

УТВЕРЖДЕНО
Директором ГБПОУ Республики
Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной
01 октября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 08 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	16
Внеаудиторная самостоятельная	8
Обязательная аудиторная:	8
в том числе: лекции, уроки	4
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;	3	3
Биомеханические черты спортивного мастерства и аспекты спортивной тактики	3	3
Биомеханика различных видов движений человека	2	2
ВСЕГО	8	8

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	
	ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.
	НЕ ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПОДПИСЬ	
Общий статус подписи:	Подписи математически корректны, но нет полного доверия к одному или нескольким сертификатам подписи
Сертификат:	00C38E97751722F1D66733A412678C3789
Владелец:	Беткузина Наталья Валерьевна, Беткузина, Наталья Валерьевна, sport-uog@yandex.ru, 121521689394, 00204832281, ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА", ДИРЕКТОР, Республика Марий Эл, RU
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 09.11.2023 09:17:00 UTC+03 Действителен до: 01.02.2025 09:17:00 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	10.10.2024 12:45:39 UTC+03