

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ВНЕАУДИТОРНОЙ
РАБОТЫ

по дисциплине

Допинговые проблемы в спорте

специальность **Физическая культура**

квалификация

педагог по физической культуре и спорту

Пермь 2018

Составитель: Трофименкова О.Г., преподаватель ГБПОУ «КОР ПК»

Настоящие методические указания по выполнению самостоятельной работы предназначены для студентов обучающихся по специальности Физическая культура.

Методические указания разработаны в соответствии с требованиями, предъявляемыми к освоению ФГОС .

Основная цель методических указаний - обеспечить студентов методикой выполнения самостоятельной работы во время карантина.

В методических указаниях изложен план выполнения работы.

СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Тема: Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсмена.

Цель: познакомиться с основными этапами обязательной подготовки спортсмена, фармакологическим обеспечением этого процесса.

Основные понятия: витамины, коферменты, минералы, микроэлементы, энзимы, адаптогены, антиоксиданты, антигипоксанты.

Задания:

1. Выписать определения основных понятий.
2. Составить план индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Норма времени на выполнение самостоятельной работы: 2 часа

Требования к оформлению самостоятельной работы: все задания выполняются в рабочей тетради по предмету.

Литература: С.Кулиненко. "Фармакология спорта.

Внимание! Выполненная работа подлежит проверке перед началом следующего занятия. Оценка за данную работу выставляется в журнал.