

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Вятский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления
дополнительного образования

Золотарева О.В.

«16» ноября 2023 г.

рег. № 03-04-2023 - 0695 - 12.11

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

«Движение и здоровье: основы кинезиологии»

дополнительной профессиональной программы -
программы повышения квалификации

«Движение и здоровье: основы кинезиологии»

Киров, 2023

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями дополнительной профессиональной программы «Движение и здоровье: основы кинезиологии».

Рабочая программа разработана:

Морозовой М.А, канд. биол. наук, доц. зав. кафедрой МБД ВятГУ;

1. РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

1.1 Пояснительная записка

Актуальность и значение учебной дисциплины «Движение и здоровье: основы кинезиологии». Вся наша жизнь – суть движение. Кинезиология – комплексная наука о движениях, которая направлена на решение задач, связанных с развитием, совершенствованием и восстановлением двигательной функции человека.

Специалисту в области СПА и массажа важно иметь правильные, основанные на современных научных знаниях представления о структуре, работе и регуляции мышц, формировании позы и осанки, регуляции и движений.

Результатами обучения по данной программе являются компетенции по оценке состояния костно-мышечной системы человека, актуализация представлений о проблемах человека в условиях гиподинамии и цифровизации.

Результаты обучения позволят грамотно формулировать рекомендации для развития резервов здоровья клиентов, оценивать эффективность процедур СПА и массажа на формирование постуры, осанки и активности клиентов, в том числе занимающихся физической культурой и спортом

Цели и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины	Формирование современных представлений о влиянии СПА и массажа на мышечную систему человека
Задачи учебной дисциплины	- Сформировать современные представления о механизмах мышечной деятельности и влиянии на ОДА приемов СПА и массажа - Сформировать умения и навыки оценки эффективности СПА и массажа по критериям осанки и постуры

Компетенции слушателя, формируемые в результате освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины слушатель должен продемонстрировать следующие результаты обучения:

Виды деятельности	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
ВД Практическая	ПК-1 Способность применять знания в области кинезиологии при работе с клиентами.	Владеть основными техниками и приемами оценки состояния ОДА.	Уметь проводить оценку постуры и осанки с использованием проективных методик.	Знать теоретические основы кинезиологии.
ВД Практическая	ПК-2 Способность проводить оценку эффективности воздействия СПА и массажа по показателям постуры и осанки.	Владеть приемами оценки эффективности воздействия СПА и массажа по показателям постуры и осанки.	Уметь проводить оценку эффективности воздействия СПА и массажа по показателям постуры и осанки.	Знать способы оценки эффективности воздействия СПА и массажа по показателям постуры и осанки.

1.2 Содержание учебной дисциплины (модуля)

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения	Общий объем (трудоемкость) часов	В том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час					Самостоятельная работа, час	Форма промежуточной аттестации
		Всего	Лекции	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные занятия	Консультации		
Очно-заочная с применением ДОТ	14	14	4	4	-	-	6	-

Тематический план

№ п/п	Основные разделы и темы учебной дисциплины	Часы		Самостоятельная работа
		Лекции	Практические (семинарские) занятия	
1	Онтокинезиология	2	-	1
2	Влияние СПА и массажа на ОДА	2	-	2
3	Физическая активность человека, ее влияние на состояние ОДА. Спорт и физическая культура	-	2	2

4	Методы оценки осанки и постуры	-	2	1
	Итого:	4	4	6

Матрица соотнесения разделов / тем учебной дисциплины / модуля и формируемых в них компетенций

РАЗДЕЛЫ / ТЕМЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	КОМПЕТЕНЦИИ		
		ПК-1	ПК-2	Общее количество компетенций
Тема 1. Онтокинезиология	3	+	+	2
Тема 2. Влияние СПА и массажа на ОДА	4	+	+	2
Тема 3. Физическая активность человека, ее влияние на состояние ОДА. Спорт и физическая культура	4	+	+	2
Тема 4. Методы оценки осанки и постуры методом фото и видеофиксации	3	+	+	2
ИТОГО	14			

Краткое содержание учебной дисциплины:

Тема 1. Онтокинезиология

ОДА, его формирование в онтогенезе. Строение мышечного волокна, сократительные элементы мышц. Мышечный тонус, жесткость. Гипотонус. Гипертонус. Сокращение мышечных волокон. Взаимодействие возбуждения – сокращения в покое, при работе и после ее окончания. Уровни нервной регуляции движений. Построение программы движения. Симптомы мышечной спастичности и ригидности. Причины болезненности и повреждения мышц.

Тема 2. Влияние СПА и массажа на ОДА.

Адаптационные реакции мышц. Адаптационные реакции на пониженный уровень физической активности, действие СПА. Адаптационные реакции на действие СПА процедур. Адаптационные реакции на действие массажа.

Тема 3. Физическая активность человека, ее влияние на состояние ОДА. Спорт и физическая культура

Потребность в движениях. Оценка двигательной активности и двигательных режимов. Физическая культура. Физическая рекреация. Физическая кондиция. Спорт и физкультура – в чем отличия. Влияние физической культуры и спорта на телосложение

Тема 4. Методы оценки осанки и позуры

Стратегии движений. Ориентация сегментов тела. Стабилизация. Влияние массажа на позуру. Триггерные точки и работа с ними. Оценка состояния мышц. Мышечное тестирование. Позура и осанка. Признаки нормы и нарушений. Влияние СПА и массажа на осанку и позуру. Признаки нормальной осанки и ее основные нарушения. Способы оценки осанки: соматоскопия, фотофиксация и видеофиксация.

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Методические рекомендации для преподавателя

Основными формами проведения аудиторных занятий со слушателями по учебной дисциплине «Основы кинезиологии в практике СПА и массажа» являются лекции и практические (семинарские) занятия.

На семинарских (практических) занятиях слушатели апробируют методики оценки психического здоровья, учатся интерпретировать полученные результаты и проводить их комплексный анализ. Осваивают техники поддержания и повышения психологического состояния.

2.2. Методические указания для слушателей

Успешное освоение учебной дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции и практические занятия, получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Выбор методов и средств обучения, образовательных технологий осуществляется преподавателем исходя из необходимости достижения обучающимися планируемых результатов освоения дисциплины, а также с учетом индивидуальных возможностей обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов, кроме того они

способствуют формированию у обучающихся навыков самостоятельной работы с научной литературой.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью практических (семинарских) занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе, степени и качества усвоения материала; применение теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказания помощи в его освоении.

Практические (лабораторные) занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы и практических заданий. Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки определяются преподавателем, ведущим занятия.

На практических (лабораторных) занятиях под руководством преподавателя обучающиеся обсуждают дискуссионные вопросы, отвечают на вопросы тестов, закрепляя приобретенные знания, выполняют практические (лабораторные) задания и т.п. Для успешного проведения практического (лабораторного) занятия обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют слушателю возможность самостоятельно провести анализ полученных в ходе тестирования данных, на основании которых он должен уметь формулировать рекомендации и т.п.

Самостоятельная работа слушателей включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение задач и т.п.), которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины преподаватель предлагает обучающимся перечень заданий для самостоятельной работы. Самостоятельная работа по учебной дисциплине может осуществляться в различных формах (например: подготовка докладов; написание рефератов; разработка ситуационных задач).

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно либо группой и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Регулярно рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Результатом самостоятельной работы должно стать формирование у обучающегося определенных знаний, умений, навыков, компетенций.

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущей аттестации в течение периода обучения.

Процедура оценивания результатов освоения учебной дисциплины (модуля) осуществляется на основе действующего Положения об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ВятГУ.

Для приобретения требуемых компетенций, хороших знаний и высокой оценки по дисциплине обучающимся необходимо выполнять все виды работ своевременно в течение всего периода обучения.

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Вакуло, И. А. Анатомия опорно-двигательного аппарата : учебное пособие : [16+] / И. А. Вакуло ; сост. О. В. Коротких ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. – 69 с. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577395>

2. Основы физической реабилитации : учебник / А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова, И. Г. Таламова, Н. М. Курч ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский

государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 328 с.
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483418>

3. Васильева Л.Ф. Визуальная диагностика нарушений статики и динамики / Л.Ф. Васильева. – Иваново, 1996. – 200 с
4. Анатомо-физиологические особенности скелетных мышц и тесты для их исследования. М.: Таугуль-принт, 2004. 201 с
5. Валериус К.-П Мышцы. Анатомия. Движения. Тестирование. Практическая медицина, 2016. - 432 стр.

Дополнительная литература

1. Касаткин М.С. Мануальное мышечное тестирование . Атлас. https://fysiotape.su/wp-content/uploads/2021/01/Download_Kasatkin_MMT_atlas_Promo.pdf
2. Васильева Л.Ф. Прикладная кинезиология. - 2018
3. Гросс Дж. Физикальное исследование костно-мышечной системы: иллюстрированное руководство. – М.: Платформа, 2011.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Портал дистанционного обучения ВятГУ .
2. Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

Перечень специализированных аудиторий (лабораторий)

Вид занятий	Назначение аудитории
Практика, лекция, семинар	Учебная аудитория.
Самостоятельная работа	Читальные залы библиотеки

Перечень специализированного оборудования

Перечень используемого оборудования
Мультимедиа-проектор с экраном настенным
Ноутбук (персональный компьютер)

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО	Производитель ПО и/или поставщик ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO	ЗАО "Анти-Плагиат"
2	Microsoft Office 365 Student Advantage	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами	ООО "Рубикон"
3	Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic.	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями	ООО "СофтЛайн" (Москва)
4	Windows 7 Professional and Professional K	Операционная система	ООО "Рубикон"
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение	ООО «Рубикон»
6	Информационная система КонсультантПлюс	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «КонсультантКиров»
7	Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «Гарант-Сервис»
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.	Microsoft

4. МАТЕРИАЛЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ (ТКУ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СЛУШАТЕЛЕЙ

Формы ТКУ:

- собеседование;
- тест.

Формы самостоятельной работы:

- конспектирование;
- реферирование литературы;
- аннотирование книг, статей;
- выполнение заданий поисково-исследовательского характера;
- углубленный анализ научно-методической литературы;
- работа с лекционным материалом: проработка конспекта лекций, работа на полях конспекта с терминами, дополнение конспекта материалами из рекомендованной литературы;
- участие в работе семинара: подготовка сообщений, докладов, заданий.

5. МАТЕРИАЛЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНЫХ АТТЕСТАЦИЙ

Не предусмотрено.

Методические рекомендации по подготовке и проведению промежуточной аттестации

Не предусмотрено.

Перечень примерных вопросов и заданий к зачету

Не предусмотрено.