

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «БИОХИМИЯ СПОРТА»

Направление подготовки бакалавриата

49.03.01 "Физическая культура "(Технология спортивной подготовки)

1. Цели и задачи освоения дисциплины

- Цель обеспечение будущих специалистов по физической культуре и спорту знаниями химических основ процессов жизнедеятельности, в особенности тех биохимических процессов, которые совершаются в организме человека при занятиях физическими упражнениями и спортом

Основные задачи изучения курса заключаются в формировании у студентов:

- изучение особенностей биохимических процессов и механизмов их регуляции при физических нагрузках и занятиях видами спорта;
- установить биохимические основы обмена веществ в организме человека;
- рассмотреть особенности энергетического обмена в организме человека и механизмов энергообеспечения при мышечной деятельности;
- изучить биохимические процессы при адаптации организма к систематическим физическим нагрузкам;
- дать знания о метаболических основах утомления и восстановления после физических нагрузок;
- изучить биохимические критерии оценки эффективности тренировочного процесса, состояния перетренированности или перенапряжения систем организма

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Учебная дисциплина «Биохимия спорта» относится к дисциплинам базовой части блока 1 профессионального цикла Б1.О.26.

Требованиями к входным знаниям для освоения дисциплины «Биохимия спорта» является знание школьного курса по химии и биологии.

Последующие дисциплины: для успешного изучения дисциплин «Физиология спорта», «Спортивная медицина», студенту необходимо знать биохимические основы питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом, уметь проводить наблюдения за биохимическими явлениями и реакциями организма на спортивные нагрузки, владеть способами прогнозирования физического состояния организма учащихся, занимающихся физической культурой и спортом, с применением адекватных и современных медико-биологических методов, приемами контроля правильного физического развития воспитанников, корректного составления программ и грамотного ведения тренировочного процесса на основе знаний о биохимических процессах, протекающих в организме.

3. Перечень планируемых результатов освоения дисциплины

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы следующие профессиональные компетенции:

| № п/п | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны: | | |
|-------|--------------------|---------------------------------------|--|-------------|------------|
| | | | знать | уметь | владеть |
| 1 | ОПК-1 | Способен | -закономерности, | - используя | - навыками |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|
| | | планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | принципы и методы биохимических исследований; -биохимические особенности физикультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста. | биохимические исследования, оценивать соответствие физических нагрузок функциональному состоянию организма человека с учетом пола и возраста, определять признаки перетренированности. - на основе результатов биохимического контроля определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития | оценки общей работоспособности, людей, занимающихся физической культурой и спортом. - навыками рационального использования учебно-лабораторного оборудования, специальной аппаратуры. |
|--|--|---|---|---|--|

4. Общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы (144 часа).

5. Образовательные технологии

В ходе освоения дисциплины при проведении аудиторных занятий и организации самостоятельной работы используются следующие образовательные технологии: лекции-визуализации, семинары, пресс-конференции, тесты.

6. Контроль успеваемости

Текущий контроль: тестирование, отчёт по лабораторным работам, рефераты
Программой дисциплины предусмотрен промежуточный контроль—**экзамен** (I семестр).