

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева"  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ТУРИЗМА

УТВЕРЖДАЮ  
И. о. проректора по УР  
М. Х. Чанкаев  
«29» апреля 2026 г., протокол № 7

**Рабочая программа дисциплины**

**Спортивная биохимия**

*(Наименование дисциплины (модуля))*

Направление подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

*(цифр, название направления)*

Направленность (профиль) подготовки  
Спортивная тренировка в избранном виде  
спорта

Квалификация выпускника

**бакалавр**

Форма обучения

**Очная, заочная**

**Год начала подготовки - 2026**

*(по учебному плану)*

Карачаевск, 2026

Составитель: Семенова А.О.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940, образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль – «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры ТОФК и туризма на 2026-2027 уч. год, протокол № 8 от 28.04.2026г.

Завкафедрой, канд. пед. наук

Джирикова Ф.Д.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Наименование дисциплины .....                                                                                                                                                                                                                                  | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....                                                                                                                                                                                                   | 4  |
| 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....                                                                                                            | 4  |
| 4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....                                         | 5  |
| 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....                                                                                              | 6  |
| 5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) .....                                                                                                                                                                     | 6  |
| 5.2. Примерная тематика курсовых работ .....                                                                                                                                                                                                                      | 7  |
| 6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы .....                                                                                                                                        | 7  |
| 7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....                                                                                                                                    | 9  |
| 7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций .....                                                                                                                                                                                                     | 9  |
| 7.2. Перевод бально-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания. ....                                                                                                                                | 10 |
| 7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины .....                                                                                                                  | 10 |
| 7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена .....                                                                                                                                                                                                                | 11 |
| 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса .....                                                                                                         | 11 |
| 8.1. Основная литература: .....                                                                                                                                                                                                                                   | 11 |
| 8.2. Дополнительная литература: .....                                                                                                                                                                                                                             | 12 |
| 9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) .....                                                                                                                                                                                   | 12 |
| 9.1. Общесистемные требования .....                                                                                                                                                                                                                               | 12 |
| 9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....                                                                                                                                                                                   | 13 |
| 9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения .....                                                                                                                                                                                            | 13 |
| 9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы .....                                                                                                                                                                           | 13 |
| 10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья .....                                                                                                                                                        | 14 |
| Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «Положением об обучении лиц с ОВЗ в КЧГУ», размещенным на сайте Университета по адресу: <a href="http://kchgu.ru">http://kchgu.ru</a> . .... | 14 |
| 11. Лист регистрации изменений .....                                                                                                                                                                                                                              | 15 |

## 1. Наименование дисциплины

### Спортивная биохимия

**Целью** изучения дисциплины «Спортивная биохимия» является формирование у будущих специалистов по физической культуре и спорту правильное понимание механизмов и закономерностей изменений, которые совершаются в организме под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и лежат в основе повышения работоспособности, совершенствования физических качеств.

#### Задачи дисциплины:

изучить необходимый понятийный аппарат дисциплины;  
получить представление о роли биохимии в профессиональной спортивной деятельности;  
изучение этапов энергетического обмена, способов запаса и расходования метаболического топлива клетками;  
формирование представлений об основных принципах регуляции и биохимической адаптации к физическим нагрузкам;  
формирование представлений о биохимическом контроле при занятиях физической культурой и спортом.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Спортивная биохимия относится к базовой части цикла профессиональных дисциплин; для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися на дисциплинах: естественнонаучные основы физической культуры и спорта.

Дисциплина изучается на 3 курсе в 5 семестре

| МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП                                                                                                                                                      |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Индекс                                                                                                                                                                                 | Б1. В.06 |
| Требования к предварительной подготовке обучающегося:                                                                                                                                  |          |
| Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по биологии, органической и неорганической химии в объеме программы средней школы; курса «Биохимии человека» |          |

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

| Коды компетенции | Результаты освоения ОПОП<br>Содержание компетенций                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7             | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК.Б-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности<br>УК.Б-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | <b>Знать:</b> морфологическое строение и функции органов и систем органов организма человека, закономерности физического и психического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды; медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся; методы медико-биологического контроля состояния занимающихся.<br><b>Уметь:</b> самостоятельно получать знания для решения задач творческого характера, задач повышенной сложности: |

|      |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                             | УК.Б-7.3 соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности                                                                                           | применять полученные знания для решения учебных задач.<br><b>Владеть:</b> навыками использования информации медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий методами медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся                                                                                                                                                   |
| ПК-6 | Способен осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процесса | ПК.Б.-6.1. Учитывает экстремальные факторы тренировочной и соревновательной деятельности<br>ПК.Б.-6.2. Организует восстановительные мероприятия с использованием массажа<br>ПК.Б.-6.3. Оказывает первую медицинскую помощь | <b>Знать:</b> медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.<br><b>Уметь:</b> разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся.<br><b>Владеть:</b> навыками формирования осознанного использования средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия. |

#### 4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 ЗЕТ, 72 академических часов.

| Объем дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Всего часов              |                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | для очной формы обучения | для заочной формы обучения     |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 72                       | 72                             |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) * (всего)</b>                                                                                                                                                                                                                               |                          |                                |
| <b>Аудиторная работа (всего):</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 36                       | 8                              |
| в том числе:                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          |                                |
| лекции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 18                       | 4                              |
| семинары, практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 18                       | 4                              |
| <b>Внеаудиторная работа</b> также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др. |                          |                                |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | 36                       | 62                             |
| <b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>                                                                                                                                                                                                                                                       | зачет                    | Зачет (4семестр)<br>2 контроль |

**5.Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1.Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

**ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ**

| № п/п | Темы дисциплины                                                                  | Общая трудоемкость (в часах) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) |    |    |                        |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|------------------------|
|       |                                                                                  |                              | Аудиторные уч. занятия                                                                    |    |    | Планируемые результаты |
|       |                                                                                  | Всего-72                     | Лек                                                                                       | Пр | СР |                        |
| 1     | Строение и химический состав мышечной ткани                                      | 8                            | 2                                                                                         | 2  | 4  | УК-7, ПК-6             |
| 2     | Биохимия мышечного сокращения и расслабления                                     | 8                            | 2                                                                                         | 2  | 4  | УК-7, ПК-6             |
| 3     | Энергетическое обеспечение мышечной деятельности                                 | 8                            | 2                                                                                         | 2  | 4  | УК-7, ПК-6             |
| 4     | Биохимические изменения в организме при мышечной работе различного характера     | 8                            | 2                                                                                         | 2  | 4  | УК-7, ПК-6             |
| 5     | Биохимические основы и принципы спортивной тренировки                            | 8                            | 2                                                                                         | 2  | 4  | УК-7, ПК-6             |
| 6     | Биохимия утомления и восстановления организма при физических нагрузках           | 8                            | 2                                                                                         | 2  | 4  | УК-7, ПК-6             |
| 7     | Биохимические показатели тренированности организма                               | 8                            | 2                                                                                         | 2  | 4  | УК-7, ПК-6             |
| 8     | Последовательность кумулятивных биохимических изменений при физических нагрузках | 8                            | 2                                                                                         | 2  | 4  | УК-7, ПК-6             |
| 9     | Роль питания спортсменов в повышении работоспособности                           | 8                            | 2                                                                                         | 2  | 4  | УК-7, ПК-6             |
| Всего |                                                                                  | 72                           | 18                                                                                        | 18 | 36 |                        |

**ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ**

| № п/п | Темы дисциплины                              | Общая трудоемкость (в часах) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) |    |    |                        |
|-------|----------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|------------------------|
|       |                                              |                              | Аудиторные уч. занятия                                                                    |    |    | Планируемые результаты |
|       |                                              | всего                        | Лек                                                                                       | Пр | СР |                        |
| 1     | Строение и химический состав мышечной ткани  | 6                            |                                                                                           |    | 6  | УК-7, ПК-6             |
| 2     | Биохимия мышечного сокращения и расслабления | 6                            | 2                                                                                         |    | 6  | УК-7, ПК-6             |

|                   |                                                                                  |    |   |   |    |            |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|----|------------|
| 3                 | Энергетическое обеспечение мышечной деятельности                                 | 6  |   |   | 6  | УК-7, ПК-6 |
| 4                 | Биохимические изменения в организме при мышечной работе различного характера     | 8  |   | 2 | 6  | УК-7, ПК-6 |
| 5                 | Биохимические основы и принципы спортивной тренировки                            | 6  |   |   | 6  | УК-7, ПК-6 |
| 6                 | Биохимия утомления и восстановления организма при физических нагрузках           | 8  |   | 2 | 6  | УК-7, ПК-6 |
| 7                 | Биохимические показатели тренированности организма                               | 8  |   |   | 8  | УК-7, ПК-6 |
| 8                 | Последовательность кумулятивных биохимических изменений при физических нагрузках | 10 | 2 |   | 8  | УК-7, ПК-6 |
| 9                 | Роль питания спортсменов в повышении работоспособности                           | 8  |   |   | 8  | УК-7, ПК-6 |
| Всего: Контроль-4 |                                                                                  | 72 | 4 | 4 | 60 |            |

## 5.2. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены

## 6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы

**Лекционные занятия.** Лекция является основной формой учебной работы в вузе, она является наиболее важным средством теоретической подготовки обучающихся. На лекциях рекомендуется деятельность обучающегося в форме активного слушания, т.е. предполагается возможность задавать вопросы на уточнение понимания темы и рекомендуется конспектирование основных положений лекции. Основная дидактическая цель лекции - обеспечение ориентировочной основы для дальнейшего усвоения учебного материала. Лекторами активно используются: лекция-диалог, лекция - визуализация, лекция - презентация. Лекция - беседа, или «диалог с аудиторией», представляет собой непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей аудитории. Участие обучающихся в лекции – беседе обеспечивается вопросами к аудитории, которые могут быть как элементарными, так и проблемными.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Рекомендуется на первой лекции довести до внимания студентов структуру дисциплины и его разделы, а в дальнейшем указывать начало каждого раздела (модуля), суть и его задачи, а, закончив изложение, подводить итог по этому разделу, чтобы связать его со следующим. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины. Для эффективного проведения лекционного занятия рекомендуется соблюдать последовательность ее основных этапов:

1. формулировку темы лекции;
2. указание основных изучаемых разделов или вопросов и предполагаемых затрат времени на их изложение;

3. изложение вводной части;
4. изложение основной части лекции;
5. краткие выводы по каждому из вопросов;
6. заключение;
7. рекомендации литературных источников по излагаемым вопросам.

**Лабораторные работы и практические занятия.** Дисциплины, по которым планируются лабораторные работы и практические занятия, определяются учебными планами. Лабораторные работы и практические занятия относятся к основным видам учебных занятий и составляют важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки. Выполнение студентом лабораторных работ и практических занятий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам дисциплин математического и общего естественно-научного, общепрофессионального и профессионального циклов;
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов: аналитических, проектировочных, конструктивных и др.;
- выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива. Методические рекомендации разработаны с целью единого подхода к организации и проведению лабораторных и практических занятий.

Лабораторная работа — это форма организации учебного процесса, когда студенты по заданию и под руководством преподавателя самостоятельно проводят опыты, измерения, элементарные исследования на основе специально разработанных заданий. Лабораторная работа как вид учебного занятия должна проводиться в специально оборудованных учебных аудиториях. Необходимыми структурными элементами лабораторной работы, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов выполнения лабораторной работы. Дидактические цели лабораторных занятий:

- формирование умений решать практические задачи путем постановки опыта;
- экспериментальное подтверждение изученных теоретических положений, экспериментальная проверка формул, расчетов;
- наблюдение и изучения явлений и процессов, поиск закономерностей;
- изучение устройства и работы приборов, аппаратов, другого оборудования, их испытание;
- экспериментальная проверка расчетов, формул.

Практическое занятие — это форма организации учебного процесса, направленная на выработку у студентов практических умений для изучения последующих дисциплин (модулей) и для решения профессиональных задач. Практическое занятие должно проводиться в учебных кабинетах или специально оборудованных помещениях. Необходимыми структурными элементами практического занятия, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями. Дидактические цели практических занятий: формирование умений (аналитических, проектировочных, конструктивных), необходимых для изучения последующих дисциплин (модулей) и для будущей профессиональной деятельности.

Семинар - форма обучения, имеющая цель углубить и систематизировать изучение наиболее важных и типичных для будущей профессиональной деятельности обучаемых тем и разделов учебной дисциплины. Семинар - метод обучения анализу теоретических и практических проблем, это коллективный поиск путей решений специально созданных проблемных ситуаций. Для студентов главная задача состоит в том, чтобы усвоить содержание учебного материала темы, которая выносится на обсуждение, подготовиться к выступлению и дискуссии. Семинар - активный метод обучения, в применении которого

должна преобладать продуктивная деятельность студентов. Он должен развивать и закреплять у студентов навыки самостоятельной работы, умения составлять планы теоретических докладов, их тезисы, готовить развернутые сообщения и выступать с ними перед аудиторией, участвовать в дискуссии и обсуждении.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

**Образовательные технологии.** При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения. Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач, публичная презентация проекта и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

## **7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций**

| Компетенции                                                       | Зачтено                                                                                                                       |                                                                                                                               |                                                                                                                               | Не зачтено                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   | Высокий уровень<br>(отлично)<br>(86-100% баллов)                                                                              | Средний уровень<br>(хорошо)<br>(71-85% баллов)                                                                                | Низкий уровень<br>(удовлетворительно)<br>(56-70% баллов)                                                                      |                                                                                                                                  |
| УК-7:<br>Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез | УК.Б-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей | УК.Б-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей | УК.Б-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей | УК.Б-7.1 не выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей |

|                                                                        |                                                                                                                                               |                                                                                                                                               |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| информации, применять системный подход для решения поставленных задач. | организма и условий реализации профессиональной деятельности                                                                                  |                                                                                                                                               |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                  |
|                                                                        | УК.Б-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК.Б-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК.Б-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК.Б-7.2 не планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности |
|                                                                        | УК.Б-7.3 соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности              | УК.Б-7.3 соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности              | УК.Б-7.3 соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности              | УК.Б-7.3 не соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности              |
|                                                                        | УК.Б-7.3 соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности              | УК.Б-7.3 соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности              | УК.Б-7.3 соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности              | УК.Б-7.3 не соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности              |
| .ПК-6                                                                  | ПК.Б.-6.1. Учитывает экстремальные факторы тренировочной и соревновательной деятельности                                                      | ПК.Б.-6.1. Учитывает экстремальные факторы тренировочной и соревновательной деятельности                                                      | ПК.Б.-6.1. Учитывает экстремальные факторы тренировочной и соревновательной деятельности                                                      | ПК.Б.-6.1. не учитывает экстремальные факторы тренировочной и соревновательной деятельности                                                      |
|                                                                        | ПК.Б.-6.2. Организует восстановительные мероприятия с использованием массажа                                                                  | ПК.Б.-6.2. Организует восстановительные мероприятия с использованием массажа                                                                  | ПК.Б.-6.2. Организует восстановительные мероприятия с использованием массажа                                                                  | ПК.Б.-6.2. не организует восстановительные мероприятия с использованием массажа                                                                  |
|                                                                        | ПК.Б.-6.3. Оказывает первую медицинскую помощь                                                                                                | ПК.Б.-6.3. Оказывает первую медицинскую помощь                                                                                                | ПК.Б.-6.3. Оказывает первую медицинскую помощь                                                                                                | ПК.Б.-6.3. не оказывает первую медицинскую помощь                                                                                                |

## 7.2. Перевод бально-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.

Порядок функционирования внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся и перевод бально-рейтинговых показателей обучающихся в отметки традиционной системы оценивания проводится в соответствии с положением КЧГУ «Положение о бально-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся», размещенным на сайте Университета по адресу: <https://kchgu.ru/inve-lokalnye-akty/>

## 7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

### 7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена

#### Вопросы на зачет

1. Биохимическое обоснование потребности организма человека в углеводах, липидах, белках. Обоснование представления о полноценности липидного и белкового питания.
2. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме. Важнейшие водно-дисперсные системы организма. Обмен воды. Факторы, влияющие на обмен воды.
3. Минеральные соединения организма человека, их содержание, распределение между отдельными тканями и биологическая роль. Обмен минеральных соединений и факторы на него влияющие.
4. Регуляция обмена веществ в организме. Общие принципы регуляции на клеточном, тканевом и организменном уровнях. Скорость химических реакций как основной регулируемый фактор. Механизмы регуляции активности количества ферментов.
5. Химический состав мышечной ткани. Содержание и роль важнейших белков, липидов, энергетических субстратов, воды и минеральных веществ в мышечной ткани.
6. Строение мышечного волокна. Молекулярное строение миофибрилл. Роль химических составных частей миофибрилл в обеспечении сократительной функции мышц.
7. Последовательность химических реакций мышечного сокращения. Содержание АТФ в мышечном волокне и ее роль в мышечном сокращении.
8. Пути ресинтеза АТФ при мышечной работе. Понятие о мощности, емкости и эффективности процессов ресинтеза АТФ.
9. Понятие о «срочных», «отставленных» и «кумулятивных» биохимических изменениях. Их взаимосвязь.
10. Зависимость «срочных» биохимических изменений от количества участвующих в работе мышц, режима деятельности мышц, мощности и продолжительности упражнения и других особенностей выполняемой работы.
11. Классификация мышечной работы по характеру происходящих биохимических изменений. Биохимическая характеристика упражнений разных зон относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной. Другие виды классификаций.
12. Характер и направленность биохимических превращений в организме в период восстановления. Гетерохронность восстановления различных веществ, затраченных при работе.
13. Понятие о кислородном «долге». Биохимические механизмы образования и устранения кислородного «долга».
14. Суперкомпенсация, причины ее возникновения. Суперкомпенсация как основа биохимической адаптации организма под влиянием систематической тренировки.
15. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.
16. Утомление. Биохимические изменения в организме, вызывающие утомление. Роль центральных и периферических факторов в возникновении утомления.
17. Выносливость. Понятие об алактатном, гликолитическом и аэробном компонентах выносливости. Биохимические факторы, определяющие проявление различных компонентов выносливости.
18. Биохимическое обоснование средств и методов тренировки, направленных на совершенствование различных компонентов выносливости.
19. Биохимические и структурные факторы, определяющие проявление мышечной силы и скоростных качеств. Особенности биохимических изменений в мышцах под влиянием тренировки, направленной преимущественно на развитие мышечной массы и мышечной силы.
20. Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической мышечной тренировки.

### 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса

#### 8.1. Основная литература:

**1. Барышева, Е. С.** Биохимия: учебное пособие / Е. С. Барышева; Оренбургский государственный университет. - Оренбург: ОГУ, 2017. - 141 с. - ISBN 978-5-7410-1888-0. - URL: <https://e.lanbook.com/book/110587> (дата обращения: 04.03.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

**2. Дмитриев, А. Д.** Биохимия: учебное пособие / А. Д. Дмитриев, Е. Д. Амбросьева. - Москва: Дашков и К°, 2014. - 168 с. - ISBN 978-5-394-01790-2. - URL:

<https://znanium.com/catalog/product/1093186> (дата обращения: 04.03.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

**3.Зинкевич, Е. П.** Основы биохимии : учебное пособие / Е. П. Зинкевич, Т. В. Лобова, И. А. Еремина; Кемеровский государственный университет. - Кемерово: КемГУ, 2017. - 108 с. - ISBN 979-5-89289-118-8. - URL: <https://e.lanbook.com/book/103930> (дата обращения: 04.03.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

**4.Митякина, Ю. А.** Биохимия: учебное пособие / Ю.А. Митякина. - М.: РИОР, 2019. - 113 с. - ISBN 978-5-9557-0268-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1014089> (дата обращения: 04.03.2021). – Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

**5.Основы биологической химии:** учебное пособие / Э. В. Горчаков, Б. М. Багамаев, Н. В. Федота, В. А. Оробец. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2019. - 208 с. - ISBN 978-5-8114-3806-8. - URL: <https://e.lanbook.com/book/112688> (дата обращения: 06.04.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. Текст: электронный.

#### **8.2. Дополнительная литература:**

**1.Древин, В. Е.** Биохимия: лабораторный практикум / В. Е. Древин, Л. А. Минченко; Волгоградский государственный аграрный университет. - Волгоград: Вол ГАУ, 2019. - 124 с. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1289032> (дата обращения: 04.03.2021). – Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

**2.Шапиро, Я. С.** Биологическая химия: учебное пособие / Я. С. Шапиро. - 3-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2020.- 312 с. - ISBN 978-5-8114-5241-5. - URL: <https://e.lanbook.com/book/148255> (дата обращения: 06.04.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

### **9.Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)**

#### **9.1. Общесистемные требования**

##### **Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»**

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: <http://kchgu.ru>.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: <https://do.kchgu.ru>.

#### **Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)**

| <b>Учебный год</b>    | <b>Наименование документа с указанием реквизитов</b>                                                                                                         | <b>Срок действия документа</b>     |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 2026-2027 учебный год | Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум».<br>Договор № 238 от 23.04.2024 г.<br>Электронный адрес: <a href="https://znanium.com">https://znanium.com</a> | от 12.05.2026г.<br>до 11.05.2026г. |

|                       |                                                                                                                                                                                           |                                   |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 2026-2027 учебный год | Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 36 от 19.01.2024 г.<br>Электронный адрес: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>                                     | от 11.02.2025г.<br>до 11.02.2026г |
| 2026-2027 учебный год | Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1.<br>Электронный адрес: <a href="http://lib.kchgu.ru">http://lib.kchgu.ru</a> | Бессрочный                        |
| 2026-2027 учебный год | Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г.<br>Электронный адрес: <a href="http://rusneb.ru">http://rusneb.ru</a>                               | Бессрочный                        |
| 2026-2027 учебный год | Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г.<br>Электронный адрес: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>                   | Бессрочный                        |
| 2026-2027 учебный год | Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно.<br>Электронный адрес: <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>                                                | Бессрочный                        |

## 9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащенности аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащенности образовательного процесса по адресу: <https://kchgu.ru/sveden/objects/>

## 9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная;
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная;
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная;
- CalculateLinux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная;
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная;
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.;
- Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025 г. Срок действия лицензии с 27.02.2025 г. по 07.03.2027 г.

## 9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Федеральный портал «Российское образование» - <https://edu.ru/documents/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>
3. Базы данных Scopus издательства Elsevier <http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.

7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window/edu.ru>.

#### **10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «[Положением об обучении лиц с ОВЗ в КЧГУ](#)», размещенным на сайте Университета по адресу: <http://kchgu.ru>.

### 11. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

| <b>Изменение</b> | <b>Дата и номер протокола<br/>ученого совета факультета/<br/>института, на котором были<br/>рассмотрены вопросы о<br/>необходимости внесения<br/>изменений в ОПВО</b> | <b>Дата и номер протокола<br/>ученого совета<br/>Университета, на котором<br/>были утверждены<br/>изменения в ОПВО</b> |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                        |
|                  |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                        |