

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 16.02.2024 16:23:00

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e176551a8999b1190892af53989420420336ffbf573a434e5778

|   |   |
|---|---|
|  | <b>МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ<br/>РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ</b>  |
|   | <b>Федеральное государственное бюджетное образовательное<br/>учреждение высшего образования<br/>«Благовещенский государственный педагогический университет»</b> |
|   | <b>ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА<br/>Рабочая программа дисциплины</b>  |

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Декан  
факультета физической культуры и спорта  
ФГБОУ ВО «БГПУ»

  
Р.В. Федоров  
«25» мая 2022 г.

**Рабочая программа дисциплины  
БИОМЕХАНИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Направление подготовки  
44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Профиль  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Уровень высшего образования  
БАКАЛАВРИАТ  
(обучение иностранных граждан)**

**Принята на заседании кафедры  
физического воспитания и спорта  
(протокол № 9 от «25» мая 2022 г.)**

## СОДЕРЖАНИЕ

| <b>№</b> |   | <b>СТР.</b> |
|----------|---|-------------|
| 1        | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....  | 3           |
| 2        | УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....  | 5           |
| 3        | СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 6           |
| 4        | МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕН-<br>ТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....                | 9           |
| 5        | ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....   | 11          |
| 6        | ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КОНТРОЛЯ<br>(САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА .....                    | 25          |
| 7        | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ .....  | 32          |
| 8        | ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И<br>ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ..... | 32          |
| 9        | СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ .....  | 32          |
| 10       | МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....  | 33          |
| 11       | ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....   | 34          |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины:** сформировать у будущих специалистов четкое представление о биологических и механических закономерностях переместительных движений, знание которых позволит обоснованно планировать и осуществлять учебный процесс в физическом воспитании.

**1.2 Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина «Биомеханика двигательной деятельности» относится к вариативной части Б1.В.02.ДВ.01.01(дисциплины по выбору).

**1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций ОПК-8:**

ОПК-8 – способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, индикаторами достижения которой является:

- ОПК-8.2 Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения дисциплины студент должен

**знать:**

- строение и функции биомеханической системы двигательного аппарата;
- биомеханические основы физических упражнений;
- биологические и механические особенности физических качеств;
- способы и методы определения биомеханических характеристик движения человека;
- структуру системы движений и особенности самоуправления ими; - индивидуальные и групповые особенности моторики.

**уметь:**

- проанализировать по биомеханическим характеристикам двигательное действие;
- определять основные параметры движения;
- пользоваться приборами на лабораторных занятиях;
- обрабатывать, анализировать результаты исследования.

**владеть:**

- способами и методами определения биомеханических характеристик движения человека;
- возможностями образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;
- владеть возможностями для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебных предметов; - навыками обработки, анализа результатов исследования.

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Биомеханика двигательной деятельности» составляет 2 зачетных единицы (далее – ЗЕ) (72 часа):**

| № | Наименование раздела                  | Курс | Семестр | Кол-во часов | ЗЕ |
|---|---------------------------------------|------|---------|--------------|----|
| 1 | Биомеханика двигательной деятельности | 3    | 6       | 72           | 2  |

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

### 1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)

| Вид учебной работы     | Всего часов | Семестры |
|------------------------|-------------|----------|
| Общая трудоемкость     | 72          | 72       |
| Лекции                 | 14          | 14       |
| Практические занятия   | 22          | 22       |
| Самостоятельная работа | 36          | 36       |
| Вид итогового контроля |             | зачет    |