

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ЛИПЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ П.П. СЕМЕНОВА-ТЯН-ШАНСКОГО»
(ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского)**

Образовательная программа

Код и направление: **49.04.01 Физическая культура**

Направленность (профиль): **Теория и технологии физической культуры**

Квалификация: **Магистр**

Форма обучения: **Заочная**

Срок обучения: **2,5** года (лет)

Год начала подготовки: **2017**

Аннотация рабочей программы дисциплины

Закономерности биохимической адаптации в процессе спортивной тренировки

1. Цель дисциплины:

Освоение обучающимися системы научно-практических знаний, умений и компетенций по особенностям протекания биохимических процессов во время занятий физическими упражнениями и спортом, в период восстановления после мышечной работы, понимание механизмов и закономерностей изменений, которые совершаются в организме под влиянием систематических занятий физическими упражнениями

2. Место дисциплины в структуре ОП:

Дисциплина относится к разделу Б1.В.ДВ.5.2.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими компетенциями:

Коды	Содержание компетенций
ОПК-5	способностью применять современные и инновационные научно-исследовательские технологии в ходе решения исследовательских задач, в том числе из смежных областей науки
ПК-5	способностью применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- основные принципы, методы применения современных научно-исследовательских технологий в ходе решения исследовательских задач, в том числе из смежных областей науки
- сферы применения знаний из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности

уметь:

- воспроизводить, демонстрировать знания инновационных научно-исследовательских технологий
- применять знания в стандартных ситуациях из области подготовки спортсменов (новые теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности

владеть:

- навыком применения современных и инновационных научно-исследовательских технологий в ходе решения исследовательских задач
- навыком применения знаний из области подготовки спортсменов

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е. (72 ч).

5. Семестры:

Семестр	Трудоемкость										Контроль
	Зач. ед.	Часов всего	Контактная работа	Лекции	Практические занятия / семинары	Лабораторные занятия	Консультации	Курсовые работы	Контроль	Самостоятельная работа	
4	2	72	7	2	4				1	65	Зачёт

6. Основные разделы дисциплины:

1. Типы мышц и мышечных волокон. Типы мышечных волокон и их вовлечение в мышечную деятельность.
2. Химический состав мышечной ткани.
3. Общая характеристика механизмов энергообразования.
4. Подключение энергетических систем при различных физических нагрузках и их адаптация в процессе тренировки.
5. Биохимические и биоэнергетические факторы утомления при выполнении нагрузки различной мощности.
6. Динамика биохимических и биоэнергетических процессов восстановления после мышечной работы.

7. Автор(ы) (ФИО, должность, ученое звание):

Волынская Елена Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент.