

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Мурманский арктический государственный университет»
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.36 Основы кинезиологии

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки**

**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)**

**Направленность (профиль) Тренер-преподаватель по адаптивной физической
культуре**

(код и наименование направления подготовки
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

высшее образование – бакалавриат

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

бакалавр

квалификация

заочная

форма обучения

2022

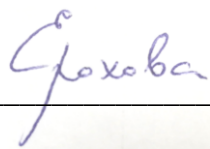
год набора

Составитель(и): (указывается ФИО,
ученое звание, степень, должность)
Ерохова Н.В., канд. пед. наук, доцент,
зав. кафедрой физической культуры,
спорта и безопасности жизнедея-
тельности

Кузьмина Л.Г., ст. преподаватель ка-
федры физической культуры, спорта и
безопасности жизнедеятельности

Утверждена на заседании кафедры физиче-
ской культуры, спорта и безопасности жиз-
недеятельности факультета физической куль-
туры и безопасности жизнедеятельности
(протокол № 7 от 23.03.2022 г.)

Зав. кафедрой



Ерохова Н.В.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) - ознакомление студентов с основными сведениями о структуре, функциях, биомеханике двигательного аппарата, концепциях управления движениями, методиками и направлениями прикладной кинезиологии.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

ПК-5. Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья.

ПК-6. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеучебной деятельности.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ПК-5. Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья.	ПК-5.1. Знает специальные методики и современные технологии психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. ПК-5.2. Выбирает способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам воспитания и обучения детей.	Знать: - онтогенез моторики, виды движений, биомеханические основы двигательных способностей;
		Уметь: - анализировать двигательное действие с точки зрения ряда наук; - планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия с учетом достижений и современных представлений кинезиологии;
		Владеть: - навыками разработки тренировочных программ для различных направлений физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности
ПК-6. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеучебной деятельности.	ПК-6.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	Знать: - теорию построения двигательных действий, теоретические аспекты управления движениями; - основные идеи, направления, средства и методы современной кинезиологии
		Уметь: - осуществлять контроль, анализ и коррекцию техники двигательных действий;

		Владеть: - технологиями формирования и совершенствования техники двигательных действий; - методиками развития физических качеств в соответствии с возрастными анатомическими особенностями занимающихся.
--	--	--

3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина (модуль) «Основы кинезиологии» относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы или 108 часов (из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Курсовые работы	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ						
3	5	3	108	14	22	-	36	10	72	-	-	зачет
ИТОГО в соответствии с учебным планом												
Итого:	3	108	14	22	-	36	10	72	-	-	зачет	

Интерактивная форма реализуется в виде дискуссий.

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
1.	Кинезиология как учебная и науч-	2	-	-	2		-	-

	ная дисциплина.							
2.	Биомеханическая система человека	2	4	-	6	2	10	-
3.	Природные и социальные детерминанты развития кинезиологического потенциала человека	-	2	-	2	2	6	-
4.	Возрастное развитие моторики человека.	-	2	-	2	-	6	-
5.	Возрастное развитие аппарата движений и физических качеств человека.	-	4	-	4	-	10	-
6.	Двигательная активность. Двигательные способности.	2	-	-	2	2	4	-
7.	Спортивное двигательное действие.	2	2	-	4	-	6	-
8.	Спортивная двигательная ситуация	-	2	-	2	2	8	-
9.	Спортивные двигательные задачи.	2	4	-	6	-	10	-
10.	Надежность спортивной двигательной активности	2	2	-	4	2	8	-
11.	Основы анализа спортивной двигательной активности	2	-	-	2		4	-
	Зачет	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за 5 семестр	14	22	-	36	10	72	-
	Итого	14	22	-	36	10	72	-

Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Кинезиология как учебная и научная дисциплина

Предпосылки формирования кинезиологии. Кинезиология - наука и учебная дисциплина. Схематизация, моделирование, аналитический и системный подходы.

Тема 2. Биомеханическая система человека

О биомеханической системе человека. Спортивная моторика как система. Механизм автоматической «стабилизации» суставных углов.

Тема 3. Природные и социальные детерминанты развития кинезиологического потенциала человека

Сущность двигательной активности человека. Биологические детерминанты двигательной активности. Социальные детерминанты двигательной активности. Основные противоречия реализации двигательной активности. Особенности физической активности современного человека.

Тема 4. Возрастное развитие моторики человека

Возрастные особенности и закономерности формирования кинематической структуры циклических движений. Возрастные особенности и закономерности формирования кинематической структуры ациклических движений. Критерии оценки эффективности.

Тема 5. Возрастное развитие аппарата движений и физических качеств Человека

Онтогенез силовых качеств. Возрастное развитие быстроты движений. Возрастное развитие выносливости. Возрастное развитие гибкости. Возрастное развитие способности к овладению движениями и управления ими. Развитие опорно-двигательного аппарата. Особенности физического развития людей разного возраста.

Тема 6. Двигательная активность. Двигательные способности

Некоторые понятия теории активности. Управление двигательной активностью. Концепция физических качеств. Концепция моторно-функциональных качеств.

Тема 7. Спортивное двигательное действие

Спортивное двигательное действие как система. Внешнее и внутреннее действие. Техника и технология СДД.

Тема 8. Спортивная двигательная ситуация

Ситуация как деятельностно ориентированная модель реальности. Состав спортивной двигательной ситуации. Учет состояния и намерений других позиционеров ситуации. Формирование и динамика ситуаций и квазиситуаций.

Тема 9. Спортивные двигательные задачи

Основные понятия. Решение спортивных двигательных задач. Рефлексия, сравнение, экстраполяции, интерполяции, реакции. Спортивные двигательные навыки и умения.

Тема 10. Надежность спортивной двигательной активности

О проблеме надежности. Надежность как функциональная характеристика. Телесно-структурная надежность. Энергетическая надежность. Энергетическая надежность. Информационно-управленческая надежность. Внешняя надежность.

11. Основы анализа спортивной двигательной активности

Количественный и качественный биомеханический и кинезиологический анализ СДА.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

Основная литература:

1. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва: Советский спорт, 2009. — 220 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/10833>. — Загл. с экрана.
2. Коренберг В.Б. Основы спортивной кинезиологии [Текст]: учебное пособие / В. Б. Коренберг. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

Дополнительная литература:

3. Баранцев, С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников: монография [Электронный ресурс] : монография — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 304 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51773>. — Загл. с экрана.
4. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2015. — 178 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69845>. — Загл. с экрана.
5. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Москва : Спорт, 2016. — 624 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/70006>. — Загл. с экрана.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В образовательном процессе используются:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (учебная мебель, перечень технических средств обучения - ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия);

- помещения для самостоятельной работы (оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета);

-помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

1. Microsoft Office
2. Coral Draw

7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:

ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX
2. Электронная база данных Scopus

7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре». <http://www.informio.ru/>

8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ

Не предусмотрено.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.