

А

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ ПО БИОМЕХАНИКЕ  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**



*методические рекомендации*  
для бакалавров очной и заочной форм обучения направлений подготовки:  
44.03.01 Педагогическое образование (Физическая культура;  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
(Физическая культура; Безопасность жизнедеятельности);  
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья (адаптивная физическая культура) (Физическая реабилитация)

Шуя, 2022

А

УДК 612. 763    *Печатается по решению редакционно-издательского*  
ББК 75.00        *совета Шуйского филиала ИвГУ, протокол РИС*  
П 68                *№ 5 от 27 декабря 2021 г.*

П 68 Правдов М.А. Практические работы по биомеханике двигательной деятельности: методические рекомендации / М.А. Правдов; Шуйский филиал ФГБОУ ВО ИвГУ. – Шуя : Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2022. - 50 с.

В методических рекомендациях представлен материал для выполнения практических работ по дисциплине «Биомеханика двигательной деятельности».

Рекомендуются студентам очной и заочной форм обучения, по следующим направлениям подготовки бакалавров: 44.03 01 Педагогическое образование (Физическая культура), 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Физическая культура; Безопасность жизнедеятельности), 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (Физическая реабилитация).

## Содержание

Введение.....	4
1. Методические рекомендации по выполнению практической работы № 1. Вес сегментов тела человека.....	10
2. Методические рекомендации по выполнению практической работы № 2. Определение центра тяжести тела графическим способом.....	14
3. Методические рекомендации по выполнению практической работы № 3. Определение центра тяжести тела аналитическим способом.....	28
4. Методические рекомендации по выполнению практической работы № 4. Момент инерции тела человека относительно оси вращения в различных положениях тела.....	32
5. Методические рекомендации по выполнению практической работы № 5. Равновесие тела человека.....	35
6. Методические рекомендации по выполнению практической работы № 6. Теппинг-тест.....	42
7. Методические рекомендации по выполнению практической работы № 7. Определение темпа выполнения движений.....	46
Список использованной литературы.....	49
Приложения.....	50