

ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ДВИЖЕНИЙ

1. Цель освоения дисциплины

Формирование систематизированных знаний в области биомеханики физических упражнений, качественных и количественных характеристик двигательных действий с позиций теории управления двигательной деятельностью обучающегося.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Основы формирования системы движений» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины «Основы формирования системы движений» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Анатомия», «Безопасность жизнедеятельности», «Педагогика», «Психология», «Физиология», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Физиология физической культуры и спорта», прохождения практики «Педагогическая практика (воспитательная)».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Методика обучения физической культуре», «Гигиена физического воспитания и спорта», «Психодиагностика в физическом воспитании и спорте», «Психологические основы педагогического общения», «Психологическое здоровье личности учителя», «Психология группы и командообразование», «Психология жизненного пути личности», «Психология физической культуры и спорта», «Социология физической культуры и спорта», «Теория и методика адаптивной физической культуры», «Теория и методика физической культуры и спорта», прохождения практик «Исследовательская практика», «Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2);
- готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

- структуру системы движений человека с учетом особенностей возрастного развития обучающегося;
- основы обеспечения безопасности с позиций теории управления двигательной деятельностью обучающегося;

уметь

- учитывать особенности возрастного и индивидуального развития обучающихся в области биомеханики физических упражнений;
- подбирать методы и формы обучения с учетом знаний об управлении двигательной деятельностью обучающегося;

владеть

- навыками осуществления образовательного процесса по биомеханике физических упражнений с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- навыками проведения учебного процесса по управлению двигательной деятельностью обучающегося с учетом его безопасности, охраны жизни и здоровья.

4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение

количество зачётных единиц – 4,

общая трудоёмкость дисциплины в часах – 144 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 20 ч., СРС – 120 ч.),

распределение по семестрам – 4 курс, зима,

форма и место отчётности – зачёт (4 курс, зима).

5. Краткое содержание дисциплины

Двигательные действия как система движений.

Пространственные, временные и динамические элементы в системе движений.

Пространственные образующие элементы. Положения тела (вертикальные, горизонтальные наклонные). Временно образующие элементы. Поза тела. Суставные движения:

одновременные, последовательные, поочерёдные. Динамические образующие элементы.

Энергообеспечивающие движения. Энергокорректирующие движения. Структура системы

движения. Человек как самоуправляемая система: самоуправляемая система, информация в системе движения, двигательная задача, программа управления.

Управление движениями в переменных условиях и формирование структур системы движений.

Биомеханические системы, обеспечивающие движения человека. Управляющие действия.

Сбивающие действия. Обучение новым упражнениям. Биомеханические особенности костной системы. Свойства костной системы: упругость, нагрузка, соединение звеньев, степень свободы движения. Биокинематическая пара. Кинематическая цепь.

Биомеханическая особенность мышечной системы: упругость, вязкость, ползучесть, релаксация мышцы. Биологические свойства мышцы: возбудимость, сократимость.

Механическое действие мышцы.

6. Разработчик

Алфёров Александр Георгиевич кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «ВГСПУ».