

АННОТАЦИЯ
рабочей программы по дисциплине
СПОРТИВНАЯ БИОХИМИЯ
Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки
49.03.01 – Физическая культура

Квалификация - Бакалавр
Форма обучения – очная/заочная

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:

Рабочая программа учебной дисциплины «Спортивная биохимия» составлена в соответствии с учебным планом подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами и положениями Университета.

Целью изучения дисциплины является освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области биохимии спорта и реализация их в своей профессиональной деятельности.

1.2. ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Результаты освоения дисциплины определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности бакалавра по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура»:

Педагогическая деятельность:

- способствовать социализации, формированию общей культуры личности обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;

- решать педагогические задачи в рамках образовательных учреждений дошкольного, общего и профессионального образования, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы и обобщение практики в области физической культуры и образования;

- осуществлять обучение и воспитание занимающихся в процессе занятий;

- определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся;

- обеспечивать уровень подготовленности занимающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;

Тренерская деятельность:

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;

- проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта;

- осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов;

- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;

- осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс;

- обеспечивать своевременное прохождение врачебного контроля и осуществлять педагогический контроль состояния занимающихся;

Рекреационная деятельность:

- привлекать население к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни;

- реализовывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации населения на региональном и местном уровнях в соответствии с потребностями населения;

- подбирать адекватные поставленным задачам средства, методы и формы рекреационной деятельности по циклам занятий различной продолжительности;

- обеспечивать уровень двигательной активности, соответствующий состоянию и потребностям занимающихся;

- способствовать осознанному использованию средств физической культуры как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни;

Научно-исследовательская деятельность:

- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;
- проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;
- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследования.

Обобщая выше изложенное, применительно к изучению дисциплины «Спортивная биохимия» можно сформулировать следующие задачи, стоящие перед бакалаврами данного направления:

- о строении мышц, о молекулярных механизмах мышечного сокращения и расслабления;
- об основных способах ресинтеза АТФ при мышечной деятельности;
- об особенностях обмена веществ во время физической работы и отдыха и уметь их использовать для рационального построения тренировочного процесса, для установления оптимальных сроков восстановления;
- о биохимических сдвигах в мышцах и во внутренних органах при выполнении физических нагрузок различной интенсивности и продолжительности;
- о биохимических закономерностях восстановления после мышечной работы;
- о биохимических закономерностях развития адаптации к мышечной работе;
- о биохимических методах оценки работоспособности спортсменов;
- об особенностях питания спортсменов;
- о возрастных особенностях спортивной работоспособности.

1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина « Спортивная биохимия» относится к вариативной части. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на третьем курсе очной формы обучения, на четвертом курсе заочной формы обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам: «Анатомия человека», «Биохимия человека», «Физиология человека», «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта»

Спортивная биохимия является фундаментальной теоретической дисциплиной в курсе медико-биологической подготовки специалистов по физической культуре;

1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.4.1. В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

а) общепрофессиональными (ОПК):

ОПК-1 - способен определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста

б) профессиональные (ПК):

ПК-13 - Способен использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию

1.4.2. В результате изучения дисциплины студент будет:

Знать	<ul style="list-style-type: none">• Химический состав и строение мышц; Химические процессы, лежащие в основе мышечной деятельности (ОПК-1);• Основные способы синтеза АТФ и количественные критерии для их оценки (ОПК-1);• Основные негативные сдвиги, возникающие при мышечной работе (ОПК-1);• Биохимические механизмы восстановительных процессов (ОПК-1);• Биохимические закономерности развития адаптации к мышечной работе (ОПК-1);
Уметь	<ul style="list-style-type: none">• Оценивать скоростно-силовые качества по соотношению между типами мышечных волокон. (ОПК-1);• Определять зоны относительной мощности мышечной работы (ОПК-1);• Дать краткую характеристику молекулярным механизмам развития утомления. (ОПК-1);• Оценить срочное восстановление по кислородному долгу. (ОПК-1);• Дать краткую характеристику срочной и долговременной адаптации. (ОПК-1);
Владеть	<ul style="list-style-type: none">• Способами оценки мышечной релаксации (ОПК-1);• Методами оценки путей ресинтеза АТФ по количественным критериям (ОПК-1)• Биохимическими методами оценки утомления при работе в разных зонах относительной мощности мышечной работы (ОПК-1);• Методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности (ОПК-1);• Методами оценки развития срочной адаптации по тренировочному эффекту (ОПК-1).

1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		2-й	3-й	4-й	5-й
Аудиторные занятия (всего)	36				36
В том числе:					
Лекции (Л)	14				14
Практические занятия, в т.ч. лабораторные работы	22				22
Самостоятельная работа (всего)	36				36
В том числе;					
Подготовка к текущему и рубежному контролю (опросы и тестирование)	18				18
Подготовка реферативного доклада	4				4
Подготовка к зачету	14				14
Вид промежуточной аттестации зачет	зачет				Зачет
Общая трудоемкость	Часы	72			72
	Зачетные единицы	2			2

Интерактивные занятия - 12 час.

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		5-й	6-й	7-й	8-й
Аудиторные занятия (всего)	8				8
В том числе:					
Лекции (Л)	2				2
Практические занятия, в т.ч. лабораторные работы	6				6
Самостоятельная работа (всего)	64				64
В том числе;					
Подготовка к текущему и рубежному контролю (опросы и тестирование)	18				18
Выполнение письменной контрольной работы	16				16
Подготовка к зачету	30				30
Вид промежуточной аттестации зачет	зачет				зачет
Общая трудоемкость	Часы	72			72
	Зачетные единицы	2			2

Интерактивные занятия* – 2 часа.