

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Костромской государственный университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОСНОВЫ ПРИКЛАДНОЙ КИНЕЗИОЛОГИИ

Направление подготовки *44.03.01 Педагогическое образование*
Направленность - *Физическая культура*
Квалификация: *бакалавр*

Кострома

2019

Рабочая программа дисциплины «Основы прикладной кинезиологии» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование, направленность - физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование» и уровню высшего образования Бакалавриат, утвержденный приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 (далее – ФГОС ВО); зарегистрировано в Минюсте России 15 марта 2018 г. N 50362

Разработал:	Гелас М.В.	доцент, к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта
Рецензент:	Пашканова Н.А.	Директор Муниципального бюджетного образовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа №1 г. Костромы, к.п.н.,
Рецензент:	Еремина Л.Е.	Директор Муниципального автономного учреждения города Костромы "Спортивная школа № 6", Заслуженный работник физической культуры РФ Мастер спорта СССР международного класса

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физической культуры и спорта
Протокол заседания кафедры №11 от 20.06.2019 г.
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физической культуры и спорта
Протокол заседания кафедры №10 от 20.06.2020 г.
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физической культуры и спорта
Протокол заседания кафедры №7 от 17.01.2021 г.
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физической культуры и спорта
Протокол заседания кафедры №12 от 10.06.2021 г.
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физической культуры и спорта
Протокол заседания кафедры №8 от 22.03.2022 г.
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физической культуры и спорта
Протокол заседания кафедры №8 от 17.04.2023 г.
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель-подготовить студента к умению использовать кинезиологические подходы к оздоровлению и гармонизации, что достигается коррекцией обнаруженных нарушений в работе мышц.

Задачи:

- раскрыть медико-биологические проблемы нарушения развития;
- сформировать у студентов профессиональное мировоззрение, интерес и познавательную активность к изучению прикладной кинезиологии
- обеспечить освоение студентами основ фундаментальных знаний кинезиологии.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные закономерности проявления двигательной активности
- методики оценки двигательной активности
- механизмы оздоровительного действия физических упражнений.

Уметь:

- использовать режимы, методики оценки двигательной активности для индивидуального дозирования оптимальных физических нагрузок и применять в практике оздоровления, для профилактики и в сфере реабилитации.
- уметь использовать методы для получения достоверной кинезиологической информации в практике спорта.

Владеть:

- методами оценки физических способностей и функционального состояния организма.
- отдельными методами, приемами проведения занятий реабилитационной направленности

– 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

освоить компетенции:

Код и содержание индикаторов компетенции:

ПК-2 – Готов осуществлять дополнительную образовательной программе	ПК-2.1. готов к осуществлению профессиональной деятельности в соответствии с требованиями Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в избранной области
	ПК-2.2 готов к реализации методики организации деятельности обучающихся при освоении дополнительных образовательных программ соответствующей направленности.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Основы прикладной кинезиологии» относится к дисциплинам по выбору учебного плана и проводится 8 семестре (заочная форма обучения).

При изучении дисциплины прослеживается логическая и содержательно-методическая взаимосвязь с другими дисциплинами профессионального цикла: «Возрастная анатомия и физиология», «Теория и методика физической культуры», «Спортивная медицина и лечебная физкультура», «Гигиена физического воспитания», а также с дисциплинами раздела «Физическая культура».

Бакалавр должен обладать общими знаниями о строении и функциях тела человека, иметь представление о влиянии физических нагрузок на организм спортсмена. В начале обучения бакалавру следует знать основные законы биохимической организации живых организмов, а также механизмы протекания биохимических реакций.

Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения дисциплин вариативной части, дисциплин по выбору студента, прохождения Педагогической практики в учреждениях дополнительного образования, подготовки к итоговой государственной аттестации.

В практическом плане созданы возможности для совершенствования программы, нормативных требований форм организации и методики занятий с различными категориями учащейся молодежи; для использования знаний по прикладной кинезиологии при проведении спортивных занятий, соревнований в оздоровительных, образовательных, воспитательных, прикладных целях.

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических (астрономических) часов и виды учебной работы

Виды учебной работы,	Заочная
Общая трудоемкость в зачетных единицах	2
Общая трудоемкость в часах	72
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	8,25
Лекции	4
Практические занятия	4
Лабораторные занятия	
Практическая подготовка	
Самостоятельная работа в часах	59,75
Контроль	4
Форма промежуточной аттестации	0,25
	зачет- 8 семестр

4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Заочная
Лекции	4
Практические занятия	4
Лабораторные занятий	
Консультации	
Зачет/зачеты	0,25
Экзамен/экзамены	
Курсовые работы	
Курсовые проекты	
Практическая подготовка	
Всего	8,25

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

5.1 Тематический план учебной дисциплины

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1	История возникновения прикладной кинезиологии.	3				3
2	Мышечное тестирование. Мониторинг мышечного ответа.	17		2		15
3	Принципы работы человеческого тела.	17	2			15
4	Этапы восстановления здоровья.	17	2			15
5	Восстановление тонуса и функции отдельных мышц.	13,75		2		11,75
	Контроль	4				
	Формы промежуточной аттестации	0,25				
	Итого	72	4	4		59,75

5.2. Содержание:

Тема 1. История возникновения прикладной кинезиологии.

Лекция: История возникновения кинезиологии. Прикладная кинезиология. История развития прикладной кинезиологии в России и США. Основные направления кинезиологии. Основные школы и направления кинезиологии.

Тема 2. Мышечное тестирование. Мониторинг мышечного ответа.

Проверка мышечной функции. Правило двух. Боль в мышце. Тестирование разных людей.

Тема 4 Принципы работы человеческого тела.

Нервная система и внешняя среда. Скелетная мышца. Законы поддержания вертикального положения тела. Законы формирования односуставного движения. Законы формирования многосуставного движения.

Тема 4. Этапы восстановления здоровья.

Восстановление питания мышц. Формирование простого двигательного акта. Миофасциальные цепи. Включение простых двигательных актов в сложные.

Тема 5. Восстановление тонуса и функции отдельных мышц.

Мышцы шейного отдела позвоночника. Мышцы нижней челюсти. Мышцы плечевого сустава. Мышцы плечевого сустава. Мышцы лопатки. Мышцы локтевого сустава и предплечья. Мышцы, выполняющие основные движения туловища. Мышцы, выполняющие основные движения в тазобедренном суставе. Мышцы, выполняющие основные движения в коленном суставе. Мышцы, выполняющие основные движения в голеностопном суставе.

5.3 Практическая подготовка

Практическая подготовка не предусмотрена учебным планом

6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

№ п/п		Задание	Часы	Методические рекомендации по выполнению задания	Форма контроля
1	История возникновения прикладной кинезиологии.	Сделать сравнительный анализ направлений Джона Ти и Джорджа Худгарда. Автор теории/Общие положения/Различия	3	Использовать материалы интернета.	Доклад.
2	Мышечное тестирование. Мониторинг мышечного ответа.	Рассмотреть логарифм мышечного тестирования. Составить таблицу мышечных тестов для 14 основных мышц: Мышца/ схема тестирования.	15	Использовать материалы практических занятий	Оценка практического задания
3	Принципы работы человеческого тела.	Составить таблицу биомеханики ходьбы. Суставы/фазы движения.	15	Использовать материалы лекционных занятий	Устный опрос
4	Этапы восстановления здоровья.	Составить таблицу миофасциальных цепей: название МФЦ/мышцы, включенные в МФЦ.	15	Использовать материалы лекционных занятий	Оценка практического задания
5	Восстановление тонуса и функции отдельных мышц.	Составить комплекс упражнений для восстановления: Мышц, выполняющих основные движения в тазобедренном суставе. Мышц, выполняющих основные движения в коленном суставе. Мышц, выполняющих основные движения в голеностопном суставе.	11,75	Использовать материалы практических занятий	Оценка практического задания

6.2. Тематика и задания для практических занятий

Тема 2. Мышечное тестирование. Мониторинг мышечного ответа.

Проверка мышечной функции. Правило двух. Боль в мышце. Тестирование разных людей. Мягкий мышечный тест. Тестирование 14 мышц.

Тема 5. Восстановление тонуса и функции отдельных мышц.

Мышцы шейного отдела позвоночника. Мышцы нижней челюсти. Мышцы плечевого сустава. Мышцы плечевого сустава. Мышцы лопатки. Мышцы локтевого сустава и предплечья. Мышцы, выполняющие основные движения туловища.

7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

основная литература:

1. Рипа М.Д. Кинезиотерапия. Культура двигательной активности: учебное пособие /М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. - М. : КНОРУС, 2011. -376 с.

Дополнительная:

1. Попов, А. Л. Спортивная психология [Электронный ресурс] : учеб. пособие для физкультурных вузов / А. Л. Попов. - 4-е изд., стер. - М.: ФЛИНТА, 2013. - 159 с. ISBN 978-5-9765-1608-3 <http://znanium.com/catalog/product/466301>.

2. Свободное движение и пластический танец в России / И. Сироткина. - 2-е изд., Испр. и доп. - М.: Нов. лит. обзор., 2012. - 328 с.: ил.; 60x90 1/16. -(Научная библиотека).(переплет) ISBN 978-5-86793-959-5, <http://znanium.com/catalog/product/359313>.

3. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 <http://znanium.com/catalog/product/551007>

4. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека /В.К. Бальсевич. - Москва : Советский спорт, 2009. - 220 с. - ISBN 978-5-9718-0311-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210354>

5. Шанина, Галина Егоровна. Межполушарные взаимодействия и способы их двигательной латеральной коррекции в детско-юношеском возрасте / Г.Е. Шанина. - М. : ВНИИФК, 2001. - 121, [1] с. - Библиогр.: с. 114-120. - ISBN 5-902111-01-3.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Информационно-образовательные ресурсы:

1. *Федеральный портал «Российское образование»;*

2. *Официальный сайт министерства образования и науки Российской Федерации*

3. *Электронные библиотечные системы:*

1. ЭБС «Лань»

2. ЭБС «Университетская библиотека online»

3. ЭБС «Znanium»

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для освоения учебной дисциплины созданы необходимые условия, которые включают в себя:

–аудитория на 25-30 посадочных мест;

–оборудование: доска, телевизор, видеоманитофон, DVD-плеер, проектор.

Специальное лицензионное ПО не используется.

Спортивный зал с/к «Юность», инвалидные коляски, гимнастические палки, теннисные мячи, гимнастические маты.