

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 30.10.2023 14:21:20
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a198149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Факультет Кафедра физвоспитания
Кафедра Физической культуры и здоровьесберегающих технологий

Рабочая программа дисциплины (модуля)

дисциплина ***Б1.О.19 Биомеханика двигательной деятельности***

обязательная часть

Направление

44.03.05 ***Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)***
код наименование направления

Программа

Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2023 г.

Разработчик (составитель)
кандидат биологических наук, доцент
Садыкова С. Н.
ученая степень, должность, ФИО

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	3
2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	5
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	5
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	6
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)	6
5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	8
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	10
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	10
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	11
6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства	12
7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	12

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
ПК-3. Способен соотносить основные этапы развития предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) с ее актуальными задачами, методами и концептуальными подходами, тенденциями и перспективами ее современного развития	ПК-3.1. обладает сведениями для формирования актуальных задач, методов и концептуальных подходов, а также для оценки тенденций и перспектив современного развития предметной области	Обучающийся должен: знать - основы, методы, закономерности и принципы педагогической деятельности при выполнении образовательных задач и принятия решений в социально- педагогических системах
	ПК-3.2. применяет методы и концептуальные подходы для оценки тенденций и перспектив современного развития предметной области	Обучающийся должен: уметь - анализировать, оценивать и дифференцировать современные педагогические методы и технологии при решении задач образования в социально- педагогических системах
	ПК-3.3. обеспечивает формирование концептуальных подходов для развития предметной области	Обучающийся должен: владеть - навыками совершенствования методов получения и обработки информации при решении задач обучения в социально- педагогических системах; - навыками применения новых обучающих технологий при решении исследовательских и практических задач в социально-педагогических системах.
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. обладает сведениями о научных основах педагогической деятельности	Обучающийся должен: знать - методы и приемы осуществления профессиональной педагогической

		<p>деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные требования к построению упражнения, движения; - анатомическое строение и функции опорно-двигательного аппарата человека; - силовые и энергетические аспекты движения тела человека в целом и отдельных его звеньев,
	<p>ОПК-8.2. осуществляет педагогическую деятельность с учетом возрастных и познавательных возможностей обучающихся</p>	<p>Обучающийся должен: уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять отбор методов и приемов профессиональной педагогической деятельности с учетом возрастных, познавательных возможностей обучающихся для оптимизации учебного содержания преподаваемого предмета и организации воспитательного процесса, - оценивать правильность техники выполняемых упражнений, выявлять ошибки, которые могут привести к травмам; - эффективно оценивать применяемое снаряжение спортсмена, способствующих предупреждению и устранению травм;
	<p>ОПК-8.3. обеспечивает педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</p>	<p>Обучающийся должен: владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами и приемами профессиональной педагогической деятельности, - биомеханической терминологией; - основными методами

		повышения эффективности двигательных действий человека; - основными методами предупреждения травм при выполнении двигательных действий и уменьшении их последствий
--	--	---

2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

1. Формирование способности осуществлять профессиональную деятельность на основе знаний о биомеханических основах строения, функционирования двигательного аппарата человека в норме и патологии и физических упражнений как специфического средства физической культуры и спортивной тренировки.
2. Использование теоретических и практических положений биомеханики при разработке программ эффективного применения физических упражнений в качестве средства физического воспитания и спорта.
3. Сформировать фундамент для последующего освоения других дисциплин физкультурно-педагогической направленности.

Дисциплина изучается на 2 курсе в 3, 4 семестрах

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 180 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	180
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	4
практических (семинарских)	12
другие формы контактной работы (ФКР)	1,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	7,8
экзамен	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	155

Формы контроля	Семестры
экзамен	4

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
1	Механическое описание двигательной деятельности человека	2	4	0	35
1.1	Понятия, принципы и законы классической механики. Цель биомеханики. Задачи биомеханики	1	2	0	10
1.2	Описание движений человека во времени и пространстве	1	2	0	25
2	Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека	2	4	0	60
2.1	Состав опорно-двигательного аппарата. Онтогенез моторики. Телосложение и моторика человека.	1	2	0	30
2.2	Нервные механизмы двигательной деятельности. Уровни управления движением	1	2	0	30
3	Биомеханика различных видов движений человека	0	2	0	30
3.1	Различные виды движений человека и их биомеханические особенности	0	2	0	30
4	Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений	0	2	0	30
4.1	Тренажеры и тренировочные приспособления	0	2	0	30
	Итого	4	12	0	155

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1	Механическое описание двигательной деятельности человека	
1.1	Понятия, принципы и законы классической механики. Цель биомеханики. Задачи биомеханики	Понятия, принципы и законы классической механики. Цель биомеханики. Задачи биомеханики.
1.2	Описание движений человека во времени и пространстве	Кинематика движений человека. Основные параметры. Время. Положение тела. Траектория. Перемещение. Путь. Скорость. Ускорение. Закон движения. Сложные

		движения человека. Поступательное, вращательное. Временные характеристики вращения. Период. Частота вращения. Угловые и линейные характеристики вращения.
2	Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека	
2.1	Состав опорно-двигательного аппарата. Онтогенез моторики. Телосложение и моторика человека.	Телосложение и моторика человека. Онтогенез моторики. Двигательная асимметрия. Двигательные качества человека как различные стороны моторики.
2.2	Нервные механизмы двигательной деятельности. Уровни управления движением	Нервные механизмы двигательной деятельности. Уровни управления движением. Уровни построения движений (тонуса, синергии, пространственного поля, действия, высшие кортикальные уровни). Двигательные программы. Роль обратных связей в управлении движением.

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1	Механическое описание двигательной деятельности человека	
1.1	Понятия, принципы и законы классической механики. Цель биомеханики. Задачи биомеханики	История развития биомеханики. Труды Аристотеля, Галена, Леонардо да Винчи. Работы братьев Веберов, физиолога Маре, ученых Брауне и Фишера. Труды отечественных ученых П.Ф. Лесгафта, И.М. Сеченова, А.А. Ухтомского, Н.А. Бернштейна. Современные информационные технологии в биомеханике.
1.2	Описание движений человека во времени и пространстве	Описание движений человека во времени и пространстве. Плоскости и оси тела человека. Сагиттальная, фронтальная и горизонтальная плоскости. Передне-задняя, продольная и поперечная оси. Динамика движений человека. Первый, второй, третий законы Ньютона. Масс-инерционные характеристики тела человека. Сила тяжести. Масса. Сила упругости. Сила трения. Внутренние и внешние силы. Связи и степени свободы при движении.
2	Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека	
2.1	Состав опорно-двигательного аппарата. Онтогенез моторики. Телосложение и моторика человека.	Биомеханика силовых качеств. Биомеханика скоростных качеств. Биомеханика скоростно-силовых качеств. Биомеханика выносливости. Биомеханика гибкости.
2.2	Нервные механизмы двигательной деятельности. Уровни управления движением	Стратегии движения. Математическое моделирование движений. Биомеханические черты спортивного мастерства (виды спорта с циклическим характером двигательной деятельности, скоростно-силовые, единоборства, со сложной координацией, игровые виды спорта). Биомеханические аспекты спортивной тактики.
3	Биомеханика различных видов движений человека	
3.1	Различные виды движений человека и их	Перемещающие движения. Опорные взаимодействия (неударные, ударные). Влияние упругих свойств опоры

	биомеханические особенности	на передачу энергии. Равновесие, устойчивость. Сохранение позы.
4	Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений	
4.1	Тренажеры и тренировочные приспособления	Тренажеры и тренировочные приспособления. Биомеханические условия оптимизации свойств спортивного инвентаря. Развитие скоростно-силовых качеств. Методы вывода на рекордную результативность.

5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

По дисциплине студентам необходимо ознакомиться с:

- целью и задачами;
- учебно-тематическим планом;
- содержанием дисциплины;
- основной и дополнительной литературой.

Для успешного освоения курса обязательно посещение лекций, во время которых рекомендуется вести конспект: выделять основные понятия, факты, выводы.

Самостоятельная работа студентов по курсу заключается в самостоятельном изучении вопросов программы, не рассмотренных в процессе контактной работы (лекциях, практических занятиях). Самостоятельная работа требуется при подготовке к практическим занятиям. Значимость самостоятельной работы по дисциплине обусловлена:

- разным исходным уровнем готовности студентов к восприятию учебного материала, различным темпом, стилем, характером индивидуальной самостоятельной деятельности;

- большим объемом материала по дисциплине, что требует самостоятельной работы, и овладением дисциплиной в полной мере, что является необходимым условием профессионального становления;

- самостоятельная работа позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Самостоятельная работа по дисциплине может реализовываться:

- непосредственно в процессе контактной работы – на лекциях, практических занятиях и др.;

- в контакте с преподавателем вне рамок аудиторных занятий – на консультациях по учебным вопросам, по вопросам выполнения заданий для самостоятельной работы и т.д.

При подготовке к занятиям студентам необходимо:

- тщательно изучить содержание программы и теоретический материал, изложены в лекциях;

- изучить основные понятия и термины по теме, при необходимости дополнить новыми определениями;

- изучить и законспектировать материал, который не рассматривался на лекциях и практических занятиях, который был предложен преподавателем для самостоятельного изучения, ориентируясь на вопросы к практическому занятию.

Перечень тем, выносимых на самостоятельное изучение по дисциплине, соответствует п.4.1. РПД.

Самостоятельная работа студентов по предложенным темам способствует закреплению и систематизации знаний (работа с конспектом, обработка текста, повторная

работа над учебным материалом), помогает подготовиться к контролю знаний, способствует владению специальной научной терминологией.

Перечень вопросов для СРС:

Раздел 1: Механическое описание двигательной деятельности человека

Тема 1.1. Понятия, принципы и законы классической механики. Цель биомеханики. Задачи биомеханики

1. Понятия, принципы и законы классической механики. Цель биомеханики. Задачи биомеханики.
2. История развития биомеханики. Труды Аристотеля, Галена, Леонардо да Винчи. Работы братьев Веберов, физиолога Маре, ученых Брауне и Фишера.
3. Труды отечественных ученых П.Ф. Лесгафта, И.М. Сеченова, А.А. Ухтомского, Н.А. Бернштейна.
4. Современные информационные технологии в биомеханике.

Тема 1.2. Описание движений человека во времени и пространстве

1. Кинематика движений человека. Основные параметры.
2. Сложные движения человека. Поступательное, вращательное.
3. Временные характеристики вращения.
4. Описание движений человека во времени и пространстве. Плоскости и оси тела человека.
5. Законы Ньютона. Динамика движений человека.
6. Масс-инерционные характеристики тела человека.
7. Силы в движениях человека. Внутренние и внешние силы.
8. Связи и степени свободы при движении.
9. Механическая работа и энергия при движении человека.
10. Режимы работы мышц по изменению энергии (концентрический, эксцентрический).

Раздел 2: Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека

Тема 2.1. Состав опорно-двигательного аппарата. Онтогенез моторики. Телосложение и моторика человека

1. Пассивная и активная части ОДА.
 2. Биомеханические функции ОДА.
 3. Механические и биологические функции костей. Прочность костной ткани.
- Виды механического воздействия на кость.
4. Суставы, их основные функции и виды. Сухожилия, связки, их свойства.
 5. Рецепторы ОДА, их виды.
 6. Биомеханика мышц. Виды мышечных волокон. Виды работы мышц.
 7. Режимы мышечного сокращения.
 8. Биомеханические свойства мышц (сократимость, жесткость, вязкость, прочность, релаксация).
 9. Факторы, определяющие силу и скорость сокращения мышц (анатомические, физиологические, биомеханические).
 10. Методы определения морфометрических характеристик мышц.
 11. Оценка моторной активности мышц. Оценка сенсорной активности мышц.
- Методы биомеханического контроля.
12. Телосложение и моторика человека. Онтогенез моторики.

13. Двигательная асимметрия. Двигательные качества человека как различные стороны моторики.
14. Биомеханика силовых качеств.
15. Биомеханика скоростных качеств.
16. Биомеханика скоростно-силовых качеств.
17. Биомеханика выносливости.
18. Биомеханика гибкости.

Тема 2.2. Нервные механизмы двигательной деятельности. Уровни управления движением

1. Нервные механизмы двигательной деятельности. Уровни управления движением.
2. Уровни построения движений (тонуса, синергии, пространственного поля, действия, высшие кортикальные уровни). Двигательные программы.
3. Роль обратных связей в управлении движением. Стратегии движения.
4. Математическое моделирование движений.
5. Биомеханические черты спортивного мастерства (виды спорта с циклическим характером двигательной деятельности, скоростно-силовые, единоборства, со сложной координацией, игровые виды спорта).
6. Биомеханические аспекты спортивной тактики.

Раздел 3: Биомеханика различных видов движений человека

Тема 3.1. Различные виды движений человека и их биомеханические особенности

1. Движение вокруг осей.
2. Локомоторные движения.
3. Биомеханика ходьбы и бега. Плавание. Гребля. Передвижение со скольжением. Педалирование на велосипеде.
4. Перемещающие движения. Опорные взаимодействия (неударные, ударные).
5. Влияние упругих свойств опоры на передачу энергии.
6. Равновесие, устойчивость. Сохранение позы.

Раздел 4: Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений

Тема 4.1. Тренажеры и тренировочные приспособления

1. Человек и внешняя среда. Закономерности адаптации к физическому напряжению.
2. Вариации режимов тренировочных упражнений.
3. Тренажеры и тренировочные приспособления. Биомеханические условия оптимизации свойств спортивного инвентаря.
4. Развитие скоростно-силовых качеств. Методы вывода на рекордную результативность.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. Коршиков, В. М. Биомеханика : учебное пособие : [16+] / В. М. Коршиков, А. А. Померанцев ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2019. – 95 с. : ил. – Режим

доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576868> (дата обращения: 19.05.2023).

2. Карпеев, А. Г. Биомеханика : учебное пособие : [16+] / А. Г. Карпеев, Н. П. Курнакова, Г. А. Коновалов ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – Часть 1. – 148 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429352> (дата обращения: 19.05.2023).

Дополнительная учебная литература:

1. Спатаева, М. Х. Лечебная физическая культура в неврологии : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / М. Х. Спатаева ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017. – Часть 1. Теоретические аспекты двигательной деятельности в условиях неврологической патологии. – 256 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563141> (дата обращения: 19.05.2023).
2. Биомеханика-2018: материалы XIII Всероссийской (с международным участием) конференции, с. Дивноморское, 28 мая — 1 июня 2018 г. / ред. А. О. Ватульян, М. И. Карякин, В. С. Кондратьев, А. В. Попов и др. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2018. – 143 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570701> (дата обращения: 19.05.2023).

6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
1	Договор на доступ к ЭБС ZNANIUM.COM между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Знаниум» № 3/22-эбс от 05.07.2022
2	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/22-эбс от 04.03.2022
3	Договор на доступ к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» между БашГУ и «Нексмедиа» № 223-950 от 05.09.2022
4	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-948 от 05.09.2022
5	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-949 от 05.09.2022
6	Соглашение о сотрудничестве между БашГУ и издательством «Лань» № 5 от 05.09.2022
7	ЭБС «ЭБ БашГУ», бессрочный договор между БашГУ и ООО «Открытые библиотечные системы» № 095 от 01.09.2014 г.
8	Договор на БД диссертаций между БашГУ и РГБ № 223-796 от 27.07.2022
9	Договор о подключении к НЭБ и о предоставлении доступа к объектам НЭБ между БашГУ в лице директора СФ БашГУ с ФГБУ «РГБ» № 101/НЭБ/1438-П от 11.06.2019
10	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/23-эбс от 03.03.2023

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»)

№ п/п	Адрес (URL)	Описание страницы
1	http://www.koob.ru/Bertstein_n/	Бернштейн Н.А. Книги онлайн
2	https://www.youtube.com/watch?v=oWuEo880Wzs	Биомеханика спорта

6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

Наименование программного обеспечения
Kaspersky Endpoint Security950 /СофтЛайн Трейд, АО №лиц.17Е0-171109-063136-757-608
Windows XP Лицензионное соглашение MSDN. Государственный контракт №9 от 18.03.2008 г. ЗАО «СофтЛайн»
Office 365 A1 для студентов / Не ограничено на 1 год/ Подписка от 14.07.2020 г.
ЭБС «Университетская библиотека онлайн» 27000 / ООО «НексМедиа». Договор №847 от 03.09.2018 г.
Office Standart 2010 RUS OLP NL Acdmc 200 /Лицензионный договор №04297 от 9.04.2012
Office Standart 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc 200 / ООО «Общество информационных технологий». Государственный контракт №13 от 06.05.2009

7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Тип учебной аудитории	Оснащенность учебной аудитории
читальный зал, помещение для самостоятельной работы	учебная мебель, персональные компьютеры, учебно-наглядные пособия
Заводская, 6, ауд. 6 для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	учебная мебель, доска, мультимедиа-проектор, экран настенный, учебно-наглядные пособия
Заводская, 6, ауд. 12 для проведения занятий семинарского типа	учебная мебель, доска, массажный стол
Заводская, 6, ауд. 13 для групповых и индивидуальных консультаций	учебная мебель, доска, мультимедиа-проектор, экран настенный, учебно-наглядные пособия