

**Приложение к рабочей программе дисциплины
«Биохимия спорта»**

49.03.01 «Физическая культура»

бакалавр

«Спортивная тренировка»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

«Биохимия спорта»

обязательная

очная

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	6/216
Цель изучения дисциплины	получение знаний о биохимических процессах и закономерностях физического развития, лежащих в основе функционирования живых клеток и организмов; формирование знаний о биоэнергетическом обеспечении мышечной деятельности; особенностях метаболизма и его регуляции в органах и тканях человека при организации спортивной деятельности.
Содержание дисциплины	Введение в биохимию. Общая характеристика химического состава организма. Общая характеристика обмена веществ. Биохимия углеводов. Обмен углеводов. Биохимия липидов. Биохимия белков. Биохимия нуклеиновых кислот. Биохимия ферментов. Биохимия витаминов. Биохимия гормонов. Взаимосвязь и регуляция процессов обмена веществ. Химия мышц. Биоэнергетика мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной работе различного характера. Молекулярные механизмы утомления. Биохимические закономерности восстановления после мышечной работы. Биохимические основы двигательных качеств. Возрастные и половые особенности метаболизма при выполнении мышечных нагрузок. Биохимические закономерности адаптации к мышечной работе. Биохимические основы рационального питания спортсменов. Биохимический контроль в спорте.
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 ОПК-1.2 Применяет знания анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся 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 Преддипломная практика
Образовательные технологии	Лекционные занятия, практические занятия, самостоятельная работа, контрольные работы
Форма промежуточной аттестации	Экзамен, экзамен