

Учебно-методическое пособие
одобрено и рекомендовано
Экспертно-методическим советом
Института научно-педагогического образования
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»
Протокол № 10 от «17» июня 2015 г.

УДК: 612.017.2:796(073)
А 28

Составитель:

Сонькин Валентин Дмитриевич – д. б. н., профессор кафедры физиологии ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ».

Рецензент:

Беличенко Олег Игоревич – д. м. н., профессор кафедры спортивной медицины ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Учебно-методическое пособие «**Адаптация организма к физической нагрузке**» подготовлено в соответствии с программой обязательной дисциплины *вариативной части* профессионального цикла и на основе федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС ВПО) по направлению подготовки **49.04.01 «Физическая культура»**, профилю «**Адаптация к физическим нагрузкам**»

Содержание:

Введение	3
Задачи для магистрантов по дисциплине «Адаптация организма к физической нагрузке».....	4

Введение

Цель пособия: предоставить магистрантам возможность и примеры количественных расчетов по тем темам изучаемой дисциплины, для которых измерение и расчеты имеют первостепенное значение. В первую очередь это относится к тем разделам курса «Адаптация к физическим нагрузкам», в которых рассматриваются адаптивные изменения в системе кровообращения, дыхания, обмена веществ и энергии, питания, а также в работе скелетной мускулатуры.

Решая числовые задачи, студенты полноценнее осознают смысл изучаемых явлений и закономерностей, а строгий цифровой подход дисциплинирует ум и тренирует научное, количественное отношение к изучаемым явлениям. Решение задач по физиологии является эффективным средством обучения студентов на уровне подготовки магистров.

Пособие может быть использовано при прохождении соответствующих разделов всех дисциплин, читаемых на кафедре физиологии для магистрантов.