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 баллов  min / max | Накопи-тельная «стоимость» /  балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| 1 | 1,0 | Химический состав мышц. Мышечное сокращение и расслабление  Текущий контроль: устный опрос | 1/4 | 2/5 | 3 |
| 2 | 1,0 | Биоэнергетика мышечной деятельности  Текущий контроль: устный опрос | 1/3 | 4/9 | 3 |
| 3 | 1,0 | Зоны относительной мощности мышечной работы  Текущий контроль: устный опрос | 1/3 | 6/13 | 3 |
| 4 | 1,0 | Биохимические изменения в организме при мышечной работе и утомлении  Текущий контроль: устный опрос | 1/4 | 8/18 | 3 |
| 5 | 1,0 | Молекулярные механизмы развития утомления  Текущий контроль: устный опрос | 1/3 | 10/22 | 3 |
| 6 | 1,0 | Биохимические закономерности восстановления работоспособности  Текущий контроль: устный опрос | 1/3 | 12/26 | 3 |
| 7 | 1,0 | Медико-биологические методы ускорения восстановления после мышечной работы  Текущий контроль: устный опрос | 1/4 | 14/31 | 3 |
| 8 | 1,0 | Биохимические механизмы срочной адаптации  1 рубежный контроль – письменная работа | 2/10 | 17/42 | 3 |
| 9 | 1,0 | Биохимическая оценка срочной и долговременной адаптации  Текущий контроль: устный опрос | 1/3 | 19/46 | 3 |
| 10 | 0,5 | Биологические принципы спортивной тренировки  Текущий контроль: устный опрос | 1/4 | 20,5/50,5 | 3 |
| 11 | 0,5 | Биохимический контроль в спорте  Текущий контроль: устный опрос | 2/4 | 23/55 | 3 |
| Реферативный доклад  Тема 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 |