

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БИОХИМИЯ СПОРТА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура ГОУ СПО «Ленинск-Кузнецкое УОР» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования.

Рабочая программа учебной дисциплины «Биохимия спорта» может быть использована в программах повышения квалификации и переподготовки специалистов по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Биохимия спорта» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального цикла. В соответствии с учебным планом на изучение дисциплины «Биохимия спорта» отводится 84 аудиторных часа.

Срок обучения	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
2 года 10 месяцев	3 курс, 5 семестр - 48 ч. 3 курс, 6 семестр - 36 ч.	Зачет
Всего часов	84 часа	
3 года 10 месяцев	4 курс, 7 семестр – 48ч. 4 курс, 8 семестр – 36ч.	Зачет
Всего часов	84часа	

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- оценивать биохимические показатели организма человека;
- использовать знания биохимии спорта для определения объема нагрузок на занятиях физической культурой и спортом;
- подбирать наиболее эффективные средства и методы тренировки;

- определять биохимические особенности работоспособности в разных видах спорта;
- решать вопросы рационального питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
- Подбирать фармакологические средства и обосновывать их применение при занятиях спортом.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- Химический состав мышечной ткани и механизм мышечного сокращения
- энергетические источники и процессы при мышечной работе различной интенсивности;
- биохимические показатели жизнедеятельности организма и их изменения при мышечной работе;
- биохимические закономерности утомления и восстановления после мышечной работы;
- биохимические закономерности адаптации к мышечной работе;
- биохимические принципы спортивной тренировки;
- биохимические основы спортивной работоспособности;
- биохимические основы развития двигательных качеств;
- биохимические показатели тренированности организма при занятиях различными видами спорта;
- Запрещенные в спорте вещества и методы, ответственность за их применение;
- методы биохимического контроля в спорте.

1.4. Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции (ОК):

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с

- принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.
- ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

Профессиональные компетенции (ПК):

- ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
- ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
- ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства.
- ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.
- ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
- ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
- ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.
- ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.
- ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.
- ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины (по ФГОС):

Максимальная учебная нагрузка на обучающегося 126 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка - 84 часа,
- самостоятельная работа обучающегося - 42 часа.