

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»

факультет среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины: ОП.16 Основы антидопингового обеспечения

Специальность: 49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: очная

Разработчик: Егорова М. В., преподаватель факультета среднего профессионального образования МГПУ.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии профессионального цикла по специальности 49.02.01 Физическая культура от 23.05.2019 г., протокол № 9.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии профессионального цикла по специальности 49.02.01 Физическая культура от 28.02.2020 г., протокол № 8.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии профессионального цикла по специальности 49.02.01 Физическая культура от 01.09.2020 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	9
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10
5. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВЫ АНТИДОПИНГОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и в качестве примерной при разработке программ по педагогическим специальностям среднего профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: относится к профессиональному циклу общепрофессиональных дисциплин (ОП.16). Изучение данного учебного курса является необходимой основой для последующего изучения дисциплин профессиональной подготовки, а также для прохождения учебной и производственной практик, подготовки обучающихся к государственной итоговой аттестации.

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

Целью данной дисциплины является формирование у обучающихся, будущих тренеров и спортивных педагогов антидопинговых компетенций, способствующих предотвращению преднамеренного или непреднамеренного применения запрещенных субстанций и методов.

Задачи:

- сформировать представление о допинге;
- ознакомить с современной классификацией и отдельными группами допинговых средств, применяемыми в спортивной практике;
- раскрыть механизмы действия запрещенных стимулирующих средств на организм спортсмена;
- изучить последствия длительного приема допинговых средств для различных органов и систем организма спортсмена;
- создать представление об альтернативных допингу разрешенных препаратах.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен

знать:

- основные морфофункциональные аспекты физической работоспособности;
- закономерности процессов утомления и восстановления;
- группы препаратов, относящиеся к разряду допинговых средств, механизм их фармакологического действия;

- о дифференцированном влиянии допинговых препаратов на такие параметры физической работоспособности, как экономичность, мобилизуемость и реализуемость;
- о побочных явлениях, вызываемых допингами;
- организацию проведения и принципы антидопингового контроля;
- права и обязанности всех участников процедуры допинг-контроля;

уметь:

- формулировать конкретные задачи спортивной тренировки с учетом особенностей метаболизма организма;
- предупреждать развитие переутомления и снижение на этом фоне спортивных результатов;
- ориентироваться в юридических и правовых вопросах применения допинга в спорте высоких достижений;
- осуществлять медико-биологический контроль за состоянием организма;
- эффективно использовать фармакологический метод обеспечения тренировочного процесса;
- использовать средства и методы формирования здорового образа жизни на основе потребностей организма человека в физической активности и регулярности применения физических упражнений, с целью оздоровления и физического совершенствования.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

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 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 85 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 56 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 29 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	85
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	56
в том числе:	
теоретическое обучение	28
лабораторные занятия	-
практические занятия	28
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	29
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
1. Самостоятельное изучение узловых тем дисциплины 2. Оформление презентаций, рефератов, творческих отчетов и др.	29
Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОСНОВЫ АНТИДОПИНГОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	История возникновения, применения допингов и борьбы с ними. Классификация допингов	20	
Тема 1.1. Понятие допинга. История его возникновения и применения.	Содержание учебного материала	8	
	1 Цель, содержание и задачи курса		1
	2 Понятие допинга, история его возникновения и применения		1
	3 История возникновения антидопингового движения		1
	Практические занятия Современные тенденции в спорте	3	
	Принципы и методы формирования здорового образа жизни обучающихся. Образ жизни как способ жизнедеятельности людей. Здоровый образ жизни.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада по теме: Ранний детский возраст – важнейший период проведения профилактических мероприятий по охране здоровья детей.	4	
Тема 1.2. Основные группы допинговых средств. Классификация.	Содержание учебного материала	6	
	1 Основная классификация и фармакологическая характеристика допинговых средств		1
	2 Классификации допингов по достигаемому эффекту, по периодам спортивной подготовки		1
	Самостоятельная работа обучающихся Конспект по теме «Факторы, определяющие здоровье населения.»	2	
Раздел 2.	Последствия применения допингов для организм спортсмена. Организация и проведение процедуры допинг-контроля	65	
Тема 2.1. Допинги – стимуляторы физической и психической деятельности организма	Содержание учебного материала	6	
	1 Понятие работоспособности. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность. Методы оценки физической работоспособности.		2
	2. Понятие утомления. Механизмы утомления. Восстановление спортивной работоспособности.		2
	3. Влияние допинговых средств на рост физических и психологических качеств в спорте.		2

	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада по теме: Ранний детский возраст – важнейший период проведения профилактических мероприятий по охране здоровья детей.	4	
Тема 2.2. Последствия длительного приема допинговых средств на различные органы и системы организма спортсмена.	Содержание учебного материала ²	12	
	1. Основные синдромы нарушения деятельности систем и органов спортсмена при применении допинговых средств.		2
	2. Влияние допингов на регуляторные системы		2
	3. Действие допингов на мочеполовую систему.		2
	4. Действие допингов на сердечно-сосудистую систему.		2
	5. Влияние допингов на гепатоцеллюлярную систему.		2
	6. Действие допингов на опорно-двигательный аппарат.		2
	Практические занятия Составить комплекс восстановительных мероприятий после нагрузки	12	
	Самостоятельная работа обучающихся Доклад на тему: «Основные синдромы нарушения деятельности систем и органов спортсмена при применении допинговых средств.»	4	
Тема 2.3. Виды спорта и допинг.	Содержание учебного материала ²	6	
	1. Характеристика основных видов спорта. Особенности метаболизма в отдельных видах спорта.		2
	2. Особенности применения допинговых средств в зависимости от вида спортивной деятельности.		2
	Практические занятия Составить комплекс упражнений направленных на технику	6	
	Принципы и методы формирования здорового образа жизни обучающихся. Образ жизни как способ жизнедеятельности людей. Здоровый образ жизни.		
	Самостоятельная работа обучающихся Реферат на тему: «Характеристика основных видов спорта. Особенности метаболизма в отдельных видах спорта.»	6	
Тема 2.4. Допинг-контроль: организация, порядок проведения. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга.	Содержание учебного материала ³	6	
	1. Антидопинговые организации различного уровня, их структура.		2
	2. Основные понятия и лица, фигурирующие в процедуре допинг-контроля.		2
	3. Пункт допинг-контроля. Допинговые лаборатории.		2
	4. Правила проведения и основные этапы процедуры допинг-контроля.		3
	5. Санкции, применяемые для спортсменов, использовавших допинги.		3
	Практические занятия	6	

	Самостоятельная работа обучающихся Реферат: «Антидопинговые организации различного уровня, их структура.»	4	
Тема 2.5. Юридические и правовые вопросы применения допинга в спорте высоких достижений.	Содержание учебного материала1	8	
	1. Дисциплинарный антидопинговый комитет, его структура и полномочия.		2
	2. Всемирный Антидопинговый Кодекс.		3
	3. Права и обязанности спортсмена при прохождении процедуры сбора проб.		3
	4. Доказательства применения допинга. Апелляции.		3
	5. Международный спортивный арбитраж.		3
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2.6. Этические проблемы применения допинга. Альтернатива допингу.	Содержание учебного материала2	4	
	1. Применение допинга – нарушение правил честной спортивной борьбы.		3
	2. Проблема нравственного воспитания подрастающего поколения спортсменов.		3
	3. Использование альтернативных лекарственных препаратов и пищевых добавок в практике подготовки и восстановления спортсменов.		
	4. Целенаправленные физиотерапевтические методы ускорения восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок.		
	5. Психофизиологические, психологические, психотерапевтические методы в подготовке спортсменов.		
	Практические занятия	4	
	Составить комплекс круговой тренировки для развития двигательных качеств		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов		
Всего:		85	

2.3. Интерактивные формы занятий

№ п/п	Тема занятия	Вид занятия	Интерактивная форма
1	История возникновения антидопингового движения	Л	интерактивное выступление
2	Классификации допингов по достигаемому эффекту, по периодам спортивной подготовки	Л	интерактивное выступление
3	Понятие утомления. Механизмы утомления. Восстановление спортивной работоспособности	ЛЗ	учебная дискуссия
4	Влияние допингов на регуляторные системы.	Л	интерактивное выступление
5	Характеристика основных видов спорта. Особенности метаболизма в отдельных видах спорта	Л	интерактивное выступление
6	Антидопинговые организации различного уровня, их структура	Л	интерактивное выступление
7	Всемирный Антидопинговый Кодекс	ЛЗ	учебная дискуссия
8	Применение допинга – нарушение правил честной спортивной борьбы.	ПР	учебная дискуссия
8 занятий в интерактивной форме составляют 40 % аудиторных занятий			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия кабинета анатомии и физиологии человека, оснащённого следующим оборудованием:

– Автоматизированное рабочее место преподавателя в составе (персональный компьютер, проектор мультимедийный, интерактивная доска);

- колонки;
- меловая ученическая доска;
- рельефные таблицы;
- скелет человека на роликовой подставке (170 см);
- скелет человека на штативе (85 см);
- цифровой датчик артериального давления;
- цифровой датчик влажности;
- цифровой датчик дыхания (спирометр);
- цифровой датчик пульса;
- цифровой датчик температуры;

- цифровой датчик ЭКГ;
 - модель «Гортань в разрезе»;
 - модель «Желудок в разрезе».
- и учебно-наглядными пособиями:
- презентации;
 - модель «Череп человека»;
 - модель глаза;
 - модель мозга в разрезе;
 - модель носа в разрезе;
 - модель сердца в разрезе;
 - модель структуры ДНК (разборная);
 - модель-аппликация «Биосинтез белка»;
 - модель-аппликация «Биосфера и человек»;
 - модель-аппликация «Генеалогический метод антропогенетики»;
 - модель-аппликация «Генетика групп крови» (демонстрационный набор 24 карты);
 - модель-аппликация «Генетика групп крови» (раздаточный материал 10 комплектов по 24 карты);
 - модель-аппликация «Деление клетки. Митоз и мейоз»;
 - модель-аппликация «Дигибридное скрещивание»;
 - модель-аппликация «Моногибридное скрещивание»;
 - модель-аппликация «Наследование резус-фактора»;
 - модель-аппликация «Перекрест хромосом»;
 - наглядное пособие «Комплект обучающих программ по биологии 6-11 класс»;
 - портреты биологов;
 - модель «Почка в разрезе».

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Биохимия спорта с основами спортивной фармакологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 151 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11892-6. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/457158>

Дополнительные источники:

1. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453874>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать: – основные морфофункциональные аспекты физической работоспособности; – закономерности процессов утомления и восстановления; – группы препаратов, относящиеся к разряду допинговых средств, механизм их фармакологического действия; – о дифференцированном влиянии допинговых препаратов на такие параметры физической работоспособности, как экономичность, мобилизуемость и реализуемость; – о побочных явлениях, вызываемых допингами; – организацию проведения и принципы антидопингового контроля; – права и обязанности всех участников процедуры допинг-контроля; Уметь: – формулировать конкретные задачи спортивной тренировки с учетом особенностей метаболизма организма; – предупреждать развитие переутомления и снижение на этом фоне спортивных результатов; – ориентироваться в юридических и правовых вопросах применения допинга в спорте высоких достижений; – осуществлять медико-биологический контроль за состоянием организма; – эффективно использовать фармакологический метод обеспечения тренировочного процесса; – использовать средства и методы формирования здорового образа жизни на основе потребностей организма человека в физической активности и регулярности	<i>Методы оценки результатов обучения:</i> – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка. <i>Формы контроля обучения:</i> – устный опрос, – тестирование, – практические задания, – домашнее задание творческого характера, – проблемные задания.

применения физических упражнений, с целью оздоровления и физического совершенствования.	
---	--

5. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.