

Кушкина Татьяна Михайловна

Областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Белгородский педагогический колледж»



Рабочая тетрадь
для самостоятельной работы студентов по дисциплине
«Основы биомеханики»
специальность 49.02.01 «Физическая культура»

Тетрадь разработал:
преподаватель
спортивно-педагогических
дисциплин Кушкина Т.М.

Белгород 2018

Кушкина Татьяна Михайловна

Пояснительная записка

Рабочая тетрадь по выполнению самостоятельной работы студентами по дисциплине **«Основы биомеханики»** разработана в соответствии с рабочей программой по специальности СПО 49.02.01 **Физическая культура**

Цель данного пособия - обеспечить самостоятельную работу студента и возможность проконтролировать усвоенные знания по данной дисциплине.

В структуру рабочей тетради входят: пояснительная записка; планы семинарско– практических занятий, а также задания для самостоятельной работы по каждой теме.

Рабочая тетрадь по дисциплине **«Основы биомеханики»** может выступать в качестве средства текущего и промежуточного контроля. Задания различны по структуре, приемам учебной деятельности, объему и предназначению. В частности включены задания на оперирование терминами, работу с методическим материалом, дополнительной литературой. Чтобы выполнить упражнения, студент должен знать материал, уметь его воспроизвести в учебных заданиях. Задания многофункциональны, нацелены на получение теоретических и практических навыков.

Рабочая тетрадь по дисциплине **«Основы биомеханики»** содержит также контрольно-обучающие задания, которые ориентированы, в первую очередь, на осмысление студентами полученных знаний. Данный тип заданий применяется при индивидуальной и групповой работе. Контрольно-обучающие задания целесообразно применять для обучения студентов умению аргументировать и отстаивать свою точку зрения.

Рабочая тетрадь рассматривается как один из элементов учебно-методического комплекса, обеспечивающего усвоение студентами знаний и умений. Предлагаемые задания, тесты рассчитаны на систематизацию и осмысление основной информации, вместе с тем в заданиях приводится дополнительный материал, способствующий расширению знаний студентов.

Рабочая тетрадь предназначена для самостоятельной работы студента при освоении учебной дисциплины и является составной частью процесса подготовки специалистов, предусмотренной ФГОС среднего профессионального образования

В соответствии с содержанием рабочей программы по дисциплине основными формами организации самостоятельной работы студентов являются работа с конспектом, решение ситуационных задач, написание рефератов, докладов, сообщений, выполнение тестов, заполнение таблиц, схем и т. д.

В процессе изучения данного междисциплинарного курса формируются следующие общие и профессиональные компетенции:

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 образовательного процесса.

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 детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ОК 13. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями, обучающийся в ходе освоения дисциплины должен

уметь:

- ✓ проводить биомеханический анализ двигательных действий;
- ✓ формулировать конкретные задачи и находить их решение при изучении биомеханических двигательных действий человека;
- ✓ определять параметры устойчивости: момент и угол устойчивости;
- ✓ определять длительность выполнения каждой фазы, темп и ритм движения, величину усилий, моменты;
- ✓ осуществлять биомеханический контроль и анализ двигательных действий;
- ✓ применять знания по биомеханике при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности.

знать:

- ✓ основы кинематики и динамики движений человека;
- ✓ биомеханические характеристики двигательного аппарата человека;
- ✓ биомеханику физических качеств человека;
- ✓ половозрастные особенности моторики человека;

Кушкина Татьяна Михайловна

- ✓ биомеханические основы физических упражнений, входящих в программу физического воспитания школьников.

Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 66 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 44 часа;

лекционный материал 38 часов;

семинарские занятия 6 часов;

самостоятельной работы обучающегося 22 часа.