

УТВЕРЖДЕНО
Директором ГБПОУ Республики
Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной
12 января 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 09 ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

уметь:

- применять знания по биомеханике в профессиональной деятельности;
- проводить биомеханический анализ двигательных действий;

знать:

- основы кинематики и динамики движений человека;
- биомеханические характеристики двигательного аппарата человека;
- биомеханику физических качеств человека;
- половозрастные особенности моторики человека;
- биомеханические основы физических упражнений;

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Учебная нагрузка слушателей | | Объем в часах |
|--|--|---------------|
| Максимальная | | 30 |
| Внеаудиторная самостоятельная | | 20 |
| Обязательная аудиторная: | | 10 |
| в том числе: лекции, уроки | | 6 |
| практические занятия | | 4 |
| Форма промежуточной аттестации: зачет | | |


Структура и содержание учебной дисциплины

| Тема | Объем в часах | |
|--|--------------------|--------------------------------------|
| | Аудиторные занятия | Внеаудиторная самостоятельная работа |
| Основы кинематики и динамики движения человека. Биомеханические характеристики двигательного аппарата человека. Биомеханические особенности моторики человека; | 4 | 8 |
| Биомеханические черты спортивного мастерства и аспекты спортивной тактики | 4 | 8 |
| Биомеханика различных видов движений человека | 2 | 4 |
| ВСЕГО | 10 | 20 |

Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины

1. Раскройте понятия кинематических характеристик (временные, пространственные, пространственно-временные).
2. Раскройте понятия динамических характеристик (инерционные, силовые, энергетические).
3. Назовите строение биокинематических цепей.
4. Раскройте механические свойства мышц и механику мышечного сокращения.
5. Дайте характеристику групповых взаимодействий мышц.
6. Раскройте биомеханическую характеристику силовых качеств.
7. Дайте биомеханическую характеристику быстроты.
8. Раскройте биомеханическую характеристику выносливости.
9. Дайте характеристику гибкости и ловкости.
10. Охарактеризуйте онтогенез моторики в отдельные возрастные периоды.

11. Назовите особенности моторики женщин.
12. Дайте анализ биодинамики осанки
13. Назовите условия сохранения и восстановления положения тела человека.
14. Проанализируйте динамику вращательных движений при выполнении гимнастических упражнений.
15. Раскройте механизм отталкивания от опоры при выполнении прыжковых упражнений.
16. Дайте анализ периодов и фаз в ходьбе и беге.
17. Охарактеризуйте периоды скольжения и стояния лыжи.
18. Проанализируйте подготовительные и основные действия при плавании кролем.
19. Дайте анализ составляющих факторов, определяющих дальность полета спортивных снарядов.

| | | |
|---|--|----------------------|
| ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ | | ПОДТВЕРЖДЕНА. |
|  | ПОДЛИННОСТЬ ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ. | |
| ПОДПИСЬ | | |
| Общий статус подписи: | Подпись верна | |
| Сертификат: | 4AA1D500B0ADC3A641DB39BA21C5866E | |
| Владелец: | 1021200771646, 00204832281, 1215078802, 121521689394, sport-uor@yandex.ru, ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УОР", ДИРЕКТОР, ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УОР", Беткузина, Наталья Валерьевна, RU, ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА, СЕЛО СЕМЕНОВКА, Республика Марий Эл, УЛИЦА МОЛОДЕЖНАЯ, 2 | |
| Издатель: | ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР", ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР", Удостоверяющий центр, Московский проспект, д. 12, г. Ярославль, 76 Ярославская область, RU, 007605016030, 1027600787994, ca_tensor@tensor.ru | |
| Срок действия: | Действителен с: 27.09.2021 15:47:48 UTC+03 Действителен до: 27.12.2022 15:57:48 UTC+03 | |
| Дата и время создания ЭП: | 06.04.2022 10:39:24 UTC+03 | |