



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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ МО «УОР №4»

Т.Г.Подорожная

“*Т.Г. Подорожная*” 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.09 ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ**

**«Профессионального цикла»**

основной профессиональной образовательной программы

по специальности

49.02.01 Физическая культура

по программе *углубленной* подготовки

(гуманитарного профиля)

для студентов очной формы обучения

(на базе основного общего образования)

го Чехов, 2021

Рабочая программа «ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.02.01 Физическая культура**, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2014 г., № 976 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура» (зарегистрированного Министерством юстиции России 25.08.2014 № 33826)

Организация - разработчик: ГБПОУ МО «УОР №4»

Составитель:

Кочетков А.В., преподаватель, кандидат медицинских наук

Ф.И.О., должность

Рассмотрено на заседании

ПЦК общепрофессиональных дисциплин

протокол № 1 от 27.08 2021г.

Председатель  М.В. Ефимкина

Согласовано на заседании

педагогического совета

Протокол № 1.

от “27” августа 2021г.

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования **49.02.01 Физическая культура.**

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код <sup>1</sup> ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.8, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5 ЛР 1 – 10,18,20	- применять знания по биомеханике в профессиональной деятельности; - 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;

Код	Наименование результата обучения
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 для 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 коллегами и социальными партнерами.
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

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 и смены технологий.
ОК 10	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих
ПК 1.1	Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия
ПК 1.2	Проводить учебно-тренировочные занятия
ПК 1.3	Руководить соревновательной деятельностью спортсменов
ПК 1.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях
ПК 1.5	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.
ПК 1.6	Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию
ПК 1.7	Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь
ПК 1.8	Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов
ПК 2.1	Определять цели и задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения
ПК 2.2	Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности
ПК 2.3	Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия
ПК 2.4	Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
ПК 2.5	Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
ПК 2.6	Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом
ПК 3.1	Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта

### **Личностные результаты**

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном

самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 18. Выполняющий профессиональные навыки в сфере физической культуры с учетом специфики субъекта Российской Федерации.

ЛР 20. Демонстрирующий профессиональные навыки в сфере физической культуры.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	65
в т.ч. в форме практической подготовки	13
в т. ч.:	
теоретическое обучение	36
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	16
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	-
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	-
<i>Самостоятельная работа</i> <sup>2</sup>	33
<b>Промежуточная аттестация</b>	Дифференцированный зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы биомеханики»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, сформировано которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Введение.			
Тема 1.1.	Предмет биомеханики физических упражнений. Особенности механического движения. Теория биомеханики физических упражнений, как система основных положений двигательной деятельности человека. Метод биомеханики физических упражнений — как основной способ исследования движений.	4	ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.8, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5 ЛР 1 – 10, 18, 20
Раздел 2. Двигательная деятельность в физической культуре и спорте.			
Тема 2.1.	Понятие двигательной деятельности. Характеристики движений: количественные и качественные, кинематические и динамические. Система отсчета расстояний, способы определения положения точки, звена, части тела. Линейные и угловые характеристики движений. Кинематические характеристики, определяющие внешнюю картину движений.	6	ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.8, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5



			ЛР 1 – 10,18,20
<b>Тема 2.2.</b>	<p>Пространственные характеристики, определяющие форму движений. Временные характеристики, определяющие движения во времени. Пространственно-временные характеристики, выражающие характер движения. Динамические характеристики, выражающие причину движения тел. Силовые характеристики как особенности взаимодействия тел или звеньев. Энергетические характеристики, определяющие изменения состояния и работоспособности биомеханических систем.</p> <p><b>Практическое занятие №1:</b> Пространственные характеристики, определяющие форму движений.</p>	6	ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.8, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5 ЛР 1 – 10,18,20
<b>Раздел 3</b> Методы и средства биомеханического контроля.		2	ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.8, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5 ЛР 1 – 10,18,20
<b>Тема 3.1.</b>	<p>Методические основы биомеханического контроля. Цель, задачи, методика и этапы исследований. Методы и средства регистрации кинематических, динамических и энергетических характеристик движений.</p> <p><b>Практическое занятие №2-3:</b> Построение линейной хронограммы.</p>	3	ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.8, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5 ЛР 1 – 10,18,20
		4	ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.8, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5 ЛР 1 – 10,18,20

<p><b>Тема 3.2.</b></p>	<p>Способы определения пространственных, временных, пространственно-временных, динамических характеристик. Представление получаемых экспериментальных данных. Обработка результатов. Погрешности.</p> <p><b>Практическое занятие №4-5:</b> Определение положения общего центра тяжести спортсмена в статической позе.</p>	<p>3</p>	<p>ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.8, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5 ЛР 1 – 10,18,20</p>
<p><b>Раздел 4.</b> Равновесие тела.</p>			
<p><b>Тема 4.1.</b></p>	<p>Сохранение и изменение положения тела. Понятие равновесия тела.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.8, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5 ЛР 1 – 10,18,20</p>
<p><b>Тема 4.2.</b></p>	<p>Условия равновесия тела и системы тел. Виды равновесия тела и показатели его устойчивости. Сохранение и восстановление равновесия тела. Равновесие колебательного типа.</p>	<p>4</p>	<p>ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.8, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5 ЛР 1 – 10,18,20</p>
	<p><b>Контрольная работа №1:</b> Усвоение знаний по разделам 1-4</p>	<p>1</p>	<p>ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.8, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5 ЛР 1 – 10,18,20</p>
<p><b>Раздел 5</b> <b>Движения на</b> <b>месте.</b></p>			

<b>Тема 5.1.</b>	Преодолевающие и уступающие движения. Понятие центра масс системы и уравнение движения центра масс. Фазовая структура движений. Механизм притягивания и отталкивания. Виды движений на месте: с нижней опорой и верхней опорой.	7	ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.8, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5 ЛР 1 – 10,18,20
	<b>Практическое занятие №6:</b> Механизм притягивания и отталкивания	2	
<b>Раздел 6</b> <b>Вращательные</b> <b>движения.</b>	<b>Практическое занятие №7:</b> Определение кинематических и динамических характеристик передвижения	2	ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.8, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5
			ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.8, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5 ЛР 1 – 10,18,20
<b>Тема 6.1.</b>	Движения вокруг осей, доставляющие движений вокруг частей: вращательные и вдоль радиуса. Механизм вращательного движения.	7	ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.8, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5 ЛР 1 – 10,18,20
<b>Тема 6.2.</b>	Способы управления вращательным движением: с сохранением и изменением кинетического момента тела. Виды вращательных движений.	2	ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.8, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5 ЛР 1 – 10,18,20
	<b>Практическое занятие №8:</b> Биомеханический анализ движения вокруг оси.	4	ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.8, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5

				ЛР 1 – 10,18,20
<b>Раздел 7</b> Основы локомоторных движений.				
<b>Тема 7.1.</b>	Понятие о локомоторном движении.		6	ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.8, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5 ЛР 1 – 10,18,20
<b>Тема 7.2.</b>	Виды локомоторных движений: наземные и водные, циклические и ациклические. Механизм отталкивания от опоры. Угол отталкивания. Шагательные движения.		1	ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.8, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5 ЛР 1 – 10,18,20
	<b>Практическое занятие №9:</b> Биомеханический анализ локомоторного движения.		3	ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.8, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5 ЛР 1 – 10,18,20
<b>Тема 7.3.</b>	Роль маховых движений. Кинематические характеристики локомоций. Основы биодинамики ходьбы и бега. Динамические характеристики.		4	ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.8, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5 ЛР 1 – 10,18,20
	<b>Контрольная работа №2:</b> Усвоение знаний по разделам 5-7		1	ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.8, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5

			ЛР 1 – 10,18,20
<b>Раздел 8</b> Виды локомоций.			
<b>Тема 8.1</b>	Передвижение со скольжением. Силы трения. Кинематика передвижения на лыжах, коньках, плавании. Биодинамика передвижения на лыжах, коньках и плавании. Действие сил трения и сопротивления среды. Структура движений, фазы, граничные позы.	5	ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.8, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5 ЛР 1 – 10,18,20
<b>Раздел 9</b> Биодинамика общеразвивающих упражнений.			
<b>Тема 9.1.</b>	Характеристика общеразвивающих упражнений и их виды.	5	ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.8, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5 ЛР 1 – 10,18,20
	<b>Дифференцированный зачет</b>	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Цели и задачи спортивной биомеханики. История развития биомеханики 2. Темп и ритм движения. Траектория. Мгновенная скорость и мгновенное ускорение 3. Вращательное движение: радиан, угловые скорости и ускорения, центростремительное и тангенциальное ускорение 4. Кинематические характеристики при описании соревновательного упражнения в ИВС 5. Векторные и скалярные величины 6. Три закона Ньютона. Силовые характеристики во время выполнения соревновательного упражнения в ИВС 7. Силы сопротивления внешней среды при выполнении соревновательных упражнений (2 ч.)	32	

	<p>8. Динамика вращательного движения: центростремительная сила и тангенциальная сила; плечо силы</p> <p>9. Центр тяжести тела. Равновесие тела: устойчивое, неустойчивое, безразличное</p> <p>10. Силы тяготения. Вес тела. Масса тела (2 ч.)</p> <p>11. Силы упругости (2 ч.)</p> <p>12. Силы трения покоя и силы трения скольжения (2 ч.)</p> <p>13. Силы сопротивления при движении в воде или в атмосферном воздухе (2 ч.)</p> <p>14. Механическая работа при движениях человека (2 ч.)</p> <p>15. Кинетическая и потенциальная энергия</p> <p>16. Мощность механического движения. Коэффициент механической эффективности</p> <p>17. Мышечно-скелетная система человека: кости, суставы, связки и сухожилия, мышцы (2 ч.)</p> <p>18. Строение и свойства скелетных мышц: мотонейрон, миофибриллы, моторные единицы</p> <p>19. Строение и свойства медленных мышечных волокон и быстрых мышечных волокон (2 ч.)</p> <p>20. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий и изометрический (стагический) режимы работы мышц</p> <p>21. Координация деятельности мышечных волокон при выполнении нагрузок, различных по величине и направленности (2 ч.)</p> <p>22. Индивидуальные и групповые особенности моторики человека (2 ч.)</p> <p>23. Структура мышечных волокон и разновидности работы мышц (2 ч.)</p> <p>24. Мощность и эффективность мышечного сокращения</p> <p>25. Зависимость силы действия от параметров двигательных заданий</p> <p>26. Биомеханические требования к специальным силовым упражнениям (2 ч.)</p> <p>27. Элементарные и комплексные формы проявления скоростных качеств</p> <p>28. Цели и задачи спортивной биомеханики. История развития биомеханики</p> <p>29. Темп и ритм движения. Траектория. Мгновенная скорость и мгновенное ускорение</p> <p>30. Вращательное движение: радиан, угловые скорости и ускорения, центростремительное и тангенциальное ускорение</p> <p>31. Кинематические характеристики при описании соревновательного упражнения в ИВС</p> <p>32. Векторные и скалярные величины</p> <p>33. Три закона Ньютона. Силовые характеристики во время выполнения соревновательного упражнения в ИВС</p>	
--	---	--



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета биологии

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- АРМ преподавателя,
- набор тематических таблиц;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением,
- мультимедиапроектор, сканер, принтер;
- видеоматериалы по темам уроков

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Основные источники:**

1. Дубровский В.И., Федорова В.Н. Биомеханика: Учеб. для сред.учеб. заведений- М.:Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2008, 672 с.

2. В. Б. Коренберг Лекции по спортивной биомеханике. Советский спорт 2011, 205с.

**Дополнительные источники:**

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

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего опроса, тестирования, а также экспертной оценки выполнения обучающимися самостоятельной работы в виде подготовки рефератов, презентаций и работы с учебной литературой, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. По итогам обучения дисциплины – дифференцированный зачет

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: - применять знания по биомеханике в профессиональной деятельности - проводить биомеханический анализ двигательных действий;	Выполнение индивидуальных работ по поиску информации;  Тестирование.



<p><b>Знать:</b> - основы кинематики и динамики движений человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- биомеханические характеристики двигательного аппарата человека;</li> <li>- биомеханику физических качеств человека;</li> <li>- половозрастные особенности моторики человека;</li> <li>- биомеханические основы физических упражнений;</li> </ul>	<p>Индивидуальный и фронтальный опрос;</p> <p>Оценка подготовки и выполнения индивидуальных (сообщений, докладов);</p> <p>Оценка результатов контрольной работы</p>
<p><b>Личностное развитие:</b></p> <p>Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p> <p>Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.</p> <p>Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.</p> <p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа».</p> <p>Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.</p> <p>Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.</p>	<p>Проведение открытых уроков. Исследовательская работа. Дискуссии. Беседы.</p> <p>Совместная разработка проектов и массовых мероприятий.</p> <p>Уроки здоровья.</p> <p>Квесты.</p>

Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности.

Выполняющий профессиональные навыки в сфере физической культуры с учетом специфики субъекта Российской Федерации

Демонстрирующий профессиональные навыки в сфере физической культуры

## 5 ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧЮЮ ПРОГРАММУ

Лист утверждений, дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу  
по биомеханике

2021-2022 учебный год

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу по естественнонаучно одобренным на заседании предметно -  
цикловой комиссии \_\_\_\_\_, протокол № от « \_\_\_\_ »

20 \_\_\_\_ г.

Председатель предметно - цикловой комиссии \_\_\_\_\_ /ФИО/

№ п/п	Раздел, в который вносятся изменения	Изменения и дополнения	№ страницы документа с изменениями и дополнениями	Основания	СОГЛАСОВАНИЕ:	УТВЕРЖДЕНИЕ:
					<p>СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по УВР ГБПОУ МО «УОР №4» _____ Е.В. Зюбина « ____ » _____ 20 ____ г.</p> <p>Методист ГБПОУ МО «УОР №4» _____ А.Н. Полянцева</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор ГБПОУ МО «УОР №4» _____ Т.Г. Подорожная « ____ » _____ 20 ____ г.</p>

