

MINISTRY OF SCIENCE AND HIGHER EDUCATION OF THE RUSSIAN FEDERATION

**Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education
«National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod»**

Институт клинической медицины

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 10 от 02.12.2024 г.

Working programme of the discipline

Medical fitness and wellness

Higher education level

Specialist degree

Area of study / speciality

31.05.01 - General Medicine

Focus /specialization of the study programme

General Medicine

Mode of study

full-time

Nizhny Novgorod

Year of commencement of studies 2025

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.1.ДВ.01.02 Медицинский фитнес и велнес относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

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	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p>УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>УК-7.1:</p> <p>Knows:</p> <ul style="list-style-type: none"> Terminology in the field of prevention, health improvement, medical fitness, and wellness Indications and contraindications for methods of injury/disease prevention, health promotion, and wellness Principles, features, and methodologies of preventive and health-improving measures, including modern wellness and medical fitness technologies <p>Is able to:</p> <ul style="list-style-type: none"> Determine indications and contraindications for methods of injury/disease prevention and health promotion Define goals and objectives, select means and methodologies for preventive and health-improving measures, including modern wellness and medical fitness technologies Assess the effectiveness of implemented preventive and health-improving measures <p>Has experience in:</p> <ul style="list-style-type: none"> Conducting preventive and health-improving measures, including the application of modern wellness and medical fitness technologies 	<p>Разноуровневые задачи</p> <p>Реферат</p>	<p>Зачёт:</p> <p>Контрольные вопросы</p>

		<p>YK-7.2:</p> <p>Knows:</p> <ul style="list-style-type: none"> • The modern concept of physical activity for health • Lifestyle diseases, hypokinetic diseases and conditions • The concept of total physical activity volume • Methods for assessing intensity and total volume of physical activity • WHO global recommendations on physical activity • Principles of developing physical activity recommendations for maintaining and improving health • Modern concepts of medical fitness and wellness, health promotion, and health advocacy • Wellness screening concepts; scales, tests, and questionnaires in wellness • Principles of designing health promotion programs <p>Is able to:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assess an individual's wellness level using scales, tests, and questionnaires • Develop algorithms for health promotion programs, including stress reduction and weight optimization programs • Evaluate total physical activity volume • Assess physical activity intensity <p>Has experience in:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fostering a commitment to a healthy lifestyle • Developing health promotion and wellness recommendations based on wellness screening • Formulating physical activity recommendations for maintaining and improving health 		
--	--	--	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
Общая трудоемкость, з.е.	5
Часов по учебному плану	180
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	4
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	32
- КСР	1
самостоятельная работа	143
Промежуточная аттестация	0 Зачёт

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/ лабора- торные работы), часы	Всего	
	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0
Section 1. Physical Activity for Health. Medical Fitness	49	2	8	10	39
Section 2. Wellness as a Concept of Optimal Health. Wellness Continuum	40	2	8	10	30
Section 3. Health Promotion and Maintenance System in the Wellness Paradigm	41		8	8	33
Section 4. Wellness Technologies	49		8	8	41
Аттестация	0				
КСР	1			1	
Итого	180	4	32	37	143

Contents of sections and topics of the discipline

Course Sections and Topics:

Section 1. Physical Activity for Health. Medical Fitness

- Topic 1. Concept and types of physical activity. Domains of physical activity. Physical activity for health. Energy cost of physical activity.
 - Topic 2. Total volume of physical activity (PA). Criteria for PA volume. Absolute and relative PA intensity. Assessing PA intensity. Classification of physical activity by intensity.
 - Topic 3. PA as a health determinant. Health-enhancing PA. Positive effects of regular PA. Dose-response relationship between PA level and health benefits. Global PA guidelines for different population groups. Recommended types of PA for health. Hypodynamia and hypokinesia. Causes and types of hypokinesia. Hypokinetic syndrome.
 - Topic 4. Concept of fitness. Key principles of fitness. Physical fitness: concept and components. Health-related fitness, motor fitness, metabolic fitness.
- Section 2. Wellness as a Concept of Optimal Health. Wellness Continuum
- Topic 5. Integrative (holistic) approach to personal health. Health gradations. Wellness: concept, models, principles. Key principles of wellness. Differences between health, fitness, and wellness concepts. The movement continuum concept.
 - Topic 6. Wellness continuum. Characteristics of core wellness components.
- Section 3. Health Promotion and Maintenance System in the Wellness Paradigm
- Topic 7. Health-related quality of life. The health promotion (maintenance) concept. Healthy behavior. Health education.
 - Topic 8. Wellness indicators: clinical, physiological, behavioral, perceptual. Wellness screening. Scales, tests, and questionnaires in wellness practice.
 - Topic 9. Wellness models and comprehensive approaches (preventive, rehabilitative, anti-aging, stress management, sensory wellness, etc.). Home wellness. Corporate wellness programs. Wellness tourism, recreation, hospitality.
 - Topic 10. Wellness in physical therapy.
- Section 4. Wellness Technologies
- Topic 11. Wellness coaching and consulting. Wellness lifestyle. Algorithm for wellness programs.
 - Topic 12. Wellness lifestyle. Spiritual component of wellness. Emotional wellness. Stress prevention and management.
 - Topic 13. Physical aspect of wellness. The role of physical activity. Physical health technologies.
 - Topic 14. SPA technologies in wellness.
 - Topic 15. Wellness nutrition. Maintaining optimal body weight.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

<https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=772506&idb=0>

5. Assessment tools for ongoing monitoring of learning progress and interim certification in the discipline (module)

5.1 Model assignments required for assessment of learning outcomes during the ongoing monitoring of learning progress with the criteria for their assessment:

5.1.1 Model assignments (assessment tool - Multilevel tasks) to assess the development of the competency УК-7:

Multi-Level Tasks and Questions

1. You are developing a wellness program for office workers not engaged in regular physical activity.

1. What is hypokinetic disease? Provide examples.
2. What are the risk factors for this disease?
3. How does physical activity help control body weight?

2. For one of the following population categories:

1. Select wellness technologies aimed at:
 - A. Improving flexibility
 - B. Developing muscle strength
 - C. Enhancing endurance
 - D. Body weight correction
 - E. Developing and correcting balance
2. Select physiological and clinical indicators.

Categories:

- Visually impaired medical college students
- Male teachers aged 50-60 working in secondary schools
- Women aged 20-35 with overweight

3. Chronic fatigue syndrome and burnout syndrome are common conditions in the 21st century.

1. Define these syndromes.
2. What are their causes?
3. What methods can be used to assess the presence and severity of these syndromes?
4. What wellness technologies can be recommended to prevent these syndromes in the following categories:
 - A. General practitioners
 - B. Social workers

4. For one of the following population categories:

1. Select necessary clinical (physiological, behavioral, perceptual) wellness indicators.
2. Formulate potential goals for physical (social, emotional, intellectual, spiritual, psychological, professional) components of wellness.
3. Recommend several technologies for these wellness components and population categories.

Categories:

- Blind high school students
- Elderly women aged 60-65

5. To develop a corporate wellness program for a logistics company with 100 employees, you need to assess workers' health status and existing risk factors.

1. Which wellness indicators would you choose? Justify your selection.
2. How would you evaluate the professional wellness component in this case?

Assessment criteria (assessment tool — Multilevel tasks)

Grade	Assessment criteria
pass	Ответы содержательно соответствуют поставленным вопросам, логичны, аргументированы и структурированы, оформлены в соответствии с рекомендуемым шаблоном; ситуация, описанная в задании и задаче корректно проанализирована. Продемонстрирована 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
fail	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.

5.1.2 Model assignments (assessment tool - Abstract) to assess the development of the competency УК-7:

1. Topics for Essays

1. Models of Behavior Change in Health Psychology.
2. The WHO Concept of "Physical Activity." Domains of Physical Activity.
3. Physical Activity as a Determinant of Health. Positive Effects Associated with Regular PA.
4. Components of Health-Related Fitness (Fitness for Health).
5. The Concept of Wellness. Key Principles of the Wellness Concept.
6. The Movement Continuum Concept.
7. Methods for Studying and Assessing an Individual's Wellness Level.
8. SPA – Definition, Categories. Criteria for Medical SPA.
9. Current Trends in Fitness.
10. Short-Term and Long-Term Effects of Physical Activity.
11. Stages of Wellness: Research, Assessment, Intervention Planning, Interventions.
12. Preventive Aspects of Wellness: Stress Management and Adaptation; Weight Normalization and Maintenance; Smoking Cessation.
13. Rehabilitative Aspects of Wellness. Wellness in Physical Therapy.
14. Wellness Programs for Stress Management and Prevention.
15. Wellness for the Elderly. Wellness Programs for Maintaining Youth and Boosting Energy.
16. Health Screening in the Wellness Concept.
17. Stages of Behavior Change in the Wellness Concept.
18. The Essence of the Medical SPA Concept.
19. Positive Effects Associated with Regular Physical Activity.
20. Dose-Response Relationship Between PA Levels and Health Benefits.

2.

Assessment criteria (assessment tool — Abstract)

Grade	Assessment criteria
pass	Реферативная работа логически структурирована и выстроена, использованы современные

Grade	Assessment criteria
	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.
fail	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 объеме 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.

5.2. Description of scales for assessing learning outcomes in the discipline during interim certification

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения 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 ошибок	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. Ошибок нет.	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	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными недочетами и,	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов

				с недочетами	.	выполнены все задания в полном объеме	
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. 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

Scale of assessment for interim certification

Grade		Assessment criteria
pass	outstanding	All the competencies (parts of competencies) to be developed within the discipline have been developed at a level no lower than "outstanding", the knowledge and skills for the relevant competencies have been demonstrated at a level higher than the one set out in the programme.
	excellent	All the competencies (parts of competencies) to be developed within the discipline have been developed at a level no lower than "excellent",
	very good	All the competencies (parts of competencies) to be developed within the discipline have been developed at a level no lower than "very good",
	good	All the competencies (parts of competencies) to be developed within the discipline have been developed at a level no lower than "good",
	satisfactory	All the competencies (parts of competencies) to be developed within the discipline have been developed at a level no lower than "satisfactory", with at least one competency developed at the "satisfactory" level.
fail	unsatisfactory	At least one competency has been developed at the "unsatisfactory" level.
	poor	At least one competency has been developed at the "poor" level.

5.3 Model control assignments or other materials required to assess learning outcomes during the interim certification with the criteria for their assessment:

5.3.1 Model assignments (assessment tool - Control questions) to assess the development of the competency УК-7

Review Questions

1. The Concept of Health. Health gradations. Premorbid and prenosological conditions. Health determinants.
2. Lifestyle Diseases. Hypokinetic diseases and conditions.
3. The Concept and Types of Physical Activity (PA). PA domains. PA for health. The concept of physical exercise. Content and form of physical exercises. Energy cost of PA.

4. Total Volume of PA. PA volume criteria: frequency, intensity, duration. Absolute and relative PA intensity (load).
5. Assessing PA Intensity (Load). Subjective methods of intensity assessment. Classification of PA by intensity.
6. PA as a Health Determinant. Health-enhancing PA. Positive effects of regular PA. Dose-response relationship between PA level and health benefits.
7. Global PA Guidelines for Health (various population groups). Recommended types of PA for health.
8. The Concept of Fitness. Key principles of fitness. Physical fitness: concept and components. Health-related fitness, motor fitness, metabolic fitness.
9. Wellness: Concept, Models, Principles. Key principles of wellness. Differences between health, fitness, and wellness concepts. The movement continuum concept.
10. Wellness Continuum. Characteristics of core wellness components.
11. Health-Related Quality of Life. The health promotion (maintenance) concept. Healthy behavior. Health education.
Wellness indicators: clinical, physiological, behavioral, perceptual.
12. Wellness Screening. Scales, tests, and questionnaires in wellness practice.
13. Wellness Models and Comprehensive Approaches (preventive, rehabilitative, anti-aging, stress management, sensory wellness, etc.).
14. Home Wellness. Corporate Wellness Programs. Wellness tourism, recreation, hospitality.
15. Rehabilitative Wellness. Wellness in physical therapy.
16. Wellness Lifestyle. Wellness coaching and consulting.
17. Wellness for Children and Adolescents.
18. Physical Aspect of Wellness. The role of PA. Physical health technologies.
19. Spiritual Component of Wellness. Emotional Wellness. Stress prevention and management.
20. Wellness Nutrition. Maintaining optimal body weight.
21. Modern Fitness Trends: functional fitness, high-intensity interval training (HIIT), balance training, dance fitness, etc.
22. Principles of SPA Centers. SPA categories. Medical SPA. Promising applications of medical SPA.
23. Wellness SPA Technologies: hydrotherapy, balneotherapy, thalassotherapy, heliotherapy, peloid therapy, thermotherapy.
24. Wellness SPA Technologies: local environmental exposure (microclimatotherapy), aromatherapy, stone therapy, psycho- and esthetotherapy, device-based technologies

Assessment criteria (assessment tool — Control questions)

Grade	Assessment criteria
pass	Ответы содержательно соответствуют поставленным вопросам, логичны, аргументированы и структурированы. Студент демонстрирует способность анализировать материал и применять теоретические знания для решения практических вопросов, а также владение необходимыми навыками и умениями. Студент свободно оперирует терминологией, корректно отвечает на дополнительные/уточняющие вопросы преподавателя, хорошо аргументируя свой ответ.
fail	Ответы содержательно не соответствуют поставленным вопросам или заданиям. Приведенная в них информация представлена с грубыми ошибками. Допущены существенные ошибки в анализе материала. Студент не владеет необходимыми навыками и умениями, не отвечает на дополнительные/уточняющие вопросы преподавателя, или допускает существенные неточности или ошибки.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : Учебное пособие для вузов / Кондаков В. Л., Горелов А. А., Румба О. Г., Копейкина Е. Н. - Москва : Юрайт, 2021. - 334 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-13599-2. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=765608&idb=0>.
2. Восстановительная медицина : учебник. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 304 с. - ISBN 978-5-9704-1949-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=772506&idb=0>.
3. Физиология силы / Городничев Р.М., Шляхтов В.Н. - Москва : Спорт, 2016., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=649474&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Шапошников Виктор Анатольевич. Основы психоконсультирования и психокоррекции : Учебник и практикум для вузов / Шапошникова Т. Е., Шапошников В. А. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 147 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-09449-7. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=759183&idb=0>.
2. Рипа Михаил Дмитриевич. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : Учебное пособие для вузов / Рипа М. Д., Кулькова И. В. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 158 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07260-0. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=761877&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

1. Научная российская электронная библиотека elibrary.ru
2. Научноёмкие базы данных Scopus, Web of Science, BioMed Central
3. Периодика онлайн (Elsevier, Nature, Springer, Wiley online library, УИРС Россия)
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 "Znaniy" <http://znaniy.com/>
10. Фундаментальная библиотека ННГУ: www.lib.unn.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами, специализированным оборудованием: 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, пульсоксиметр, спортивные мячи. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

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 по направлению подготовки/специальности 31.05.01 - General Medicine.

Авторы: Зверев Юрий Павлович, кандидат медицинских наук.

Заведующий кафедрой: Буйлова Татьяна Валентиновна, доктор медицинских наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 28 ноября 2024, протокол № №9.