

Программа ОП. 07 Основы биомеханики

1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Основы биомеханики» является общепрофессиональной дисциплиной профессионального цикла основной профессиональной образовательной программы по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

– применять знания по биомеханике при изучении профессиональных модулей и 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, входящих в программу физического воспитания школьников.

4. Содержание дисциплины

Раздел 1. Общая биомеханика

Тема 1.1. Биомеханика как наука о движениях человека

Тема 1.2. Геометрия масс тела человека

Тема 1.3. Звенья тела как рычаги и маятники

Тема 1.4. Биомеханика мышц.

Тема 1.5. Основы биомеханического контроля.

Тема 1.6. Тестирование и педагогическое оценивание в биомеханике.

Раздел 2. Биодинамика базовых видов спорта

Тема 2.1. Биодинамика гимнастических упражнений.

Тема 2.2. Биодинамика легкоатлетических упражнений.

Тема 2.3. Биодинамика передвижения на лыжах.

Тема 2.4. Биодинамика плавания.

Раздел 3. Индивидуальные и групповые особенности моторики

Тема 3.1. Онтогенез моторики.

Тема 3.2. Онтогенез моторики в отдельные возрастные периоды.

5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы

дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 57 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 38 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 19 часов.

6. Форма контроля

Промежуточная аттестация: зачет.

7. Составитель

Перезолов Алексей Евгеньевич, преподаватель ГБПОУ СО
«Нижнетагильский педагогический колледж №2».