

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

педагог по физической культуре и спорту

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

по физиологии с основами биохимии

Тема: Влияние физической нагрузки на работу сердечнососудистой системы, системы крови, дыхания, на пищеварительные процессы.

Основные понятия: объем сердца, ЧСС, МОК, гемоглобин, Эритроциты, тромбоциты, лейкоциты, ЖЕЛ, частота дыхания, гормоны и ферменты пищеварительной системы.

Задания:

1. Выписать определения основных понятий и соответствующие показатели тренированных и нетренированных людей.
2. Составить краткое описание функциональных изменений в системах организма в процессе адаптации к нагрузкам в своем виде спорта.

Порядок выполнения самостоятельной работы: в рабочей тетради

Норма времени на выполнение самостоятельной работы: 2 часа

Литература: Караулова Л.К., Красноперова Н.А., Расулов М.М. Физиология физического воспитания и спорта. М. Академия, 2012

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