

**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**

**2022**

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 №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	63,75
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.	16,75		2		14,75
	Формы промежуточной аттестации	0,25				
	Итого	72	4	4		63,75

### 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.	14,75	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, видеоманитонфон, DVD-плеер, проектор.

Специальное лицензионное ПО не используется.

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