

# СТУДЕНТСКИ ИНФОРМАТОР ПО БИОМЕХАНИКА

Почитувани студенти,

Ви претставувам информации со кои треба да се запознае секој студент што (ќе) го слуша предметот Биомеханика.

## НАЧИН НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВАТА

Имајќи ја предвид здравствената ситуацијата со КОВИД 19 пандемијата, наставата по предметот Биомеханика ќе се реализира комбинирано. Предавањата и вежбите ќе се одвиваат преку платформата ЗУМ, со исклучок на часовите за полагање на вежбите кои ќе се реализираат со физичко присуство во амфитеаторот на факултетот. Ве молам во целост да ги почитувате мерките за заштита од КОВИД 19 (маска, дезинфекција и дистанца).

## ГОДИШЕН ПЛАН ЗА ПРЕДАВАЊА И ВЕЖБИ ПО БИОМЕХАНИКА ЗА АКАДЕМСКАТА 2021/22 ГОД.

### 21.2.2022 г. Понеделник (предавања)

Вовед: Поим и значење на биомеханиката. Биомеханички карактеристики на физичка вежба. Основен биомеханички концепт за анализа на човечките положби и движења: Стандардна терминологија во биомеханиката. Пропорции на градбата на човечкото тело и биомеханички модели. Форми на движења и референтни системи.

### 23.2.2022 г. Среда (вежби)

I - вежба: Градба на човечкото тело и канони. Опавски-Лукманов биомеханички модел

### 28.2.2022 г. Понеделник (предавања)

Големини и единици мерки во биомеханиката. Инструменти за мерење на кинематички и кинетички големини. Векторска анализа.

Биомеханички карактеристики на коските: Општи карактеристики. Механички особини на коските. Механички особини на лостовите. Лостови во човечкиот локомоторен систем.

### 30.3.2022 г. Среда (вежби)

I – вежба: Изработка

### 7.3.2022 г. Понеделник (предавања)

Биомеханички карактеристики на зглобовите: Општи карактеристики. Видови движења во зглобовите. Механички особини на зглобовите. Биомеханички карактеристики на мускулите: Општи карактеристики. Мускулна сила. Механичко дејство на мускулите во локомоторниот систем.

### 9.3.2022 г. Среда (вежби)

II вежба: Одредување тежиште на тело со аналитички метод

### 14.3.2022 г. Понеделник (предавања)

Координација на мускулниот систем. Мускулна анализа на елементарните движења во зглобовите. Невромускулна основа на локомоторниот систем. Кинематички синцири.

### 16.3.2022 г. Среда (вежби)

II – вежба: Изработка

### 21.3.2022 г. Понеделник (предавања)

Биомеханички карактеристики на физичка вежба: Функционално-анатомски карактеристики. Механички карактеристики: Статика – Тежиште на телото. Рамнотежни положби и стабилност.

### 23.3.2022 г. Среда (вежби)

III – вежба: Прикажување основни ставови и положби во биомеханички лостови

### **28.3.2022 г. Понеделник (предавања)**

Биомеханички карактеристики на основни ставови, положби и вежби во статички услови: Исправен став. Исправени ставови со товар. Механички причини за деформирање на 'рбетниот столб.

### **30.3.2022 г. Среда (вежби)**

III – вежба: Изработка

### **4.4.2022 г. Понеделник (предавања)**

Вежби во место од исправен став со кранијален дел. Вежби во место од исправен став со каудален дел. Седечки и лежечки положби. Упори и висови.

### **6.4.2022 г. Среда (вежби)**

НЕМА!

### **11.4.2022 г. Понеделник**

**I колоквиум (се полага усно само теоретскиот дел)**

### **13.4.2022 г. Среда (вежби)**

IV – вежба: Метод на статичка анализа. Задачи за одредување на механички статус на биомеханички моторни единици.

### **18.4.2022 г. Понеделник (предавања)**

Кинематички карактеристики на движењата: Линеарна кинематика (кинематика на транслација). Брзина. Забрзување. Истрели (Кинематика на тело во фаза на лет).

### **20.4.2022 г. Среда (вежби)**

IV – вежба: Изработка

### **9.5.2022 г. Понеделник (предавања)**

Аголна кинематика (кинематика на ротација): Агол и аголно поместување. Аголна брзина. Аголно забрзување. Поврзаност меѓу линеарните и аголните движења. Динамички карактеристики на движењата: Линеарна динамика (Динамика на транслација). Њутнови закони. Сили во биомеханиката.

### **11.5.2022 г. Среда (вежби)**

V – Вежба: Одредување на биомеханички величини со видеографска метода. Кинематографска и видеографска метода. Инструменти за биомеханичка анализа. Компјутерски програми за биомеханичка анализа.

### **16.5.2022 г. Понеделник (предавања)**

Импулс: Импулс на сила (Линеарен импулс). Импулс на тело (Количество на движење или линеарен моментум). Ударен импулс. Работа, моќ и енергија.

### **18.5.2022 г. Среда (вежби)**

V – Вежба: Изработка

### **23.5.2022 г. Понеделник (предавања)**

Аголна динамика (Динамика на ротација): Момент на инерција. Момент на сила. Импулс на момент на сила (Аголен импулс) и Момент на количество на движење (аголен моментум). Управување на ротација со промена на моментот на инерција. Привидни ротации. Воспоставување на аголно движење (ротација) со ексцентричен отскочен импулс. Постаивно пренесување на замав. Работа, моќ и енергија кај аголни движења. Механика на флуид: Механички основи на движењето на тело во флуид. Аеродинамика. Хидродинамика. Педагошка биомеханика: Моторно учење (обучување). Биомеханичко-неврофизиолошки критериум за планирање и програмирање на наставата по физичко образование. Биомеханичка оптималност на методиката на учење на спортската техника. Резиме на сите претходни предавања и завршни напомени.

### **25.5.2022 г. Среда (вежби)**

VI – Вежба: Одредување на биомеханички карактеристики со методот на квалитативна биомеханичка анализа

### **1.6.2022 г. Среда (вежби)**

VI – Вежба: Изработка

### **6.6.2022 г. Понеделник**

**II - Колоквиум (се полага усно само теоретскиот дел)**

## КРИТЕРИУМ НА ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГНУВАЊАТА ПО ПРЕДМЕТОТ БИОМЕХАНИКА

Предметот Биомеханика содржи 2 дела: Колоквиум 1 и Колоквиум 2. Конечната оцена ја формираат резултатите од постигнувањата во 4 категории и тоа: ВЕЖБИ, ТЕОРЕТСКИ ДЕЛ, РЕДОВНОСТ и АКТИВНОСТ.

### ВЕЖБИ

За првиот и вториот колоквиум содржат по 3 вежби. Секоја вежба се вреднува со максимум 10 поени, односно за положена вежба со оцена 6 (шест) - 6 поени, за положена вежба со оцена 7 (седум) - 7 поени итн. Во формулата што следи за пресметување на бројот на поени од вежби се впишува просечната оцена од трите односно шесте предвидени вежби.

Вкупно поени = ((вежба 1 – 10 десет) + (вежба 2 – 6 шест) + (Вежба 3 – 0 не положена)) : 4 = 5.33 поени

### ТЕОРЕТСКИ ДЕЛ

Теоретскиот дел од првиот и вториот колоквиум се полагаат усно.

Вкупниот број на поени од теоретскиот дел се пресметува со формулата:

Вкупно поени = (оцена : 10) x 20

Пример: Вкупно поени = (оцена 6 : 10) x 20 = 12 поени

### РЕДОВНОСТ

Оваа категорија се вреднува со максимум 5 поени односно во зависност од бројот на присуства на предавањата и вежбите.

На пример, ако студентот од вкупно 12 часа присуствувал на 9, тогаш:

Вкупно поени = (9 часа : 12) x 100 = 75, (75 x 5 максимум поени) : 100 = 3.75 поени

### АКТИВНОСТ

Максималниот број на поени за оваа категорија изнесува 5, кои се одредуваат во зависност од степенот на активноста на студентот (прашања, дискусија, домашни задачи, презентација и сл.) за време на предавањата и вежбите.

### НАПОМЕНА:

- ✓ Колоквиум можат да полагаат само оние студенти кои имаат положено најмалку една вежба.
- ✓ Теоретски дел од испитот можат да полагаат само оние студенти кои имаат положено најмалку три вежби.
- ✓ Конечната оцена за секој од двата колоквиуми претставува средна вредност од збирот на оцената добиена на усниот дел, просечната оцена од вежбите (доколку ги има положено сите три вежби) и вкупниот збир на поени од редовност и активност.
- ✓ Доколку студентот во текот на редовната настава не го положи колоквиум 1, има право да го полага колоквиум 2. Во случај да положи само еден од двата предвидени колоквиуми, на испит го полага само оној колоквиум што го нема положено.
- ✓ Конечната оцена по предметот биомеханика претставува просечна оцена од оцената на колоквиум 1 и оцената на колоквиум (доколку резултатот е цел број) 2. На пример: колоквиум 1 - оцена 6, колоквиум 2 - оцена 8, во тој случај конечна оцена по предметот Биомеханика - 7. Доколку резултатот е децимален број, за конечна се смета повисоката оцена. На пример колоквиум 1 - оцена 7, а колоквиум 2 - оцена 8, конечна оцена по предметот Биомеханика - 8.
- ✓ За да биде студентот рангиран односно да добие конечна оцена, мора да има положено најмалку три вежби по сопствен избор.
- ✓ Студентот може да преположа вежба за повисока оцена. Доколку добиената оцена е пониска од претходната, во вкупното бодување се зема предвид повисоката оцена.
- ✓ Оцената/ите од вежбата/ите се пренесува/ат на секое следно полагање односно студентот не треба повторно да ја/ги полага.

### Формула за пресметување конечна оцена

Конечна оцена = (поени од активност + поени од редовност + поени од вежби + поени од теорија) : 4

РАНГИРАЊЕ
37-40 (10 десет)
33-36 (9 девет)
29-32 (8 осум)
25-28 (7 седум)
21-24 (6 шест)

## ОРГАНИЗИРАЊЕ И РЕАЛИЗРАЊЕ НА ИСПИТ

Испитот се состои од два дела: теорија и вежби. Теоретскиот дел се полага усно со физичко присуство, додека вежбите се полагаат во амфитеатарот на факултетот. На испитниот ден најпрво се полагаат вежбите, а потоа се полага теоретскиот дел (доколку не е поинаку определено од страна на предметниот наставник). Студентот не е ограничен за бројот и редоследот на вежбите кои ќе ги полага и притоа должен е да носи потребен прибор за изработка на вежбата/ите.

**Консултации:** понеделник 12 до 14 ч. (може по договор и друг термин)

**Вонр. Проф. Д-р Александар Ацески**

