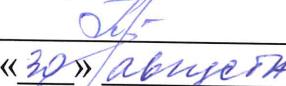


ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
"МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
СПОРТА И ТУРИЗМА"
(ГАОУ ВО МГУСиТ)

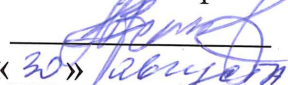
СОГЛАСОВАНО

Директор института среднего
профессионального образования


Т.Г. Прокопович
«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института спортивных
технологий и физического воспитания


А.Л. Волобуев
«30» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины ОП.09. Основы биомеханики.

П.00. Профессиональный учебный цикл

ОП 00. Общепрофессиональные дисциплины

Специальность – 49.02.01 Физическая культура.

Квалификация – педагог по физической культуре и спорту.

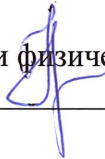
Форма обучения – очная

Москва
2021

Рабочая программа ОП.09. Основы биомеханики профессионального учебного цикла П.00. составлена на основании ФГОС среднего профессионального образования, утвержденного Минобрнауки РФ от 11.08 2014г. № 976 и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 – Физическая культура

Разработчик рабочей программы преподаватель кафедры «Теории и методике спорта и физического воспитания», к.п.н. Ушаков А.И.

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры «Теории и методике спорта и физического воспитания» « 30 » августа 2021 г.

Заведующий кафедрой «Теории и методике спорта и физического воспитания», кандидат педагогических наук Пряникова Н. Г. 

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического обеспечения и контроля качества образовательного процесса

 Федорова О.В.

Специалист по УМР отдела методического обеспечения и контроля качества образовательного процесса

 Аверьянова Е.В.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	7
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.....	15
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ»

П.00. Профессиональный учебный цикл.

ОП 00. Общепрофессиональные дисциплины.

ОП.09. Основы биомеханики.

1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы биомеханики» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура, квалификация – педагог по физической культуре и спорту СПО.

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы биомеханики» может быть использована для подготовки выпускников по специальности 49.02.01 – «Физическая культура» среднего профессионального образования, а также для всех видов и типов образовательных учреждений, реализующих программы подготовки специалистов среднего звена.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина «Основы биомеханики» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального цикла.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Общие компетенций (ОК):

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 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, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

Профессиональных компетенций (ПК):

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, 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 физкультурно-спортивных 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.

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

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы биомеханики» является частью программы подготовки специалистов среднего звена. Реализация ОП.09. Основы биомеханики по ОП 00. Общепрофессиональные дисциплины.

Для изучения программы модуля студентами должны быть уже освоены дисциплины цикла ОГСЭ, математического и естественнонаучного цикла, общепрофессиональных дисциплин в соответствии с учебным планом ГАОУ ВО МГУСиТ.

С целью овладения учебной дисциплиной профессиональной деятельности, обучающиеся в ходе освоения дисциплины должны:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

1. основы кинематики и динамики движений человека;
2. биомеханические характеристики двигательного аппарата человека;
3. биомеханику физических качеств человека;
4. половозрастные особенности моторики человека;
5. биомеханические основы физических упражнений.

1.4. Количество часов, отведенное на освоение программы общеобразовательной дисциплины, в том числе:

максимальная учебная нагрузка	- 102 часа, в том числе:
обязательная аудиторная нагрузка	- 68 часов;
самостоятельная (внеаудиторная) работа	- 34 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	102
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	68
в том числе:	
лекции	24
практические занятия	44
Самостоятельная работа студента (всего)	34
в том числе:	
Составить и написать план-конспект	29
Изучить вопрос и выполнить задание	5
5 семестр – контрольная работа (3 курс)	
6 семестр – зачет (3 курс)	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Общая и дифференциальная биомеханика.	5	
Тема 1.1. История развития биомеханики.	Содержание учебного материала 1. Направления развития биомеханики как науки. Предмет и задачи биомеханики. 2. История развития науки биомеханики. Развитие отечественной биомеханики в 19-20 вв. 3. Вклад отечественных (русских и советских) ученых в развитие биомеханики как науки.	2	3
Тема 1.2. Биомеханика как наука и учебная дисциплина	Содержание учебного материала 1. Биомеханика как учебная и научная дисциплина. 2. Методологические основы изучения двигательной деятельности человека. 3. Понятие о двигательном действии, умении, навыке. Роль и место биомеханики в их изучении.	2	
	Самостоятельная работа 1: 1. Выполнить задание по теме: «Роль биомеханики в физическом воспитании школьников».	1	3
Раздел 2.	Биомеханические основы двигательного аппарата человека	62	
Тема 2.1. Топография активных частей тела человека.	Содержание учебного материала 1. Строение активной части двигательного аппарата человека. Тело человека как многозвенная система. 2. Кинематические пары и движения в суставах. Самостоятельная работа 2: Написать конспект: понятие о степенях свободы не закрепленного тела.	2	3
	Самостоятельная работа 3: Написать конспект: понятие о степенях свободы закрепленного тела.	1	
Тема 2.2. Топография пассивных частей тела человека.	Содержание учебного материала 1. Строение пассивной части двигательного аппарата человека. 2. Кинематическая цель и движения в суставах. Самостоятельная работа 3: Написать конспект: понятие о степенях свободы закрепленного тела.	2	3
Тема 2.3. Кинематика. Динамическая работа	Содержание учебного материала 1. Кинематика и динамика движений человека. Динамическая работа и энергия при движениях человека. Понятие механического движения человека.	2	3

и энергия при движениях человека.	2.Масса тела. Центр тяжести тела человека и его перемещение.		
	Самостоятельная работа 4: Написать конспект: Работа и мощность	1	
Тема 2.4. Кинематика. Масса тела.	Содержание учебного материала	2	
	1.Кинематика и динамика движений человека. Понятие механического движения человека. 2.Масса тела.		3
Тема 2.5. Динамика как раздел механики.	Самостоятельная работа 5: Написать, конспект: Механическая работа и энергия при движениях человека.	1	
	Практическое занятие 1. Изучить биомеханические характеристики, позволяющих описывать движение живых существ с точки зрения кинематических характеристик	2	
Тема 2.6. Динамика поступательного движения твердого тела	Содержание учебного материала	2	
	1.Динамика как раздел механики. Законы Ньютона. Практическое занятие 2. Изучить биомеханические характеристики, позволяющих описывать движение живых существ с точки зрения динамических характеристик	2	3
Тема 2.7. Динамика вращательного движения твердого тела	Содержание учебного материала	2	
	1.Динамика поступательного движения. 2.Плечо силы.		3
Тема 2.8. Биомеханическая система человека	Самостоятельная работа 6: Написать конспект: Циркулярное движение	1	
	Содержание учебного материала 1.Прямолинейное и криволинейное движение. 2.Момент силы.	2	3
Тема 2.9. Структура (ОДА) человека. Биомеханика движения	Самостоятельная работа 7: Написать конспект: Криволинейное движение	2	
	Содержание учебного материала 1.Биомеханические основы двигательного аппарата человека. Механические свойства тканей опорно-двигательного аппарата человека. 2.Кинематика и динамика опорно-двигательного аппарата. 3.Биодинамика мышечного сокращения. Методики развития мышечной силы	2	2
	Самостоятельная работа 8: На основе анализа специальной литературы по биомеханике изучить: Основные понятия теории управления.	2	
	Содержание учебного материала 1.Механические свойства мышц и кожи. Строение мышц. Свойства мышечных клеток. 2.Работа мышц.	2	3

гательного аппарата.	Самостоятельная работа 9: Методики развития мышечной силы прочитать	2	
Тема 2.10. Механическая характеристика рычагов в теле человека.	Содержание учебного материала	2	
	1.Кости человека как система рычагов. 2.Работа мышц.		3
Итоговая контрольная работа за V семестр		2	
Тема 2.11. Механическая характеристика маятников в теле человека.	Содержание учебного материала	2	
	1.Кости человека как система маятников. 2.Работа мышц, как механизм движения маятников.		3
Тема 2.12. Биомеханика двигательных качеств	Самостоятельная работа 10: конспект на тему: Маятники	2	
	Содержание учебного материала	2	2
	1.Биомеханика двигательных качеств. 2.Понятие о разнообразии силовых качеств.		
	Практическое занятие 3. Раскрыть физиологическую сущность мышечного сокращения	2	
Тема 2.13. Биомеханика двигательного аппарата.	Самостоятельная работа 11: конспект на тему: Силовые качества	2	
	Содержание учебного материала	2	3
	1.Понятие о моторике человека как совокупности его двигательных возможностей. 2.Опорно-двигательный аппарат.		
	Практическое занятие 4. Раскрыть применение биомеханических характеристик для описания опорно-двигательного аппарата	2	
Тема 2.14. Биомеханика двигательных возможностей	Содержание учебного материала	2	
	1.Зависимость силы действия человека от параметров двигательных заданий. 2.Биомеханические характеристики гибкости. Активная и пассивная гибкость.		3
	Практическое занятие 5. Зависимость силы сокращения мышц человека от внешних условий.	2	
	Самостоятельная работа 12: конспект на тему: Методы измерения гибкости.	2	
Тема 2.15. Биомеханика положений	Содержание учебного материала	2	
	1.Положение тела и сила действия человека.	2	2

тела при физических упражнениях	2.Выбор положения тела при тренировке силы		
Тема 2.16. Биомеханика локомоций. Виды локомоций.	Практическое занятие 6. Показатели технического мастерства.	2	
	Содержание учебного материала	2	
	1.Биомеханика локомоций (движений) человека. Виды локомоций. 2.Координация движений.		3
Тема 2.17. Возрастная биомеханика	Практическое занятие 7. Показать возможные описания движения человека с помощью кинематических, динамических, энергетических характеристик при ходьбе и беге	2	
	Содержание учебного материала	2	
	1.Возрастная биомеханика 2.Развитие статических и двигательных функций в различный возрастной период.		3
Тема 2.18. Анализ локомоций бега и прыжков.	Практическое занятие 8. Развитие статических и двигательных функций в различный возрастной период.	2	
	Содержание учебного материала	2	
	1.Анализ локомоций бега и прыжков. 2.Ошибки в двигательных действиях, и их классификация.		3
Тема 2.19. Разновидности анализа в биомеханике.	Практическое занятие 9. Динамика ходьбы и бега.	2	
	Содержание учебного материала:	2	
	1.Разновидности анализа: субъективный и объективный. 2.Объективный анализ (скорость бега, время отталкивания и т.п.)		3
Тема 2.20. Биомеханический контроль.	Практическое занятие 10. Моделирование ситуаций приема нормативов ГТО с помощью различных видов анализа.	2	
	Содержание учебного материала	2	
	1.Биомеханический контроль технической подготовленности в спорте. 2.Соотношение общего и индивидуального в изучении и оценке технического мастерства спортсменом. 3.Современные измерительные системы в биомеханических исследованиях и организации контроля технической подготовленности спортсменов.		3
Тема 2.21. Дина-	Практическое занятие 11. Определение частоты сердечных сокращений в покое и после физической нагрузки	2	
	Самостоятельная работа 13: Написать конспект: Субъективный анализ (резко — плавно, высоко — низко, оценки судей и т.п.).	3	
	Содержание учебного материала:	2	

мика движений те- ла человека.	1.Динамика скорости. Биомеханические аспекты двигательных реакций.	3
	2.Биомеханические основы экономизации спортивной техники. Особенности спортивной техники в упражнениях, требующих большой выносливости.	
Раздел 3.	Практическое занятие 12. Временная структура физического упражнения	2
	Частная биомеханика.	31
Тема 3.1. Индивидуальные и групповые особенности моторики.	Содержание учебного материала	2
	1.Дифференциальная биомеханика.	3
	2.Телосложение и моторика человека (тотальные размеры тела, пропорции тела, конституционные особенности).	
	3.Показатели, характеризующие двигательные возможности человека.	
	Практическое занятие 13. Вычисление веса сегментов тела по уравнениям множественной регрессии	2
Самостоятельная работа 14: Написать конспект на тему: Оценка максимальных показателей мощности людей.	3	
Тема 3.2. Онтогенез моторики.	Содержание учебного материала	2
	1.Эволюционная биомеханика как одно из относительно новых направлений изучения моторики человека.	3
	2.Роль созревания и научения в онтогенезе моторики.	
Тема 3.3. Условия равновесия и движения костных рычагов.	Практическое занятие 14. Развитие двигательных функций в различный возрастной период.	2
	Содержание учебного материала	2
	1.Виды равновесия тел и их устойчивость.	3
	2.Виды рычагов. Условия равновесия и движения костных рычагов. Скелет человека как система рычагов.	
	3.Золотое правило механики в движениях человека.	
Практическое занятие 15. Аналитическое определение сил тяги мышц в различных статических положениях.	2	
Тема 3.4. Работа мышц туловища.	Самостоятельная работа 15: Написать конспект на тему: Виды рычагов. Условия равновесия и движения костных рычагов.	3
	Содержание учебного материала	2
	1.Типы работы мышц. 2.Мышцы, принимающие участие в дыхательных движениях. 3.Механизм движений туловища и головы. Движения позвоночного столба и головы.	3

	<p>Практическое занятие 16. Раскрыть физиологическую сущность мышечного сокращения.</p> <p>Самостоятельная работа 16: Написать конспект на тему: Мышцы, удерживающие позвоночный столб и производящие его движения.</p>	2	
<p>Тема 3.5. Работа мышц верхних конечностей</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Мышцы, осуществляющие движения в плечевом поясе.</p> <p>2. Мышцы, производящие движения в плечевом суставе.</p> <p>3. Мышцы, производящие движения в локтевом, лучезапястном суставах и суставах кисти. Обзор функций верхней конечности.</p>	2	3
<p>Тема 3.6. Работа мышц нижних конечностей.</p>	<p>Практическое занятие 17. Найти информацию и выписать основные тезисы в виде конспекта: Обзор функций верхней конечности.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Мышцы, производящие движения в тазобедренном суставе.</p> <p>2. Мышцы, осуществляющие движения в коленном, голеностопном суставе и движения пальцев ног. Обзор функций нижней конечности.</p>	2	3
<p>Тема 3.7. Расчет мышечных усилий в уравновешенных рычагах</p>	<p>Практическое занятие 18. Найти информацию и выписать основные тезисы в виде конспекта: Обзор функций нижней конечности.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Положение тела человека (место, ориентация, поза). Силы возмущающие и уравновешивающие.</p> <p>2. Условия равновесия тела человека. И показатели устойчивости.</p> <p>3. Биодинамика осанки статической и динамической. Нарушения и восстановление правильной осанки.</p>	2	3
<p>Тема 3.8. Понятие общего центра тяжести человека.</p>	<p>Практическое занятие 19. Расчет мышечных усилий в уравновешенных рычагах.</p> <p>Самостоятельная работа 17: Написать конспект на тему: Сохранение положения тела человека в условиях отсутствия и наличия внешних возмущающих воздействий.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Центр тяжести тела и системы тел.</p> <p>2. Устойчивое, неустойчивое и безразличное равновесие.</p>	2	3
<p>Тема 3.9. Опреде-</p>	<p>Практическое занятие 20. Определение общего центра масс тела человека</p> <p>Самостоятельная работа 18: Написать конспект на тему: Центр тяжести тела у мужчин и у женщин.</p> <p>Содержание учебного материала</p>	2	2

ление общего центра тяжести тела человека	1. Условие сохранения равновесия тела человека		3
	2. Биомеханическое определение общего центра тяжести человека.		
человека аналитическим методом.	Практическое занятие 21. Определение положения общего центра тяжести тела аналитическим способом	2	
	Зачет	2	
ИТОГО:		102	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебной аудитории, оборудованной для проведения лекционных занятий.

Оборудование учебного кабинета: компьютер, мультимедийный проектор, экран; учебно-наглядные пособия (таблицы, графики, схемы, слайды).

Технические средства обучения: мультимедийные материалы, компьютер, мультимедийный проектор, доступ к библиотечным и сетевым источникам информации.

3.2. Учебно-методический комплекс общеобразовательной учебной дисциплины, систематизированный по компонентам.

3.3. Информационно-коммуникационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с <https://urait.ru/bcode/487793>
2. Завьялов Т.А. Шивринский С.Е. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для СПО – 2-е изд. Исп. И доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. -189с. <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-473322#page/1>
3. Письменский И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебное пособие для среднего профессионального образования — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 264 с.. <https://urait.ru/bcode/473765>
4. Бондарчук А.П. Основы силовой подготовки в спорте. / А.П.Бондарчук. - М.: Спорт, 2020. - 224с.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. - 4-е изд. - М.: Спорт, 2019. - 200с.: ил.
6. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для вузов — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 413 с. — (Высшее образование). <https://urait.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-474835#page/>
7. Конеева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов, — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Высшее образование) <https://urait.ru/viewer/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-487323#page/224>
8. Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности: Учебник / Г.И. Попов. - М.: Academia, 2018. - 88 с.
8. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений. М.: Просвещение, 2017.
9. Дубровский В.И., Федорова В.Н. Биомеханика: Учебник для средних и высших учебных заведений. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2017.
10. Степанова О.Н. Биомеханика двигательного аппарата человека. Расчетно-графические работы: Учебное пособие. - М.: Прометей, 2017.

Дополнительные источники:

1. Образование, воспитание, спорт: традиции и инновации: Материалы VIII–IX научно-практической конференции. - М.: Издательство "Спутник+", 2018. - 126с.
2. Иссурин В.Б. Лях В.И. Координационные способности спортсменов; — Москва: Спорт, 2019.— 208 с. —<https://lib.rucont.ru/efd>
3. Ерегина С.В., Масягина Н.В. Внедрение профессионального стандарта в деятельность тренеров по дзюдо. Методические рекомендации для тренеров. - М.: Национальный книжный центр, 2018. - 88с.

Интернет ресурсы:

Доступ к электронно-библиотечным системам:

1. Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>.

Доступ к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека полнотекстовых учебников и учебных пособий по гуманитарно-экономическим и техническим дисциплинам: <https://window.edu.ru/window/library>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Основные показатели результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 1 - Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Применять знания по биомеханике при изучении профессиональных модулей в профессиональной деятельности.	-ясность и аргументированность в объяснении сущности и социальной значимости своей будущей профессии, ее востребованности на рынке труда; -личная заинтересованность студента, творческий подход к обучению профессии педагога по физической культуре и спорту; - стремление к профессиональному самосовершенствованию; - активность и инициативность в процессе освоения профессиональной деятельности.

		Самостоятельная работа 1 Устный опрос.
ОК 2 - Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Применять знания по биомеханике при изучении профессиональных модулей в профессиональной деятельности;	<ul style="list-style-type: none"> - своевременность сдачи всех видов работ; - рациональность распределения времени на решение профессиональных задач; - самостоятельность обнаружения допущенных ошибок, своевременность коррекции собственной деятельности; - самокритичность в оценке организации собственной деятельности; Самостоятельная работа 2 Устный опрос
ОК 3 - Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Применять знания по биомеханике при изучении профессиональных модулей в профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - ясность и аргументированность в определении рисков, предвидении сценариев развития нестандартных ситуаций; - точность и скорость оценки нестандартных ситуаций; - обоснованность принятого решения в нестандартных ситуациях; - ответственность за результаты собственной деятельности в нестандартных ситуациях; - адекватность выбора средств, методов, форм, технологий в нестандартных ситуациях; - самоконтроль в оценке рисков, принятии решения в нестандартных ситуациях. Самостоятельная работа 5, Практическая работа 1 Устный опрос, оценка.
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Применять знания по биомеханике при изучении профессиональных модулей в профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - аргументированность при отборе источников информации; - достаточность источников информации для выполнения разных видов работ; - самостоятельность в поиске, анализе и оценке информации; - соблюдение требований к оформлению разных видов работ, составлению списка литературы. Практическое занятие 2. Оценка
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с	Применять знания по биомеханике при изучении профессиональных модулей в профес-	<ul style="list-style-type: none"> - объективность оценивания педагогической деятельности, соответствие целей и задач результатам обучения, воспитания;

<p>принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.</p>	<p>сиональной деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - эффективность применения логики фактов и убедительность аргументации в диалоге с обучающимися в процессе учебной и производственной практики; - полнота и доступность изложения учебного материала; - соответствие целей и задач возрастным и индивидуальным особенностям детей; - адекватность самооценки педагогической деятельности; - своевременность осуществления контроля, оценки и коррекции деятельности обучающихся <p>Практическое занятие 19 Самостоятельная работа 17 Оценка</p>
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>Применять знания по биомеханике при изучении профессиональных модулей в профессиональной деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие самооценки и оценки профессионально-личностных качеств; - соответствие разработанных программ, методических и дидактических материалов стандартам; - использование диагностики для планирования самообразования, повышения квалификации; - планирование и проектирование собственной карьеры, профессионального роста. <p>Практическое занятие 20 Самостоятельная работа 18 Оценка</p>
<p>ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Половозрастные особенности моторики человека.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом; - воспитание активной установки на произвольное самосовершенствование, самовоспитание и саморазвитие в занятиях физическими упражнениями и спортом. Тестовые задания по соответствующим темам. <p>Практическое занятие 13. Оценка</p>
<p>ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия</p>	<p>Половозрастные особенности моторики человека. Биомеханику физических качеств человека.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдение требований к организации и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий; - адекватность подбора средств, методов и физических нагрузок для данного контингента зани-

		<p>мающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональность методов организации при решении задач занятия; - соблюдение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических норм. <p>Тестовые задания по соответствующим темам.</p> <p>Практическое занятие 14. Устный зачет</p>
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий	<p>Половозрастные особенности моторики человека.</p> <p>Биомеханику физических качеств человека.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - осуществление оперативного контроля для получения необходимой информации по ходу занятия; - отслеживание динамики оперативной работоспособности, утомления и восстановления по ходу занятия. <p>Практическое занятие 15. Самостоятельная работа 15 Оценка</p>
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	Применять знания по биомеханике при изучении профессиональных модулей в профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - оптимальность включения информационно-коммуникативных технологий в процесс выполнения заданий; - точность и скорость выполнения заданий, связанных с поиском информации и коммуникацией; - результативность информационного поиска; - соблюдение требований к содержанию и оформлению; электронных презентаций при их создании и представлении. <p>Самостоятельная работа 3 Оценка</p>
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	Применять знания по биомеханике при изучении профессиональных модулей в профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - доброжелательность и конструктивность в общении с коллегами и социальными партнерами; - соблюдение норм и правил речевого этикета, профессиональной этики; - убедительность аргументации во время диалогов с коллегами, руководством, социальными партнерами; - владение технологией эффективного общения (моделирование, организация, управление, рефлексия) <p>Практическое занятие 6 Оценка</p>

<p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.</p>	<p>Применять знания по биомеханике при изучении профессиональных модулей в профессиональной деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение заданий с использованием новых технологий обучения, инноваций в педагогической деятельности; - своевременность пересмотра собственных позиций, обладание профессиональной мобильностью, критика сложившихся шаблонов, отказ от не оправдавших себя и устаревших идей, выдвижение новых; - соответствие методических материалов условиям обновления целей, содержания, смены технологий в профессиональной деятельности <p>Мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся.</p> <p>Практическое занятие 7. Накопительная оценка</p>
<p>ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях</p>	<p>Проводить биомеханический анализ двигательных действий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - осуществление оперативного контроля для получения необходимой информации по ходу занятия, отслеживание динамики оперативной работоспособности, утомления и восстановления по ходу занятия; - осуществление контроля физической, технической, тактической и психологической подготовленности в подготовительном или соревновательном периоде; - осуществление оперативного контроля для получения необходимой информации по ходу соревновательной деятельности спортсмена, отслеживание динамики оперативной работоспособности и коррекция технико-тактических действий в соревновательной деятельности спортсмена. <p>Практическое занятие 10. Устный зачет.</p>
<p>1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью</p>	<p>Проводить биомеханический анализ двигательных действий. ПК</p>	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение за ходом учебно-тренировочного занятия, деятельностью тренера-преподавателя и спортсменов; - фиксирование элементов наблю-

		<p>дения за ходом учебно-тренировочного занятия в специально подготовленном документе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - успешность решения задач учебно-тренировочного занятия; -целесообразность подбора средств и методов тренировки для решения задач подготовительной, основной и заключительной частей занятия; - соответствие физической нагрузки возрасту, полу и подготовленности занимающихся; - продуктивность учебно-тренировочного занятия; - соблюдение требований техники безопасности и санитарно-гигиенических норм - адекватность использования необходимых документов, инвентаря и оборудования для руководства соревновательной деятельностью спортсменов в конкретных соревновательных дисциплинах в избранном виде спорта; - оценивание и анализ итогов соревновательной деятельности спортсменов после окончания соревнований. <p>Тестовые задания по соответствующим темам.</p> <p>Практическое занятие 9. Устный зачет.</p>
<p>ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию</p>	<p>Применять знания по биомеханике при изучении профессиональных модулей в профессиональной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - установление целесообразности спортивного совершенствования на этапе начальной подготовки в группах начальной подготовки; - выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию в процессе спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах; - установление способностей к достижению результатов международного класса в группах спортивного совершенствования <p>Практическое занятие 11. Самостоятельная работа 13 Устный зачет</p>
<p>ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям спортивное оборудование</p>	<p>Применять знания по биомеханике при изучении профессиональ-</p>	<ul style="list-style-type: none"> - наличие инвентаря и оборудования, необходимого в тренировочной и соревновательной деятель-

ние и инвентарь	ных модулей в профессиональной деятельности	ности в избранном виде спорта; - наличие тренажёров и специальных средств, необходимых для общей физической подготовки и специальной физической подготовки; - умение правильно подбирать и эксплуатировать инвентарь и оборудование в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта; - соблюдение техники безопасности и санитарно-гигиенических норм; - «профилактика травматизма» в тренировочной и соревновательной деятельности. Практическое занятие 13. Устный зачет.
ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов	Применять знания по биомеханике при изучении профессиональных модулей в профессиональной деятельности	- соблюдение требований к содержанию и оформлению документов планирования различных структурных образований учебно-тренировочного процесса: плана-конспекта учебно-тренировочного занятия, микроцикла, мезоцикла, годовичного плана подготовки, перспективного плана; - соблюдение требований к содержанию и оформлению документов учётной и отчётной документации; - соблюдение требований к содержанию и оформлению документов обеспечивающих соревновательную деятельность спортсменов в избранном виде спорта. Практическое занятие 8. Оценка
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	Применять знания по биомеханике при изучении профессиональных модулей в профессиональной деятельности.	- своевременность определения рисков, предугадывание опасных для жизни и здоровья детей ситуаций; - оптимальность выбора форм и методов профилактики травматизма, обеспечения охраны жизни и здоровья детей; - соблюдение требований безопасности жизнедеятельности, охраны жизни и здоровья детей при организации учебно-тренировочных занятий; - своевременность инструктирова-

		<p>ния по технике безопасности при выполнении физических упражнений в процессе учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях;</p> <p>- соблюдение СанПиН при организации педагогического процесса.</p> <p>Мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся;</p> <p>Самостоятельная работа 4: накопительная оценка</p>
ПК 1.1 – Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.	Проводить биомеханический анализ двигательных действий.	<ul style="list-style-type: none"> - адекватность и грамотность формулирования задач для проведения учебно-тренировочного занятия; - соответствие плана-конспекта учебно-тренировочного занятия требованиям к его оформлению; - соответствие плана учебно-тренировочного занятия: спортивной квалификации занимающихся, месту этого занятия в годичном плане спортивной подготовки; - рациональность подобранных упражнений и соответствие их поставленным задачам в подготовительной, основной и заключительных частях занятия; - соответствие объёма и интенсивности физических упражнений возрасту и спортивной подготовленности занимающихся <p>Тестовые задания по соответствующим темам.</p> <p>Самостоятельная работа 8 Зачет</p>
ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия	Биомеханику физических качеств человека.	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдение требований к организации и проведению учебно-тренировочного занятия; - адекватность подбора средств, методов и тренировочных нагрузок для решения каждой из задач учебно-тренировочного занятия; - адекватность методических приёмов исправления ошибок двигательных действий, занимающихся; - рациональность методов организации занимающихся при решении

		<p>каждой из задач занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - соответствие и рациональность применяемого инвентаря и оборудования решаемым задачам в занятии; - своевременность и рациональность применяемых форм и методов оперативного контроля в занятии; - соблюдение требований техники безопасности и санитарно-гигиенических норм <p>Самостоятельная работа 9 Устный зачет</p>
ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов	Биомеханику физических качеств человека.	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать особенности предстоящей соревновательной деятельности спортсменов с учетом климатогеографических условий проведения соревнований, программы соревнований и состава соперников; - адекватность действий практиканта и его руководства соревновательной деятельностью конкретного спортсмена запланированному плану ведения соревновательной борьбы и рациональность его оперативного изменения в связи со сложившейся соревновательной ситуацией; - адекватность использования необходимых документов, инвентаря и оборудования для руководства соревновательной деятельностью спортсменов в конкретных соревновательных дисциплинах в избранном виде спорта; - оценивание и анализ итогов соревновательной деятельности спортсменов после окончания соревнований <p>Практическое занятие 3. Устный зачет</p>
ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения	Применять знания по биомеханике при изучении профессиональных модулей в профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - адекватность и грамотность формулирования цели и задач для планирования физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения; - рациональность подобранных упражнений и соответствие их поставленным задачам в подготови-

		<p>тельной, основной и заключительных частях занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - соответствие объёма и интенсивности физических упражнений возрасту и спортивной подготовленности занимающихся. <p>Практическое занятие 4. Устный зачет.</p>
<p>ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Применять знания по биомеханике при изучении профессиональных модулей в профессиональной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - наличие инвентаря и оборудования, необходимого для занятий физической культурой и спортом; - умение правильно подбирать и эксплуатировать инвентарь и оборудование в процессе занятий с различным контингентом населения - соблюдение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических норм. <p>Практическое занятие 5. Устный зачет.</p>
<p>ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учётную, отчётную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Применять знания по биомеханике при изучении профессиональных модулей в профессиональной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - оформление перспективного плана, годового плана подготовки, плана на месяц, плана на неделю; - оформление планов-конспектов (соответствии с требованиями к их оформлению) для проведения занятий физической культурой и спортом с различным контингентом населения; - оформление учётной и отчетной документации. <p>Самостоятельная работа 12. Устный зачет.</p>
<p>ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта</p>	<p>Половозрастные особенности моторики человека.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - разработка и оформление документов методического обеспечения организации учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта; - разработка и оформление документов методического обеспечения руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта. <p>Тестовые задания по соответствующим темам.</p> <p>Самостоятельная работа 14 Оценка</p>