Приложение 1

Инструкция к выполнению лабораторной работы

Лабораторная работа №

Тема: Определение пульса и подсчёт числа сердечных сокращений

Цель работы:

Оборудование: часы с секундной стрелкой.

Порядок выполнения работы:

1. Подсчитайте число ударов пульса за 1 минуту в положении сидя.
2. Сделайте такой же подсчёт в положении стоя.
3. Подсчитайте пульс после 10-ти приседаний.
4. Полученные цифры запишите в таблицу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Число пульсовых ударов в одну минуту | | |
| При покое | | После 10 приседаний |
| В положении сидя | В положении стоя |
|  |  |  |

5. Сравните и объясните результаты наблюдений.

6. Сделайте вывод.