

**Аннотация рабочей программы  
Дисциплины ОП.12 «ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ»  
по специальности 49.02.01 Физическая культура  
уровень подготовки – базовый**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.12 «Основы биомеханики» разработана на основе ФГОС СПО. Программа включает в себя: паспорт рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ППССЗ, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационное обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы); контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

### **1.1. Область применения программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.12 «Основы биомеханики» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ**

Дисциплина входит в базовый общепрофессиональный цикл.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

#### **Уметь:**

- выявлять визуально биомеханические нарушения,
- определять длины частей тела и их центры масс,
- определять силы тяжести мышц в различных статических положениях,
- исследовать и оценивать статическую позу спортсмена,
- определять положение общего центра масс тела спортсмена,
- оценивать развитие двигательных качеств,
- применять знания по биомеханике для составления программы занятий физической культурой,

#### **Знать:**

- биомеханические характеристики двигательного аппарата человека,
- биомеханику двигательных действий,
- биомеханику двигательных качеств человека,
- половозрастные особенности моторики человека,
- биомеханические основы физических упражнений.

#### 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций)

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 1.5. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

ПК 3.3. Осуществлять контроль и учет, оценивать и анализировать процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях.

ПК 3.4. Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую учебные занятия.

ПК 3.5. Осуществлять набор и комплектование групп на обучение по дополнительным общеразвивающим программам.

#### 1.5. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>36</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>36</b>
в том числе:	
занятия лекционного типа	20
практические занятия	16
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>0</b>
в том числе:	
самостоятельная внеаудиторная работа	0
Консультации	0
<b>Вид промежуточной аттестации: Дифференцированный зачет – 6 семестр</b>	

#### 1.6. Структура дисциплины:

Наименование разделов и тем	Всего	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа студента (час)
		Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
Тема 1. Биомеханические характеристики тела человека и его движений	4	4	0	0
Тема 2. Строение и функции биомеханической системы	6	4	2	0

Тема 3. Биомеханика двигательных действий	12	4	8	0
Тема 4. Биомеханика двигательных качеств	6	4	2	0
Тема 5. Дифференциальная биодинамика	8	4	4	0
Всего по дисциплине	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>0</b>

**1.6. Вид промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

**1.7 Основная литература.**

1. Германов, Г. Н. Основы биомеханики: двигательные способности и физические качества (разделы теории физической культуры) : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 224 с.

2. Стеблецов, Е. А. Основы биомеханики : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев ; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 159 с.

3. Германов, Г. Н. Основы биомеханики: двигательные способности и физические качества (разделы теории физической культуры) : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 224 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11148-4. – Текст : электронный.

4. Стеблецов, Е. А. Основы биомеханики : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев ; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 159 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13697-5. – Текст : электронный

Составитель: преподаватель Р.Н. Мягкий