

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.ДВ.15 БИОХИМИЯ СПОРТА

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.ДВ.15 Биохимия спорта является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина является вариативной, относится к общепрофессиональному циклу.

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

- оценивать биохимические показатели организма человека ($У_1$);
- использовать знания биохимии спорта для определения объема нагрузок на занятиях физической культурой и спортом ($У_2$);
- подбирать наиболее эффективные средства и методы тренировки ($У_3$);
- определять биохимические особенности работоспособности в разных видах спорта ($У_4$);
- решать вопросы рационального питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом ($У_5$);
- подбирать фармакологические средства и обосновывать их применение при занятиях спортом ($У_5$);

знать:

- химический состав мышечной ткани и механизм мышечного сокращения ($З_1$);
- энергетические источники и процессы при мышечной работе различной интенсивности ($З_2$);
- биохимические показатели жизнедеятельности организма и их изменения при мышечной работе ($З_3$);
- биохимические закономерности утомления и восстановления после мышечной работы ($З_4$);
- биохимические закономерности адаптации к мышечной работе ($З_5$);
- биохимические принципы спортивной тренировки ($З_6$);
- биохимические основы спортивной работоспособности ($З_7$);
- биохимические основы развития двигательных качеств ($З_8$);
- биохимические показатели тренированности организма при занятиях различными видами спорта ($З_9$);
- запрещенные в спорте вещества и методы, ответственность за их применение ($З_{10}$);
- методы биохимического контроля в спорте ($З_{11}$).

развить способности, необходимые для формирования общих компетенций (далее ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

развить способности, необходимые для формирования профессиональных компетенций (далее ПК):

ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга.

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.