

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт клинической медицины

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Современные технологии велнес и оздоровительного фитнеса

Уровень высшего образования

Магистратура

Направление подготовки / специальность

49.04.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Направленность образовательной программы

Физическая реабилитация

Форма обучения

очная, заочная

г. Нижний Новгород

2024 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.07 Современные технологии велнес и оздоровительного фитнеса 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
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 ПК-4.2: Описывает алгоритм проведения пропаганды здоровья среди лиц разного возраста и состояния здоровья ПК-4.3: Составляет рекомендации по физической активности для сохранения и улучшения состояния здоровья у лиц разного возраста и состояния здоровья,	ПК-4.1: 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	Разноуровневые задания Реферат Собеседование	Зачёт: Контрольные вопросы Разноуровневые задания

		<p>современные технологии велнес и медицинского фитнеса для конкретного 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:</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</p>		
--	--	---	--	--

		<p>стресса, оптимизации массы тела.</p> <p>Владеет (имеет опыт)</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирования потребности в здоровом образе жизни у лиц разного возраста и состояния здоровья - составлению рекомендаций по пропаганде здоровья и велнес на основе велнес скрининга <p>ПК-4.3:</p> <p>Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - современную концепцию физической активности для здоровья - болезни стиля жизни, гипокINETические болезни и состояния - концепцию общего объёма физической активности - методы оценки интенсивности и общего объёма физической активности - глобальные рекомендации ВОЗ по физической активности - составления рекомендаций по физической активности для сохранения и улучшения состояния здоровья у лиц разного возраста и состояния здоровья, <p>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	заочная
--	-------	---------

Общая трудоемкость, з.е.	2	2
Часов по учебному плану	72	72
в том числе		
аудиторные занятия (контактная работа):		
- занятия лекционного типа	10	4
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	20	4
- КСР	1	1
самостоятельная работа	41	59
Промежуточная аттестация	0 зачёт	4 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/лабораторные работы), часы		Всего				
	0 ф 0	3 ф 0	0 ф 0	3 ф 0	0 ф 0	3 ф 0	0 ф 0	3 ф 0	0 ф 0	3 ф 0	
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 континиум	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	
Аттестация	0	4									
КСР	1	1						1	1		
Итого	72	72	10	4	20	4	31	9	41	59	

Содержание разделов и тем 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

гипокинезия. Причины и виды гипокинезии. 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. 6

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.

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.

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.

Велнес-технологии в оздоровительной физической культуре : практикум. направление подготовки 49.04.01 – физическая культура. магистерская программа «физкультурно-оздоровительные технологии». магистратура. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 107 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции СКФУ - Физкультура и Спорт.

M. KREJČÍ, L VACEK, KRUPÍŇSKA, Зверев Ю.П. Осведомленность общества о значении велнеса в жизни человека [Public awareness about the importance of wellness for human life.] (монография на английском языке). Прага, Чехия: Prague: College of Physical Education and Sport P.A.L.E.S.T.R.A, Ltd., 2019. 279 p. ISBN 978-80-87723-52-4. 2019.

Zverev Yu.P. ATTITUDE TO WELLNESS AND HEALTH LIFE STYLE IN MODERN RUSSIAN SOCIETY // Acta Salus Vitae. V. 8. № 1. 2020. P. 57-74.

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Разноуровневые задания) для оценки сформированности компетенции ПК-4:

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

1. В чём заключается гипокинетическая 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.

2. Для одной из нижеперечисленных категорий населения

1. выберите 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. выберите 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. Стилъ жизни является важным компонентом велнес.

А. Опишите факторы, определяют стилъ жизни человека.

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

В. Перечислите основные шаги в планировании образа жизни в стилие 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. Посоветуйте несколько технологий для данной составляющей велнес и категории населения.

Категории:

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

Критерии оценивания (оценочное средство - Разноуровневые задания)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	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.
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.

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-4:

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 долговременные 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)

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
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.

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции ПК-4:

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)

Критерии оценивания (оценочное средство - Собеседование)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	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	Освоил как основную, так и рекомендованную 9 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	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

Оценка	Критерии оценивания
	на дополнительные вопросы. Выявлен ряд заметных ошибок при ответе и собеседовании.
хорошо	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	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	Имеет существенные пробелы в освоении основного материала, отсутствие навыка анализа и 10 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	Не знает базовый материал, концепции и терминологию. Не отвечает на дополнительные/ уточняющие вопросы

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатор 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	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.

					ошибок		
<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 с недочетами	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 отдельным и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<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	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	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
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «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».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-4

1. Понятие здоровья. Градации здоровья. Преморбидные и донозологические состояния. Детерминанты здоровья.
2. Болезни стиля жизни. Гипокинетические болезни и состояния.
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.
4. Общий объём физической активности (ФА). Критерии объёма физической активности: частота, интенсивность, продолжительность. Абсолютная и относительная интенсивность физической активности (нагрузки).
5. Оценка интенсивности физической активности (нагрузки). Субъективные методы оценки интенсивности нагрузки. Классификация физической активности по интенсивности.
6. ФА как детерминант здоровья. Оздоровительная ФА. Положительные эффекты, связанные с регулярной ФА. Дозовая зависимость между уровнем ФА и пользой для здоровья.
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.
9. Велнес: понятие, модели, принципы. Ключевые положения концепции велнеса. Отличия между концепциями здоровья, фитнес и велнес. Концепция континуума движений.
10. Велнес континуум. Характеристика основных компонентов велнеса.
11. Качество жизни, связанное со здоровьем. Концепция укрепления (поддержания) здоровья. Здоровое поведение. Обучение здоровью.
12. Индикаторы велнес: клинические, физиологические, поведенческие, перцептуальные. ПК-4
12. Скрининг в велнес. Шкалы, тесты и опросники в практике велнес.
13. Модели и комплексные направления велнес (профилактическое, восстановительное, против старения, противострессовое, сенсуальное и др.).
14. Домашний велнес. Корпоративные велнес программы. Велнес туризм, рекреация, гостеприимство.
15. Реабилитационное направление велнес. Велнес в физической терапии.

16. Образ жизни в стиле велнес. Велнес коучинг и консалтинг.
17. Велнес для детей и подростков.
18. Физический аспект велнес. Значение физической активности. Технологии физического здоровья.
19. Духовная составляющая велнес. Эмоциональная составляющая велнес. Профилактика и управление стрессом.
20. Питание в стиле велнес. Поддержание оптимальной массы тела.
21. Современные тренды в фитнесе: функциональный фитнес, высокоинтенсивные интервальные тренировки, тренировка баланса, танцевальный фитнес и др.
22. Принципы работы СПА комплексов. Категории СПА. Медицинские СПА. Перспективные области применения медицинских СПА.
23. СПА технологии велнес: гидротерапия, бальнеотерапия, талассотерапия, гелиотерапия, пелоидотерапия, теплолечение.
24. СПА технологии велнес: локальное воздействие средой (микроклиматотерапия), ароматерапия, стоунтерапия, психо- и эстетотерапия, аппаратные технологии.

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	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, 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, или допускает существенные неточности или ошибки.

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Разноуровневые задания) для оценки сформированности компетенции ПК-4

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

1. В чём заключается гипокинетическая болезнь? Приведите примеры.

2. Каковы факторы риска данной болезни?

3. 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:

- Слабовидящие студенты медицинского колледжа.
- Мужчины 50-60 лет, работающие учителями в общеобразовательной школе.
- Женщины 20-35 лет с избыточной массой тела.

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?

3. 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

4. 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. Порекommenуйте несколько технологий для данной составляющей велнес и категории населения.

Категории:

- Слепые дети старшего школьного возраста.

- Пожилые женщины 60-65 лет.

5. Для разработки корпоративной велнес программы в компании, занимающейся логистическим услугами и насчитывающей 100 сотрудников, вам требуется оценить состояние здоровья работающих и имеющиеся факторы риска.

1. Какие индикаторы велнес вы выберете? Обоснуйте свой выбор.
2. Как оценить профессиональный компонент велнес в данном случае?

Критерии оценивания (оценочное средство - Разноуровневые задания)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	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.
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.

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

Основная литература:

1. Велнес-технологии в оздоровительной физической культуре : практикум. направление подготовки 49.04.01 – физическая культура. магистерская программа «физкультурно-оздоровительные технологии». магистратура. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 107 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции СКФУ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=731630&idb=0>.
2. 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>.
3. Восстановительная медицина / Епифанов В.А. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2013., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=639140&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Трибельская Е. Г. Велнес-центр. Методическое пособие / Трибельская Е. Г., Строева Н. Н. - Москва : МГАХИ им. В. И. Сурикова, 2017. - 27 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на

- сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции МГАХИ им. В. И. Сурикова - Инженерно-технические науки., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=754319&idb=0>.
2. Шапошников В. А. Основы психоконсультирования и психокоррекции : учебник и практикум / Т. Е. Шапошникова, В. А. Шапошников. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 147 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/491798> (дата обращения: 14.08.2022). - ISBN 978-5-534-09449-7 : 469.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=817772&idb=0>.
3. Власова И. А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие / Власова И. А. - Челябинск : ЧГИК, 2017. - 157 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ЧГИК - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-94839-628-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=758123&idb=0>.

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

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 49.04.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Автор(ы): Зверев Юрий Павлович, кандидат медицинских наук.

Заведующий кафедрой: Буйлова Татьяна Валентиновна, доктор медицинских наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 4.12.2023, протокол № 5.