

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «БИОХИМИЯ СПОРТА»**

### **1. Место дисциплины в структуре ОПОП.**

Дисциплина «Биохимия спорта» относится к дисциплинам Блока 1, обязательной части Б1.О.07.15.

### **2. Объем дисциплины:** 3 зачетные единицы.

**3. Содержание дисциплины:** Введение в биохимию. Биохимический состав живых организмов. Биохимия углеводов. Биохимия липидов. Биохимия белков. Биохимия нуклеиновых кислот. Биохимия ферментов. Биохимия витаминов. Биохимия гормонов. Взаимосвязь и регуляция процессов обмена веществ. Биоэнергетика. Биологическое окисление. Биохимия мышечного сокращения. Биоэнергетика мышечной деятельности. Водно-минеральный обмен. Закономерности биохимической адаптации в процессе спортивной тренировки. Биохимические принципы питания спортсмена. Биохимические изменения в организме при выполнении мышечной работы. Биохимические изменения в организме при утомлении и в период отдыха после мышечной работы.

### **4. Планируемые результаты обучения по дисциплине.**

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие компетенции:

- способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1);
- способен осуществлять тренировочный процесс занимающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) с использованием базовых знаний в области смежных дисциплин (ПК-3).

### **5. Форма контроля:** зачет.

### **6. Разработчик:** доцент Гагиева З.А.