

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ВНЕАУДИТОРНОЙ**  
**РАБОТЫ**

по дисциплине

*Физиология с основами биохимии*

специальность **Физическая культура**

**квалификация**

учитель физической культуры

Пермь 2018

УТВЕРЖДЕНО  
Учебно-методический совет

Протокол № \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель УМС  
\_\_\_\_\_

РАСМОТРЕНО  
ПЦК \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель ПЦК  
\_\_\_\_\_

**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 (2 часа)

для групп 331 по физиологии с основами биохимии

**Тема:** Катаболические и анаболические процессы организма. Основные вещества, участвующие в обмене.

**Основные понятия:** катаболизм, анаболизм, АТФ, КРФ, гликоген, глюкоза, жирные кислоты, глицерин.

**Задания:**

1. Выписать определения основных понятий и соответствующие показатели молекул в крови человека.
2. Составить краткое описание схем гидролиза жиров, углеводов, белков. Указать условия при которых эти процессы протекают.

Порядок выполнения самостоятельной работы: в рабочей тетради

Норма времени на выполнение самостоятельной работы: 2 часа

**Литература:** Проскурина И.К.. Биохимия, М. Академия, 2012

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