

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

Институт физического воспитания и спорта

Кафедра адаптивной физической культуры и физической реабилитации



УТВЕРЖДАЮ

Директор Института физического
воспитания и спорта

А.А. Губарев

«15» *сентября* 20*25*г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы кинезиологии в системе адаптивной физической культуры

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки – Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – ОФО – 2 курсы (3, 4 семестры), ЗФО – 3 курсы (7, 8, 9 триместры)

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), и профилю Физическая реабилитация очной и заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года № 942 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 года №544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Минтруда Российской Федерации от 02 апреля 2019 года № 197н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Минтруда Российской Федерации от 18 июня 2020 года № 352н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере».

СОСТАВИТЕЛИ:

профессор кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ», доктор медицинских наук, профессор

Иванова Лариса Николаевна

старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

Мелешко Екатерина Александровна

Утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации.

Протокол от «09» января 2025 г., № 9.

Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации



А.В. Ермоленко

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта

Протокол от «11» января 2025 г., № 5

Председатель учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта



Т.В. Загной

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования



В.В. Савенков

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи учебной дисциплины.

Цель освоения дисциплины раскрытие общих закономерностей кинезиологической активности человека и знакомство с различными методами оценки двигательной активности; изучение закономерностей движения при различных заболеваниях и их коррекция с использованием методов механотерапии.

Задачи дисциплины:

- раскрыть основные аспекты кинезиологии;
- сформировать представление о структуре кинезиологической активности;
- дать определение основным антропологическим характеристикам движения;
- сформировать представление о биомеханических основах работы мышечной системы человека;
- рассмотреть анатомо-физиологические основы костной и суставной систем организма;
- изучить биомеханику основных движений суставов человека;
- сформировать представление о кинезиологии плечевого пояса и верхних конечностей;
- дать основные понятия о кинезиологии таза и нижних конечностей;
- рассмотреть принципы кинезиологии шеи и головы;
- дать представление о кинезиологии позвоночного столба;
- сформировать представление о методах оценки, которые используют в кинезиологии;
- познакомить с основами кинезиопатологии и механотерапии при различных нозологических формах.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Учебная дисциплина «Основы кинезиологии в системе адаптивной физической культуры» входит в обязательную часть дисциплин подготовки студентов.

Дисциплина реализуется кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации.

Необходимыми условиями для освоения учебной дисциплины являются:

знания анатомии костно-мышечной системы человека; физиологии человека; методов исследования костно-мышечной системы; основы физикального обследования костно-мышечной системы человека; закономерностей функционирования организма с патологическими изменениями моторной системы человека;

умения осуществлять диагностику моторных нарушений у лиц, занимающихся физической культурой и спортом; объяснять специфику строения, топографии и функции систем жизнеобеспечения; обеспечить

усвоение анатомического анализа положений и движений тела и его частей с позиций взаимодействия внешних и внутренних сил, воздействующих на тело; анализировать физический уровень развития лиц с ОВЗ и инвалидностью; самостоятельно изучать и понимать специальную (отраслевую) научную литературу;

навыки применения средств, методов и методических приемов в зависимости от вида адаптивной физической культуры; определению проекций внутренних органов на внешние структуры живого тела; построения реабилитационного процесса с учетом морфофункциональных и социально-психологических особенностей контингента занимающихся в условиях образовательных учреждений; работы с различными источниками информации, сопоставления, сравнения, наблюдения.

Содержание дисциплины является логическим продолжением дисциплин: «Анатомия человека с основами спортивной морфологии», «Физиология человека», «Кинезиологическая биомеханика двигательной деятельности», «Физикальное обследование костно-мышечной системы», «Теория и методика физической культуры» и служит основой для освоения дисциплин: «Практическая кинезиологии с основами спортивной медицины», «Частные методики адаптивной физической культуры», «Адаптивная двигательная рекреация», «Лечебная физическая культура», «Физическая реабилитация и эрготерапия в ортопедии и травматологии», «Методы и техники физической реабилитации», «Профессионально-ориентированная практика».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Профессиональные		
ПК-2 Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические и иные средства и методические приемы для восстановления временно утраченных функций и развития необходимых компенсаторных физических качеств для успешного завершения реабилитационного процесса	ПК-2.1 Способен к определению практики эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации. ПК-2.2 Способен развивать и проводить анализ реабилитационного потенциала реабилитанта. ПК-2.3 Способен к организации процесса разработки рекомендаций и оказания помощи инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья в организации	Знает: основы практики эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; физиологические основы компенсаторных механизмов; методики анализа потребностей в назначении технических средств реабилитации и ассистивных технологий для лиц, имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека.

	реабилитационной среды.	<p>Умеет: владеть методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико - физиологической оценки; оценивать анатомо - функциональное состояние организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов для разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций. Владеет навыками: разработки рекомендаций и оказания помощи инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья в организации реабилитационной среды, обустройстве их жизненного пространства, преодолении трудностей при использовании реабилитационного оборудования, адаптации к техническим средствам реабилитации.</p>
--	-------------------------	--

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач.ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	180 (5 зач.ед)	180 (5 зач.ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	60	20
в том числе:		
Лекции	8	8
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия (в том числе интерактив)	52	12
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы	-	-
Контроль	27	12
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации	-	-

образовательного процесса (<i>групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.</i>)		
Самостоятельная работа студента (всего)	93	148
Итоговая аттестация	экзамен	экзамен

4.2. Содержание разделов дисциплины

Раздел I. Кинезиология – наука о движении.

Тема 1. Аспекты и структура кинезиологического движения.

Аспекты кинезиологии: реабилитационный, функциональный, спортивный. Виды кинезиологической активности и их характеристика. Понятие о кинезиологической и некинезиологической активности; Характеристика кинезиологической активности: моноструктурные циклические; моноструктурные ациклические; полиструктурные циклические; полиструктурные ациклические; полиструктурная эстетическая деятельность;

Тема 2. Анатомо-физиологические и биомеханические основы движения. Кинезиология мышечной системы человека. Анатомо-физиологические особенности мышечной системы; биомеханические основы движения мышечной системы; Кинезиология костно-суставной системы человека: движения в синовиальных суставах, виды суставов, количество степеней свободы и осей вращения, биомеханика движения суставов. Анатомо-физиологические особенности фасций.

Раздел II. Кинезиология опорно-двигательного аппарата человека.

Тема 3. Кинезиология плечевого пояса и верхней конечности.

Анатомо-физиологические особенности плечевого пояса. Кинезиология плечевого пояса. Анатомо-физиологические особенности верхней конечности. Кинезиология верхней конечности.

Тема 4. Кинезиология таза и нижней конечности. Анатомо-физиологические особенности таза. Кинезиология таза. Анатомо-физиологические особенности нижней конечности. Кинезиология нижней конечности.

Тема 5. Кинезиология туловища. Анатомо-физиологические особенности вентральной поверхности туловища. Анатомо-физиологические особенности дорзальной поверхности туловища. Кинезиология туловища.

Тема 6. Кинезиология шеи и головы. Анатомо-физиологические особенности шеи. Анатомо-физиологические особенности головы. Кинезиология шеи и головы.

Тема 7. Биомеханика паттерна ходьбы и динамика стопы. Основные показатели ходьбы: темп, длина шага, средняя скорость. Временные характеристики ходьбы. Кинематические параметры: угловые перемещения и скорости в основных суставах нижних конечностей. Фазы ходьбы. Динамические характеристики: вертикальная и продольная

составляющие главного вектора опорной реакции. Движения тазового и плечевого пояса, верхних конечностей.

Раздел III. Механотерапия как составляющая физической реабилитации пациентов.

Тема 8. Механотерапия при функциональной адаптации пациентов с нарушением позвоночника: нарушение осанки (сколиоз, лордоз), остеохондроз позвоночника, межпозвоночная грыжа, нестабильность сегментов позвоночника.

Тема 9. Механотерапия при функциональной адаптации пациентов с нарушением центрального мотонейрона: последствия инсульта, болезнь Паркинсона, детский церебральный паралич.

Тема 10. Механотерапия при функциональной адаптации пациентов с нарушением периферического мотонейрона: травмы и заболевания спинного мозга, полинейропатии, повреждения нервов и нервных сплетений.

Тема 11. Механотерапия при функциональной адаптации пациентов с поражением суставов: плече-лопаточный периартроз; коксартроз, гонартроз; травмы тазобедренного сустава; заболевания стоп.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
		3 семестр	7 триместр
1	Аспекты и структура кинезиологического движения.	2	2
2	Кинезиология плечевого пояса и верхней конечности.	2	2
Итого за триместр:		4	4
		4 семестр	8 триместр
3	Биомеханика паттерна ходьбы и динамика стопы.	2	2
4	Механотерапия при функциональной адаптации пациентов с нарушением позвоночника.	2	2
Итого за семестр / триместр:		4	4
Итого:		8	8

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
		3 семестр	8 триместр
РАЗДЕЛ I. Кинезиология – наука о движении.			
1	Аспекты и структура кинезиологического движения.	2	-
2	Анатомо-физиологические и биомеханические		

	основы движения.	4	-
РАЗДЕЛ II. Кинезиология опорно-двигательного аппарата человека.			
3	Кинезиология плечевого пояса и верхней конечности.	4	2
4	Кинезиология таза и нижней конечности.	4	2
5	Кинезиология туловища.	4	-
6	Кинезиология шеи и головы.	2	-
Итого за семестр / триместр:		20	4
7	Биомеханика паттерна ходьбы и динамика стопы.	4 семестр 12	9 триместр -
Раздел III. Механотерапия как составляющая физической реабилитации пациентов.			
8	Механотерапия при функциональной адаптации пациентов с нарушением позвоночника.	4	2
9	Механотерапия при функциональной адаптации пациентов с нарушением центрального мотонейрона.	6	2
10	Механотерапия при функциональной адаптации пациентов с нарушением периферического мотонейрона.	6	2
11	Механотерапия при функциональной адаптации пациентов с поражением суставов.	4	2
Итого за семестр / триместр:		32	8
Итого:		52	12

4.5. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид самостоятельной работы	Объем часов	
			Очная форма 3 семестр	Заочная форма 7 триместр
РАЗДЕЛ I. Кинезиология – наука о движении.				
1	Аспекты и структура кинезиологического движения.	Исследование проблемы. Конспект вопросов практического занятия.	5	16
2	Анатомо-физиологические и биомеханические основы движения.	Конспект вопросов практического занятия. Решение кейсов.	5	16
Итого за семестр / триместр:				32
РАЗДЕЛ II. Кинезиология опорно-двигательного аппарата человека.				8 триместр
3	Кинезиология плечевого пояса	Исследование		

	и верхней конечности.	проблемы. Конспект вопросов практического занятия. Составление библиографического списка по теме. Деловая игра.	15	22
4	Кинезиология таза и нижней конечности.	Интернет-обзор. Презентация темы. Аннотирование статей.	15	22
5	Кинезиология туловища.	Интернет-обзор. Презентация темы. Аннотирование статей.	4	10
6	Кинезиология шеи и головы.	Интернет-обзор. Презентация темы. Аннотирование статей.	4	10
Итого за семестр / триместр:			48	64
7	Биомеханика паттерна ходьбы и динамика стопы.	Интернет-обзор. Презентация темы. Аннотирование статей. Дискуссия.	4 семестр 13	9 триместр 12
Раздел III. Механотерапия как составляющая физической реабилитации пациентов.				
8	Механотерапия при функциональной адаптации пациентов с нарушением позвоночника.	Конспект вопросов практического занятия. Анализ Интернет источников по избранной теме. Деловая игра.	8	10
9	Механотерапия при функциональной адаптации пациентов с нарушением центрального мотонейрона.	Конспект вопросов практического занятия. Анализ Интернет источников по избранной теме. Деловая игра.	8	10
10	Механотерапия при функциональной адаптации пациентов с нарушением периферического мотонейрона.	Конспект вопросов практического занятия. Конспект научных первоисточников по теме занятия. Мини-конференция.	8	10
11	Механотерапия при функциональной адаптации пациентов с поражением суставов.	Конспект вопросов практического занятия. Презентация, доклад (тема на выбор).	8	10

Итого за семестр / триместр:	45	52
Итого:	93	148

4.7. Курсовые работы (учебным планом не предусмотрены).

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

-информационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) при подготовке к практическим занятиям.

Технологии объяснительно-иллюстративного обучения (технология поддерживающего обучения, технология проведения учебной дискуссии);

Технологии проблемного обучения (метод проблемных заданий, метод кейса, метод беседы).

Технологии развивающего обучения (метод творческих заданий, ролевых игр).

Работа в группе: совместная работа студентов в группе при выполнении творческих заданий (совместная работа студентов в группе при выполнении групповых домашних заданий по темам 3, 8, 9 (Деловая игра), 7 (Дискуссия), 10 (мини-конференция).

6. Формы контроля освоения учебной дисциплины.

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем (ями), ведущими практические занятия по дисциплине в следующих формах: выступление на практических занятиях; выполнение практических манипуляций; участие в дискуссиях, деловой игре, мини-конференции; самостоятельное конспектирование научной литературы и ее анализ; выполнение индивидуальных заданий; выполнение самостоятельной работы. Критерии оценки учитывают результаты посещаемости лекций, выполнения практических заданий, выполнения контрольной работы, итоги выполнения заданий самостоятельной работы. Это позволяет создать объективную картину освоения студентами дисциплины и учитывается на экзамене.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме экзамена, включает в себя ответ на теоретические вопросы, подкрепляемые примерами из практики, выполнением практических заданий.

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Курысь В.Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения: учебное пособие / Курысь В.Н. – М.: Советский спорт, 2013. – 368 с.

2. Родин, Ю. И. Биомеханика двигательной активности : учебное пособие / Ю. И. Родин, М. В. Куликова. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. – 140 с. – ISBN 978-5-4263-0883-1. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/105891.html>

б) дополнительная литература:

1. Билич Г.Л. Анатомия человека. Опорно-двигательный аппарат: учебное пособие / Билич Г.Л., Крыжановский В.А. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013.

2. Дубровский В.И. Биомеханика: Учеб. Для сред. и высш. учеб. заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 672 с.

3. Жидких, Т. М. Практикум по биомеханике : учебное пособие для вузов / Т. М. Жидких, Д. В. Горбачев, В. С. Минеев. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2025. – 96 с. – ISBN 978-5-507-50683-5. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/456848>

4. Зариоцкий В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека / Зариоцкий В.М., Аруин А.С., Селуянов В.Н. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 143 с.

5. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 280 с.

6. Основы физической реабилитации : учебник / И. Г. Таламова, Н. М. Курч, А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова. – 2-е изд. – Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. – 355 с. – ISBN 978-5-4497-2193-8. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/130527.html>

7. Попов Г.И. Биомеханика двигательной деятельности: учеб. для студ. учреждений высш. проф. Образования / Г.И. Попов, А.В. Самсонова. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 320 с.

8. Янда В. Функциональная диагностика мышц / Владимир Янда. – М.: Эксмо, 2010. – 352 с. – (Цветные иллюстрированные медицинские атласы).

в) Интернет-ресурсы:

<http://window.edu.ru/> Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

<http://www.edu.ru/> Российское образование. Федеральный портал

<http://www.elibrary.ru/eLIBRARY.RU>

<http://lib.lgpu.org/> Научная библиотека «Луганский государственный педагогический университет»

<https://www.iprbookshop.ru/> IPR Smart // IPR Books

<https://e.lanbook.com/> Электронно-библиотечная система «Лань»

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудиторное оснащение: лекционная аудитория, рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером, рабочие места студентов, канцелярское оснащение учебного процесса.

Лекционные занятия: мультимедийная аудитория: компьютер мультимедиа с прикладным программным обеспечением: проектор, колонки, программа для просмотра видео файлов, система видеомонтажа, интерактивная доска, электронные презентации по темам дисциплины.

Практические занятия: компьютерный класс, презентационная техника (компьютер, проектор, экран), банк профессионально-педагогических задач.

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение: программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Google», «Chrome»); программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»); программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

Преподавание дисциплины предусматривает доступ обучающихся к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета, которая обеспечивает возможность доступа обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Обучающиеся из числа лиц с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Кабинет для подготовки лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья оснащена современным оборудованием:

- для студентов с нарушением слуха и зрения (оборудование для слабослышащих – система Star Sound;

- для студентов с нарушением зрения – стационарные увеличители Toraz, сканирующая и читающая машина Sara CE, принтер для печати шрифтом Брайля). Студенты могут воспользоваться портативным компьютером с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи «ElBraille W40JG1».

9. Лист дополнений и изменений

[illegible]