

АНОТАЦІЯ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни: Біохімія м'язової діяльності / Biochemistry of muscular activity

Категорія дисципліни: вибіркова

Семестр (и): 2

Обсяг дисципліни: загальна кількість годин – 120; кількість кредитів ЄКТС – 4.

Результати навчання:

знати: біологічну роль та особливості метаболізму різних класів речовин в тканинах організму людини під час спортивної та оздоровчої м'язової діяльності; хімічні засоби підвищення фізичної працездатності та прискорення процесів відновлення;

вміти: вільно володіти теоретичним матеріалом та використовувати його при оцінці та складанні раціонів харчування спортсменів та людей, що займаються фітнесом, відповідно до певних завдань спортивної дієтології;

володіти: навичками оперування фаховою термінологією та знаннями, які необхідні для забезпечення організації раціонального харчування спортсменів чи людей, що займаються фітнесом;

здатен продемонструвати: застосування біохімічних основ м'язової діяльності, особливостей енерговитрат організму під час спортивних чи оздоровчих фізичних тренувань в професійній діяльності спортивного дієтолога для забезпечення високої фізичної працездатності, оздоровлення чи ефективного відновлення організму спортсмена після фізичних тренувань.

Програмні результати навчання: ПРН 2, 5, 6, 19.

Необхідні обов'язкові попередні та супутні дисципліни: «Основи дієтології», «Біологія рухової активності», «Фізіологічні системи травлення та обміну речовин».

Зміст дисципліни: біологічна роль та особливості метаболізму в тканинах організму людини різних класів неорганічних та органічних речовин при виконанні фізичних вправ різного характеру, їх участь в забезпеченні фізичної працездатності, протікання процесів відновлення після м'язової діяльності та адаптації до фізичних навантажень; біохімічні основи контролю функціонального стану організму при виявленні ефективності впливу спортивних та оздоровчих тренувань.

Види навчальних занять: лекційне, практичне (з використанням ситуаційних завдань), консультація.

Форми навчання: денна, заочна.

Методи навчання: словесний, пояснювально-демонстраційний, дослідницький, метод проблемного викладання.

Методи контролю: усний (виступи на практичних/семінарських заняттях), усне опитування, захист презентації, тестовий.

Форми підсумкового контролю: залік (семестр 2).

Засоби діагностики успішності навчання: індивідуальні завдання, вправи, перелік питань, комплекти тестових завдань для тематичного та підсумкового контролів.

Мова навчання: українська.