

**Перелік вибіркових дисциплін  
ОР бакалавр**

Назва кафедри	Громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури
Назва дисципліни	Біомеханіка
Загальна кількість кредитів (годин)	4 кредити (120 годин)
Курс та півріччя, де починається дисципліна	2 курс, 3 семестр
Кількість семестрів, протягом яких вивчається дисципліна	1 семестр (3)
Форма навчання, для якої дисципліна пропонується	Денна
Попередні умови	Вивчення дисциплін: Анатомія Фізіологія
Назви спеціальностей, для яких пропонується вивчення дисципліни	229 Громадське здоров'я
Короткий опис дисципліни	<p>Вивчення дисципліни «Біомеханіка» передбачає найбільш ефективне забезпечення спеціальної професійно-педагогічної підготовки студентів, формування теоретичних знань, практичних навичок і вмінь самостійного вивчення фізичних вправ та удосконалення рухових дій, а також обґрунтування індивідуальних раціональних моделей рухових дій та педагогічних засобів і програм навчання руховим діям та їх корекції.</p> <p><b>Завдання курсу:</b> <b>Теоретичні (студент повинен знати):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• історію біомеханіки як науки;</li> <li>• структуру опорно-рухового апарату людини;</li> <li>• біомеханічні властивості скелетних м'язів людини;</li> <li>• основи моделювання фізичних вправ;</li> <li>• кінезіологічні основи формування рухових вмінь та навичок;</li> <li>• основи фізичної підготовки дітей шкільного віку;</li> <li>• здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності</li> </ul> <p><b>Практичні:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• визначати довжину і центри мас біоланцюгів тіла людини;</li> <li>• аналізувати антропометричні показники людини;</li> <li>• визначати положення центру тяжіння тіла людини та окремих його сегментів;</li> <li>• складати комплекси підготовчих вправ з урахуванням режимів наступної роботи м'язів;</li> <li>• моделювати силові навантаження в залежності від обраних методів тренування</li> </ul>