ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: 49.03.01 – «Физическая культура»

Профиль подготовки: Физкультурно-оздоровительная деятельность

Дисциплина: Спортивная биохимия

*Очная форма обучения*

Кафедра: биохимии

Курс 3 семестр 6 (на 20\_\_/20\_\_учебный год)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Посеща-емость/ балл | Тема занятий и виды контроля | Кол-во балловmin / max | Накопи-тельная «стоимость» /балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| 1 | 1,0 | Химический состав мышц. Мышечное сокращение и расслаблениеТекущий контроль: устный опрос | 1/4 | 2/5 | 3 |
| 2 | 1,0 | Биоэнергетика мышечной деятельностиТекущий контроль: устный опрос | 1/3 | 4/9 | 3 |
| 3 | 1,0 | Зоны относительной мощности мышечной работыТекущий контроль: устный опрос | 1/3 | 6/13 | 3 |
| 4 | 1,0 | Биохимические изменения в организме при мышечной работе и утомленииТекущий контроль: устный опрос | 1/4 | 8/18 | 3 |
| 5 | 1,0 | Молекулярные механизмы развития утомленияТекущий контроль: устный опрос | 1/3 | 10/22 | 3 |
| 6 | 1,0 | Биохимические закономерности восстановления работоспособностиТекущий контроль: устный опрос | 1/3 | 12/26 | 3 |
| 7 | 1,0 | Медико-биологические методы ускорения восстановления после мышечной работыТекущий контроль: устный опрос | 1/4 | 14/31 | 3 |
| 8 | 1,0 | Биохимические механизмы срочной адаптации1 рубежный контроль – письменная работа | 2/10 | 17/42 | 3 |
| 9 | 1,0 | Биохимическая оценка срочной и долговременной адаптацииТекущий контроль: устный опрос | 1/3 | 19/46 | 3 |
| 10 | 0,5 | Биологические принципы спортивной тренировкиТекущий контроль: устный опрос | 1/4 | 20,5/50,5 | 3 |
| 11 | 0,5 | Биохимический контроль в спортеТекущий контроль: устный опрос | 2/4 | 23/55 | 3 |
| Реферативный докладТема и дата изложения доклада согласовывается с преподавателем. В течение семестра студент выступает с докладом один раз | 0/5 | 23/60 | 9 |
| 2 рубежный контроль (УМУ) – тестирование (по всему курсу дисциплины) | 5/10 | 70 | 10 |
| Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей) | 22/30 | 100 | 14 |
| Итоговая сумма баллов за семестр | 50/100 | 100 | 66 |