

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Сыктывкарский государственный университет»
Институт социальных технологий
Кафедра теоретических и медико-биологических основ физической культуры

АННОТАЦИЯ

Биохимические основы спортивной работоспособности

Направление подготовки

49.03.01 – Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Учебно-методический комплекс разработан в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта по направлению 49.03.01 - физическая культура.

Учебная дисциплина "Биохимические основы спортивной работоспособности» (БОСР) играет важную роль в формировании у студентов целостного представления о профессиональной деятельности квалифицированного кадра в области физического воспитания и спорта.

Дисциплина БОСР преподается на 3 курсе в соответствии с учебным планом. Её цель - вооружить студентов знанием закономерностей биохимических процессов, протекающих в организме здорового тренированного человека при мышечной работе и при восстановлении, использовать эти закономерности для рационального построения тренировочного процесса, для установления оптимальных сроков восстановления, раскрыть биохимические основы спортивного питания и дать биохимическое обоснование использования фармакологических средств для повышения спортивной работоспособности. Курс БОСР теснейшим образом связан и вытекает из общего курса «Биохимия», который читается студентам 2 курса по данному направлению, а также связан с другими учебными дисциплинами медико-биологического и психолого-педагогического циклов такими как «Физиология спорта» «Спортивная медицина», «Теория и методика физической культуры» и рядом других. Центральное место здесь занимает взаимосвязь курса с педагогической, тренерской практикой и физкультурно-спортивным совершенствованием.

В ходе изложения курса БОСР формируются следующие компетенции:

Общепрофессиональные компетенции (ОПК) Выпускника по направлению 49.03.01 – Физическая культура (бакалавриат):

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

Профессиональные компетенции (ОК) Выпускника по направлению 49.03.01 – Физическая культура (бакалавриат):

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

студенты, как будущие преподаватели физического воспитания и тренеры, должны знать:

- Устройство объекта своей профессиональной деятельности, т.е. человека, должны иметь представления о химическом строении организма и о химических процессах, лежащих в основе жизнедеятельности;
- Особенности обмена веществ во время физической работы и отдыха, использовать эти закономерности для рационального построения тренировочного процесса, для установления оптимальных сроков восстановления;
- Особенности сбалансированного полноценного питания спортсменов как необходимое условие повышения эффективности тренировочного процесса и роста спортивных результатов;
- Причины запрета применения допингов в спорте и научно обоснованные принципы использования недопинговых фармакологических средств для повышения общей и специальной работоспособности, для ускорения восстановительных процессов в организме спортсменов, понимая принцип подчиненности фармакологического обеспечения спортсменов полноценной тренировочной программе;
- Задачи и методы биохимического контроля в спорте.

По окончании курса студенты как будущие специалисты в области физического воспитания должны уметь:

- Оценивать соответствие физических нагрузок функциональному состоянию организма спортсмена, выявлять признаки перетренированности, используя стандартные биохимические тесты;
- Разрабатывать новые методы и средства повышения спортивной работоспособности, развития скоростно-силовых качеств и выносливости, ускорения восстановления после тренировки;

Содержание комплекса позволяет не только помочь студентам в освоении знаний по предлагаемым темам учебной дисциплины, но и проверить их уровень усвоения материала за все годы прохождения предмета с помощью проводимого в течение семестра 1 коллоквиума и 1 контрольной работы. Изучение предмета БОСР содействует пониманию целей, задач и принципов отечественной системы физического воспитания, обеспечению знаний методики обучения движениям, развития двигательных способностей и воспитания личности в процессе занятий физической культурой и спортом применительно к различным возрастным и социальным контингентам населения.

Приведенные в комплексе примерные темы и направления научных исследований помогут студентам определиться в написании курсовых и выпускных квалификационных работ.

Студент посещает все занятия, конспектирует лекционный материал, выполняет самостоятельную подготовку в библиотеке (дома) к семинарским занятиям (доклады, рефераты); на семинарских занятиях выступает с докладами по темам.

Основные требования к аттестации включают активную работу на семинарах, сдачу контрольной работы, коллоквиума. Экзамен предполагает обязательное выполнение зачетных требований и знание теоретических разделов курса и принимается устно.

Индивидуальная работа со студентами дневного отделения проводится преподавателем в учебное время вне расписания. Целью ИР является реализация индивидуального подхода к студенту, помощь в изучении тем, вызвавших у студента затруднение.