

**ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**  
**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

з дисципліни «**Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту**»

Рівень вищої освіти «спеціаліст»

спеціальність – 014.11 – середня освіта (фізична культура)

спеціальність – 017 – фізична культура і спорт

спеціальність – 024, хореографія

Заочна форма навчання.

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Вступне заняття. Збудливість та методи її визначення.	2
2.	Фізіологія серцево-судинної та дихальної систем .	2
3.	Фізіологічний аналіз розминання та дослідження фізіологічних реакцій організму при роботі в зоні максимальної відносної потужності.	2
4.	Фізична працездатність та методи визначення. Фізіологічні показники натренованості за даними кардіо-респіраторної системи.	2
	Разом	8

**Рекомендована література**

**Базова**

1. Вовканич Л.С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту: навч. посібник для перепідготовки спеціалістів ОКР "бакалавр": у 2 ч. / Вовканич Л.С., Бергтраум Д.І. – Л.: ЛДУФК, 2011. – Ч. 1. – 344 с.
2. Гжегоцький М.Р. Фізіологія людини / Гжегоцький М.Р., Філімонов В.І., Петришин Ю.С., Мисаковець О.Г. – К.: Книга плюс, 2005. – 494 с.
3. Коритко З.І. Загальна фізіологія / Коритко З.І., Голубій Є.М. – Львів: 2002. – 172 с.

4. Кучеров І.С. Фізіологія людини і тварин / Кучеров І.С. – К.: Вища школа, 1991 – 327 с.
5. Нормальна фізіологія / Під ред. В. І. Філімонова. – К.: Здоров'я, 1994. – 608 с.
6. Физиология человека / Под ред. Н.В. Зимкина. – М: Физкультура и спорт, 1975 – 256 с.
7. Физиология мышечной деятельности / Под ред. Я.М. Коца. – М: Физкультура и спорт, 1982 – 347 с.
8. Фізіологія людини і тварин (фізіологія нервової, м'язової і сенсорних систем) / М.Ю. Клевець, В.В.Манько, М.О. Гальків та ін. – Л.: ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 326 с.
9. Чайченко Г.М. Фізіологія людини і тварин / Чайченко Г.М., Цибенко В.О., Сокур В.Д. – К: Вища школа, 2003. – 463 с.

#### Допоміжна

1. Агаджанян Н. А. Основы физиологии человека / Агаджанян Н. А. – М., 2004. – 408 с.
2. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. – М.: ФиС, 1983. – 120 с.
3. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Амосов Н. М., Бендет Я. А. – Киев: Здоров'я, 1989. – 212 с.
4. Апанасенко Г.Л. Избранные статьи о здоровье. – Киев, 2005. – 48 с.
5. Батуев А. С. Введение в физиологию сенсорных систем / Батуев А. С, Куликов Г А. – Л.: Высшая школа, 1983. – 247 с.
6. Батуев А. С. Высшая нервная деятельность / Батуев А. С. – М.: Высш. шк., 1991. – 256 с.
7. Блум Ф.. Мозг, разум, поведение: пер. с англ / Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер Л. – М.: Мир, 1988. – 248 с.
8. Брагина Н.Н. Функциональная асимметрия человека / Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А. – М.: Медицина, 1988. – 240 с.
9. Бреслав И. С. Регуляция дыхания / Бреслав И.С., Глебовский В. Д. – Л.: Наука, 1981. – 280 с.
10. Бэгшоу К. Мышечное сокращение / Бэгшоу К. – М.: Мир, 1985. – 128 с.
11. Вершигора Л.Е. Общая иммунология / Вершигора Л. Е. – К.: Вища шк., 1990. – 736 с.
12. Вілмор Дж. Фізіологія спорту / Вілмор Дж. – К.: Олімп. л-ра, 2003. – 656 с.
13. Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности / Волков Н. И., Несен Э. Н., Осипенко А. А., Корсун С. Н. – К.: Олимп. л-ра, 2000. – 504 с.
14. Ганонг В. Ф. Фізіологія людини: Підручник / Переклад з англ. Наук ред.

- М. Гжегоцький, В. Шевчук, О. Заячківська. – Львів.: БаК, 2002. – 784 с.
15. Гуревич М. И. Основы гемодинамики / Гуревич М. И., Бернштейн С. А. – Киев: Наукова думка, 1979. – 230 с.
  16. Гури́н В. Н. Холинергические механизмы регуляции обменных процессов / Гури́н В. Н. – Минск: Беларусь, 1975 – 210 с.
  17. Гурфинкель В. С. Скелетная мышца: структура и функция / Гурфинкель В. С., Левик Ю. С. – М.: Наука, 1985. – 143 с.
  18. Дедов И.И. Эндокринология / Дедов И.И., Мельниченко Г.А., Фадеев В.В. – М.: Медицина, 2000. – 632 с.
  19. Дембо А. Г. Спортивная кардиология / Дембо А. Г., Земцовский Э. В. – Л.: Медицина. 1989. – 494 с.
  20. Демидов В. В. Как мы видим то, что видим / Демидов В. В. – М.: Знание, 1987. – 240 с.
  21. Дудкин К. Н. Зрительное восприятие и пам'ять. Информационные процессы и нейронные механизмы / Дудкин К. Н. – Л.: Наука, 1985 – 208 с.
  22. Душанин С. А. Физиология сердца у юных спортсменов / Душанин С. А., Шигалевский В. В. – Киев: Здоров'я, 1988. – 163 с.
  23. Евгеньева Л. Я. Дыхание спортсмена / Евгеньева Л. Я. – К.: Здоров'я, 1974. – 103 с.
  24. Эндокринологія: Підручник / А. С. Єфімов, П. М. Боднар, О. В. Большакова-Зубковська та ін.; За ред. А. С.Єфімова. – К.: Вища шк., 2004. – 494 с.
  25. Зима А. Г. Адаптация сердца к физическим нагрузкам и работоспособность / Зима А. Г., Сычугова В. А. – Алма-Ата, 1985. – 83 с.
  26. Иванов К. П. Биоэнергетика и температурный гомеостаз / Иванов К. П. – Л.: Наука, 1972 – 172 с.
  27. Кайдель В. Физиология органов чувств / Кайдель В. – М.: Медицина, 1975 – 216 с.
  28. Карпман В Л. Динамика кровообращения у спортсменов / Карпман В Л., Любина Б. Г. – М.: Фи С, 1982. – 135 с.
  29. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
  30. Кесарева Е. П. Тонус скелетных мышц и его регуляция у здорового человека / Кесарева Е. П. – Минск, 1974. – 117 с.
  31. Клевець М. Ю. Фізіологія людини і тварин. Книга 1. Фізіологія нервової, м'язової і сенсорних систем: Навчальний посібник / Клевець М. Ю. – Львів, ЛНУ імені Івана Франка, 2000. – 199 с.

- 32.Клевець М. Ю. Фізіологія людини і тварин. Книга 2. Фізіологія вісцеральних систем: Навчальний посібник / Клевець М. Ю., Манько В. В. – Львів, ЛНУ імені Івана Франка, 2002. – 233 с.
- 33.Костюк П. Г. Физиология центральной нервной системы / Костюк П. Г. – К.: Вища школа, 1977. – 320 с.
- 34.Кравков С. В. Глаз и его работа / Кравков С. В. – М. – Л.: Наука, 1977. – 240 с.
- 35.Ксенц С. М. Динамика функций при мышечной деятельности / Ксенц С. М. – Томск, 1986. – 181 с.
- 36.Кульчицкий В. А. Функции вентральных отделов продолговатого мозга / Кульчицкий В. А. – Минск: Навука і тэхніка, 1993. – 175 с.
- 37.Лиманский Ю. П. Рефлексы ствола головного мозга / Лиманский Ю. П. – К.: Наук. думка., 1987. – 239 с.
- 38.Мак-Комас Дж. Скелетные мышцы / Мак-Комас Дж. – К.: Олімп. л-ра, 2001. – 406 с.
- 39.Мак-Мюррей В. Обмен веществ у человека / Пер. М.: Мир, 1980. – 368 с.
- 40.Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Меерсон Ф. З., Пшенникова М.Г. – М.: Медицина., 1988. – 254 с.
- 41.Минут-Сорохтина О. П. Физиология терморегуляции. –М.: Медицина, 1972. – 228 с.
- 42.Моногаров В.Д. Утомление в спорте / Моногаров В.Д. – К.: Здоров'я, 1986. – 120 с.
- 43.Ноздрачев А. Д. Физиология вегетативной нервной системы / Ноздрачев А. Д. – Л., 1983. – 250 с.
- 44.Основы сенсорной физиологии. Пер. с англ / Под ред. Р. Шмидта. – М: Мир, 1984 – 287 с.
- 45.Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Пирогова Е. А. – К.: Здоровья, 1989. – 168 с.
- 46.Розен В. Б. Основы эндокринологии / Розен В. Б. – М.: Высш. шк., 1994. – 342 с.
- 47.Сеченов И. М. Рефлексы головного мозга / Сеченов И. М. – М., 1963. – 99 с
- 48.Скок В. И. Физиология нервов и мышц / Скок В. И., Шуба М.Ф. – К.: Вища школа, 1986. – 224 с.
- 49.Соколов Е. Н. Цветное зрение / Соколов Е. Н., Измайлов Ч. И. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 175 с.
- 50.Солодков А. С. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам // Л., ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта., 1988. – 38 с.

51. Физиология вегетативной нервной системы: Рук. по физиологии. – Л.: Наука, 1981. – 750 с.
52. Физиология кровообращения: Физиология сосудистой системы / Под ред. Б. И.Ткаченко. – Л.: Наука, 1984. – 652 с.
53. Физиология человека / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. М.: Мир, 1986. – Т.3. – 287 с.
54. Физиология человека / Под ред. Г.И.Косицкого. – М.: Медицина, 1985. – 544 с.
55. Физиология человека и животных / Под. ред. А. Д. Ноздрачева. – М.: Высш. шк. 1991, Т.1. – 500 с.
56. Физиология человека. Пер. с англ. /Под ред. Костюка П. Г., М.: Мир, 1985, т. 1. Мышцы. – 345 с.
57. Физиология человека: Пер. с англ. / Под ред. Р.Шмидт, Г. Тевса. – М.: Мир, 1985, Т. 1. – 270 с.
58. Чайченко Г. М. Фізіологія вищої нервової діяльності / Чайченко Г. М. – К.: Либідь, 1993. – 216 с.
59. Шубин В.М. Иммуитет и здоровье спортсмена – М.: Фис, 1985. – 173 с.
60. Яремко Є.О. Фізіологічні проблеми діагностики рівня соматичного здоров'я / Яремко Є.О., Вовканич Л.С. – Львів, Сполом, 2009. – 76 с.
61. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту: навч. посіб. для перепідготовки спеціалістів ОКР "бакалавр" : у 2 ч. / Вовканич Л.С., Бергтраум Д.І. – Л. : ЛДУФК, 2011 – Ч. 1. – 344 с.
62. Фізіологія людини: навч. посіб. – Вид. 2-ге, доп. / Є. О. Яремко, Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум [та ін.] – Л. : ЛДУФК, 2013. – 208 С