Кировское областное государственное профессиональное   
образовательное автономное учреждение

«Орловский колледж педагогики и профессиональных технологий»

Учебная дисциплина

**«Основы биомеханики»**

**Методические указания и контрольные задания**

**для студентов-заочников**

**по специальности «Физическая культура»**

Методические указания составлены в соответствии

с рабочей программой по учебной дисциплине.

«Основы биомеханики»

по специальности «Физическая культура»

Ковязиной О.Н.

Орлов, 2021

***Образец оформления титульного листа***

Кировское областное государственное профессиональное   
образовательное автономное учреждение

«Орловский колледж педагогики и профессиональных технологий»

**Контрольная работа по   
учебной дисциплине**

**«Основы биомеханики»**

Работа выполнена студентом заочного отделения по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата сдачи работы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Преподаватель: Ковязина О.Н.

Орлов, 2021

***Задание. Ответьте письменно на вопросы***

**1 вопрос - Биомеханические основы двигательных качеств**

**План:**

1. Биомеханические основы выносливости.

2. Биомеханика силовых и скоростных качеств.

3. Биомеханика устойчивости.

**2 вопрос - Биомеханика ходьбы и бега**

**План:**

1. Кинематика ходьбы и бега. Топография работающих мышц.

2. Динамика ходьбы и бега.

3. Энергетика ходьбы и бега.

4. Оптимизация ходьбы и бега.

***Список литературы***

1. Дубровский В.И., Федорова В.Н. Биомеханика: учеб.для высш. учеб. завед. – М.: Владос-Пресс, 2012. – 699 с.
2. Донской Д.Д. Биомеханика: учеб.для вузов. – М.: Просвещение, 2010. – 239 с.
3. Жуков Е.К., Семенов Д.А. Биомеханика физических упражнений. – М.: ФиС, 2005. – 190 с.
4. Попов Г.И. Биомеханика: учеб.для вузов. – М.: Академия, 2014. – 254 с.
5. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. – М.: ФиС, 2010. – 287 с.
6. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика. – М.: ФиС, 1998. – 264 с.
7. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений: учеб.пособие для ин-тов физ.культ. – М.: Просвещение, 1995. – 205 с