

Компонент ОПОП 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)

наименование ОПОП

Б1.В.ДВ.04.01

шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Дисциплины
(модуля)**

Основы кинезиологии

Разработчик (и):

Кузьмина Лилия Геннадьевна
ФИО

Старший преподаватель кафедры ЗиАФК
должность

ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной
физической культуры

наименование кафедры

протокол № 7 от 20.02.2026 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

подпись

А.С. Шемереко

**Мурманск
2026**

Пояснительная записка

Объем дисциплины 4 з.е.

1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
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 внеурочной деятельности	ПК-6.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе. ПК-6.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.	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

2. 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.

3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению практических представлено в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

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.

6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- 1) Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации- URL: <http://pravo.gov.ru>
- 2) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - URL: <http://window.edu.ru>
- 3) Справочно-правовая система. Консультант Плюс - URL: <http://www.consultant.ru/>

- [illegible]

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Экзамен											
Зачет/зачет оценкой	с	+									
Курсовая работа (проект)											
Количество расчетно- графических работ											
Количество контрольных работ											
Количество рефератов											
Количество эссе											

Перечень практических занятий по формам обучения

№ п/п	Темы практических занятий
1	2
	очная форма
1	Биомеханическая система человека
2	Природные и социальные детерминанты развития кинезиологического потенциала человека
3	Возрастное развитие моторики человека.
4	Возрастное развитие аппарата движений и физических качеств человека.
5	Спортивное двигательное действие.
6	Спортивная двигательная ситуация
7	Спортивные двигательные задачи.
8	Надежность спортивной двигательной активности