

# Приложение к рабочей программе дисциплины

Биохимия спорта

## 49.03.01 Физическая культура

Бакалавриат

Профиль: Спортивная тренировка

### АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

### Биохимия спорта

Дисциплина обязательной части учебного плана

форма обучения - заочная

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)            | 6/216                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Цель изучения дисциплины                              | Достижение углубленного представления о биохимических процессах и закономерностях физического развития и спортивной тренировки, лежащих в основе функционирования живых клеток и организмов, особенностях метаболизма и его регуляции в органах и тканях человека при организации физкультурной и спортивной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Содержание дисциплины                                 | Введение в биохимию. Химический состав организма человека. Общие закономерности обмена веществ<br>Биокатализ. Биоэнергетика. Обмен углеводов. Обмен липидов. Обмен белков и нуклеиновых кислот. Обмен воды и минеральных соединений. Взаимосвязь и регуляция обмена веществ в организме человека. Гормоны, их роль в регуляции обмена веществ. Биохимия мышц и мышечного сокращения. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические процессы при утомлении. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.<br>Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой с лицами разного возраста и пола. Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой |
| Формируемые компетенции (коды)                        | ОПК-1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Коды и наименование индикатора достижения компетенции | ОПК-1.1 Знает и способен применять на практике современные формы и способы планирования как инструмента оптимального построения содержания занятий<br>ОПК-1.2 Применяет знания анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся<br>ОПК-1.3 Учитывает возрастные и половые особенности при планировании и проведении различных форм занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Дисциплины, участвующие в формировании компетенции    | Анатомия человека, Физиология человека, Теория и методика физической культуры, Гимнастика и методика преподавания, Легкая атлетика и методика преподавания, Спортивные игры и методика преподавания, Психология физической культуры и спорта, Плавание и методика преподавания, Атлетическая гимнастика и методика преподавания, Ознакомительная практика<br>Преддипломная практика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Образовательные технологии                            | Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: 1) чтение лекций; 2) проведение практических занятий; 3) выполнение контрольной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Форма промежуточной аттестации                        | зачет, экзамен                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |