

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.12. БИОХИМИЯ СПОРТА

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.12. «Биохимия спорта» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2014 года № 976; учебного плана ГПОУ «Кузбасское УОР»; программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01.Физическая культура ГПОУ «Кузбасское УОР».

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Биохимия спорта» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура».

Рабочая программа учебной дисциплины «Биохимия спорта» составлена для очной формы обучения в ГПОУ «Кузбасское УОР» и может быть использована в программах повышения квалификации и переподготовки специалистов в области физической культуры и спорта.

### 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
3 года 10 месяцев	4 курс, 7 семестр – 48ч. 4 курс, 8 семестр – 36ч.	Зачет
<b>Всего часов</b>	<b>84часа</b>	

### 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.

Освоение знаний и умений способствует формированию **общих и профессиональных компетенций**

#### **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. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- 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.
- ОК.12. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

### **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 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

### **Дополнительные профессиональные компетенции:**

- ДПК.1. Использовать средства адаптивной физической культуры, направленные на контингент людей, имеющих отклонения в здоровье.
- ДПК.2. Осуществлять контроль за соблюдением антидопинговых правил и проводить антидопинговую политику среди спортсменов на разных этапах спортивной подготовки.
- ДПК.3. Разрабатывать методическое обеспечение восстановительных мероприятий для спортсменов в разные периоды спортивной подготовки.
- ДПК.5. Использовать современные информационные технологии в профессиональной деятельности.
- ДПК.6. Владеть приемами самореализации и развития индивидуальности в профессиональной деятельности.
- ДПК.7. Использовать вербальные и невербальные средства общения для продуктивной работы в профессиональной деятельности.
- ДПК.8. Осуществлять выбор стиля педагогического общения в профессиональной деятельности.
- ДПК.9. Осуществлять трансляцию собственного педагогического опыта.
- ДПК.11. Владеть приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной деятельностью.

### **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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>126</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>84</i>
в том числе:	
лекции	<i>63</i>
практические занятия	<i>17</i>
контрольные работы	<i>3</i>
зачетное занятие	<i>1</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>42</i>
в том числе:	
конспектирование	<i>9</i>
подготовка сообщений к аудиторным занятиям	<i>4</i>
написание рефератов	<i>16</i>
проектные задания (презентации)	<i>3</i>
составление рисунков-схем, таблиц	<i>6</i>
Составление плана тренировочного занятия	<i>4</i>
<b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i></b>	