

Назва кафедри	Біології людини, хімії та методики навчання хімії
Назва дисципліни	Біохімія рухової активності
Загальна кількість кредитів (годин)	4 кредити (120 годин)
Курс та семестр, де починається дисципліна	4 курс, 8 семестр
Кількість семестрів, протягом яких вивчається дисципліна	один семестр
Форма навчання, для якої дисципліна пропонується	денна і заочна
Попередні умови	Підґрунтям для вивчення дисципліни є курси, які студенти вивчали на першому році навчання та сприяли розвитку навичок та компетентностей, необхідних для ініціативності, відповідальності та безпечної діяльності
Назви спеціальностей, для яких пропонується вивчення дисципліни	014 Середня освіта (Хімія. Біологія та здоров'я людини); 014 Середня освіта (Хімія та інформатика); 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини); 091 Біологія; 014 Середня освіта (Географія. Біологія та здоров'я людини); 106 Географія перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
Короткий опис дисципліни	Метою вивчення курсу є формування компетентностей щодо особливостей біохімічних перетворень у організмі при м'язовій діяльності, біохімічних закономірностях тренувань та біохімічних основ харчування під час занять спортом. У курсі розглядаються органічні та неорганічні сполуки, з яких побудований живий організм. У результаті вивчення дисципліни студент

повинен

знати:

- хімічний склад живих організмів і хімічні процеси, що відбуваються в організмах і є основою їх життєдіяльності;
- механізми перебігу основних біохімічних процесів в організмі людини;
- взаємозумовленість фізичних навантажень і функціональних можливостей організму;
- біохімічні основи харчування осіб, які займаються фізичною культурою і спортом;

уміти:

- пояснювати: механізм перетворення енергії в організмі людини при м'язовій діяльності; регуляцію синтезу білка при фізичних навантаженнях; механізми нервової та гуморальної регуляції обміну речовин при м'язовій діяльності;
- регулювати власну фізичну активність, здоровий спосіб життя на основі потреби займатися фізичними вправами;
- обґрунтовувати закономірності біохімічної адаптації до систематичної м'язової роботи;
- аналізувати біохімічні характеристики відновлюваних процесів після тренувань;
- встановлювати біохімічні критерії, які оцінюють ефективність тренувань, їх необхідність, а також застосування необхідних вимог для підвищення працездатності й відновлювальних процесів.