

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ «ЧЕБОКСАРСКОЕ  
УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ИМЕНИ В.М. КРАСНОВА»  
МИНИСТЕРСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**ОПД. 00 ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОПД.09 ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС (приказ Министерства образования и науки от 11.08.2014 № 976)) по специальности 49.02.01 физическая культура среднего профессионального образования (далее - СПО).

**Организация-разработчик:**

- БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии

**Разработчики:**

- Никитина Елена Валентиновна, преподаватель специальных дисциплин БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии.

**Рабочая программа одобрена:**

- методическим объединением преподавателей БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии
- педагогическим советом БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии

**Рабочая программа утверждена:**

- приказом директора

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:	4
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:	4
1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:	5
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	7
2.3. Темы рефератов.	11
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
3.1. Требования к минимальному материально техническому обеспечению.	11
3.2. Информационное обеспечение обучения.	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ»

## 1.1. Область применения 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 подготовке студентов 3 курса БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии.

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

Учебная дисциплина «Основы биомеханики» относится к циклу общепрофессиональных дисциплин ППССЗ.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- применять знания по биомеханике в профессиональной деятельности;
- проводить биомеханический анализ двигательных действий.

В результате освоения 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.

**В результате освоения обучающиеся должны обладать профессиональными компетенциями:**

**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

**В результате освоения обучающиеся должны обладать общими компетенциями:**

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
- ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, 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 и смены технологий
- ОК 10. Обеспечивать безопасные условия труда в профессиональной деятельности

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося: 99 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: 66 часов;
- самостоятельной работы обучающегося: 33 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	99
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	66
в том числе:	
• лекции	40
• практические занятия	26
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	33
в том числе:	
• Рефераты, доклады, презентации	33
• Домашняя работа	
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	<b>Дифференцированного зачета, экзамена</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БИОМЕХАНИКИ</b>	<b>6</b>
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Предмет и история развития биомеханики.</b>	
	Источники возникновения и развития биомеханики. Предмет биомеханики. Задачи и содержание биомеханики спорта. Основные направления биомеханики. Связь биомеханики с другими науками.	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Заполнение таблицы: «Вклад отечественных ученых в развитие биомеханики».	<b>1</b>
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Методы исследования в биомеханике.</b>	
	Цель биомеханических исследований. Методы исследования в биомеханике: инструментальные исследования; расчетные методы определения биомеханических характеристик тела человека и его движений по материалам фото-, кино-, видеосъемки; изучение данных, представленных в виде графиков и математических моделей.	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Заполнение таблицы: «Методы исследования в биомеханики».	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b>	<b>СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА</b>	<b>12</b>
<b>Тема 2.1</b>	<b>Биомеханические звенья и цепи.</b>	
	Понятие биомеханической системы. Биомеханические звенья и цепи. Соединения звеньев тела. Степени свободы и связи движений. Звенья тела как рычаги и маятники.	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Решение ситуационных задач.	<b>1</b>
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Биодинамика мышц.</b>	
	Биодинамика мышц. Механические свойства мышц. Механика мышечного сокращения. Разновидности работы мышц. Групповые взаимодействия мышц.	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Анализ таблицы «Функции мышц».	<b>1</b>
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Строение и свойства биомеханической системы.</b>	
	Биомеханическая система: строение и свойства. Звенья биокинематических цепей. Механизмы соединений. Мышечные синергии. Энергетическое обеспечение и приспособительная активность движений.	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к контрольной работе по темам 2.1-2.3.	<b>2</b>
	<b>Контрольная работа № 1</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 3.</b>	<b>БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДВИЖЕНИЙ ЧЕЛОВЕКА</b>	<b>18</b>
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Кинематические характеристики движений человека</b>	<b>2</b>
	Кинематика движений. Материальная точка. Пространственные, временные и пространственно-временные характеристики	

	движения.	
	<i>Практическое занятие:</i> Характеристика и способы определения координат и траектории точки, длительности, темпа и ритма движений, скорости и ускорения.	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Решение ситуационных задач.	2
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Системы отсчета.</b>	2
	Системы отсчета расстояния и времени. Способы расчета расстояний: прямоугольных координат; естественный; векторный; полярный. Инерциальные и неинерциальные системы отсчета.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Решение ситуационных задач.	1
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Динамические характеристики движений человека</b>	2
	Динамика движений. Инерционные, силовые, энергетические характеристики. Характеристика и способы определения массы и момента инерции тела, силы и момента силы, импульса силы и импульса момента силы, работы силы и мощности. Поступательные, вращательные, колебательные движения.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Решение ситуационных задач.	1
<b>Тема 3.4.</b>	<b>Энергетические характеристики движений человека</b>	2
	Биоэнергетика мышечных действий. Потенциальная и кинетическая энергия в поступательном и вращательном движениях. Полная энергия движущегося тела. Превращение и преобразование энергии в двигательных действиях.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Подготовка к контрольной работе по темам 3.1.-3.4.	2
	<i>Дифференцированный зачет</i>	2
<b>Раздел 4.</b>	<b>БИОДИНАМИКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ</b>	12
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Геометрия масс тела.</b>	2
	Геометрия масс тела. Общий центр масс тела человека.	
	<i>Практическое занятие:</i> Определение общего центра масс тела человека аналитическим способом.	2
	<i>Практическое занятие:</i> Определение общего центра масс тела человека графическим способом.	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Изучение темы: «Общий центр масс тела человека». Подготовка к практическим работам.	3
<b>Тема 4.2.</b>	<b>Силы в движениях человека.</b>	2
	Силы в движениях человека. Внешние и внутренние силы. Роль сил в движениях человека.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Анализ внешних и внутренних сил в движениях человека.	1
<b>Раздел 5.</b>	<b>СОХРАНЕНИЕ И ИЗМЕНЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА</b>	9
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Равновесие тела человека.</b>	2
	Равновесие тела человека. Условия равновесия тела и системы тел. Сохранение и восстановление положения тела человека. Движения на месте. Механизмы приближения к опоре и отдаления от нее.	
	<i>Практическое занятие:</i> Виды равновесия и устойчивость тела.	2

	<i>Практическое занятие:</i> Условия равновесия тела и системы тел.	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Заполнение таблицы «Виды равновесия». Решение ситуационных задач.	3
<b>Раздел 6.</b>	<b>БИОМЕХАНИКА (БИОДИНАМИКА) ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ</b>	<b>9</b>
<b>Тема 6.1</b>	<b>Характеристика двигательных (локомоторных) качеств.</b>	<b>2</b>
	Характеристика двигательных (локомоторных) качеств. Сила. Силовые качества. Развитие силы и ее измерение. Влияние различных факторов на проявление силы.	
	<i>Практическое занятие:</i> Развитие быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Заполнение таблиц: «Средства и методы развития двигательных качеств»	2
<b>Тема 6.2.</b>	<b>Биомеханическая характеристика выносливости.</b>	<b>2</b>
	Биомеханическая характеристика выносливости. Утомление и его биомеханическое проявление. Факторы, характеризующие выносливость. Способы измерения выносливости. Экономизация спортивной техники.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Решение ситуационных задач.	1
<b>Раздел 7.</b>	<b>БИОМЕХАНИКА ЛОКОМОЦИЙ (ДВИЖЕНИЙ) ЧЕЛОВЕКА. ВОЗРАСТНАЯ БИОМЕХАНИКА.</b>	<b>24</b>
<b>Тема 7.1.</b>	<b>Системы движений и организация управления ими.</b>	<b>2</b>
	Понятие локомоций. Локомоции человека. Классификация движений человека. Система движений, их структура. Управление движениями. Центральная регуляция движений (локомоций). Три стадии формирования движения.	
	<i>Практическое занятие:</i> характеристика локомоций человека. Управление движениями.	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Подготовка доклада на тему «Управление движениями человека».	2
<b>Тема 7.2.</b>	<b>Возрастная биомеханика.</b>	<b>2</b>
	Возрастная биомеханика. Развитие двигательной активности и координации движений. Изменение пропорций тела человека.	
	<i>Практическое занятие:</i> Развитие статических и динамических функций у ребенка.	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Заполнить таблицу: «Развитие статических и динамических функций у ребенка»	2
<b>Тема 7.3.</b>	<b>Биомеханика физических упражнений.</b>	<b>2</b>
	Биомеханика физических упражнений. Общие основы наземных локомоций. Механизм отталкивания от опоры. Шагательные движения. Стартовые действия.	
	Биомеханика ходьбы, бега, прыжка, лыжного хода, плавания. Биомеханика движений с механическим преобразователем.	2
	<i>Практическое занятие:</i> Биомеханический анализ техники физических упражнений.	2
	<i>Практическое занятие:</i> Биомеханический анализ техники физических упражнений.	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Подготовка доклада на тему: «Биомеханический анализ техники физического упражнения» (по выбору )	4
<b>Раздел 8.</b>	<b>ПЕРЕМЕЩАЮЩИЕСЯ ДВИЖЕНИЯ</b>	<b>3</b>
<b>Тема 8.1.</b>	<b>Перемещающиеся движения.</b>	<b>2</b>

	Полет спортивных снарядов. Ударные действия. Основы теории удара. Биомеханика ударных действий.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Решение ситуационных задач.	<b>1</b>
<b>Раздел 9.</b>	<b>БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ</b>	<b>6</b>
<b>Тема 9.1.</b>	<b>Биомеханический контроль</b>	<b>2</b>
	Изучение движений в биомеханике. Биомеханический контроль. Биомеханические тесты.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Подготовка рефератов.	<b>2</b>
	<i>Защита рефератов</i>	<b>2</b>
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) (если предусмотрены)		--
<b>Всего:</b>		<b>99</b>

### **2.3. Темы рефератов.**

1. Энергия упругой деформации мышечно-сухожильных структур и ее роль в повышении эффективности техники и экономичности выполнения физических упражнений.
2. Внешние и внутренние силы в движениях спортсмена и способы их измерения.
3. Методы измерения масс-инерционных характеристик тела человека.
4. Механическая энергия и работа и способы их измерения при движениях человека.
5. Исторический аспект развития идей о механизмах управления движениями человека.
6. Роль двусуставных мышц в движениях человека.
7. Двигательные качества спортсмена и биомеханические требования к их оценке и воспитанию (одно из качеств по выбору).
8. Оценка технической подготовленности в избранном виде спорта.
9. Биомеханическое обоснование строения двигательных действий (локомоторных, перемещающих и т.п.).
10. Влияние размеров и пропорций тела человека на его моторику.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, оборудованного ТСО.

Оборудование учебного кабинета:

Технические средства обучения: проектор, экран, компьютер.

Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской: не предусмотрено.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: не предусмотрено

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### ***Основные источники:***

1. Попов Г.И. Биомеханика (5-е изд., перераб. и доп.) учебник. – М.: Издательский центр «Академия», 2013

##### ***Дополнительные источники:***

1. Дубровский, В. И. Биомеханика : учебник для средних и высших учеб. заведений / В. И. Дубровский, В. Н. Федорова. – М. : ВЛАДОС – ПРЕСС, 2004. – 672 с.
2. Донской, Д. Д. Биомеханика : Учебник для институтов физической культуры / Д. Д. Донской, В. М. Зацiorский. – М. : Физкультура и спорт, 1979.
3. Донской, Д. Д. Строение действия (биомеханическое обоснование строения спортивного действия и его совершенствования) : Учебно-методическое пособие для студентов физкультурных вузов и тренеров / Д. Д. Донской. – М. : РГАФК, 1995.
4. Донской, Д. Д. Расчетно-графические работы по биомеханике : Методические разработки для студентов ГЦОЛИФКа / Д. Д. Донской, Л. С. Зайцева, М. А. Каймин. – М. : ГЦОЛИФК, 1986.
5. Зацiorский, В. М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В. М. Зацiorский, К. С. Аруин, В. Н. Селуянов. — М. : Физкультура и спорт, 1982.
6. Зацiorский, В. М. Биомеханические основы выносливости / В. М. Зацiorский, С. Ю. Алешинский, Н. А. Якунин. — М. : Физкультура и спорт, 1982.

7. Попов, Г. И. Биомеханика : учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. И. Попов. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 256 с.
8. Практикум по биомеханике : Учебное пособие для институтов физической культуры / Под ред. И. М. Козлова. — М. : Физкультура и спорт, 1980.
9. Сучилин, Н. Г. Оптико-электронные методы измерения движений человека / Н. Г. Сучилин, В. С. Савельев, Г. Н. Попов. — М. : Физкультура, образование, наука, 2000.
10. Уткин, В. Л. Биомеханика физических упражнений / В. Л. Уткин. — М. : Просвещение, 1989.
11. <http://window.edu.ru/>
12. <http://www.posetech.com/>

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Сформированность профессиональных компетенций

<b>Результаты (освоенные профессиональные компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
<b>ПК 1.1.</b> Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.	- знать половозрастные особенности моторики человека; - знать биомеханику физических качеств.	<p><i><b>Текущий контроль в форме:</b></i> - защиты практических работ; - контрольных работ по темам дисциплины.</p> <p><i><b>Промежуточная аттестация:</b></i> - дифференцированный зачет; - экзамен.</p>
<b>ПК 1.2.</b> Проводить учебно-тренировочные занятия.	- уметь применять знания по биомеханике в профессиональной деятельности.	
<b>ПК 1.3.</b> Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.	- уметь проводить биомеханический анализ двигательных действий.	
<b>ПК 1.4.</b> Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	- знать биомеханические основы физических упражнений.	
<b>ПК 1.5.</b> Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.	- знать основы кинематики и динамики движений человека; - уметь проводить биомеханический анализ двигательных действий.	
<b>ПК 1.6.</b> Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию	- знать биомеханические характеристики двигательного аппарата человека; - знать биомеханику физических качеств человека.	
<b>ПК 1.7.</b> Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь	- уметь применять знания по биомеханике в профессиональной деятельности.	
<b>ПК 1.8.</b> Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов	- уметь применять знания по биомеханике в профессиональной деятельности.	
<b>ПК 2.1.</b> Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными	- знать половозрастные особенности моторики человека.	

возрастными группами населения		
<b>ПК 2.2.</b> Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности	- уметь применять знания по биомеханике в профессиональной деятельности.	
<b>ПК 2.3.</b> Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия	- уметь применять знания по биомеханике в профессиональной деятельности.	
<b>ПК 2.4.</b> Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	- уметь проводить биомеханический анализ двигательных действий.	
<b>ПК 2.5.</b> Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом	- уметь применять знания по биомеханике в профессиональной деятельности.	
<b>ПК 2.6.</b> 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	- уметь применять знания по биомеханике в профессиональной деятельности.	
<b>ПК 3.1.</b> Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта	- уметь применять знания по биомеханике в профессиональной деятельности.	

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	– демонстрация интереса к будущей профессии	<i>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения дисциплины</i>
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	– выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач в области физкультурно-спортивной подготовки; – самооценка эффективности и качества выполнения;	
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	– решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в области педагогического процесса и физкультурно-спортивной подготовки;	
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	– эффективный поиск необходимой информации; – использование различных источников информации, включая Интернет-ресурсы;	

ОК 5.Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	– создание баз данных результатов и их учет;	
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	– взаимодействие с обучающимися, преподавателями в ходе обучения;	
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	– самоанализ и коррекция результатов собственной работы;	
ОК 8.Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	– организация самостоятельных занятий при изучении дисциплины;	
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий	– выбор и применение адекватных методов и способов решения профессиональных задач в области физкультурно-спортивной подготовки;	
ОК 10. Обеспечивать безопасные условия труда в профессиональной деятельности	– соблюдение техники безопасности.	