

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

С.Т. Князев

20__ г.

29 АПР 2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Код модуля	Модуль
1156202	Велнес

Екатеринбург, 2020

Перечень сведений о рабочей программе модуля	Учетные данные
Образовательная программа <i>Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i>	Код ОП 49.03.02/33.01
Направление подготовки <i>Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i>	Код направления и уровня подготовки 49.03.02

Программа модуля составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Серова Нина Борисовна	к.п.н., доцент	Заведующий кафедрой	Сервиса и оздоровительных технологий

Согласовано:

Управление образовательных программ



Р.Х. Токарева

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ Велнес

1.1. Аннотация содержания модуля

1.2. Модуль дает системное представление и базовые практические навыки в области фитнеса, эстетической косметологии, комплексной диагностики, SPA и релаксации, различных способах омоложения и замедления процессов старения, правильном питании (без изнурения организма диетами), отказе от вредных привычек, позитивном отношении к себе и окружающим.

1.3. Структура и объем модуля

Таблица 1

№ п/п	Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения	Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах
1	Велнес	3
ИТОГО по модулю:		3

1.4. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

Пререквизиты модуля	Не предусмотрены
Постреквизиты и корреквизиты модуля	1. Валеологические основы 2. Рекреационная и досуговая деятельность

1.5. Распределение компетенций по дисциплинам модуля, планируемые результаты обучения (индикаторы) по модулю

Таблица 2

Перечень дисциплин модуля	Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
1	2	3
Велнес	ПК-6 - Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых	З-2 - Объяснять основные принципы развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды для успешного завершения реабилитационного случая У-1 - Определять цель и задачи завершения реабилитационного случая у участников реабилитационного процесса П-1 - Иметь опыт разработки комплексов упражнений с использованием технических средств и методических приемов участников реабилитационного процесса

	ПК-11 - Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте	З-1 - Сделать обзор актуальных программ по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте У-4 - Выявлять возможности по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте П-1 - Иметь опыт разработки методов по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте
--	--	---

1.6. Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в форме:

Очная;

Заочная.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Велнес

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Буркова А.М.	к.п.н,	доцент	Сервиса и оздоровительных технологий

Рекомендовано учебно-методическим советом института физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 3 от 16.03.2020 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология;
- С применением электронного обучения на основе электронных учебных курсов, размещенных на LMS-платформах УрФУ
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания; Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.*

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
1	Философия здоровья и здорового образа жизни: подходы к формированию валеологических идей	Здоровье человека как ценность и важнейшая составляющая бытия, обсуждаемая во всех мировых религиях (даосизм, индуизм, христианство, ислам, буддизм). Валеологические идеи Древней Греции. Валеологический подход в медицине Ближнего Востока. Валеологические идеи в медицине Возрождения и Нового времени. Российские ученые и валеологический контекст их трудов.
2	Понятие здоровья, его уровни и показатели	Здоровье как состояние физического, психического и социального благополучия. Здоровье как результат взаимодействия с окружающей средой. Шкала оценок функциональных состояний организма. Понятие «нормы», «донологических состояний» и «преморбидных состояний». Состояние срыва адаптации. Функциональные резервы организма. Уровень здоровья как степень напряжения регуляторных систем организма. Показатели здоровья: антропологические данные, частота сердечных сокращений, артериальное давление, рост-весовой индекс, общая выносливость, эффективность работы иммунной системы, наличие хронических заболеваний и т.д.
3	Факторы, формирующие здоровье. Здоровый образ жизни	Воздействие на здоровье генетических факторов. Образ жизни и здоровье. Подходы к пониманию здорового образа жизни. Медико-социальные проблемы алкоголизма, курения, наркомании и токсикомании. Социальные аспекты СПИДа. Физическая активность и

		здоровье. Оздоровительное питание, основные правила. Витамины и микроэлементы. Экологические факторы, влияющие на здоровье. Бытовые экологические загрязнители. Солнечная радиация. Геомагнитные, климатические и метеорологические факторы, воздействующие на здоровье. Бытовые облучения. Экология питания. Способы очищения организма от токсинов, ядов, шлаков и т.п. Повышение иммунитета. Психическое здоровье. Сексуальное здоровье.
4	Естественные средства оздоровления организма. Велнес и СПА-технологии	Естественные универсальные средства профилактики и оздоровления организма: возможности и границы применения. Физическая нагрузка. Питание для очищения организма. Оздоровительное голодание. Массаж, его виды. Фитотерапия. Сауна и баня. Закаливание. Регуляция кислотно-щелочного равновесия. Народные и нетрадиционные средства оздоровления организма.
5	Роль режима труда и отдыха дня для сохранения здоровья	Понятие о рациональном режиме дня. Режим дня и его физиологическое значение. Биоритмологическая организация функций организма человека. Изменение функций организма в динамике циркадианного биоритма. Изменение умственной работоспособности в течение дня и недели. Организация рационального режима дня учащихся и студентов. Сон как важный фактор здоровья, его виды и роль для организма.
6	Физическая культура в режиме здорового образа жизни	Понятие физической культуры. Место и роль занятий физкультурой в режиме здорового образа жизни. Краткая история развития физической культуры. Социально-биологические предпосылки повышения роли физической культуры в современном обществе. Обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности. Энергетическое правило скелетных мышц И.А. Аршавского, концепция кинезофилии, теория моторно-висцеральных рефлексов М.Р. Могендовича.
7	Понятие о питании.	Правильное питание как фактор здорового образа жизни. Энергетические затраты и энергетическая ценность питательных веществ. Понятие о Рациональном и сбалансированном питании. Режим питания. Основные направления профилактики заболеваний, вызванных неправильным питанием
8	Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них	Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и первая помощь при них. Неотложные состояния при заболеваниях дыхательной системы и первая помощь при них. Неотложные состояния при заболеваниях желудочно-кишечного

		тракта и первая помощь при них
9	Здоровый образ жизни и индивидуальная безопасность человека	Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – основа долголетия. Медикосоциальные и психофизические аспекты долголетия
10	Диагностика и оценка индивидуального здоровья	Роль самоконтроля в сохранении и укреплении здоровья. Методы оценки индивидуального здоровья. Значение и проблемы мониторинга здоровья.
11	Вредные привычки опасные для здоровья	Определение понятия ?привычка?. Употребление алкоголя и наркотиков. Курение. Влияние вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека и общество в целом. Причины формирования вредных привычек, основные принципы и некоторые методы избавления от них.

1.3.Программа дисциплины реализуется:

на государственном языке Российской Федерации

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Электронные ресурсы (издания)

1. Бароненко, В. А. Культура здоровья студента / Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. — ЭИ .— 2005 .— Учебное пособие содержит материал в соответствии с рабочей программой дисциплины: "Валеология" и предназначено для студентов ВУЗов, обучающихся по специальности 022300 "Физическая культура и спорт" .— в корпоративной сети УрФУ .— [URL:http://study.urfu.ru/view/Aid_view.aspx?AidId=29](http://study.urfu.ru/view/Aid_view.aspx?AidId=29) .
2. Рубанович, В.Б. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман, М.А. Суботялов. - 2-е изд., стер. - Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. - 224 с. : ил.,табл., схем. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-379-01630-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57603>
3. Серова Н.Б. Учебно-методический комплекс «Основы курортологии» http://study.urfu.ru/umk/umk_view.aspx?id=11884

Печатные издания

1. Ромашин, О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека : учебное пособие / О.В. Ромашин. - Москва : Советский спорт, 2009. - 100 с. - ISBN 978-5-9718-0391-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210479>
2. Почакаева, Е.И. Безопасность окружающей среды и здоровье населения : учебное пособие / Е.И. Почакаева, Т.В. Попова. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2013. - 448 с. : табл. -

(Высшее образование). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-222-20051-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271507>

3. Здоровый образ жизни: рациональное питание : методические рекомендации / сост. Т.В. Харевич, Н.А. Пиунова, П.М. Якименко. - Минск : РИПО, 2010. - 64 с. - Библиогр.: с. 52. - ISBN 978-985-503-136-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486007>

Профессиональные базы данных, информационно-справочные

<http://www.elar.urfu.ru> Электронный научный архив УрФУ
<http://www.fadm.gov.ru/> Федеральное агентство по делам молодежи
Минобрнауки.рф Министерство образования и науки Российской Федерации
Российская государственная библиотека www.rsl.ru
Зональная научная библиотека. Режим доступа: <http://lib.urfu.ru/>
Свердловская областная универсальная научная библиотека им. В.Г. Белинского <http://book.uraic.ru>
www.russiatourism.ru – Федеральное агентство по туризму Российской Федерации. Официальный сайт, содержит нормативно-правовые акты и статистические материалы по туризму в РФ
www.nat-moo.ru – Вестник национальной академии туризма, журнал. Включен в перечень ВАК, в базу РИНЦ, в базу Agris.
www.fegi.ru – Лаборатория компьютерных технологий ДВГИ ДВО РАН

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

<http://lib.urfu.ru> – зональная научная библиотека УрФУ.
FIRA-PRO доступ на <http://www.fira.ru/>
<https://e-disclosure.ru/> – центр раскрытия корпоративной информации

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Сведения об оснащении дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная	

2	Практические занятия	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p>	
3	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	
4	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	

