

УТВЕРЖДЕНО

Директором ГБПОУ Республики
Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной
20 апреля 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 02 ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

иметь практический опыт:

- подбора комплекса физических упражнений, оптимальных форм и видов занятий, типов нагрузок, соответствующих содержанию и заявленной цели фитнес-программы, а также отдельного физкультурно-оздоровительного занятия в составе соответствующей программы;

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;
- элементы анатомии, физиологии и биомеханики.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах
Максимальная	20
Внеаудиторная самостоятельная	10
Обязательная аудиторная (онлайн и офлайн занятия):	10
в том числе: теоретические занятия (Google-класс, эл.почта)	6
практические занятия (онлайн-консультации)	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	4
Биомеханические черты спортивного мастерства и аспекты спортивной тактики	4	4
Биомеханика различных видов движений человека	2	2
ВСЕГО	10	10

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 12:00:52 UTC+03	