

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Х.М.БЕРБЕКОВА»**

Педагогический колледж

	УТВЕРЖДАЮ Директор педагогического колледжа _____ Ашабокова Ф.К. «__» _____ 2020 г.
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.07 ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ**

Программа подготовки специалистов среднего звена

**49.02.01- Физическая культура
Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника
Учитель физической культуры**

Очная форма обучения

Нальчик, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.07 Основы биомеханики разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 49.02.01 Физическая культура,

утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1351 от 27 октября 2014 г., учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена Физическая культура.

Составитель: Кабардова З.Ю., преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании ПЦК теории и методики начального образования

Протокол № 11 от «18» МАЯ 2020 года.

Председатель ПЦК

_____ Маржохова Л.Х.
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы биомеханики

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Основы биомеханики» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- применять знания по биомеханике при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;
- проводить биомеханический анализ двигательных действий.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен формировать общие и профессиональные компетенции: в ФГОС СПО 49.02.01 не указаны.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 54 часа, в том числе:
 - обязательной аудиторной учебной нагрузки 36 часов обучающегося;
 - самостоятельной работы обучающегося 18 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	54
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
практические занятия	10
Самостоятельная работа обучающегося и консультации (всего)	18
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. История развития биомеханики.	Содержание учебного материала	2	
	1.История развития биомеханики.		1
	2.Основоположники развития науки.		1
	3.Морфофункциональные особенности строения тела человека.		1
	4.Оси и плоскости. Взаимное положение частей в человеческом теле.		1
	5.Полости тела.		1
	6.Общий центр тяжести.		1
	7.Расположение центра тяжести у мужчин и женщин.		1
	8.Уровни организации живой системы. Виды тканей.		1
	Самостоятельная работа: Составьте схему: «Связь биомеханики с другими науками».	1	3
Тема 1.1 Определение конституции человека.	Содержание учебного материала	1	
	1.Классификация типов конституций человека: астенический, гиперстенический, нормостенический.		1
	2.Нервная регуляция позы и движений.		1
	3.Классификация движений.		1
	4.Функциональный анализ положения человека в позе стоя.		1
	5.Осанка тела.		1
	6.Виды осанки.		1
	Практическое занятие	1	
	1. Определение конституции человека. 2. Рассмотреть вопрос: «Уровни организации живой системы».		2
Тема 2. Кинематика.	Содержание учебного материала	1	
	1.Предмет изучения кинематики.		1
	2.Механическое движение.		1
	3.Два типа системы координат.		1
	4. Материальная точка.		1
	5.Характеристики движения материальной точки.		1
	6.Скорость. Зависимость средней скорости бега от длины дистанции.		1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	7.Классификация скорости.		1
Тема 2.1 Описание движения человека.	Содержание учебного материала	1	
	Временные характеристики. Равноускоренное и равнозамедленное движение. Последовательные движения тела человека при ходьбе и беге		1
	Центростремительная и центробежная силы		1
	Элементы шагательного движения. Свободное движение. Угловая скорость.		1
	Практическое занятие	1	
	Решение задач спортивной тематики с использованием: - равноускоренного движения; - движения по окружности; - понятия «материальная точка».		2
Тема 3. Динамика движения материальной точки.	Содержание учебного материала	1	
	1.Динамика. Основные динамические характеристики движений человека.		1
	2.Центр масс. Масса тела. Значимость массы тела и его отдельных сегментов при различных видах локомоций		1
	3.Виды мышечной работы. Ритм и темп работы. Энергетика бега. Расход энергии человека при различных видах деятельности		1
	Практическое занятие	1	
	Составление комплекса упражнений в группе лечебной физкультуры.		2
	Самостоятельная работа. Решение задач спортивной тематики с использованием первого и второго закона Ньютона.	1	3
Тема 4. Виды сил в природе.	Содержание учебного материала	2	
	1.Гравитационные силы. Закон всемирного тяготения.		1
	2.Сила упругости. Развитие силы упругости при работе на тренажёрах.		1
	3.Сила трения покоя. Сила трения качения. Сила трения качения при езде на велосипеде. Сила трения при движении в жидкости и газах.		1
	4.Момент инерции тела.		1
	5.Основное уравнение динамики вращательного движения. Момент инерции элементов конечностей. Динамика вращательного движения на перекладине.		1
	Практическое занятие	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1.Силы трения: покоя, качения, движения в жидкости. 2.Определите момент инерции тела в различных положениях.		2
	Самостоятельная работа Составить кинетическую и динамическую схему модели руки.	1	3
Тема 4.1 Характеристика рычагов и механизм их действия.	Содержание учебного материала	1	
	1.Статика. Равновесие тела на поверхности. Условия равновесия.		1
	2.Рычаги первого и второго рода. Силы, действующие на тело человека, находящегося на наклонной поверхности.		1
	3.Элементы механики опорно-двигательного аппарата		1
	Самостоятельная работа Подготовьте сообщения по темам: - определение момента инерции тела в различных положениях; - описание рычага стопы; - описание рычага костей предплечья; - системы вытяжки костей.	2	3
Тема 5. Неинерциальные системы отсчета.	Содержание учебного материала	1	
	1.Сила инерции. Использование силы инерции.		1
	2.Сила тяжести. Вес тела.		1
	3.Перегрузки. Кратковременные перегрузки, относительно безболезненно переносимые тренированными людьми.		1
	4.Невесомость. Потеря минерального компонента костей в условиях невесомости.		1
	5.Закон сохранения импульса.		1
	Практические занятия	1	
	1.Законы сохранения. 2.Составьте комплекс профилактических мероприятий при костной атрофии.		2
	Рейтинговая контрольная работа №1	1	
Тема 5.1 Применение законов динамики.	Содержание учебного материала	2	
	1. Соударение движущихся тел.		1
	2. Применение закона сохранения импульса к ударам.		1
	3. Абсолютно упругий удар. Абсолютно неупругий удар.		1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	4. Реальные удары.		1
	5. Применение закона сохранения импульса при игре теннис.		1
	6. Удар ногой по мячу. Биоэлектрическая активность мышц ноги спортсмена, выполняющего удар по мячу. Соударение предметов. Соударение предметов с движущимся массивный препятствием. Соударение мяча с убегающей преградой (футболист, принимающий мяч на грудь).		1
	7. Закон сохранения момента импульса. Примеры проявления закона сохранения импульса в отдельных видах спорта.		1
	Самостоятельная работа Подготовьте Сообщения по темам: «Примеры проявления закона сохранения импульса в гимнастике; примеры проявления сохранения импульса в фигурном катании.	2	3
Тема 6. Механические колебания. Механические свойства.	Содержание учебного материала	2	
	1.Свободные колебания. Затухающие колебания. Вынужденные колебания. Резонанс.		1
	2.Колебательные движения при ручном массаже. Деформация.		1
	3.Растяжение и сжатие тренажёра. Упругая деформация		1
	4.Сдвиг. Изгиб. Различные виды изгиба. Кручение.		1
	5.Прочность. Предел прочности. Пределы прочности бедренной кости различных биологических объектов. Прочностные характеристики различных тканей.		1
	6.Твердость. Разрушение. Вязкое разрушение. Хрупкое разрушение.		1
	7.Трещины. Типы трещин и вид деформаций вызвавших их.		1
	8.Разрушение диафиза длинной трубчатой кости в следствии изгиба.		1
	Самостоятельная работа Составьте таблицу: «Виды колебаний».	1	3
Тема 6.1 Механические свойства биологических тканей.	Содержание учебного материала	1	
	1.Костная ткань. Топография разнотвёрдостных зон в одном из поперечных сечений большеберцовых костей.		1
	2.Кожа. Слои кожи. Толщина слоев кожи отдельных участков тела.		1
	3.Мышечная ткань. Виды мышц. Режим работы мышц. Изометрический и изотонический режим работы мышц.		1
	4.Сосудистая ткань.		1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа 1.Подготовьте рефераты по теме: «Механические воздействия на человека. Изометрический и изотонический режим работы мышц».	2	3
Тема 7. Воздействие физических факторов на человека.	Содержание учебного материала	2	
	1.Механические воздействия. Статические воздействия. Динамические кратковременные воздействия. Характер воздействий при перегрузках.		1
	2.Нагрузки на кости и связки в процессе приземления. Влияние сопротивления воздуха на скорость падения тел.		1
	3.Электромагнитное воздействие. Действие электрического тока. Порог ощутимого тока. Действие переменного тока. Использование токов в лечебных целях. Постоянный ток: электрофорез, гальванизация.		1
	4.Высокочастотные токи: диатермия, диатермокоагуляция, диатермотомия. Высокочастотные токи: УВЧ.		1
	5.Тепловые воздействия. Теплообмен за счет: теплопроводности, конвекции, испарения, теплового излучения. Воздействие низких температур.		1
	6.Радиационное воздействие.		1
	7.Акустические воздействия.		1
	Самостоятельная работа Подготовьтесь к семинару по вопросам: - механические воздействия на человека; - электромагнитное воздействие; - тепловое воздействие; - радиационное воздействие; - акустическое воздействие; - оказание первой помощи.	1	3
Тема 7.1 Состояние здоровья человека, находящегося под воздействием физических факторов.	Содержание учебного материала	1	
	1. Воздействие физических факторов на человека.		1
	Практическое занятие	1	
	1.Оказание первой доврачебной помощи		2
	Самостоятельная работа 1.Подготовьте сообщения по теме: «Строение мышц. Виды мышечного сокращения».	1	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 8. Строение мышц. Виды мышечного сокращения. Механические свойства мышц.	Содержание учебного материала	1	
	1.Особенности скелетных мышц. Типы движений, производимые парами мышц - антагонистов.		1
	2.Работа мышц. Типы строения различных мышц. Механические свойства мышц. Зависимость между силой, напряжением и длиной мышцы		1
	3.Использование токов в лечебных целях. Постоянный ток: электрофорез, гальванизация. Высокочастотные токи: диатермия, диатермокоагуляция. Высокочастотные токи: УВЧ.		1
	Практическое занятие	1	
	1.Вычертите схему: «Строение мышц». 2.Составьте таблицу: «Механические свойства мышц».		2
	Самостоятельная работа Подготовьте рефераты по темам: - принципы классификации спортивных движений; - стереотипные движения различной мощности; - физиологическая характеристика состояний организма, возникающих во время мышечной деятельности; - биохимические изменения в период утомления и отдыха после мышечной работы.	2	2
Тема 9. Силовые качества мышц. Развитие выносливости.	Содержание учебного материала	1	
	1.Характеристика локомоторных качеств. Мышечная сила. Саркоплазматический ретикулум.		1
	2.Зависимость силы мышцы от возбудимости, лабильности, питания. Соотношение между скоростью сокращения мышцы и нагрузкой.		1
	3.Мощность мышцы. Методика развития силы мышц. Взаимосвязь силы мышцы и ее массы.		1
	4.Значение положения тела при выполнении силовых упражнений.		1
	Практическое занятие	1	
	1.Составление методической разработки тренировочного занятия, содержащего упражнения, направленные на тренировку силы мышц. 2.Составить методические рекомендации к любому виду спорта, включающие физические упражнения, развивающие быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.		2
	Самостоятельная работа 1. Заполните таблицу: «Силовые качества мышц».	1	3
Тема 10. Биомеханика	Содержание учебного материала	4	
	1.Энергетика мышц. Энергетика мышечных сокращений. КПД мышц.		1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
локомоций человека. Биомеханика упражнений, тренировок, двигательных действий.	2.Физическая работоспособность. Развитие быстроты. Развитие ловкости.	3	1
	3.Развитие выносливости.		1
	4.Развитие гибкости.		1
	5.Координация движений. Классификация двигательных движений. Механизмы координации движений. Центральная регуляция движений. Возникновение рецепторного потенциала в чувствительном нервном окончании.		1
	6.Кортикальный контроль двигательных реакций. Связи между базальными ганглиями, мозжечком, двигательными ядрами ствола мозга и двигательной корой.		1
	7. Стадии формирования движения. Ходьба – автоматизированный двигательный акт. Функциональный анализ ходьбы. Фазы шага. Перемещение ОЦТ тела при обычной ходьбе.		1
	8.Биомеханика бега. Биомеханика лыжного спорта. Расход энергии при различных видах спортивной деятельности		1
	Самостоятельная работа Изучить механизм управления двигательными действиями человека по П.К. Анохину.	2	3
Тема 11. Медицинская биомеханика. Патологическая биомеханика.	Содержание учебного материала	2	
	1.Биомеханика сердца и сосудов. Схема кровообращения. Биомеханика жидких сред организма.		1
	2.Механизм возникновения шумов при пороках сердца. Механические свойства сосудов. Влияние физической нагрузки на сердечный выброс и частоту сердечных сокращений у человека. Кровяное давление. Артериальное давление.		1
	3.Биомеханика дыхания. Биомеханические процессы, происходящие в легких, плевре, грудной полости при спокойных и интенсивных дыхательных движениях. Реакция легких на физические нагрузки.		1
	4.Биомеханика пищеварительной системы.		1
	5.Биомеханика опорно-двигательного аппарата.		1
	6.Антропометрические характеристики человека. Биомеханика органов слуха и равновесия.		1
	Самостоятельная работа 1.Подготовьте доклады и презентации по теме: «Биомеханика различных видов спорта». Медицинская биомеханика.	1	2
	Рейтинговая контрольная работа №2	1	
	Дифференцированный зачет	2	
Всего:		54	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета анатомии, физиологии и гигиены человека.

Оборудование учебного кабинета:

посадочные места по количеству обучающихся;

рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

мультимедиа проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

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, 2019. — 224 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11148-4. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444545>

2. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 380 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11143-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444537> (дата обращения: 07.10.2019).

Дополнительные источники:

1. Туревский, И. М. Биомеханика двигательной деятельности: формирование психомоторных способностей: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 353 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11024-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/442572>

2. Трегубов М.В., К вопросу о реактивности сократительной деятельности миокарда единоборцев/ М.В. Трегубова, Е.В. Елисеев, А.В. Панов // Теория и практика физ. культуры. - 2012. - № 10.

3. Золотова, Т. Е. Гистология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. Е. Золотова, И. П. Аносов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 278 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07773-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/434394>

Интернет-ресурсы

www.gumer.info - электронная библиотека Гумер

www.zipsites.ru –бесплатная электронная Интернет библиотека

<http://spo.1september.ru> - Курсы повышения квалификации:
Педагогический университет «Первое сентября»

<http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование Федеральный портал

<http://lib.sportedu.ru>

www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека

www.pedlib.ru - Педагогическая библиотека

www.nlr.ru - Российская национальная библиотека

www.rsl.ru - Российская государственная библиотека.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; – оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов; – оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте; – использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой; – применять знания по физиологии и биохимии при изучении профессиональных модулей; – возрастные особенности биохимического состояния организма; <p>Усвоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; – понятия метаболизма, гомеостаза, физиологической адаптации человека; – регулирующие функции нервной и эндокринной систем; – роль центральной нервной системы в регуляции движений; – особенности физиологии детей, подростков и молодежи; – взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма; – физиологические закономерности двигательной активности процессов восстановления; – механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; – биохимические основы развития физических качеств; – биохимические основы питания; – общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой. 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка выполнения заданий по физиологическим показателям организма человека; - оценка результатов тестирования. - тестовые задания; - контрольные задания к рейтингам; - домашние задания проблемного характера; - выполнение практических работ; - выполнение терминологических диктантов; - проведение антропометрических и соматометрических измерений; - определение частоты сердечных сокращений; - определение частоты дыхания; - определение школьной зрелости; - определение энергетического обмена у детей (расчёт суточного расхода энергии); - составление пищевого рациона; - оценка функционального состояния человека и его работоспособности; - определение возрастных особенностей биохимического состояния организма; - оценка знаний биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой; - определение факторов внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте; - оценка точности определений разных анатомо-физиологических понятий в форме терминологического диктанта; - оценка индивидуальных устных ответов; - оценка результатов письменного опроса в форме тестирования; - оценка результатов выполнения проблемных заданий; - оценка результатов защиты рефератов; - оценка выполнения заданий по проведению занятий; - выставление накопительных текущих оценок; - выставление рейтинговых оценок; - экзамен