

**Министерство образования и науки Республики Коми**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ И.А. КУРАТОВА»**

ОП.11 ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ

[индекс и наименование учебной дисциплины в соответствии с рабочим учебным планом]

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ

### АННОТАЦИЯ

РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ЦИКЛА **ОП**

Наименование дисциплины	ОП.11 Основы биомеханики
Нормативная основа составления рабочей программы	ФГОС СПО специальности 49.02.01 Физическая культура (Приказ Минобрнауки РФ от 27.10.2014 г. № 1355)
Наименование специальности	49.02.01 Физическая культура
Квалификация выпускника	Учитель физической культуры

Фамилия, имя, отчество разработчика РПУД	Киблер Наталья Александровна
--	------------------------------

<b>в том числе:</b>	Всего часов –	36
	Лекции –	16
	Лабораторные и практические занятия, включая семинары –	18
	Самостоятельная работа –	2

Вид аттестации –	зачет
Семестр аттестации –	5

**Цель:** ознакомление студентов с биомеханическими основами строения двигательного аппарата человека и физических упражнений как специфического средства оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки

**Задачи:**

1. раскрыть особенности строения двигательных действий человека, которая обусловлена сложностью строения его двигательного аппарата, системы управления движениями, подчинением движений законам не только механики, но и биологии, а также обусловленностью движений психической деятельностью человека;
2. способствовать овладению студентами профессионально-педагогическими умениями и навыками самостоятельного обоснования техники соревновательных и тренировочных упражнений и умелое их использование во время практических занятий с обучаемыми

**Структура:** Паспорт рабочей программы учебной дисциплины  
 Структура и примерное содержание учебной дисциплины  
 Условия реализации учебной дисциплины  
 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

**Требования к умениям:**

- применять знания по биомеханике при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности; составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;

- Требования к знаниям:**
- проводить биомеханический анализ двигательных действий
  - 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

Изучение учебной дисциплины «Основы биомеханики» позволяет сформировать следующие компетенции:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.
ОК 12	Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

<b>5.2.1. Организация физического воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях</b>	
ПК 1.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.
ПК 1.2	Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 1.3	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.
ПК 1.4	Анализировать учебные занятия
ПК 1.5	Анализировать учебные занятия, внеурочные мероприятия.
<b>5.2.2. Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры</b>	
ПК 2.1	Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.
ПК 2.2	Проводить внеурочные мероприятия и занятия
ПК 2.3	Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности

СГПК Форма	Учебно-методический комплекс дисциплины УМКД ► Унифицированные формы оформления ◀ УМКД	СГПК Форма
ПК 2.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся	
ПК 2.5	Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.	
ПК 2.6	Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности	
<b>5.2.3. Методическое обеспечение процесса физического воспитания</b>		
ПК 3.1	Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.	
ПК 3.2	Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	
ПК 3.3	Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.	
ПК3.4.	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.	

### Содержание учебной дисциплины

Раздел 1.	Введение
Тема 1.1.	Введение (предмет и история биомеханики).
Раздел 2.	Общая биомеханика
Тема 2.1.	Характеристика двигательной системы.
Тема 2.2.	Биокинематика движений человека
Тема 2.3.	Биодинамика движений человека.
Раздел 3.	Частная и дифференциальная биомеханика
Тема 3.1.	Общая биомеханика позы, осанки и движения
Тема 3.2.	Биомеханика стартовых действий
Тема 3.3.	Движения вокруг осей
Тема 3.4.	Локомоторные движения