



**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4»**

Уважаемый студент!

В связи переходом на дистанционное обучение, вам необходимо выполнить следующие задания:

1. Законспектировать теоретический материал в тетрадь
2. Выполнить практические задания

По окончании карантина представить выполненные работы преподавателю.

Преподаватель Кочетков Валерий Александрович тел. 8-967-037-90-68

го Чехов, 2019

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Курс, семестр	Учебная нагрузка обучающихся (час.)						
	Максимальная аудиторная нагрузка в т.ч.						
	Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа обучающихся	Всего часов	теоретические занятия	лабораторные работы	практические занятия	курсовая работа (проект) (для СПО)
1	2	3	4	5	6	7	8
4 курс, 7 семестр	52	26	52	40		12	
4 курс, 8 семестр	26	13	26	20		6	
Всего	78						
Форма промежуточной аттестации							

№ занятия	Наименование разделов, тем занятий	Обязательная учебная нагрузка		Материальное и информационное обеспечение	Самостоятельная работа студентов	Кол-во часов
		Кол-во часов	Вид занятия			
1	2	3	4	5	6	7
	Раздел 7. Основы локомоторных движений.	9				
53.	Понятие о локомоторном движении.	1 ч.	Урок - лекция	О И стр.223-224		
54.	Практическое занятие №13 Расчет механизма локомоторных движений в спорте: отталкивание от опоры. Угол отталкивания. Шагательные движения.	1 ч.	Практическое занятие	раздаточный материал		
55.	Виды локомоторных движений: наземные и водные, циклические и ациклические.	1 ч.	Урок-лекция	О И стр.228-234	Составить конспект по теме: Мышечно-скелетная система человека: кости, суставы, связки и сухожилия, мышцы. Строение и свойства скелетных мышц: мотонейрон, миофибриллы, моторные единицы. Строение и свойства медленных мышечных волокон и быстрых мышечных волокон.	3 ч.

56.	Механизм отталкивания от опоры. Угол отталкивания.	1 ч.	Урок-лекция	О И стр.226-228		
57.	Шагательные движения.	1 ч.	Урок-лекция	О И стр.224-226		
58.	Практическое занятие №14 Биомеханический анализ локомоторного движения.	1 ч.	Практическое занятие	раздаточный материал		
59.	Практическое занятие № 15 Расчет биомеханики стартовых действий: бега, ходьбы, прыжков.	1 ч.	Практическое занятие	раздаточный материал		
60.	Роль маховых движений.	1 ч.	Урок-лекция	раздаточный материал		
61.	Кинематические характеристики локомоций.	1 ч.	Урок-лекция	раздаточный материал		
62.	Основы биодинамики ходьбы и бега.	1 ч.	Урок-лекция	раздаточный материал		
63.	Динамические характеристики.	1 ч.	Урок-лекция	раздаточный материал		
64.	Практическое занятие № 16 Решение задач по определению показателей физических качеств при занятиях физической культурой и спортом.	1 ч.	Практическое занятие	раздаточный материал		
65.	Практическое занятие № 17 Контрольная работа. Усвоение знаний по разделам 5-7	1 ч.	Практическое занятие	раздаточный материал		
	Раздел 8.Виды локомоций.	6				

66.	Передвижение со скольжением.	1 ч.	Урок-лекция	О И стр. 234-235		
67.	Силы трения.	1 ч.	Урок-лекция	раздаточный материал		
68.	Кинематика передвижения на лыжах, коньках, плавание.	1 ч.	Урок-лекция	О И стр. 235-236		
69.	Биодинамика передвижения на лыжах, коньках и плавание.	1 ч.	Урок-лекция	О И стр. 236-238	План-конспект по теме: Силы трения покоя и силы трения скольжения. Силы сопротивления при движении человека. Элементарные и комплексные формы проявления скоростных качеств.	1
70.	Действие сил трения и сопротивления среды.	1 ч.	Урок-лекция	раздаточный материал		
71.	Структура движений, фазы, граничные позы.	1 ч.	Урок-лекция	раздаточный материал		
72.	Практическое занятие №18 Биомеханические аспекты управления движением человека.	1 ч.	Практическое занятие	О И стр. 129-139		
	Раздел 9. Биодинамика общеразвивающих упражнений.	5				
73.	Характеристика общеразвивающих упражнений и их виды.	1 ч.	Урок-лекция	раздаточный материал		
74.	Зависимость силы действия от параметров двигательных заданий.	1 ч.	Урок-лекция	раздаточный		

				материал		
75.	Индивидуальные и групповые особенности моторики человека.	1 ч.	Урок-лекция	О И стр. 102-108		
76.	Индивидуальные и групповые особенности моторики человека.	1 ч.	Урок-лекция	О И стр. 102-108		
77.	Режим работы мышц: преодолевающий, уступающий и изометрический (статический) режимы работы мышц.	1 ч.	Урок-лекция	О И стр. 169-180	Подготовить реферат по темам: Биомеханические требования к специальным силовым упражнениям. Координация деятельности мышечных волокон при выполнении нагрузок, различных по величине и направленности.	6 ч.
78.	Мощность и эффективность мышечного сокращения.	1 ч.	Урок-лекция	раздаточный материал		

Основные источники (электронный ресурс)

Основные источники:

1. Попов Г.И., Самсонова А.В. Биомеханика двигательной деятельности: Учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования сред.учеб. - М.: «Издательский центр «Академия», 2013. – 320 с.

2. Баранцев С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников. - М: Советский Спорт, 2014. -304 с.

Дополнительные источники:

1. Толковый словарь спортивных терминов-М, ФиС,1994.

Каталог образовательных интернет-ресурсов. Форма доступа:

IPRBOOKS:

1. Коренберг, В. Б. Лекции по спортивной биомеханике с элементами кинезиологии : учебное пособие / В. Б. Коренберг. — М. : Советский спорт, 2011. — 206 с. — ISBN 978-5-9718-0528-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/9869.html> (дата обращения: 14.11.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Курысь, В. Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения : учебное пособие / В. Н. Курысь. — М. : Советский спорт, 2013. — 368 с. — ISBN 978-5-9718-0629-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/40770.html> (дата обращения: 14.11.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Баранцев, С. А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников : монография / С. А. Баранцев. — М. : Советский спорт, 2014. — 304 с. — ISBN 978-5-9718-0493-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/40772.html> (дата обращения: 14.11.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Образовательный маршрут по дисциплине

ОП. .09 Основы биомеханики

Курс изучения 4 2019-2020 учебный год Форма аттестации

Специальность 49.02.01 Физическая культура

№/п	Темы практических работ
1.	Направление развития биомеханики человека.
2.	Пространственные характеристики, определяющие форму движений.
3.	Решение задач линейных перемещений биосистемы.
4.	Построение линейной хронограммы.
5.	Определение положения общего центра тяжести спортсмена в статической позе..
6.	Определение центра тяжести человека аналитическим методом.
7.	Механизм притягивания и отталкивания
8.	Определение кинематических и динамических характеристик передвижения.
9.	Решение задач на определение внутренних и внешних сил, действующих на спортсмена при выполнении двигательного действия.
10.	Определение физической работоспособности человека математическим путем при занятиях физическими упражнениями.
11.	Биомеханический анализ движения вокруг оси.
12.	Расчет механизма локомоторных движений в спорте: отталкивание от опоры, шагательных движений
13.	Биомеханический анализ локомоторного движения.
14.	Расчет биомеханики стартовых действий: бега, ходьбы, прыжков
15.	Решение задач по определению показателей физических качеств при занятиях физической культурой и спортом.
16.	Биомеханические аспекты управления движением человека.