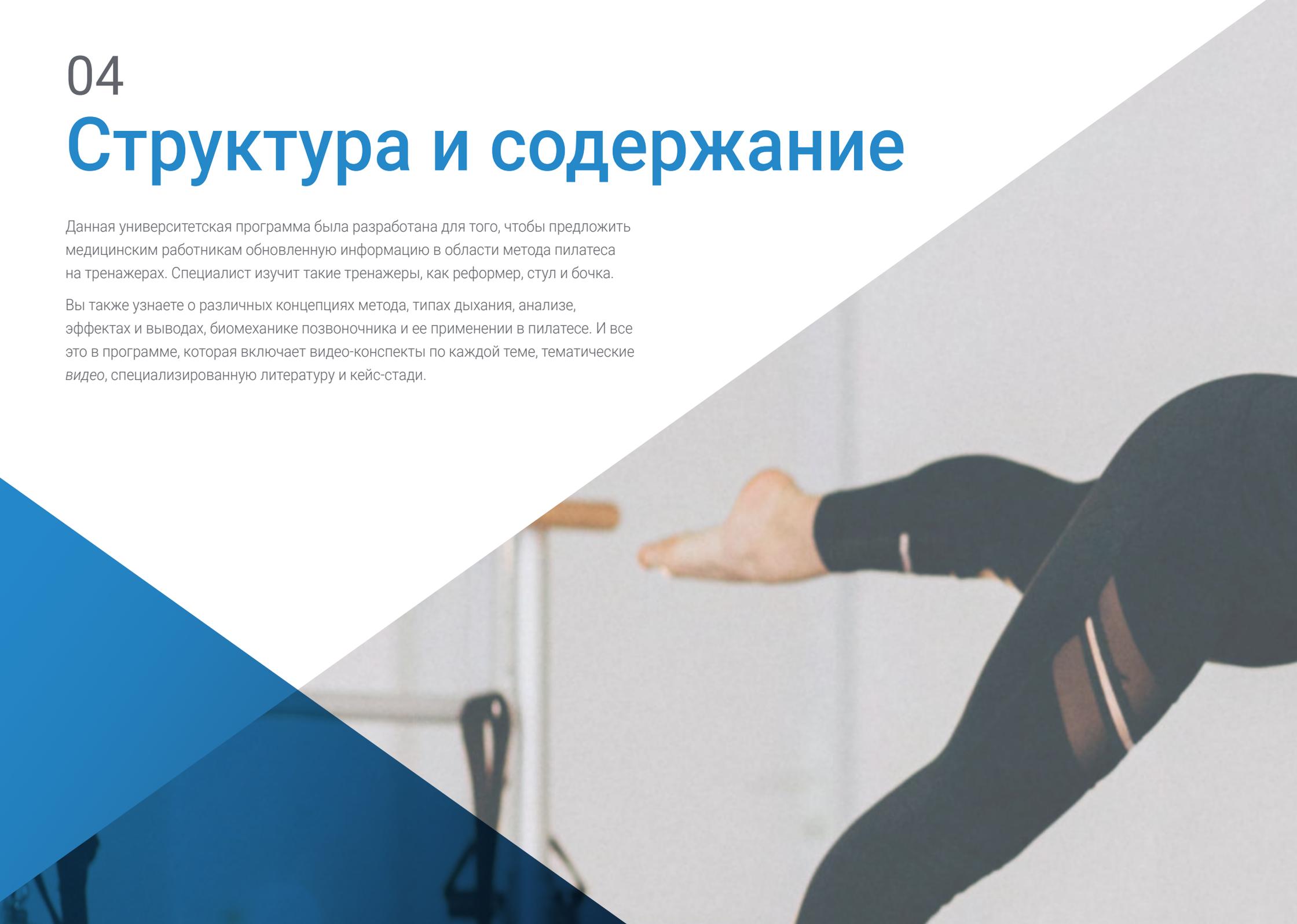


# 04

## Структура и содержание

Данная университетская программа была разработана для того, чтобы предложить медицинским работникам обновленную информацию в области метода пилатеса на тренажерах. Специалист изучит такие тренажеры, как реформер, стул и бочка.

Вы также узнаете о различных концепциях метода, типах дыхания, анализе, эффектах и выводах, биомеханике позвоночника и ее применении в пилатесе. И все это в программе, которая включает видео-конспекты по каждой теме, тематические видео, специализированную литературу и кейс-стади.





“

Вы сможете пополнить свои знания в удобном для вас темпе с помощью инновационной методологии *Relearning* от **TECH**”

## Модуль 1. Тренажерный зал/студия пилатеса

- 1.1. Реформер
  - 1.1.1. Знакомство с тренажером реформер
  - 1.1.2. Преимущества реформера
  - 1.1.3. Основные упражнения на реформере
  - 1.1.4. Основные ошибки при использовании реформера
- 1.2. Кадиллак или стол-трапеция
  - 1.2.1. Знакомство с тренажером кадиллак
  - 1.2.2. Преимущества кадиллака
  - 1.2.3. Основные упражнения с использованием кадиллака
  - 1.2.4. Основные ошибки при использовании кадиллака
- 1.3. Стул
  - 1.3.1. Знакомство с тренажером стул
  - 1.3.2. Преимущества стула
  - 1.3.3. Основные упражнения с использованием стула
  - 1.3.4. Основные ошибки при использовании стула
- 1.4. Бочка
  - 1.4.1. Знакомство с тренажером бочка
  - 1.4.2. Преимущества бочки
  - 1.4.3. Основные упражнения с использованием бочки
  - 1.4.4. Основные ошибки при использовании бочки
- 1.5. Комбо-модель
  - 1.5.1. Знакомство с тренажером комбо-модель
  - 1.5.2. Преимущества комбо-модели
  - 1.5.3. Основные упражнения с использованием комбо-модели
  - 1.5.4. Основные ошибки при использовании комбо-модели
- 1.6. Изотоническое кольцо
  - 1.6.1. Знакомство с изотоническим кольцом
  - 1.6.2. Преимущества изотонического кольца
  - 1.6.3. Основные упражнения с использованием изотонического кольца
  - 1.6.4. Основные ошибки при использовании изотонического кольца

- 1.7. Корректор *позвоночника*
  - 1.7.1. Знакомство с корректором *позвоночника*
  - 1.7.2. Преимущества корректора *позвоночника*
  - 1.7.3. Основные упражнения с корректором *позвоночника*
  - 1.7.4. Основные ошибки при использовании корректора *позвоночника*
- 1.8. Приспособления, адаптированные к данному методу
  - 1.8.1. *Пенопластовый ролик*
  - 1.8.2. *Фитбол*
  - 1.8.4. Эластичные ленты
  - 1.8.5. Bosu
- 1.9. Пространство
  - 1.9.1. Предпочтения в отношении оборудования
  - 1.9.2. Пространство для занятий пилатесом
  - 1.9.3. Оборудование для пилатеса
  - 1.9.4. Эффективное использование пространства
- 1.10. Окружение
  - 1.10.1. Концепция окружающего пространства
  - 1.10.2. Характеристики окружающего пространства
  - 1.10.3. Выбор окружающего пространства
  - 1.10.4. Выводы

## Модуль 2. Основы метода пилатеса

- 2.1. Различные концепции данного метода
  - 2.1.1. Концепции согласно Джозефу Пилатесу
  - 2.1.2. Эволюция концепций
  - 2.1.3. Последующие поколения
  - 2.1.4. Выводы
- 2.2. Дыхание
  - 2.2.1. Различные типы дыхания
  - 2.2.2. Анализ типов дыхания
  - 2.2.3. Влияние дыхания
  - 2.2.4. Выводы

- 2.3. Таз как центр стабильности и движения
  - 2.3.1. Основная идея Джозефа Пилатеса
  - 2.3.2. Научная база
  - 2.3.3. Анатомические основы
  - 2.3.4. Основное в процессах восстановления
- 2.4. Строение плечевого пояса
  - 2.4.1. Анатомический обзор
  - 2.4.2. Биомеханика плечевого пояса
  - 2.4.3. Применения в пилатесе
  - 2.4.4. Выводы
- 2.5. Организация движения нижних конечностей
  - 2.5.1. Анатомический обзор
  - 2.5.2. Биомеханика нижних конечностей
  - 2.5.3. Применения в пилатесе
  - 2.5.4. Выводы
- 2.6. Артикуляция позвоночника
  - 2.6.1. Анатомический обзор
  - 2.6.2. Биомеханика позвоночника
  - 2.6.3. Применения в пилатесе
  - 2.6.4. Выводы
- 2.7. Выравнивание сегментов тела
  - 2.7.1. Осанка
  - 2.7.2. Осанка в пилатесе
  - 2.7.3. Выравнивание по сегментам
  - 2.7.4. Мышечные и фасциальные цепи
- 2.8. Функциональная интеграция
  - 2.8.1. Концепция функциональной интеграции
  - 2.8.2. Последствия для различных видов деятельности
  - 2.8.3. Задача
  - 2.8.4. Контекст

- 2.9. Основы терапевтического пилатеса
  - 2.9.1. История терапевтического пилатеса
  - 2.9.2. Концепции терапевтического пилатеса
  - 2.9.3. Критерии в терапевтическом пилатесе
  - 2.9.4. Примеры повреждений или патологий
- 2.10. Классический пилатес и терапевтический пилатес
  - 2.10.1. Различия между двумя методами
  - 2.10.2. Обоснование
  - 2.10.3. Прогрессия
  - 2.10.4. Выводы

### Модуль 3. Пилатес в спорте

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

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





“

*Вы сможете оптимизировать пространство для занятий пилатесом, зная предпочтения в оборудовании, особенности обстановки и лучшие практики”*

# 05

# Методика обучения

TECH – первый в мире университет, объединивший метод **кейс-стади** с **Relearning**, системой 100% онлайн-обучения, основанной на направленном повторении.

Эта инновационная педагогическая стратегия была разработана для того, чтобы предложить профессионалам возможность обновлять свои знания и развивать навыки интенсивным и эффективным способом. Модель обучения, которая ставит студента в центр учебного процесса и отводит ему ведущую роль, адаптируясь к его потребностям и оставляя в стороне более традиционные методологии.



“

*TECH подготовит вас к решению новых задач в условиях неопределенности и достижению успеха в карьере”*

## Студент — приоритет всех программ ТЕСН

В методике обучения ТЕСН студент является абсолютным действующим лицом. Педагогические инструменты каждой программы были подобраны с учетом требований к времени, доступности и академической строгости, которые предъявляют современные студенты и наиболее конкурентоспособные рабочие места на рынке.

В асинхронной образовательной модели ТЕСН студенты сами выбирают время, которое они выделяют на обучение, как они решат выстроить свой распорядок дня, и все это — с удобством на любом электронном устройстве, которое они предпочитают. Студентам не нужно посещать очные занятия, на которых они зачастую не могут присутствовать. Учебные занятия будут проходить в удобное для них время. Вы всегда можете решить, когда и где учиться.

“

*В ТЕСН у вас НЕ будет занятий в реальном времени, на которых вы зачастую не можете присутствовать”*



### Самые обширные учебные планы на международном уровне

TECH характеризуется тем, что предлагает наиболее обширные академические планы в университетской среде. Эта комплексность достигается за счет создания учебных планов, которые охватывают не только основные знания, но и самые последние инновации в каждой области.

Благодаря постоянному обновлению эти программы позволяют студентам быть в курсе изменений на рынке и приобретать навыки, наиболее востребованные работодателями. Таким образом, те, кто проходит обучение в TECH, получают комплексную подготовку, которая дает им значительное конкурентное преимущество для продвижения по карьерной лестнице.

Более того, студенты могут учиться с любого устройства: компьютера, планшета или смартфона.

“

*Модель TECH является асинхронной, поэтому вы можете изучать материал на своем компьютере, планшете или смартфоне в любом месте, в любое время и в удобном для вас темпе”*

## Case studies или метод кейсов

Метод кейсов является наиболее распространенной системой обучения в лучших бизнес-школах мира. Разработанный в 1912 году для того, чтобы студенты юридических факультетов не просто изучали законы на основе теоретических материалов, он также имел цель представить им реальные сложные ситуации. Таким образом, они могли принимать взвешенные решения и выносить обоснованные суждения о том, как их разрешить. В 1924 году он был установлен в качестве стандартного метода обучения в Гарвардском университете.

При такой модели обучения студент сам формирует свою профессиональную компетенцию с помощью таких стратегий, как *обучение действием* (learning by doing) или *дизайн-мышление* (design thinking), используемых такими известными учебными заведениями, как Йель или Стэнфорд.

Этот метод, ориентированный на действия, будет применяться на протяжении всего академического курса, который студент проходит в TECH. Таким образом, они будут сталкиваться с множеством реальных ситуаций и должны будут интегрировать знания, проводить исследования, аргументировать и защищать свои идеи и решения. Все это делается для того, чтобы ответить на вопрос, как бы они поступили, столкнувшись с конкретными сложными событиями в своей повседневной работе.



## Метод *Relearning*

В ТЕСН метод кейсов дополняется лучшим методом онлайн-обучения – *Relearning*.

Этот метод отличается от традиционных методик обучения, ставя студента в центр обучения и предоставляя ему лучшее содержание в различных форматах. Таким образом, студент может пересматривать и повторять ключевые концепции каждого предмета и учиться применять их в реальной среде.

Кроме того, согласно многочисленным научным исследованиям, повторение является лучшим способом усвоения знаний. Поэтому в ТЕСН каждое ключевое понятие повторяется от 8 до 16 раз в рамках одного занятия, представленного в разных форматах, чтобы гарантировать полное закрепление знаний в процессе обучения.

*Метод Relearning позволит тебе учиться с меньшими усилиями и большей эффективностью, глубже вовлекаясь в свою специализацию, развивая критическое мышление, умение аргументировать и сопоставлять мнения – прямой путь к успеху.*



## Виртуальный кампус на 100% в онлайн-формате с лучшими учебными ресурсами

Для эффективного применения своей методики ТЕСН предоставляет студентам учебные материалы в различных форматах: тексты, интерактивные видео, иллюстрации, карты знаний и др. Все они разработаны квалифицированными преподавателями, которые в своей работе уделяют особое внимание сочетанию реальных случаев с решением сложных ситуаций с помощью симуляции, изучению контекстов, применимых к каждой профессиональной сфере, и обучению на основе повторения, с помощью аудио, презентаций, анимации, изображений и т.д.

Последние научные данные в области нейронаук указывают на важность учета места и контекста, в котором происходит доступ к материалам, перед началом нового процесса обучения. Возможность индивидуальной настройки этих параметров помогает людям лучше запоминать и сохранять знания в гиппокампе для долгосрочного хранения. Речь идет о модели, называемой *нейрокогнитивным контекстно-зависимым электронным обучением*, которая сознательно применяется в данной университетской программе.

Кроме того, для максимального содействия взаимодействию между наставником и студентом предоставляется широкий спектр возможностей для общения как в реальном времени, так и в отложенном (внутренняя система обмена сообщениями, форумы для обсуждений, служба телефонной поддержки, электронная почта для связи с техническим отделом, чат и видеоконференции).

Этот полноценный Виртуальный кампус также позволит студентам ТЕСН организовывать свое учебное расписание в соответствии с личной доступностью или рабочими обязательствами. Таким образом, студенты смогут полностью контролировать академические материалы и учебные инструменты, необходимые для быстрого профессионального развития.



*Онлайн-режим обучения на этой программе позволит вам организовать свое время и темп обучения, адаптировав его к своему расписанию”*

### 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.

## Методика университета, получившая самую высокую оценку среди своих студентов

Результаты этой инновационной академической модели подтверждаются высокими уровнями общей удовлетворенности выпускников ТЕСН.

Студенты оценивают качество преподавания, качество материалов, структуру и цели курса на отлично. Неудивительно, что учебное заведение стало лучшим университетом по оценке студентов на платформе отзывов Trustpilot, получив 4,9 балла из 5.

*Благодаря тому, что ТЕСН идет в ногу с передовыми технологиями и педагогикой, вы можете получить доступ к учебным материалам с любого устройства с подключением к Интернету (компьютера, планшета или смартфона).*

*Вы сможете учиться, пользуясь преимуществами доступа к симулированным образовательным средам и модели обучения через наблюдение, то есть учиться у эксперта (learning from an expert).*



Таким образом, в этой программе будут доступны лучшие учебные материалы, подготовленные с большой тщательностью:



#### Учебные материалы

Все дидактические материалы создаются преподавателями специально для студентов этого курса, чтобы они были действительно четко сформулированными и полезными. Затем эти материалы переносятся в аудиовизуальный формат, на основе которого строится наш способ работы в интернете, с использованием новейших технологий, позволяющих нам предложить вам отличное качество каждого из источников, предоставленных к вашим услугам.



#### 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.



#### Интерактивные конспекты

Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной форме для воспроизведения на мультимедийных устройствах, которые включают аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний. Эта эксклюзивная образовательная система для презентации мультимедийного содержания была награждена Microsoft как "Кейс успеха в Европе".



#### Дополнительная литература

Последние статьи, консенсусные документы, международные рекомендации... В нашей виртуальной библиотеке вы получите доступ ко всему, что необходимо для прохождения обучения.





#### Кейс-стади

Студенты завершат выборку лучших кейс-стади по предмету. Кейсы представлены, проанализированы и преподаются ведущими специалистами на международной арене.



#### Тестирование и повторное тестирование

Мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания на протяжении всей программы. Мы делаем это на 3 из 4 уровней пирамиды Миллера.



#### Мастер-классы

Существуют научные данные о пользе экспертного наблюдения третьей стороны.

Так называемый метод обучения у эксперта (learning from an expert) укрепляет знания и память, а также формирует уверенность в ваших будущих сложных решениях.



#### Краткие справочные руководства

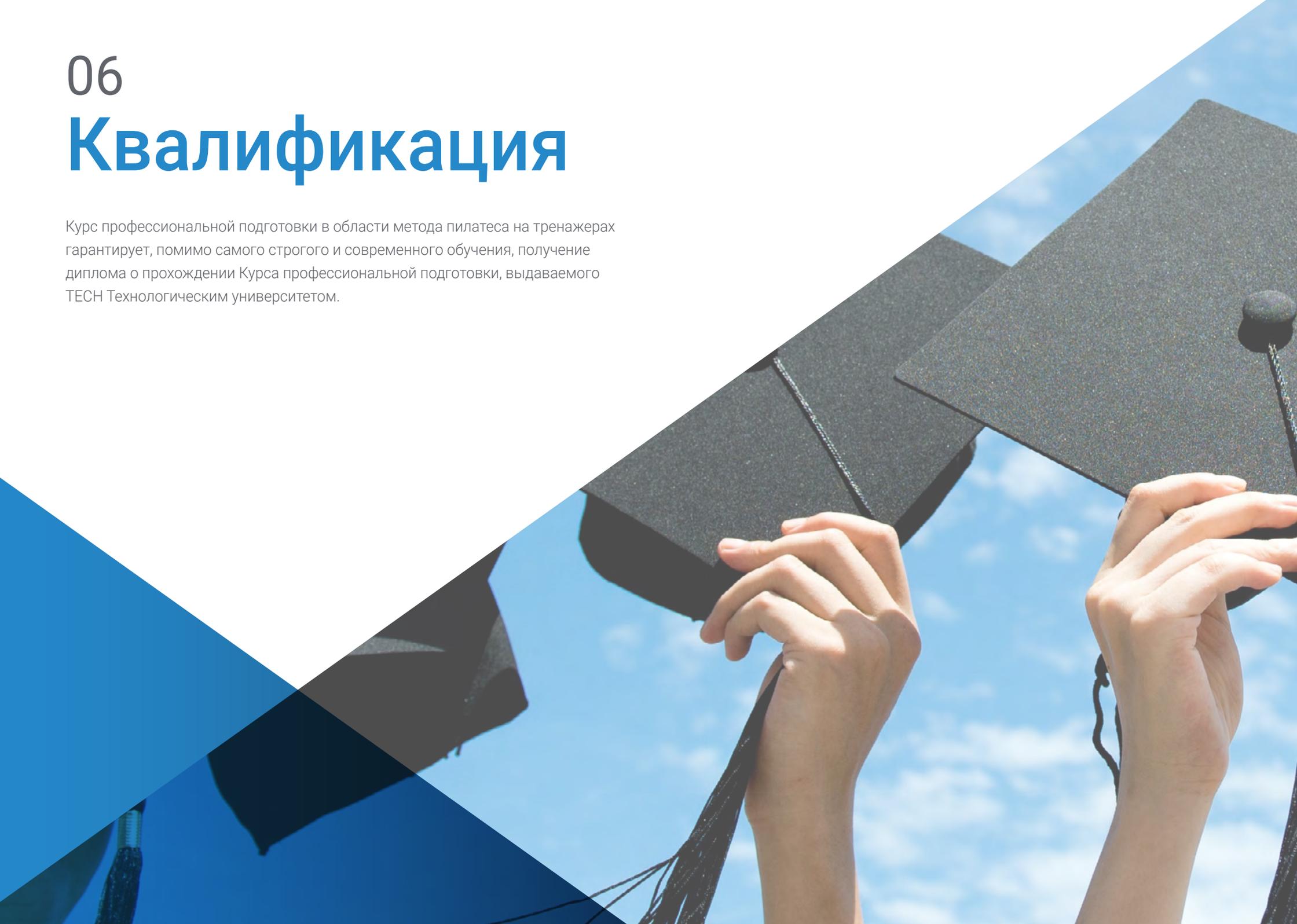
TECH предлагает наиболее актуальные материалы курса в виде карточек или кратких справочных руководств. Это сжатый, практичный и эффективный способ помочь студенту продвигаться в обучении.



06

# Квалификация

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



““

*Успешно пройдите данную программу и получите диплом без хлопот, связанных с поездками и бумажной волокитой”*

Данный **Курс профессиональной подготовки в области метода пилатеса на тренажерах** 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 тренажерах**

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 Инновации

Знания Настоящее Качество

Веб обучение  
на тренажерах

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

**tech** технологический  
университет

**Курс профессиональной  
подготовки**

Метод пилатеса  
на тренажерах

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

# Курс профессиональной подготовки

Метод пилатеса  
на тренажерах

