

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Институт реабилитации и здоровья человека
(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДЕНО
решением ученого совета ННГУ
протокол от
«02» февраля 2022 г. № 1

Рабочая программа дисциплины

**Современные технологии велнес и
оздоровительного фитнеса**
(наименование дисциплины (модуля))

**Уровень высшего образования
Магистратура**
(бакалавриат / магистратура / специалитет)

**Направление подготовки / специальность
49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)**
(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

**Направленность образовательной программы
Физическая реабилитация**
магистерская программа

Форма обучения

Очная/Заочная
(очная / очно-заочная / заочная)

Нижегород

2022 год

1. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина Б1.В.07 «Современные технологии велнес и оздоровительного фитнеса» относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)» к части, формируемой участниками образовательных отношений. Дисциплина преподаётся в третьем семестре. Трудоёмкость дисциплины составляет 2 ЗЕТ.

Место дисциплины в учебном плане образовательной программы	
Блок 1. Дисциплины (модули)	Дисциплина Б1.В.07 «Современные технологии велнес и оздоровительного фитнеса» относится к части ООП направления подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», формируемой участниками образовательных отношений.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции* (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине**	
ПК-4. Способен проводить профилактические и оздоровительные мероприятия; осуществлять пропаганду здоровья, давать рекомендации по физической активности для сохранения и улучшения состояния здоровья у лиц разного возраста и состояния здоровья,	ПК-4.1. Демонстрирует навыки проведения профилактических и оздоровительных мероприятий для лиц разного возраста и состояния здоровья	Знает - терминологический аппарат в сфере профилактики, оздоровления, медицинского фитнеса и велнеса - показания и противопоказания к применению методов профилактики травм, заболеваний и (или) состояний и укреплению здоровья у лиц разного возраста и состояния здоровья - принципы, особенности и методики профилактических и оздоровительных мероприятий среди лиц разного возраста и состояния здоровья, в том числе и с применением современных технологий велнес и медицинского фитнеса Умеет - определить показания и противопоказания к применению методов профилактики травм, заболеваний и (или) состояний и укреплению здоровья у лиц разного возраста и состояния здоровья - определить цель и задачи, подобрать средства и методики профилактических и оздоровительных мероприятий, в том числе современные технологии велнес и медицинского фитнеса для конкретного	Собеседование Разноуровневые задания и задачи

		<p>человека с учетом его возраста, пола, физической подготовленности и состояния здоровья</p> <p>-оценить эффективность проведенных профилактических и оздоровительных мероприятий.</p> <p>Владеет (имеет опыт)</p> <p>- проведения профилактических и оздоровительных мероприятий для лиц разного возраста и состояния здоровья в том числе с применением современных технологий велнес и медицинского фитнеса</p>	
	<p>ПК-4.2 Описывает алгоритм проведения пропаганды здоровья среди лиц разного возраста и состояния здоровья</p>	<p>Знает</p> <p>- современные концепции медицинского фитнеса и велнес, продвижения (укрепления здоровья), пропаганды здоровья</p> <p>- концепции велнес скрининга; шкалы, тесты и опросники в велнес</p> <p>- принципы составления программ пропаганды здоровья среди лиц разного возраста и состояния здоровья</p> <p>Умеет</p> <p>- оценить уровень велнес человека с применением шкал, тестов и опросников</p> <p>- составлять алгоритм проведения программ пропаганды здоровья среди лиц разного возраста и состояния здоровья, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ, снижению уровня стресса, оптимизации массы тела.</p> <p>Владеет (имеет опыт)</p> <p>-формирования потребности в здоровом образе жизни у лиц разного возраста и состояния здоровья</p> <p>- составлению рекомендаций по пропаганде здоровья и велнес на основе велнес скрининга</p>	<p>Собеседование</p> <p>Разноуровневые задания и задачи</p> <p>Реферат</p>
	<p>ПК-4.3 Составляет рекомендации по физической активности для сохранения и улучшения состояния здоровья у лиц разного возраста и состояния здоровья,</p>	<p>Знает</p> <p>- современную концепцию физической активности для здоровья</p> <p>- болезни стиля жизни, гипокINETические болезни и состояния</p> <p>- концепцию общего объема физической активности</p> <p>- методы оценки интенсивности и общего объема физической активности</p> <p>- глобальные рекомендации ВОЗ по физической активности</p> <p>- составления рекомендаций по физической активности для сохранения и улучшения состояния здоровья у лиц</p>	<p>Собеседование</p> <p>Разноуровневые задания и задачи</p> <p>Реферат</p>

		<p>разного возраста и состояния здоровья, Умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценить общий объём физической активности - оценить интенсивность физической активности <p>Владеет (имеет опыт)</p> <ul style="list-style-type: none"> - составления рекомендаций по физической активности для сохранения и улучшения состояния здоровья у лиц разного возраста и состояния здоровья, 	
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ	3 ЗЕТ	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72		72
в том числе			
аудиторные занятия (контактная работа):	30		9
- занятия лекционного типа	10		4
- занятия семинарского типа	20		4
(практические занятия / лабораторные работы)			
КСР	1		1
самостоятельная работа	41		59
Промежуточная аттестация – зачет	зачет		4

3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе				Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них				
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Занятия лабораторного типа	Всего	

	Очная	Очно-заочная Заочная	Очная	Очно-заочная Заочная	Очная	Очно-заочная Заочная	Очная	Очно-заочная Заочная	Очная	Очно-заочная Заочная	Очная	Очно-заочная Заочная	Очная	Очно-заочная Заочная
Раздел 1. Физическая активности для здоровья. Медицинский фитнес	18	17	4	2	4					8		2	10	15
Раздел 2. Велнес как концепция оптимального здоровья. Велнес континуум	16	17	2	2	4					6		2	10	15
Раздел 3. Система формирования и поддержания здоровья в велнес парадигме.	18	17	2		6	2				8		2	10	15
Раздел 4. Велнес технологии	19	16	2		6	2				8		2	11	14
КСР	1	1										1		
контроль		4								1				
Итого	72	72	10	4	20	4						9	41	59

Тематика разделов дисциплины

Раздел 1. Физическая активности для здоровья. Медицинский фитнес

Тема 1. Понятие и виды двигательной активности. Домены физической активности. Физическая активность для здоровья. Энергетическая стоимость физической активности.

Тема 2. Общий объём физической активности (ФА). Критерии объёма физической активности. Абсолютная и относительная интенсивность ФА. Оценка интенсивности ФА. Классификация физической активности по интенсивности.

Тема 3. ФА как детерминант здоровья. Оздоровительная ФА. Положительные эффекты, связанные с регулярной ФА. Дозовая зависимость между уровнем ФА и пользой для здоровья. Глобальные рекомендации по ФА для здоровья для различных категорий населения. Рекомендуемые типы ФА для здоровья. Гиподинамия и гипокinezия. Причины и виды гипокinezии. Гипокинетический синдром.

Тема 4. Понятие фитнеса. Ключевые положения концепции фитнеса. Физический фитнес: понятие и компоненты. Оздоровительный фитнес (фитнес-здоровье), двигательный фитнес, метаболический фитнес.

Раздел 2. Велнес как концепция оптимального здоровья. Велнес континуум

Тема 5. Интегративный (холистический) подход к персональному здоровью. Градации здоровья. Велнес: понятие, модели, принципы. Ключевые положения концепции велнеса. Отличия между концепциями здоровья, фитнес и велнес. Концепция континуума движений.

Тема 6. Велнес континуум. Характеристика основных компонентов велнеса.

Раздел 3. Система формирования и поддержания здоровья в велнес парадигме.

Тема 7. Качество жизни, связанное со здоровьем. Концепция укрепления (поддержания) здоровья. Здоровое поведение. Обучение здоровью.

Тема 8. Индикаторы велнес: клинические, физиологические, поведенческие, перцептуальные. Скрининг в велнес. Шкалы, тесты и опросники в практике велнес.

Тема 9. Модели и комплексные направления велнес (профилактическое, восстановительное, против старения, противострессовое, сенсуальное и др.). Домашний велнес. Корпоративные велнес программы. Велнес туризм, рекреация, гостеприимство.

Тема 10. Велнес в физической терапии.

Раздел 4. Велнес технологии.

Тема 11. Велнес коучинг и консалтинг. Образ жизни в стиле велнес. Алгоритм велнес программ.

Тема 12. Образ жизни в стиле велнес. Духовная составляющая велнес. Эмоциональная составляющая велнес. Профилактика и управление стрессом.

Тема 13. Физический аспект велнес. Значение физической активности. Технологии физического здоровья.

Тема 14. СПА технологии в велнес.

Тема 15. Питание в стиле велнес. Поддержание оптимальной массы тела.

Практические занятия (семинарские занятия) организуются, в том числе в форме практической подготовки, которая предусматривает участие студентов в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка предусматривает решение разноуровневых заданий и задач по профилю профессиональной деятельности и направленности образовательной программы.

На проведение практических занятий (семинарских занятий) в форме практической подготовки отводится 8 часов.

Практическая подготовка направлена на формирование и развитие:

- практических навыков в соответствии с профилем ОП: реабилитационная (восстановительная) задача профессиональной деятельности
- компетенция - ПК-4.

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Предусмотрены следующие виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельное изучение литературы (учебников, справочных материалов, специальных источников, монографий, статей из периодических изданий и т.п.), необходимой для освоения теоретических вопросов, подготовки к текущему контролю в форме собеседования. Вопросы для самостоятельной работы могут быть включенные в планы лекций, семинарских занятий, так и вынесенные целиком на самостоятельное изучение студента;
- подготовка рефератов;
- решение разноуровневых заданий и задач

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 5.3.

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине,

включающий:

5.1.Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений . Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи . Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественным недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения,. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой
зачтено	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»

	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.2. Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

Критерии выставления оценки – оценочное средство «Собеседование»

Используется семибалльная шкала оценки.

В качестве критериев уровней подготовленности, характеризующихся оценкой, применяются оценивание

- степени освоения теоретического материала (основной и дополнительной литературы), наличие погрешностей/ошибок
- способности анализа и обобщения материала
- способности выявления ключевых положений, концепций и корректного использования терминологии
- логики и последовательности изложения материала
- полноты и корректности ответов на дополнительные/уточняющие вопросы

Оценка	Уровень подготовленности, характеризующийся оценкой	Критерии подготовленности
Превосходно	Превосходная подготовка с очень незначительными погрешностями	Глубоко освоил как основную, так и рекомендованную дополнительную литературу. Самостоятельно анализирует и обобщает материал; выявляет и акцентирует ключевые положения и корректно использует терминологию. Последовательно и логично излагает материал. Полно и корректно отвечает на дополнительные/уточняющие вопросы. Имеются только очень незначительные погрешности в уровне подготовленности.
Отлично	Подготовка, уровень которой существенно выше среднего с	Освоил как основную, так и рекомендованную

	некоторыми ошибками	дополнительную литературу. Анализирует и обобщает материал. Выявляет и акцентирует ключевые положения и корректно использует терминологию. Последовательно и логично излагает материал. Полно и корректно отвечает на дополнительные вопросы. Выявлены только несущественные ошибки при ответе и собеседовании.
Очень хорошо	В целом хорошая подготовка с рядом заметных ошибок	Освоил как основную, так и рекомендованную дополнительную литературу на достаточном уровне. Анализирует и обобщает материал, выявляет и акцентирует ключевые положения и корректно использует терминологию. Последовательно и логично излагает материал. Полно и корректно отвечает на дополнительные вопросы. Выявлен ряд заметных ошибок при ответе и собеседовании.
Хорошо	Хорошая подготовка, но со значительными ошибками	Освоил основную литературу. Анализирует и обобщает материал; выявляет и акцентирует ключевые положения и корректно использует терминологию. Последовательно и логично излагает материал. Корректно отвечает на дополнительные вопросы/конкретизирующие вопросы. Выявлен ряд значительных ошибок при ответе и собеседовании.
Удовлетворительно	Подготовка, удовлетворяющая минимальным требованиям	Освоен только основной материал; не знает значимых деталей; допускает неточности, недостаточно корректно использует термины; нарушает последовательность и логичность в изложении материала; испытывает затруднения в выполнении анализа информации, ответе на дополнительные/уточняющие вопросы
Неудовлетворительно	Необходима дополнительная подготовка для успешного прохождения испытания	Имеет существенные пробелы в освоении основного материала, отсутствие навыка анализа и

		обобщения материала, выявления ключевых положений и корректного использования терминологии; имеются проблемы с логикой и последовательностью изложения материала. В ответе на дополнительные/уточняющие вопросы допускает существенные ошибки и неточности.
Плохо	Подготовка совершенно недостаточна	Не знает базовый материал, концепции и терминологию. Не отвечает на дополнительные/уточняющие вопросы

Критерии оценки – оценочное средство «Реферат»

Используется система оценки зачтено/не зачтено

Критерии оценки рефератов

- структурированность, логичность построения, соблюдение требований оформления
- использование современных источников (публикаций последних 5-ти лет); надлежащее оформление списка литературы и цитирование
- полнота раскрытия темы
- степень раскрытия практической и/или теоретической значимости темы
- структурированность и логичность устного доклада
- аргументированность и корректность ответов на дополнительные/уточняющие вопросы

Оценка	Требования
Зачтено	Реферативная работа логически структурирована и выстроена, использованы современные источники. Материал работы раскрывает основные вопросы и оформлен в соответствии с требованиями по оформлению. Раскрыта практическая или теоретическая значимость, приведены примеры. Устный доклад студента структурирован и логичен. Студент свободно оперирует терминологией, ориентируется в своей работе, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов, хорошо аргументируя свой ответ.
Не зачтено	Реферативная работа не раскрывает основные вопросы, имеются нарушения общих требований к реферату и правил его оформления; есть логические нарушения в представлении материала; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на литературу в тексте реферата; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; присутствуют случаи плагиата. Студент не может дать пояснений относительно изложенных фактов, не отвечает корректно на дополнительные вопросы.

Критерии оценки – оценочное средство «разноуровневые задания и задачи»

Используется система оценки зачтено/не зачтено

Критерии оценки

- способность корректно анализировать описанную в задании или задаче ситуацию
- логичность, структурированность, аргументированность ответов, соответствие поставленным вопросам, корректность использования терминологии.

- соответствие оформления рекомендуемому шаблону
- способность применять теоретические знания для выполнения задания или решения задачи
- способность продемонстрировать практические навыки и умения в соответствии с заданием или задачей

Оценка	Требования
Зачтено	Ответы содержательно соответствуют поставленным вопросам, логичны, аргументированы и структурированы, оформлены в соответствии с рекомендуемым шаблоном; ситуация, описанная в задании и задаче корректно проанализирована. Продemonстрирована способность применять теоретические знания для выполнения задания или решения задачи, а также владение необходимыми навыками и умениями. Студент свободно оперирует терминологией, корректно отвечает на дополнительные/уточняющие вопросы преподавателя и студентов, хорошо аргументируя свой ответ.
Не зачтено	Ответы содержательно не соответствуют поставленным вопросам или заданиям. Приведенная в них информация представлена с грубыми ошибками. Оформление не соответствует требуемому шаблону. Допущены существенные ошибки в анализе описанной в задании или задаче ситуации. Студент не владеет необходимыми навыками и умениями, не отвечает на дополнительные/уточняющие вопросы преподавателя и студентов, или допускает существенные неточности или ошибки.

Результаты текущей оценки с применением всех оценочных средств учитываются при промежуточной аттестации студентов.

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.

5.3.1 Контрольные вопросы для промежуточной аттестации (зачет)

Вопросы	Код формируемой компетенции
1. Понятие здоровья. Градации здоровья. Преморбидные и донозологические состояния. Детерминанты здоровья.	ПК-4
2. Болезни стиля жизни. Гипокинетические болезни и состояния.	ПК-4
3. Понятие и виды двигательной активности. Домены физической активности. Физическая активность для здоровья. Понятие физических упражнений. Содержание и форма физических упражнений. Энергетическая стоимость физической активности.	ПК-4
4. Общий объем физической активности (ФА). Критерии объема физической активности: частота, интенсивность, продолжительность. Абсолютная и относительная интенсивность физической активности (нагрузки).	ПК-4
5. Оценка интенсивности физической активности (нагрузки). Субъективные методы оценки интенсивности нагрузки. Классификация физической активности по интенсивности.	ПК-4
6. ФА как детерминант здоровья. Оздоровительная ФА. Положительные эффекты, связанные с регулярной ФА. Дозовая зависимость между уровнем ФА и пользой для здоровья.	ПК-4

7. Глобальные рекомендации по ФА для здоровья для различных категорий населения. Рекомендуемые типы ФА для здоровья.	ПК-4
8. Понятие фитнеса. Ключевые положения концепции фитнеса. Физический фитнес: понятие и компоненты. Оздоровительный фитнес (фитнес-здоровье), двигательный фитнес, метаболический фитнес.	ПК-4
9. Велнес: понятие, модели, принципы. Ключевые положения концепции велнеса. Отличия между концепциями здоровья, фитнес и велнес. Концепция континуума движений.	ПК-4
10. Велнес континуум. Характеристика основных компонентов велнеса.	ПК-4
11. Качество жизни, связанное со здоровьем. Концепция укрепления (поддержания) здоровья. Здоровое поведение. Обучение здоровью.	ПК-4
Индикаторы велнес: клинические, физиологические, поведенческие, перцептуальные.	ПК-4
12. Скрининг в велнес. Шкалы, тесты и опросники в практике велнес.	ПК-4
13. Модели и комплексные направления велнес (профилактическое, восстановительное, против старения, противострессовое, сенсуальное и др.).	ПК-4
14. Домашний велнес. Корпоративные велнес программы. Велнес туризма, рекреация, гостеприимство.	ПК-4
15. Реабилитационное направление велнес. Велнес в физической терапии.	ПК-4
16. Образ жизни в стиле велнес. Велнес коучинг и консалтинг.	ПК-4
17. Велнес для детей и подростков.	ПК-4
18. Физический аспект велнес. Значение физической активности. Технологии физического здоровья.	ПК-4
19. Духовная составляющая велнес. Эмоциональная составляющая велнес. Профилактика и управление стрессом.	ПК-4
20. Питание в стиле велнес. Поддержание оптимальной массы тела.	ПК-4
21. Современные тренды в фитнесе: функциональный фитнес, высокоинтенсивные интервальные тренировки, тренировка баланса, танцевальный фитнес и др.	ПК-4
22. Принципы работы СПА комплексов. Категории СПА. Медицинские СПА. Перспективные области применения медицинских СПА.	ПК-4
23. СПА технологии велнес: гидротерапия, бальнеотерапия, талассотерапия, гелиотерапия, пелоидотерапия, теплолечение.	ПК-4
24. СПА технологии велнес: локальное воздействие средств (микrokлиматотерапия), ароматерапия, стоунтерапия, психо- и эстетотерапия, аппаратные технологии.	ПК-4

5.3.2. Типовые задания и задачи для оценки сформированности компетенции

Типовые разноуровневые задания и задачи для оценки сформированности компетенции «ПК-4»

1. Вы разрабатываете велнес программу для офисных работников, не вовлечённых в регулярные занятия ФКС.

1. В чём заключается гипокINETическая болезнь? Приведите примеры.
2. Каковы факторы риска данной болезни?
3. В чём состоят положительные эффекты повышения уровня физической активности в пожилом возрасте?
4. Каким образом физическая активность позволяет уменьшить риск остеопороза?
5. Каким образом физическая активность позволяет контролировать вес человека?

2. Для одной из нижеперечисленных категорий населения

1. подберите велнес технологии направленные на

- А. повышение гибкости.
- Б. развитие мышечной силы
- В. повышение выносливости
- Г. коррекцию массы тела
- Д. развитие и коррекцию баланса
- Е. повышению координации.

2. определите поэтапные цели тренировок.

3. подберите физиологические и клинические индикаторы.

Категории:

- Студенты колледжа.
- Мужчины 25-35 лет, работающие учителями в общеобразовательной школе.
- Женщины 20-35 лет, находящиеся в послеродовом отпуске по уходу за ребёнком.

3. Синдромы хронической усталости и эмоционального выгорания являются распространёнными состояниями 21 века.

1. Дайте понятие данных синдромов.

2. Каковы их причины?

3. С помощью каких методов можно оценить наличие и выраженность данных синдромов?

4. Какие велнес технологии можно порекомендовать для профилактики развития данных синдромов у следующих категорий

- А. врачи общей практики.
- Б. работники социальных служб.
- В. преподаватели младших классов в школе
- Г. преподаватели ВУЗА

4. Стиль жизни является важным компонентом велнес.

А. Опишите факторы, определяют стиль жизни человека.

Б. Какие компоненты стиля жизни человека оказывают наибольшее влияние на здоровье и велнес?

В. Перечислите основные шаги в планировании образа жизни в стиле велнес.

5. Для одной из нижеперечисленных категорий населения.

1. Подберите необходимые клинические (физиологические, поведенческие, перцептуальные) индикаторы велнес.

2. Сформулируйте возможные цели физической (социальной, эмоциональной, интеллектуальной, духовной, психологической, профессиональной) составляющей велнес.

3. Порекommendуйте несколько технологий для данной составляющей велнес и категории населения.

Категории:

- Студенты ВУЗа.
- Женщины 30-40 лет на поликлиническом этапе реабилитации после травмы ОДА.

6. Для нижеприведённых ситуаций

1. оцените статус питания человека.

2. дайте рекомендации по питанию.

3. дайте рекомендации по физической активности

Ситуации

А. Женщина 72 лет. Инвалид 3 группы по общему заболеванию. Ведёт малоподвижный образ жизни. Масса тела – 115 кг, рост – 170 см.

Б. Девушка 20 лет. Считает, что имеет избыточный вес. Ограничивает приём пищи. Масса тела – 70 кг, рост – 180 см.

5.3.3. Типовые темы рефератов

1. Модели изменения поведения в психологии здоровья. (ПК-4)
2. Концепция «физической активности» ВОЗ. Домены физической активности. (ПК-4)
3. Физическая активность как детерминант здоровья. Положительные эффекты, связанные с регулярной ФА. (ПК-4)
4. Составляющие оздоровительного фитнеса (фитнес-здоровья). (ПК-4)
5. Понятие велнеса. Ключевые положения концепции велнеса. (ПК-4)
6. Концепция континуума движений. (ПК-4)
7. Методы исследования и оценки уровня велнеса человека. (ПК-4)
8. СПА – понятие, категории. Критерии медицинского СПА. (ПК-4)
9. Современные тренды в фитнесе. (ПК-4)
10. Кратковременные и долгосрочные эффекты физической активности. (ПК-4)
11. Стадии велнес: исследование, оценка, планирование вмешательств, вмешательства. (ПК-4)
12. Профилактическое направление велнес: антистресс и адаптация; нормализация и поддержание массы тела; отказ от курения. (ПК-4)
13. Реабилитационное направление велнес. Велнес в физической терапии. (ПК-4)
14. Велнес программы для управления и профилактики стресса. (ПК-4)
15. Велнес для пожилых. Велнес программы для сохранения молодости и повышения энергии. (ПК-4)

5.3.4. Типовые вопросы для собеседования

1. Сущность холистического подхода к здоровью человека (ПК-4)
2. Основные детерминанты здоровья человека (ПК-4)
3. Скрининг состояния здоровья в концепции велнес (ПК-4)
4. Этапы изменения поведения в концепции велнес (ПК-4)
5. Стадии велнес (ПК-4)
6. Субъективная оценка интенсивности физической активности (ПК-4)
7. Колесо велнес (ПК-4)
8. Велнес направление в реабилитации (ПК-4)
9. Отличие фитнес здоровья от фитнес навыков (ПК-4)
10. Отличия фитнеса от велнеса (ПК-4)
11. Сущность концепции медицинского СПА (ПК-4)
12. Общебиологические принципы физических тренировок (ПК-4)
13. Домены физической активности (ПК-4)
14. Положительные эффекты, связанные с регулярной физической активностью (ПК-4)
15. Дозовая зависимость между уровнем ФА и пользой для здоровья (ПК-4)
16. Велнес консалтинг (ПК-4)
17. Методы саморегуляции в велнесе (ПК-4)
18. Антикризисная терапия в велнесе (ПК-4)

19. Сущность функционального тренинга (ПК-4)
20. Концепция продвижения здоровья в велнесе (ПК-4)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 334 с. Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/477118>
2. Епифанов, В. А. Восстановительная медицина : учебник. Епифанов В. А. 2012. - 304 с - Текст : электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426371.html>
3. Городничев, Р. М. Физиология силы / Р. М. Городничев, В. Н. Шляхтов - Москва : Спорт, 2016. - 232 с. - ISBN 978-5-906839-71-8. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839718.html>

б) дополнительная литература:

1. Шапошникова, Т. Е. Основы психоконсультирования и психокоррекции : учебник и практикум для вузов / Т. Е. Шапошникова, В. А. Шапошников. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 147 с.. — Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/471741>
2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 158 с. — Текст : электронный. - Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472815>

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Научная российская электронная библиотека elibrary.ru
2. Научно-образовательные базы данных Scopus, Web of Science, BioMed Central
3. Периодика онлайн (Elsevier, Nature, Springer, Wiley online library, УИРС России)
4. DOAJ-Direktory of Open Access Journals
5. afkonline.ru - официальный сайт журнала «Адаптивная физическая культура»
6. Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>
7. Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>
8. Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.urait.ru/>
9. Электронная библиотечная система "Znanium" <http://znanium.com/>
10. Фундаментальная библиотека ННГУ: www.lib.unn.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: персональный компьютер в комплекте с монитором, проекционный экран, проектор, меловая доска, проводной Интернет, лицензионное программное обеспечение.

Переносное оборудование: сухой спирометр, динамометр кистевой, сантиметровая лента, тонометр, гониометр, балансировочные подушки №2, пульсоксиметр, спортивные мячи №2.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО – магистратура по направлению подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 года №946.

Автор: к.м.н., доцент Зверев Ю.П.

Заведующий кафедрой: к.м.н., доцент Курникова М.В.

Директор института: д.м.н. Буйлова Т.В.

Программа одобрена на заседании методической комиссии Института реабилитации и здоровья человека

от «25»января 2022 года, протокол № 1/22.