



УТВЪРЖДАВАМ:

ДИРЕКТОР:

/НИКОЛАЙ МАРКОВ/



### КОНСПЕКТ

за провеждане на изпит за оформяне на годишна оценка за самостоятелна форма на обучение по **БИОХИМИЯ НА ФИЗИЧЕСКИТЕ УПРАЖНЕНИЯ** "- СПШ, за XI клас на учебната 2022 – 2023 година.

- 1.Органични съединения в живите организми .
2. Неорганични съединения в живите организми .
3. Основи на биоенергетиката . Макроергични съединения –АТФ и КФ.
4. Общо устройство на клетката – органели и функции на органелите .
5. Устройство на мускулна клетка .Механизъм на мускулното съкращение .
- 6 .Типове мускулни влакна .
7. Креатин – фосфатна система .
8. Гликолиза .Образуване на лактат . Окислително декарбоксилиране на пирувата .
9. Катаболизъм на мастните киселини / бета окисление /.
10. Аеробни механизми за енергообезпечаване .Цикъл на Кребс и дихателни вериги .
- 11.Катаболизъм на аминокиселините .
12. Биохимична класификация на физическите натоварвания .
13. Биохимична класификация на умората .
14. Биохимична класификация на възстановяването .
15. Биохимични принципи на спортната тренировка .
16. Храносмилане и резорбция на хранителните вещества .
- 17.Биохимични основи на храненето при спортиста .
18. Биостимулиране и допинг.