

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

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления  
дополнительного образования

Курагина Курагина К.А.  
« 24 » Июня 2022 г.

*пр. № 03.04-2022-0579-1002*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины

**«Основы кинезиологии и кинезиотейпирования»**

дополнительной профессиональной программы -  
программы повышения квалификации

**«Основы кинезиологии и кинезиотейпирования»**

Киров, 2022

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями дополнительной профессиональной программы «Основы кинезиологии и кинезиотейпирования».

Рабочая программа разработана:

Морозовой М.А., канд. биол. наук, доцентом, заведующим кафедрой МБД ВятГУ;

Ковязиной Г.В., канд. пед. наук, доцентом, деканом ФФКС ВятГУ.

# 1. РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

## 1.1 Пояснительная записка

**Актуальность и значение** учебной дисциплины «Основы кинезиологии и кинезиотейпирования» определяется увеличением количества людей, имеющих проблемы опорно-двигательного аппарата, ограничения подвижности и функциональные нарушения мышечно-связочного аппарата, которые хотели бы заниматься адаптивной или оздоровительной физической культурой. Использование знаний кинезиологии, применением методик тестирования мышечно-связочного аппарата кинезиотейпирование способствует снижению перегрузки мышц и нарушений паттернов движения, повышению эффективности подготовки к тренировке, ускорению процессов восстановления после травм и перегрузок, профилактике травм и заболеваний при серьезных физических нагрузках у спортсменов.

Дисциплина имеет межпредметные связи с анатомией и физиологией, биомеханикой, общей и спортивной гигиеной, основами медицинских знаний и спортивной медициной.

### Цели и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины	Совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности слушателя, и (или) повышение его профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации по применению кинезиотейпирования в практике адаптивной и оздоровительной физической культуры и физической реабилитации.
Задачи учебной дисциплины	<ul style="list-style-type: none"><li>– изучить механизмы сократительной активности скелетных мышц и их регуляции;</li><li>– изучить основы тестирования состояния и функций мышечно-связочного аппарата;</li><li>– изучить теоретические основы кинезиотейпирования;</li><li>– освоить техники тейпирования.</li></ul>

### Компетенции слушателя, формируемые в результате освоения учебной дисциплины

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

Виды деятельности	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
Практическая	<b>ПК-1</b> - Способность к определению состояния мышечно-связочного аппарата для повышения эффективности занятий адаптивной и оздоровительной физической культурой	Владение навыками определения состояния мышечно-связочного аппарата основных суставов тела человека, оценки положения частей тела	Умение оценивать состояние мышц и связок. Определять временные адаптации мышц к выполнению физической нагрузки	Знание современных представлений и концепций механизмов и регуляции сократительной активности мышц при выполнении физической нагрузки и в покое, в норме и патологии
Практическая	<b>ПК 2</b> – Способность использовать приемы кинезиотейпирования в практике физической тренировки и физической реабилитации	Владение навыками кинезиотейпирования при основных нарушениях состояний мышечно-связочного аппарата и	Умение оценивать возможность/невозможности применения мышечного тейпирования	Знание анатомо-физиологических основ кинезиотейпирования, механизмов и эффектов тейпирования, алгоритмов действий при их применении

## 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	34	16	8	8	-	-	18	зачет

## Тематический план

№ п/п	Основные разделы и темы учебной дисциплины	Часы		Самостоятельная работа
		Лекции	практические (семинарские) занятия	
1	Тема 1. Современные представления о механизмах и регуляции сократительной активности скелетных мышц	2	-	4
2	Тема 2. Основы кинезиологии. Тестирование состояния мышечно-связочного аппарата	2	2	4
3	Тема 3. Теоретические основы кинезиотейпирования	4	-	4
4	Тема 4. Техники кинезиотейпирования	-	6	6
<b>Итого:</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>18</b>

### Матрица соотношения 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. Современные представления о механизмах и регуляции сократительной активности скелетных мышц	6	+		1
Тема 2. Основы кинезиологии. Тестирование состояния мышечно-связочного аппарата	8	+	+	2
Тема 3. Теоретические основы кинезиотейпирования	8	+	+	2
Тема 4. Техники кинезиотейпирования	12		+	2
<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>			

### Краткое содержание учебной дисциплины:

**Тема 1. Современные представления о механизмах и регуляции сократительной активности скелетных мышц.**

Взаимодействие возбуждения – сокращения в покое, при работе и после ее окончания. Строение и сокращение мышц. Состояние мышцы: тонус, жесткость, гипотонус и гипертонус. Спастичность и ригидность, гипертрофия и саркопения.

Адаптационные реакции мышц Деформация мышц, судорога. Мышечное утомление. Адаптационные реакции на пониженный уровень физической активности. Восстановление двигательных функций после травмы

Уровни нервной регуляции движений. Формирование простого двигательного акта. Включение простых двигательных актов в сложные. Построение программы движения. Причины болезненности и повреждения мышц. Миофасциальные цепи.

### **Тема 2. Основы кинезиологии. Тестирование состояния мышечно-связочного аппарата.**

Стратегии движений. Ориентация сегментов тела. Стабилизация. Оценка двигательных действий в кинезиологии. Проверка мышечной функции. Диагностика нарушений опорно-двигательного аппарата. Триггерные точки и работа с ними. Оценка состояния основных групп мышц. Мышечное тестирование

### **Тема 3. Теоретические основы кинезиотейпирования.**

Понятие кинезиотейпирования. Показания и противопоказания. Виды и свойства тейпов, отличия. Базовые теоретические основы метода кинезиологического тейпирования. Анатомические основы кинезиологического тейпирования. Механизм действия кинезиотейпов. Кинезиотейпирование, как метод немедикаментозного лечения.

### **Тема 4. Техники кинезиотейпирования.**

Общие принципы наложения кинезиотейпа. Подготовка кожи к тейпированию. Нанесение и удаление тейпов. Основные виды аппликаций и степень натяжения тейпа. Правила выполнения аппликации, техники кинезиотейпирования. Кинезиотейпирование мышц плечевого пояса и верхних конечностей. Показания и противопоказания. Техники выполнения аппликаций. Кинезиотейпирование мышц туловища и нижних конечностей. Показания и противопоказания. Техники выполнения аппликаций. Особенности тейпирования в спорте и в реабилитации.

## **2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Методические рекомендации для преподавателя**

Организация учебного процесса предусматривает применение инновационных форм учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества (включая, при необходимости, проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

## 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 (семинарские) 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 (семинарских) занятиях под руководством преподавателя обучающиеся обсуждают дискуссионные вопросы, выполняют практические задания, осваивают практические навыки по оказанию первой помощи, отвечают на вопросы тестов, закрепляя приобретенные знания, и т.п. Для успешного проведения практического занятия обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой 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 занятия предоставляют слушателю возможность самостоятельно провести анализ неотложного состояния и определить алгоритм действий, сформировать определенные навыки и умения 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. Федюкович, Н. И. Анатомия и физиология человека : учебник / Н. И. Федюкович. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. – 574 с. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601645>
2. 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>
3. 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>
4. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте : учебное пособие : [16+] / сост. И. Н. Калинина, С. Ю. Калинин ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта [и др.]. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 109 с. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336071>
5. Васильева Л.Ф. Визуальная диагностика нарушений статики и динамики / Л.Ф. Васильева. – Иваново, 1996. – 200 с
6. Анатомо-физиологические особенности скелетных мышц и тесты для их исследования. М.: Таугуль-принт, 2004. 201 с
7. Валериус К.-П Мышцы. Анатомия. Движения. Тестирование. Практическая медицина, 2016. - 432 стр.
8. Касаткин М.С. Минимальное мышечное тестирование . Атлас. [https://fysiotape.su/wp-content/uploads/2021/01/Download\\_Kasatkin\\_MMT\\_atlas\\_Promo.pdf](https://fysiotape.su/wp-content/uploads/2021/01/Download_Kasatkin_MMT_atlas_Promo.pdf)
9. Васильева Л.Ф. Прикладная кинезиология. - 2018
10. Основы кинезиотейпирования / М. С. Касаткин — «ЛитРес: Самиздат», 2020
11. Клюйков А. И. Тейпирование и применение кинезиотейпа в спортивной практике: методическое пособие. – М., 2014

12. Ачкасов Е. Е., Белякова А. М., Касаткин М. С. и др. Клиническое руководство по кинезиологическому тейпированию / Под ред. М. С. Касаткина, Е. Е. Ачкасова. – М., 2017.

13. Гросс Дж. Физикальное исследование костно-мышечной системы: иллюстрированное руководство. – М.: Платформа, 2011.

#### **Дополнительная литература**

1. Фомина, Е. В. Физическая антропология: дыхание, кровообращение, иммунитет : учебное пособие : [16+] / Е. В. Фомина, А. Д. Ноздрачев ; Московский педагогический государственный университет. – 2-е изд. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2017. – 188 с. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472085>

2. Чаплыгина, Е. В. Оздоровление организма путем физических упражнений (самостоятельные занятия) : учебно-методическое пособие : [16+] / Е. В. Чаплыгина ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. – 60 с. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577068>

3. Корягина, Ю. В. Руководство к практическим занятиям по дисциплине «Физиология специализированных восприятий в спорте» : учебное пособие : [16+] / Ю. В. Корягина, Н. И. Ложкина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – 100 с. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274607>

4. Ключков А.И. Тейпирование и применение кинезиотейпа в спортивной практике: метод. пособие. – М.: РАСМИРБИ, 2009. – 140 с.

#### **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)**

<b>Вид занятий</b>	<b>Назначение аудитории</b>
Лекция, практика, семинар	Учебная аудитория
Самостоятельная работа	Читальные залы библиотеки

## Перечень специализированного оборудования

Перечень используемого оборудования	
Мультимедиа-проектор с экраном настенным Projecta Профи, штатив и кабель	
Проектор	
Панель коммутационная в сборе для подключения ноутбука и проектора	
Экран с электроприводом	

## 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:*

- тестирование теоретических знаний основного материала/  
собеседование по теоретическим вопросам;

*Формы самостоятельной работы:*

- выполнение заданий поисково-исследовательского характера;  
- 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;  
- практические занятия: выполнение задания в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя, получение результата.

#### **5. МАТЕРИАЛЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНЫХ АТТЕСТАЦИЙ**

К сдаче зачета допускаются все слушатели, проходящие обучение на данной ДПП, вне зависимости от результатов текущего контроля успеваемости и посещаемости занятий, при этом, результаты текущего контроля успеваемости могут быть использованы преподавателем при оценке уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета (тестовых заданий).

Зачет принимается преподавателями, проводившими лекции и практические занятия по данной учебной дисциплине.

##### **Методические рекомендации по подготовке и проведению промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация проводится в целях повышения эффективности обучения, определения уровня профессиональной подготовки обучающихся и контролем за обеспечением выполнения стандартов обучения.

##### **Перечень примерных вопросов и заданий к зачету**

1. Строение мышечного волокна, саркомер, сократительные элементы мышц.
2. Мышечный тонус, жесткость. Гипотонус. Гипертонус.

3. Сокращение мышечных волокон. Взаимодействие возбуждения – сокращения в покое, при работе и после ее окончания.
4. Уровни нервной регуляции движений.
5. Построение программы движения.
6. Симптомы мышечной спастичности и ригидности. Причины болезненности и повреждения мышц.
7. Деформация мышц, судорога. Мышечное утомление.
8. Адаптационные реакции мышц. Адаптационные реакции на пониженный уровень физической активности.
9. Восстановление двигательных функций после травмы.
10. Стратегии движений. Ориентация сегментов тела. Стабилизация.
11. Оценка двигательных действий в кинезиологии.
12. Механические принципы и закономерности движений. Диагностика нарушений опорно-двигательного аппарата.
13. Триггерные точки и работа с ними.
14. Оценка состояния мышц. Мышечное тестирование.
15. Цвета тейпов и принципы работы с ними, особенности цветотерапии.
16. Виды и свойства тейпов, отличия.
17. Терминология тейпирования. Анатомия тейпирования.
18. Показания к применению методики тейпирования. Области медицины, в которых показано применение данной методики.
19. Противопоказания к применению методики тейпирования.
20. Механизм действия кинезиотейпов. Физиологический механизм проприоцептивный.
21. Основные правила работы с аппликациями в тейпировании.
22. Подготовка кожи к тейпированию. Нанесение и удаление тейпов. Основные виды аппликаций и степень натяжения тейпа.
23. Основные техники методики тейпирования.
24. Мышечное тейпирование и его особенности.
25. Методика ингибиции мышц, особенности нанесения аппликаций.
26. Методика фасциляции мышц, особенности нанесения аппликаций.
27. Корректирующие техники тейпирования в спорте и реабилитации.
28. Механическая коррекция, особенности нанесения аппликации.
29. Степени натяжений аппликаций, основные виды полосок кинезиотейпов.
30. Фасциальная коррекция, послабляющая коррекция, особенности нанесения аппликации.
31. Связочная/сухожильная коррекция, особенности нанесения аппликации.
32. Функциональная коррекция, особенности нанесения аппликации.
33. Лимфатическая коррекция, особенности нанесения аппликации.
34. Медицинское тейпирование, кинезиотейпирование, атлетическое тейпирование.
35. Особенности тейпирования в спорте и в реабилитации.