

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 30.10.2023 14:21:19
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

Рабочая программа дисциплины (модуля)

дисциплина *Б1.В.15 Прикладная кинезиология*

часть, формируемая участниками образовательных отношений

Направление

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
код наименование направления

Программа

Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2023 г.

Разработчик (составитель)
ассистент
Ротэрмель А. А.
ученая степень, должность, ФИО

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	3
2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	4
3. 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	5
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	5
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	5
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)	6
5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	6
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	7
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	7
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	7
6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства	8
7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	8

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
ПК-2. Способен выделять структурные элементы, входящие в систему познания предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения), анализировать их в единстве содержания, формы и выполняемых функций	ПК-2.1. Обучающийся должен знать:	структурные элементы, входящие в систему познания предметных областей (в соответствии с профилем обучения), в единстве содержания, формы и выполняемых функций.
	ПК-2.2. Обучающийся должен уметь:	выделять и анализировать структурные элементы, входящие в систему познания предметных областей (в соответствии с профилем обучения), в единстве содержания, формы и выполняемых функций.
	ПК-2.3. Обучающийся должен владеть:	структурными элементами, входящие в систему познания предметных областей (в соответствии с профилем обучения), в единстве содержания, формы и выполняемых функций.
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Обучающийся должен знать:	– методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; – роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
	УК-7.2. Обучающийся	– организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу

	должен уметь:	жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
	УК-7.3. Обучающийся должен владеть:	– опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; – способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; – методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. – методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; – методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения 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.

Дисциплина изучается на 6 курсе в 11, 12 семестрах

3. 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 (объем) дисциплины составляет 144 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	144
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	14
практических (семинарских)	16
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	3,8
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	110

Формы контроля	Семестры
зачет	12

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
1	Глава 1	14	0	0	60
1.1	История возникновения прикладной кинезиологии	4	0	0	20
1.2	Мышечное тестирование. Мониторинг мышечного ответа.	5	0	0	20
1.3	Принципы работы человеческого тела	5	0	0	20
2	Глава 2	0	16	0	50
2.1	Этапы восстановления здоровья.	0	8	0	30
2.2	Восстановление тонуса и функции отдельных мышц.	0	8	0	20
	Итого	14	16	0	110

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1	Глава 1	
1.1	История возникновения прикладной кинезиологии	История возникновения кинезиологии. Прикладная кинезиология. История развития прикладной кинезиологии в России и США. Основные направления кинезиологии. Основные школы и направления кинезиологии.
1.2	Мышечное тестирование. Мониторинг мышечного ответа.	Мышечное тестирование. Мониторинг мышечного ответа. Проверка мышечной функции. Правило двух. Боль в мышце. Тестирование разных людей.
1.3	Принципы работы человеческого тела	Нервная система и внешняя среда. Скелетная мышца. Законы поддержания вертикального положения тела. Законы формирования односуставного движения. Законы формирования многосуставного движения.

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
2	Глава 2	
2.1	Этапы восстановления здоровья.	Восстановление питания мышц. Формирование простого двигательного акта. Миофасциальные цепи. Включение простых двигательных актов в сложные.
2.2	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. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечь вопросов для самостоятельного изучения:

История применения допинга в спорте. Предмет и задачи антидопингового контроля

Характеристика допинга. Допинговые средства. Допинговые методы. Фармакологические, химические и механические манипуляции с биологическими жидкостями

Последствия применения допинга.

Допинговый контроль.

Профилактика применения допинга. Научная деятельность Национальной антидопинговой организации «РУСАДА»

Допинг в детском и юношеском спорте.

Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Список литературы для самостоятельного изучения:

1. Корягина, Ю. В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности :

учебное пособие : [16+] / Ю. В. Корягина, Ю. П. Салова, Т. П. Замчий ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 153 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336075> (дата обращения: 21.05.2021). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

2. Миллер, Л.Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л.Л. Миллер ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек, 2015. - 185 с. : табл. - Библиогр.: с. 172-175. - ISBN 978-5906131-47-8 ; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461419>.

3. Фармакология спорта в таблицах и схемах: Пособие Кулиненков О. С. е изд . – М.: Спорт, 2015. - 176 с. ISBN 978-5-9906734-7-2.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. Корягина, Ю. В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие : [16+] / Ю. В. Корягина, Ю. П. Салова, Т. П. Замчий ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 153 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336075> (дата обращения: 19.05.2023). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
2. Миллер, Л.Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л.Л. Миллер ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек, 2015. - 185 с. : табл. - Библиогр.: с. 172-175. - ISBN 978-5906131-47-8 ; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461419>.
3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. - М.: Медицина, 2004. - 84 с. [http:// www.iprbookshop.ru/10728.html](http://www.iprbookshop.ru/10728.html)
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина / доп. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 528 с. [http:// www.iprbookshop.ru/21518.html](http://www.iprbookshop.ru/21518.html)

Дополнительная учебная литература:

1. Перрин, Д. Повязки и ортезы в спортивной медицине (+ DVD-ROM): моногр. / Д. Перрин. - М.: Практика, 2011. - 63 с. 19. 20. <http://www.iprbookshop.ru/311145.html>
2. Кулиненков, О.С. Медицина спорта высших достижений : монография / О.С. Кулиненков. - Москва : Спорт, 2016. - 321 с. : ил. - Библиогр.: с. 307. ., - 2-314. - ISBN 978- 5-9907239-6-2 ; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460860>.

6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
1	Договор на доступ к ЭБС ZNANIUM.COM между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Знаниум» № 3/22-эбс от 05.07.2022

2	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/22-эбс от 04.03.2022
3	Договор на доступ к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» между БашГУ и «Нексмедиа» № 223-950 от 05.09.2022
4	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-948 от 05.09.2022
5	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-949 от 05.09.2022
6	Соглашение о сотрудничестве между БашГУ и издательством «Лань» № 5 от 05.09.2022
7	ЭБС «ЭБ БашГУ», бессрочный договор между БашГУ и ООО «Открытые библиотечные системы» № 095 от 01.09.2014 г.
8	Договор на БД диссертаций между БашГУ и РГБ № 223-796 от 27.07.2022
9	Договор о подключении к НЭБ и о предоставлении доступа к объектам НЭБ между БашГУ в лице директора СФ БашГУ с ФГБУ «РГБ» № 101/НЭБ/1438-П от 11.06.2019
10	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/23-эбс от 03.03.2023

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»)

№ п/п	Адрес (URL)	Описание страницы
1	https://biblioclub.ru/	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online», договор с ООО «Нексмедиа» № 836 от 29.08.2017
2	http://www.booksmed.com/lechebnaya-fizkultura/1271-kompleksnaya-profilaktika-zabolevanii-i-reabilitaciya-bolnyx-i-invalidov-lisovskij.html	Лисовский В.А., Евсеев С.П., Голофеевский В.Ю., Мироненко А.Н. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов. - Лисовский В.А. - Учебное пособие. 2004.
3	https://znanium.com/	Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM, договор с ООО «ЗНАНИУМ» № 2129эбс от 31.05.2017

6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

Наименование программного обеспечения
Microsoft Windows 7 Standard. Лицензия №47872028, выдана 28.12.2010 на неограниченный срок
Office Standard 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmс №13 от 06.05.2009

7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Тип учебной	Оснащенность учебной аудитории
-------------	--------------------------------

аудитории	
Заводская, б, ауд. № 6	учебная мебель, доска, мультимедиа-проектор, экран настенный, учебно-наглядные пособия
Заводская, б, ауд. № 12	учебная мебель, доска, массажный стол
Заводская, б, ауд. № 13	учебная мебель, доска, мультимедиа-проектор, экран настенный, учебно-наглядные пособия