

Контрольна робота повинна мати титульну сторінку такого зразка:

Львівський державний університет фізичної культури КОНТРОЛЬНА РОБОТА №____ з " Фізіологічні основи спорту " за _____ семестр 20__ / 20__ навчального року студента ____ курсу _____ групи ФП та ЗО
<i>(Прізвище, ім'я, по батькові)</i> Підпис студента _____ Контактна адреса студента _____

На другій сторінці наводиться тема та план роботи (вступ, основні питання, висновки). Наприкінці роботи подають список використаної літератури.

Текст контрольної роботи слід писати чітким почерком, українською мовою. При використанні окремих аркушів формату А4 текст необхідно писати лише з одного боку, аркуші нумерувати. Обсяг контрольної роботи – 20–25 сторінок рукописного тексту.

Розробник: проф. Коритко З.І.

## **КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 1**

**Тема. Класифікація фізичних вправ та їх фізіологічна характеристика.**

План роботи

1. Вступ.
2. Загальна класифікація фізичних вправ.
3. Фізіологічна характеристика динамічної циклічної роботи різної потужності:

- а) максимальної;
- б) субмаксимальної;
- в) великої;

г) помірної.

4. Класифікація та фізіологічна характеристика ациклічних вправ.
5. Фізіологічна характеристика статичної роботи.
6. Висновки.

### Література

1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література, 2003. – 655 с.
2. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум – Л. : ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. – 17–28 с.
3. Земцова І. І. Спортивна фізіологія / І. І. Земцова. – К. : Олімпійська література, 2008. – 207 с.
4. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : [учебник для вузов физ. культуры] / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Терра-спорт, 2001. – С. 251–262.
5. Спортивная физиология / под ред. Я. М. Коца. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 5–24.
6. Фарфель В.С. Физиология спорта / В. С. Фарфель. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 384 с.
7. Физиология человека / под ред. В. В. Васильевой. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 319 с.
8. Яремко Є.О. Спортивна фізіологія / Є. О. Яремко. – Л. : Сполом, 2006. – 159 с.

Контрольна робота повинна мати титульну сторінку такого зразка:

Львівський державний університет фізичної культури КОНТРОЛЬНА РОБОТА №____ з "Фізіологічні основи спорту за _____ семестр 20__/ 20__ навчального року студента ____ курсу _____ групи ФП та ЗО
<i>(Прізвище, ім'я, по батькові)</i> Підпис студента _____ Контактна адреса студента _____

На другій сторінці наводиться тема та план роботи (вступ, основні питання, висновки). Наприкінці роботи подають список використаної літератури.

Текст контрольної роботи слід писати чітким почерком, українською мовою. При використанні окремих аркушів формату А4 текст необхідно писати лише з одного боку, аркуші нумерувати. Обсяг контрольної роботи – 20–25 сторінок рукописного тексту.

## КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 2

**Тема. Фізіологічна характеристика станів організму при спортивній діяльності.**

### План роботи

1. Вступ.
2. Передстартовий стан спортсмена, його види та механізми регуляції.
3. Фізіологічна характеристика розминання.
4. Стартовий (робочий) стан. Зміни фізіологічних функцій у процесі впрацьовування та стійкого стану.
5. "Мертва точка " та "друге дихання ".
6. Висновки.

## Література

1. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум – Л. : ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. – 29–43 с.
2. Геселевич А. А. Предстартовое состояние спортсмена / А. А. Геселевич. – М. : Физкультура и спорт, 1962/ – 270 с.
3. Некрасов В. П. Психорегуляція в підготовке спортсменів / В. П. Некрасов. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 176 с.
4. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : [учебник для вузов физ. культуры] / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Терра-спорт, 2001. – С. 310–326.
5. Спортивная физиология / под ред. Я. М. Коца. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 179–192.
6. Физиология человека / под ред. Н. В. Зимкина. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 496 с.
7. Яремко Є. О. Спортивна фізіологія / Є. О. Яремко. – Л. : Сполум, 2006. – 159 с.

Контрольна робота повинна мати титульну сторінку такого зразка:

<p>Львівський державний університет фізичної культури КОНТРОЛЬНА РОБОТА №____ з "Фізіологічні основи спорту за _____ семестр 20__/ 20__ навчального року студента ____ курсу _____ групи ФП та ЗО</p> <hr/> <p><i>(Прізвище, ім'я, по батькові)</i> Підпис студента _____ Контактна адреса студента _____</p>
---

На другій сторінці наводиться тема та план роботи (вступ, основні питання, висновки). Наприкінці роботи подають список використаної літератури.

Текст контрольної роботи слід писати чітким почерком, українською мовою. При використанні окремих аркушів формату А4 текст необхідно писати лише з одного боку, аркуші нумерувати. Обсяг контрольної роботи – 20–25 сторінок рукописного тексту.

### **КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 3**

**Тема: Втома.**

#### План роботи

1. Вступ.
2. Визначення, основні показники та прояви втоми.
3. Причини та фізіологічні механізми розвитку втоми.
4. Особливості втоми при різних видах фізичних вправ.
5. Особливості розвитку втоми у осіб різних вікових груп.
6. Значення втоми для розвитку натренованості.
7. Висновки.

## Література

1. Бобков Ю. Г. Фармакологическая коррекция утомления / Ю. Г. Бобков, В. М. Виноградов, Б. Ф. Катков, С. С. Лосев. – М. : Медицина, 1984.–260 с.
2. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література, 2003. – С. 5–21.
3. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум – Л. : ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. – 43–62 с.
4. Моногаров В. Д. Утомление в спорте / В. Д. Моногаров. – К. : Здоров'я, 1986. – 218 с.
5. Розенблат В. В. Проблемы утомления / В. В. Розенблат. – М. : Медицина, 1975. – 238 с.
6. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : [учебник для вузов физ. культуры] / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Терра-спорт, 2001. – С. 310–326.
7. Спортивная физиология / под ред. Я. М. Коца. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 179–192.
8. Физиология человека / под ред. Н. В. Зимкина. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 496 с.
9. Яремко Є.О. Спортивна фізіологія / Є. О. Яремко. – Л. : Сполом, 2006. – 159 с.

Контрольна робота повинна мати титульну сторінку такого зразка:

Львівський державний університет фізичної культури КОНТРОЛЬНА РОБОТА №____ з "Фізіологічні основи спорту за _____ семестр 20__/ 20__ навчального року студента ____ курсу _____ групи ФП та ЗО
<i>(Прізвище, ім'я, по батькові)</i> Підпис студента _____ Контактна адреса студента _____

На другій сторінці наводиться тема та план роботи (вступ, основні питання, висновки). Наприкінці роботи подають список використаної літератури.

Текст контрольної роботи слід писати чітким почерком, українською мовою. При використанні окремих аркушів формату А4 текст необхідно писати лише з одного боку, аркуші нумерувати. Обсяг контрольної роботи – 20–25 сторінок рукописного тексту.

#### **КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 4**

**Тема. Фізіологічна характеристика процесів відновлення.**

План роботи

1. Вступ.
2. Характеристика процесів відновлення. Структура та фази відновного періоду.
3. Особливості відновлення працездатності. Гетерохронність.
4. Класифікація засобів відновлення.
5. Фізіологічні механізми дії різних засобів відновлення. Активний відпочинок.
6. Висновки.

## Література

1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література, 2003. – 655 с.
2. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум – Л. : ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. – 63–84 с.
3. Волков В. М. Восстановление в спорте / В. М. Волков. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 144 с.
4. Дубровский В. Н. Реабилитация в спорте / В. Н. Дубровский. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 202 с.
5. Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте / В. П. Зотов. – К. : Здоров'я, 1990. – 197 с.
6. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : [учебник для вузов физ. культуры] / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Терра-спорт, 2001. – С. 241–250.
7. Спортивная физиология / под ред. Я. М. Коца. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 47–53.
8. Физиология человека / под ред. Н. В. Зимкина. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – С. 368–376.
9. Яремко Є. О. Спортивна фізіологія / Є. О. Яремко. – Л. : Сполом, 2006. – 159 с.



Контрольна робота повинна мати титульну сторінку такого зразка:

Львівський державний університет фізичної культури КОНТРОЛЬНА РОБОТА №____ з "Фізіологічні основи спорту за _____ семестр 20__ / 20__ навчального року студента ____ курсу _____ групи ФП та ЗО
<hr/> <i>(Прізвище, ім'я, по батькові)</i> Підпис студента _____ Контактна адреса студента _____

На другій сторінці наводиться тема та план роботи (вступ, основні питання, висновки). Наприкінці роботи подають список використаної літератури.

Текст контрольної роботи слід писати чітким почерком, українською мовою. При використанні окремих аркушів формату А4 текст необхідно писати лише з одного боку, аркуші нумерувати. Обсяг контрольної роботи – 20–25 сторінок рукописного тексту.

## **КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 5**

**Тема: Фізіологічні механізми формування рухової навички.**

### План роботи

1. Вступ.
2. Умовно-рефлекторні механізми формування рухової навички. Структура рухової навички з позиції теорії функціональних систем за П. К. Анохіним.
3. Стадії формування рухової навички.
4. Сенсорні, виконавчі та вегетативні компоненти рухової навички.
5. Екстраполяція рухової навички.
6. Висновки.

## Література

1. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум – Л. : ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. – 109–117 с.
2. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов – К. : Здоров'я, 1988. – 215 с.
3. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : [учебник для вузов физ. культуры] / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Терра-спорт, 2001. – С. 277–288.
4. Спортивная физиология / под ред. Я. М. Коца. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 104–116.
5. Фарфель В. С. Физиология спорта / В. С. Фарфель. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 384 с.
6. Физиология человека / под ред. Н. В. Зимкина. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 496 с.
7. Физиология человека / под ред. В. В. Васильевой – М. : Физкультура и спорт, 1984. – С. 180–192.
8. Яремко Є. О. Спортивна фізіологія / Є. О. Яремко. – Л. : Сполом, 2006. – 159 с.

Контрольна робота повинна мати титульну сторінку такого зразка:

Львівський державний університет фізичної культури КОНТРОЛЬНА РОБОТА №____ з "Фізіологічні основи спорту за _____ семестр 20__ / 20__ навчального року студента ____ курсу _____ групи ФП та ЗО
<i>(Прізвище, ім'я, по батькові)</i> Підпис студента _____ Контактна адреса студента _____

На другій сторінці наводиться тема та план роботи (вступ, основні питання, висновки). Наприкінці роботи подають список використаної літератури.

Текст контрольної роботи слід писати чітким почерком, українською мовою. При використанні окремих аркушів формату А4 текст необхідно писати лише з одного боку, аркуші нумерувати. Обсяг контрольної роботи – 20–25 сторінок рукописного тексту.

## **КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 6**

**Тема. Фізіологічні механізми розвитку рухових якостей.**

### План роботи

1. Вступ.
2. Фізіологічні основи рухової якості – сили.
3. Фізіологічні основи рухової якості – швидкості.
4. Фізіологічні основи рухової якості – гнучкості.
5. Фізіологічні механізми м'язової витривалості.
6. Особливості розвитку рухових якостей у дітей та підлітків.
7. Висновки.

## Література

1. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум – Л. : ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. – 118–129 с.
2. Заціорский Е. М. Физические качества спортсменов / Е. М. Заціорский. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 256 с.
3. Линець М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М. М. Линець, Г. М. Андрієнко. – Л. : 1993, – 132 с.
4. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов – К. : Здоров'я, 1988. – 215 с.
5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 440 с.
6. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : [учебник для вузов физ. культуры] / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Терра-спорт, 2001. – С. 263–276.
7. Спортивная физиология / под ред. Я. М. Коца. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 53–59.
8. Физиология человека / под ред. Н. В. Зимкина. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – С. 93–106.

Контрольна робота повинна мати титульну сторінку такого зразка:

Львівський державний університет фізичної культури КОНТРОЛЬНА РОБОТА №____ з "Фізіологічні основи спорту за _____ семестр 20__ / 20__ навчального року студента ____ курсу _____ групи ФП та ЗО
<hr/> <i>(Прізвище, ім'я, по батькові)</i> Підпис студента _____ Контактна адреса студента _____

На другій сторінці наводиться тема та план роботи (вступ, основні питання, висновки). Наприкінці роботи подають список використаної літератури.

Текст контрольної роботи слід писати чітким почерком, українською мовою. При використанні окремих аркушів формату А4 текст необхідно писати лише з одного боку, аркуші нумерувати. Обсяг контрольної роботи – 20–25 сторінок рукописного тексту.

## **КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 7**

**Тема: Фізіологічні основи аеробної працездатності.**

### План роботи

1. Вступ.
2. Аеробні можливості організму та витривалість.
3. Максимальне споживання кисню (МСК). Методи визначення.
4. Чинники, що визначають та лімітують величину МСК.
5. МСК та фізична працездатність. Їхні особливості у спортсменів різних видів спорту.
6. Висновки.

## Література

1. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – С. 136–140.
2. Виру А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. Я. Ярмеев, Т. А. Смирнова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
3. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум – Л. : ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. – 93–102 с.
4. Земцова І. І. Спортивна фізіологія / І. І. Земцова. – К. : Олімпійська література, 2008. – 207 с.
5. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – С. 21–26, 48–66.
6. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / под ред. Дж. Мак-Дугалла, Г. Э. Уэнгера, Г. Дж. Грина : пер с англ. – К. : Олимпийская литература, 1998. – 431 с.
7. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. – К. : Здоров'я, 1990. – 200 с.
8. Спортивная физиология / под ред. Я. М. Коца. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 104–116.
9. Яремко Є. О. Фізіологічні проблеми діагностики рівня соматичного здоров'я : [наук.-метод. вид.] / Є. О. Яремко, Л. С. Вовканич. – Л. : Сполом, 2009. – 76 с.

Контрольна робота повинна мати титульну сторінку такого зразка:

Львівський державний університет фізичної культури КОНТРОЛЬНА РОБОТА №____ з "Фізіологічні основи спорту за _____ семестр 20__ / 20__ навчального року студента ____ курсу _____ групи ФП та ЗО
<i>(Прізвище, ім'я, по батькові)</i> Підпис студента _____ Контактна адреса студента _____

На другій сторінці наводиться тема та план роботи (вступ, основні питання, висновки). Наприкінці роботи подають список використаної літератури.

Текст контрольної роботи слід писати чітким почерком, українською мовою. При використанні окремих аркушів формату А4 текст необхідно писати лише з одного боку, аркуші нумерувати. Обсяг контрольної роботи – 20–25 сторінок рукописного тексту.

## **КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 8**

**Тема: Натренованість та фізіологічні показники натренованості.**

План роботи

1. Вступ.
2. Фізіологічні основи натренованості (фізичної підготовленості).
3. Фізіологічні показники натренованості в умовах спокою, при стандартних та максимальних фізичних навантаженнях за даними функцій:
  - а) нервово-м'язової системи;
  - б) кардіореспіраторної системи.
4. Фізіологічна характеристика натренованості в обраному виді спорту.
5. Висновки.

## Література

1. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – С. 136–140.
2. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література, 2003. – 655 с.
3. Голубій Є. М. Фізіологічні основи фізичної культури і спорту / Є. М. Голубій. – Л. : 1998. – 40 с.
4. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
5. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов – К. : Здоров'я, 1988. – 215 с.
6. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : [учебник для вузов физ. культуры] / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Терра-спорт, 2001. – С. 289–299.
7. Спортивная физиология / под ред. Я. М. Коца. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 233–238.
8. Яремко Є. О. Спортивна фізіологія / Є. О. Яремко. – Л. : Сполом, 2006. – 159 с.



Контрольна робота повинна мати титульну сторінку такого зразка:

Львівський державний університет фізичної культури КОНТРОЛЬНА РОБОТА №____ з "Фізіологічні основи спорту за _____ семестр 20__ / 20__ навчального року студента ____ курсу _____ групи ФП та ЗО
<i>(Прізвище, ім'я, по батькові)</i> Підпис студента _____ Контактна адреса студента _____

На другій сторінці наводиться тема та план роботи (вступ, основні питання, висновки). Наприкінці роботи подають список використаної літератури.

Текст контрольної роботи слід писати чітким почерком, українською мовою. При використанні окремих аркушів формату А4 текст необхідно писати лише з одного боку, аркуші нумерувати. Обсяг контрольної роботи – 20–25 сторінок рукописного тексту.

## КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 9

**Тема. Реакції тренованого та нетренованого організму на стандартні та граничні навантаження.**

### План роботи

1. Вступ.
2. Методи стандартних (тестових) навантажень у спортивній практиці.
3. Фізична працездатність (ФП). Методи визначення (PWC<sub>170</sub>, Гарвардський степ-тест).
4. Реакції тренованого та нетренованого організму на стандартні (тестові) навантаження.
5. Реакції систем організму на максимальні (граничні) навантаження.

6. Показники ФП у спортсменів різних спеціалізацій та в обраному виді спорту.
7. Висновки.

### **Література**

1. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – С. 136–140.
2. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література, 2003. – 655 с.
3. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум – Л. : ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. – 85–108 с.
4. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
5. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. – К. : Здоров'я, 1990. – 200 с.
6. Спортивная физиология / под ред. Я. М. Коца. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 71–98.
7. Яремко Є.О. Спортивна фізіологія / Є. О. Яремко. – Л. : Сполом, 2006. – 159 с.

Контрольна робота повинна мати титульну сторінку такого зразка:

Львівський державний університет фізичної культури КОНТРОЛЬНА РОБОТА №____ з "Фізіологічні основи спорту за _____ семестр 20__ / 20__ навчального року студента ____ курсу _____ групи ФП та ЗО
<hr/> <i>(Прізвище, ім'я, по батькові)</i> Підпис студента _____ Контактна адреса студента _____

На другій сторінці наводиться тема та план роботи (вступ, основні питання, висновки). Наприкінці роботи подають список використаної літератури.

Текст контрольної роботи слід писати чітким почерком, українською мовою. При використанні окремих аркушів формату А4 текст необхідно писати лише з одного боку, аркуші нумерувати. Обсяг контрольної роботи – 20–25 сторінок рукописного тексту.

## **КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 10**

**Тема: Фізіологічні механізми адаптації до різних умов довкілля.**

### **План роботи**

1. Вступ.
2. Вплив зниженого атмосферного тиску (високогір'я, середньогір'я) на функціональний стан систем організму та фізичну працездатність.
3. Фізіологічні механізми адаптації до умов гіпоксії.
4. Працездатність при змінах поясних та кліматичних умов. Десинхроноз.
5. Фізіологічні особливості спортивної діяльності в умовах високої температури та вологості довкілля.
6. Фізіологічні особливості спортивної діяльності в умовах водного середовища.

## 7. Висновки.

### Література

1. Агаджанян Н. А. Адаптация и резервы организма / Н. А. Агаджанян. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 176 с.
2. Агаджанян Н. А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н. А. Агаджанян. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 208 с.
3. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література, 2003. – 655 с.
4. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум – Л. : ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. – 174–187 с.
5. Колчинская А. З. Кислород, физическое состояние и работоспособность / А. З. Колчинская. – К. : Наукова думка, 1991. – 208 с.
6. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов – К. : Здоров'я, 1988. – 215 с.
7. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : [учебник для вузов физ. культуры] / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Терра-спорт, 2001. – С. 300–309.
8. Спортивная физиология / под ред. Я. М. Коца. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 104–116.

Контрольна робота повинна мати титульну сторінку такого зразка:

Львівський державний університет фізичної культури КОНТРОЛЬНА РОБОТА №____ з "Фізіологічні основи спорту за _____ семестр 20__ / 20__ навчального року студента ____ курсу _____ групи ФП та ЗО
<i>(Прізвище, ім'я, по батькові)</i> Підпис студента _____ Контактна адреса студента _____

На другій сторінці наводиться тема та план роботи (вступ, основні питання, висновки). Наприкінці роботи подають список використаної літератури.

Текст контрольної роботи слід писати чітким почерком, українською мовою. При використанні окремих аркушів формату А4 текст необхідно писати лише з одного боку, аркуші нумерувати. Обсяг контрольної роботи – 20–25 сторінок рукописного тексту.

## **КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 11**

**Тема: Фізіологічні особливості спортивного тренування жінок.**

### План роботи

1. Вступ.
2. Особливості розвитку та статевого дозрівання жінок.
3. Анаеробні та аеробні можливості жіночого організму.
4. Особливості розвитку рухових якостей у жінок – сили, швидкості, гнучкості та витривалості.
5. Працездатність жінок у різні періоди оваріально-менструального циклу.
6. Висновки.

## Література

1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література, 2003. – 655 с.
2. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум – Л. : ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. – 161–166 с.
3. Радзиевский А. Р. Проблемы совершенствования спортивной подготовки женщин / А. Р. Радзиевский. – К. : Здоров'я, 1977. – 76 с.
4. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : [учебник для вузов физ. культуры] / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Терра-спорт, 2001. – С. 310–326.
5. Спортивная физиология / под ред. Я. М. Коца. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 179–193.
6. Физиология человека / под ред. В. В. Васильевой – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 300–306.
7. Яремко Є. О. Спортивна фізіологія / Є. О. Яремко. – Л. : Сполом, 2006. – 159 с.

Контрольна робота повинна мати титульну сторінку такого зразка:

Львівський державний університет фізичної культури КОНТРОЛЬНА РОБОТА №____ з "Фізіологічні основи спорту за _____ семестр 20__/ 20__ навчального року студента ____ курсу _____ групи ФП та ЗО
<i>(Прізвище, ім'я, по батькові)</i> Підпис студента _____ Контактна адреса студента _____

На другій сторінці наводиться тема та план роботи (вступ, основні питання, висновки). Наприкінці роботи подають список використаної літератури.

Текст контрольної роботи слід писати чітким почерком, українською мовою. При використанні окремих аркушів формату А4 текст необхідно писати лише з одного боку, аркуші нумерувати. Обсяг контрольної роботи – 20–25 сторінок рукописного тексту.

## КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 12

**Тема: Фізіологічні особливості спортивного тренування дітей шкільного віку та їх адаптаційні можливості до фізичних навантажень.**

### План роботи

1. Вступ.
2. Індивідуальний розвиток та вікова періодизація. Акселерація.
3. Статеве дозрівання.
4. Вікові особливості кардіореспіраторної системи у дітей та підлітків.
5. Вікові особливості нервової та м'язової систем, значення для спортивного відбору.
6. Особливості розвитку рухових якостей у дітей та підлітків.

7. Висновки.

### Література

1. Вовканич Л. С. Біологічний вік людини (теоретичний та методичний аспекти) : [наук.-метод. вид.] / Л. С. Вовканич. – Л. : Сполом, 2009. – 91 с.
2. Волков Л. В. Физическая работоспособность детей и подростков / Л. В. Волков. – К. : Здоров'я, 1981. – 120 с.
3. Ермолаев Ю. Д. Возрастная физиология / Ю. Д. Ермолаев. – М. : Высшая школа, 1985. – 386 с.
4. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 440 с.
5. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : [учебник для вузов физ. культуры] / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Терра-спорт, 2001. – С. 359–456.
6. Спортивная физиология / под ред. Я. М. Коца. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 193–218.
7. Филин В. Н. Основы юношеского спорта / В. Н. Филин, К. А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – С.20–49.
8. Яремко Є. О. Спортивна фізіологія / Є. О. Яремко. – Л. : Сполом, 2006. – 159 с.



Контрольна робота повинна мати титульну сторінку такого зразка:

Львівський державний університет фізичної культури КОНТРОЛЬНА РОБОТА №____ з "Фізіологічні основи спорту за _____ семестр 20__ / 20__ навчального року студента ____ курсу _____ групи ФП та ЗО
<hr/> <i>(Прізвище, ім'я, по батькові)</i> Підпис студента _____ Контактна адреса студента _____

На другій сторінці наводиться тема та план роботи (вступ, основні питання, висновки). Наприкінці роботи подають список використаної літератури.

Текст контрольної роботи слід писати чітким почерком, українською мовою. При використанні окремих аркушів формату А4 текст необхідно писати лише з одного боку, аркуші нумерувати. Обсяг контрольної роботи – 20–25 сторінок рукописного тексту.

### **КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 13**

**Тема: Фізіологічні основи оздоровчої фізичної культури. Функціональні резерви.**

#### План роботи

1. Вступ.
2. Рухова активність та здоров'я.
3. Фізіологічні резерви організму.
4. Гіпокінезія. Вплив на функціональний стан організму.
5. Вплив оздоровчої фізичної культури на організм.
6. Фізіологічна характеристика ранкової гігієнічної та виробничої гімнастики.
7. Висновки.

## Література

1. Безруких М.М. Возрастная физиология: физиология развития ребенка / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер – М.: Академия, 2009. – 415 с.
2. Вілмор Дж.Х. Фізіологія спорту / Дж.Х. Вілмор, Д.Л. Костіл – К.: Олімпійська література, 2003. – 655 с.
3. Вовканич Л.С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту: навч. посібник для перепідготовки спеціалістів ОКР "бакалавр" / Вовканич Л.С., Бергтраум Д.І. – Л.: ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. – 196 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10059>
4. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков и др. – К.: Олимпийская л-ра, 2000. – 504 с.
5. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей / В.А. Романенко – Донецк, ДОННУ, 2005. – 290 с.
6. Солодков А.С. Физиология человека (Общая. Спортивная. Возрастная) / А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб – М.: Терра-спорт, 2001. – 520 с.
7. Спортивная физиология / Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
8. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта / Дж.Х. Уилмор, Д.Л.Костилл. – К: Олимп. л-ра, 2001. – 504 с.
9. Физиология человека / Под ред.Н.В. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 496 с.
10. Яремко Є. О. Фізіологія фізичного виховання і спорту : навч. посіб. для практик. занять / Є. О. Яремко, Л. С. Вовканич - Львів : ЛДУФК, 2014. - 192 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7190>
11. Яремко Є.О. Спортивна фізіологія / Є.О.Яремко – Львів, "Сполом", 2006. – 159 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9319>

## Допоміжна

1. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. – К.: Здоровье, 1984. – 232 с.

2. Апанасенко Г.А. Избранные статьи о здоровье / Г.А. Апанасенко – К., 2005. – 48 с.
3. Арселли Э. Тренировка в марафонском беге: научный подход / Э. Арселли, Р. Канова – М.: "Терра-Спорт", 2000. – 250 с.
4. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик – М.: Медицина, 1990. – 192 с.
5. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. – 240 с.
6. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман – М.: ФКиС, 1990. – 208 с.
7. Булич Е.Г. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Е.Г. Булич, Н.В. Муравов– К.: Олимп. литер., 2003 – 424 с.
8. Виру А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Г.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова – М.: ФиС, 1988. – 142 с.
9. Виру А.А. Главы из спортивной физиологии / А.А. Виру – Тартуский ун-т. – Тарту: б. и., 1990. – 95 с.
10. Вовканич Л.С. Методичні вказівки до оцінки стану здоров'я школярів (антропометричні та фізіологічні методи) / Л.С.Вовканич, М.Я.Гриньків – Львів, 2003. – 13 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua:8080/bitstream/34606048/6545/1/%D0%9C%20%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%83%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80.pdf>
11. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский– М.: ФиС, 1991. – 200 с.
12. Завьялов А.И. Проблемы спорта на уровне человеческих возможностей / А.И. Завьялов // Современные наукоемкие технологии. – 2012. – № 8 – С. 23-25
13. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, Г.В. Белоцерковский, И.А. Гудков – М.: ФКиС, 1988. – 208 с.

14. Кулиненко О.С. Фармакология спорта / О.С. Кулиненко – М.: Медпресс-информ, 2007. – 104 с.
15. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер – М.: ФКиС, 1989. – 224 с.
16. Мищенко В.Г. Функциональные возможности спортсменов / В.Г. Мищенко. – К.: Здоров'я, 1990. – 200 с.
17. Мозжухин, А.С. Роль системы физиологических резервов спортсмена в его адаптации к физическим нагрузкам / А.С. Мозжухин, Д.Н. Давиденко // Физиологические проблемы адаптации. – Тарту: [б.и.], 1984. – С. 84-87.
18. Муравов Н.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / Н.В. Муравов – К.: Здоровье, 1989. – 272 с.
19. Оценка функциональных резервов в системе управления движением / В.Н. Голубев, Д.Н. Давиденко, А.С. Мозжухин, А.И. Шабанов // Системные механизмы адаптации и мобилизации функциональных резервов организма в процессе достижения высшего спортивного мастерства : сб. науч. тр. – Л.: [б.и.], 1987. – С. 12–18.
20. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология / Ю.А. Ермолаев. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 443 с.
21. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека / Е.А. Пирогова – К.: Здоров'я, 1989. – 168 с.
22. Сологуб, Е.Б. Физиологические резервы коры больших полушарий, обеспечивающие выполнение движений / Е.Б. Сологуб, Ю.А. Петров, Н.В. Смагин // Характеристика функциональных резервов спортсмена. – Л. : [б.и.], 1982. – С 37–43.
23. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса / Под. ред. Дж.Д. Мак-Дугласа, Г.Э. Уэнгера, Г. Дж. Грина. – К.: Олимпийская л-ра, 1998. – 432 с.
24. Хрипкова А.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена – М.: Просвещение, 1990. – С. 277-280.

25. Determination of the anaerobic threshold by a non invasive field test in runners / F. Conconi, M. Ferrari, P.G. Ziglio, P. Droghetti, L. Codeca // Journal of Applied Physiology. – 1982. – 52. – P. 869–873.
26. Identification, objectivity and validity of Conconi threshold by cycle stress tests / H. Hech, K. Bechers, W. Lammerschmidt et al. // Dtsch. Z. Sportmed. – 1989. – V. 40. – P. 388–412.
27. Margaria R. Measurement of muscular power (anaerobic) in man / R. Margaria, P. Aghemo, E. Rovelli // Journal of Applied Physiology. – 1966 – 221. – P. 1662–1664.
28. Nowacki P.E. Bedeutung der modernen kardiorespiratorischen Funktionsdiagnostik für jugendliche Leistungssportler und ihre Trainer / P.E. Nowacki // Sportärztliche und Sportpädagogische Betreuung. – 1978, Bd. 8. – P. 153–178.