

Основы биомеханики заочное отделение, 2 курс

Тема: Введение в биомеханику

Средства обучения:

В.Л. Уткин Биомеханика физических упражнений

<https://drive.google.com/file/d/1EuIQ-Inxsx5LTgGcnUqItTMf5RGUtdWi/view>

Презентация

<https://drive.google.com/file/d/1chH991iimkMLXfUKKP3CnS6yHPNtYgGQ/view?usp=sharing>

Задание: используя материалы презентации и материалы учебника (глава 1. Введение в биомеханику) законспектируйте в тетрадь основные положения.

Тема: Биомеханические характеристики

Средства обучения: Лекция – Биомеханические характеристики

<https://drive.google.com/file/d/1inaA5KZqLLxLz96Vbkqun08cAfYNWC1-/view?usp=sharing>

Задание: пользуясь дополнительным материалом ответьте письменно на вопросы по плану:

1. Что такое биомеханические характеристики?
2. Перечислите основные виды биомеханических характеристик.
3. Раскройте кинематические характеристики движений человека: пространственные характеристики, временные, пространственно-временные.
4. Раскройте динамические характеристики движений человека: инерциальные, силовые.
5. Раскройте энергетические характеристики движений человека: работа силы, мощность, механическая энергия.