

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Костромской государственный университет»
(КГУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Прикладная кинезиология в спорте

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность «Образование в области физической культуры и спорта»

Квалификация выпускника: МАГИСТР

**Кострома
2023**

Рабочая программа дисциплины «Прикладная кинезиология в спорте» разработана по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, направленность «Образование в области физической культуры и спорта» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (уровень магистратура), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 № 126 (зарегистрировано Министерством юстиции РФ 15.03.2018 № 50361), с изменениями, внесенными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 08 февраля 2021 г. № 82 (зарегистрировано Министерством юстиции РФ 12.03.2021 № 62740)

Разработал: Гелас М.В., доцент кафедры физической культуры и спорта, к.п.н., доцент.

Рецензенты: Колчанова Л.С., директор Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Костромы «Детско-юношеская спортивная школа № 5» имени выдающегося земляка Анатолия Николаевича Герасимова, к.п.н., доцент

ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНА:

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:

Смирнова Л.М., к.п.н., профессор

Протокол заседания кафедры № 4 от 14 ноября 2023 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: ознакомить слушателей с возможностями и методиками прикладной кинезиологии в восстановлении спортсменов.

Задачи дисциплины:

1. Обучить курсантов теоретическим основам целостного подхода к диагностике функциональных нарушений организма.
2. Практическим навыкам мануального мышечного тестирования (ММТ).
3. Диагностике приоритетности нарушения структурных, химических, психо-эмоциональных и энергоинформационных процессов с использованием биологической обратной связи на основе ММТ.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные средства и методы кинезиологии в физической культуре и спорте;
- методы комплексного тестирования в кинезиологии в физической культуре и спорте;
- подбор различных физических упражнений в зависимости от показателей состояния здоровья;
- методы организации и проведения научно-исследовательской работы в кинезиологии в физической культуре и спорте.

Уметь:

- на практике в кинезиологии правильно подбирать физические упражнения с учетом различных отклонений в здоровье спортсменов;
- составлять комплекс из разнообразных физических упражнений при реабилитации спортсменов после различных спортивных травм;
- оценивать эффективность применения физических упражнений;
- уметь тестировать тонус мышц при различных двигательных затруднениях.

Владеть:

- организацией оздоровительных мероприятий в области кинезиологии физической культуры и спорта.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

освоить компетенции:

ПК-3. Способен использовать, биологические, знания и навыки для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся	ПК-1.1 Знает современные методики и технологии организации образовательной деятельности в сфере физической культуры и спорта. ПК-1.2 Умеет разрабатывать и применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности по различным образовательным программам в том числе адаптированным в сфере физической культуры и спорта. ПК – 1.3. способен осуществлять методическое сопровождение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта
--	--

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина относится к элективным дисциплинам, части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений. Изучается в 3 семестре обучения.

Изучение дисциплины основывается на ранее освоенных дисциплинах/практиках: «Психолого-педагогические аспекты физкультурно-спортивной деятельности», «Значение морфофункциональных и психофизиологических качеств в системе подготовки спортивного резерва», «Комплексный контроль в физической культуре и спорте», «Биомеханика двигательных действий», «Учебная(организационно-управленческая) практика».

Изучение дисциплины является основой для освоения последующих дисциплин/практик:

«Производственная (методическая) практика», «Производственная практика (научно-исследовательская работа)».

Дисциплины или иные компоненты ОП формирующие указанные выше компетенции:

Биомеханика двигательных действий

Нормирование двигательной деятельности человек

Производственная практика (научно-исследовательская работа)

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

4. Объем дисциплины

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

Виды учебной работы,	Очная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	2
Общая трудоемкость в часах	72
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	
Лекции	12
Практические занятия	
Лабораторные занятия	12
Практическая подготовка	
Самостоятельная работа в часах	47,75
Форма промежуточной аттестации	0,25

4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Очная форма
Лекции	12
Практические занятия	12
Лабораторные занятия	
Консультации	
Зачет/зачеты	0,25
Экзамен/экзамены	
Курсовые работы	
Курсовые проекты	
Практическая подготовка	
Всего	24,25

5 Содержание дисциплины, 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	Кинезиологическая диагностика слабого звена в системе опорно-двигательного аппарата	22	4	4		13,75
2	Кинезиологический подход к формированию и поддержанию правильной осанки. (кинезиобаланс)	14	2	2		8
3	Мышцы тазового дна (введение в кинезиопилатес) мышц и их коррекция.	18	2	2		8
4	Грудобрюшная диафрагма и дыхание (введение в кинезиопилатес)	14	2	2		8
5	Мышцы живота и диастаз (введение в кинезиопилатес).	11,74	2	2		8
	Итого:	71,75	12	12		47,75

5.2. Содержание:

Тема 1. Кинезиологическая диагностика слабого звена в системе опорно-двигательного аппарата.

МФЦ. Определение оптимальности статики и динамики движения. Использование мануального мышечного тестирования для определения причины гипотоничности и гиповозбудимости мышц и их коррекция. Восстановление оптимальности двигательного стереотипа.

Тема 2. Кинезиологический подход к формированию и поддержанию правильной осанки. (кинезиобаланс)

Что такое кинезиофитнес. Особенности выполнения двигательного акта. Алгоритм работы в кинезиофитнесе. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Почему хорошая тренировочная программа не дает результатов.

Осанка как основа здоровья и баланса адаптационных систем. Об основных анатомических структурах, влияющих на осанку: стопа, таз, диафрагма, ВНС. О влиянии на осанку сна, дыхания, движения, питания, эмоций. О технике брюшно-реберного дыхания, о гигиене позы.

Тема 3. Мышцы тазового дна (введение в кинезиопилатес)

Функциональная анатомия МТД

Репродуктивная функция и взаимовлияние с состоянием МТД

Стабильность тазового кольца

Признаки и последствия дисфункции МТД. Визуальная и функциональная диагностика

Тонус и сила

Взаимосвязь тонуса ягодичных мышц и МТД

Подготовка МТД к беременности и восстановление после родов

Алгоритм коррекции МТД

Тема 4. Грудобрюшная диафрагма и дыхание (введение в кинезиопилатес)

Функциональная анатомия грудобрюшной диафрагмы

Диагностика дыхания

Органы грудной и брюшной полости, взаимовлияние

Спазм диафрагмы и его причины

Боли в шее, компрессионные синдромы и нестабильность плечевого сустава как следствие дисфункции дыхания

Эмоции и диафрагма

Диафрагмальные цепи. Что это такое?

Алгоритмы и методы восстановления грудобрюшной диафрагмы

Тема 5 Мышцы живота и диастаз (введение в кинезиопилатес).

Анатомия мышц живота. Диастаз, его диагностика, причины и следствия. Спазм диафрагмы, слабость МТД и диастаз. Правильные упражнения при диастазе и кинезиотейпирование. Гиперлордоз. Виды, причины и методы устранения. Влияние состояния ЖКТ на функцию мышц «Центра». А так же другие факторы, которые непосредственно воздействуют на функции мышц живота.

5.3. Практическая подготовка

Практическая подготовка не предусмотрена учебным планом.

6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Задания для самостоятельной работы студентов разрабатываются по каждой теме и распределяются на лекциях и лабораторных занятиях. Самостоятельная работа студентов включает в.....

6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)
очная форма обучения

№	Название раздела, темы	Задание	Время выполнения	Методические рекомендации по выполнению задания	Форма контроля																																										
1.	<i>Кинезиологическая диагностика слабого звена в системе опорно-двигательного аппарата.</i>	<p align="center">Заполнить таблицу</p> <table border="1" data-bbox="712 411 1413 1086"> <thead> <tr> <th></th> <th>Условия возникновения боли</th> <th>Возможная дисфункция</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>Отведение руки на 30°</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>Отведение руки от 30°до90°</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>Отведение руки от 90°до 150°</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td>Отведение руки от 150°до180°</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>Отведение руки и внутренняя ротация</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>Отведение и наружная ротация</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td>Заведение руки за спину</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td>Заведение руки за голову</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td>Отведение руки вперед на 90°</td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td>Лежа болит рука в любое время</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>Лежа ночью</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>Только при ходьбе</td><td></td></tr> <tr><td>13</td><td>В любое время, в любом движении</td><td></td></tr> </tbody> </table>		Условия возникновения боли	Возможная дисфункция	1	Отведение руки на 30°		2	Отведение руки от 30°до90°		3	Отведение руки от 90°до 150°		4	Отведение руки от 150°до180°		5	Отведение руки и внутренняя ротация		6	Отведение и наружная ротация		7	Заведение руки за спину		8	Заведение руки за голову		8	Отведение руки вперед на 90°		10	Лежа болит рука в любое время		11	Лежа ночью		12	Только при ходьбе		13	В любое время, в любом движении		13,75	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы.	Индивидуальный опрос. Оценка преподавателям практического задания. Тестирование
	Условия возникновения боли	Возможная дисфункция																																													
1	Отведение руки на 30°																																														
2	Отведение руки от 30°до90°																																														
3	Отведение руки от 90°до 150°																																														
4	Отведение руки от 150°до180°																																														
5	Отведение руки и внутренняя ротация																																														
6	Отведение и наружная ротация																																														
7	Заведение руки за спину																																														
8	Заведение руки за голову																																														
8	Отведение руки вперед на 90°																																														
10	Лежа болит рука в любое время																																														
11	Лежа ночью																																														
12	Только при ходьбе																																														
13	В любое время, в любом движении																																														
	<i>Кинезиологический подход к формированию и поддержанию правильной осанки. (кинезиобаланс)</i>	Составит комплекс упражнений для формирования коррекции и формирования правильной осанки. - для положения сидя -для положения стоя -для положения лежа	8	На основе лекционного материала и предложенного списка	Индивидуальный опрос. Оценка преподавателям																																										

				рекомендуемой литературы.	практического задания. Тестирование.																				
	Мышцы тазового дна (введение в кинезиопилатес)	Заполнить таблицу:мышцы тазового дна <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Название мышцы</th> <th>Места крепления</th> <th>Возможные нарушения</th> <th>Коррекция</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> Составит комплекс упражнений для коррекции мышц тазового дна	Название мышцы	Места крепления	Возможные нарушения	Коррекция																	8	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы	Индивидуальный опрос. Оценка преподавателям практического задания. Тестирование.
Название мышцы	Места крепления	Возможные нарушения	Коррекция																						
	Грудобрюшная диафрагма и дыхание (введение в кинезиопилатес)	Заполнить таблицу <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Название мышцы, участвующи х во вдохе</th> <th>Название мышцы, участвующи х в выдохе</th> <th>Возможные нарушения</th> <th>Коррекция</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> Составит комплекс упражнений для коррекции диафрагмы	Название мышцы, участвующи х во вдохе	Название мышцы, участвующи х в выдохе	Возможные нарушения	Коррекция																	8	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы.	Индивидуальный опрос. Оценка преподавателям практического задания. Тестирование
Название мышцы, участвующи х во вдохе	Название мышцы, участвующи х в выдохе	Возможные нарушения	Коррекция																						
	Мышцы живота и диастаз (введение в кинезиопилатес).	Составить комплекс упражнений для восстановления и коррекции мышц живота.	8	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы.	Индивидуальный опрос. Оценка преподавателям практического задания. Тестирование.																				

6.2. Тематика и задания для практических занятий

Тема 1. Кинезиологическая диагностика слабого звена в системе опорно-двигательного аппарата.

Практическая работа с МФЦ. Поиск нарушений и коррекция. Определения оптимальности статики и динамики движения.

Тема 2. Кинезиологический подход к формированию и поддержанию правильной осанки (кинезиобаланс)

Брюшно-реберное дыхание

Самостоятельное выстраивание правильной осанки

Соблюдение гигиены поз (стоя, сидя).

Тема 3. Мышцы тазового дна (введение в кинезиопилатес)

Комплекс упражнений, для коррекции и восстановления мышц тазового дна с индивидуальным подходом к каждому занимающемуся.

Тема 4. Грудобрюшная диафрагма и дыхание (введение в кинезиопилатес)

Разновидности дыхательных упражнений для восстановления грудно-брюшной диафрагмы.

Тема 5 Мышцы живота и диафрагмы (введение в кинезиопилатес).

Комплекс упражнений, для коррекции и восстановления мышц живота. с индивидуальным подходом к каждому занимающемуся.

6.3. Тематика и задания для лабораторных занятий

Не предусмотрено

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

а) основная:

1. Стельмашонок, В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учебное пособие : [12+] / В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. – Минск : РИПО, 2015. – 328 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463688> (дата обращения: 10.04.2024). – Библиогр.: с. 292-293. – ISBN 978-985-503-531-3. – Текст : электронный.

3. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656> (дата обращения: 10.04.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-0315-1. – Текст : электронный.

4. Гурьянова, Е. А. Вопросы медицинской реабилитации : учебное пособие : [12+] / Е. А. Гурьянова, О. А. Тихоплав. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 292 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599355> (дата обращения: 10.04.2024). – ISBN 978-5-4499-1648-8. – DOI 10.23681/599355. – Текст : электронный.

б) дополнительная:

Рекомендации:

1. Гройсман, А. Л. Анатомия и физиология человека с элементами балетной медицины : учебное пособие : [16+] / А. Л. Гройсман, А. Н. Иконникова. – Москва : Когито-Центр, 2006. – Часть 1. Анатомия и физиология. – 95 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144945> (дата обращения: 03.04.2024). – ISBN 5 89353 020 9. – Текст : электронный.

2. Стерлигова, О. П. Анатомия и физиология центральной нервной системы : учебное пособие для бакалавров направления «Психология управления» : [16+] / О. П. Стерлигова ; Российский университет транспорта, Институт экономики и финансов, Кафедра «Психология, социология [и др.]. – Москва : Российский университет транспорта (РУТ (МИИТ)), 2020. – 55 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=703481> (дата обращения: 03.04.2024). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

3. Недзьведь, М. К. Патологическая анатомия и патологическая физиология человека : учебник / М. К. Недзьведь, Ф. И. Висмонт, Т. М. Салтсидис. – Минск : РИПО, 2021. – 288 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=697627> (дата обращения: 03.04.2024). – Библиогр.: с. 286. – ISBN 978-985-7253-09-8. – Текст : электронный.

4. Добротворская, С. Г. Анатомия и физиология основных систем и органов человека : учебное пособие : [16+] / С. Г. Добротворская, И. В. Жукова ; Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2017. – 96 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500679> (дата обращения: 03.04.2024). – Библиогр.: с. 90. – ISBN 978-5-7882-2100-7. – Текст : электронный

5. Избранные лекции по лечебной физической культуре : учебное пособие : в 3 частях : [12+] / сост. Л. П. Черапкина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – Часть 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов. – 107 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483284> (дата обращения: 10.04.2024). – Текст : электронный.

6. Избранные лекции по лечебной физической культуре : учебное пособие : в 3 частях : [12+] / сост. Л. П. Черапкина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – Часть 3. Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии. – 104 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483286> (дата обращения: 10.04.2024). – Текст : электронный.

7. Избранные лекции по лечебной физической культуре : учебное пособие : в 3 частях : [12+] / сост. Л. П. Черапкина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата. – 116 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483288> (дата обращения: 10.04.2024). – Текст : электронный.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Информация о курсе дисциплины в СДО-
<https://sdo.ksu.edu.ru/course/view.php?id=609>
2. Элемент «Лекции»;
3. Элемент «Практические занятия»;
4. Элемент «Самостоятельная работа»;
5. Элемент «Промежуточная аттестация»;
6. Элемент «Обратная связь с обучающимися».
7. Элемент «Экзамен».
8. Информационно-образовательные ресурсы:
9. Журнал «Теория и практика физической культуры» - www.teoriya.ru
10. <http://www.sovsport.ru/news>
11. Новости спорта: <http://www.eurosport.ru/swimming/>
12. Электронные библиотечные системы:
13. 1. ЭБС «Лань»

14. 2. ЭБС «Университетская библиотека online»

15. 3. ЭБС «Znanium»

16.

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

Аудитория № 21, 23, 24 с/к «Юность» на 25-50 посадочных мест.

Оборудование: доска, телевизор, Видеомагнитофон, DVD – player, мультимедийный проектор, экран, цифровая видеокамера, презентации к лекциям.

Специальное лицензионное ПО не используется.

Свободно распространяемое программное обеспечение: необходимое программное обеспечение - офисный пакет.

Стол для мануальной терапии, тонгометр, фонендоскоп, отвес для определения смещения центра тяжести, напольные весы, сантиметровая лента, магниты, камертон, медицинские вылики.

Спортивный зал, коврики для фитнеса, фитболы.