

# Дидактичне забезпечення самостійної роботи студентів

з дисципліни

## «ФІЗІОЛОГІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ»

Рівень вищої освіти «бакалавр»

Спеціальність 227 «Терапія та реабілітація»

Розробник: проф. Коритко З.І.

Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Гормональна регуляція м'язової діяльності. Обмін речовин. Конспекти самопідготовки.	8
2.	Фізіологічні основи імунітету. Імунологічна реактивність при різних режимах фізичного навантаження. Конспекти самопідготовки.	6
3.	Фізіологічні особливості реакції жіночого організму на фізичні навантаження. Конспекти самопідготовки.	6
4.	Особливості анаеробних та аеробних можливостей організму людей різного віку, статі та фізичного стану. Конспекти самопідготовки.	6
5.	Фізіологічні основи формування рухових навиків та якостей. Оцінка рівня розвитку рухових якостей сили і швидкості. Конспекти самопідготовки.	8
6.	Вплив абіотичних та екстремальних факторів на функціональний стан та рухову активність людини. Конспекти самопідготовки.	6
7.	Фізіологічні механізми впливу різних засобів відновлення фізичної працездатності на організм людини. Конспекти самопідготовки.	8
8.	Поняття про роль генетики в детермінації рухових якостей людини. Конспекти самопідготовки.	8

	Разом	56
--	-------	----

## Рекомендована література

### Основна:

1. Коритко З. І. Медико-біологічні основи фізичного виховання : навчальний посібник / З. І. Коритко. – Львів : П. П. Сорока, 2002. – 51 с.
2. Вовканич Л. С. Фізіологія рухової активності / Л. С. Вовканич, Бергтраум Д. І. – Львів, 2012. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10059>
3. Уілмор Дж. Х., Костіл Д. Л. Фізіологія спорту / Дж. Х. Уілмор, Костіл Д. Л. - К.: Олімпійська література, 2003. – 655 с.
4. Вовканич Л. С. Фізіологія фізичного виховання і спорту: навч. посіб. для практичних занять / Л. С. Вовканич, Є. О. Яремко. – Львів: ЛДУФК, 2014. – 192 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7190>
5. Яремко Є. О. Спортивна фізіологія / Є. О. Яремко. – Львів; Сполом, 2006.- 159 с.
6. Матеріали лекцій.

### Допоміжна:

1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – Київ : Олімпійська література, 2003. – 655 с.
2. Волчок В. В. Система збереження та зміцнення здоров'я нації / В. В. Волчок, В. П. Корнійчук, Л. П. Корнійчук, К. Д. Хом'як. – Київ : МП Леся, 2007. – 120 с.
3. Грибан В. Г. Валеологія : Навч. посіб. / В. Г. Грибан. – К. : ЦНЛ, 2005. – 256 с.
4. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. - 246 с.

5. Кузнецова О. Т. Оздоровче тренування студентів : Навчальний посібник / О. Т. Кузнецова. – К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. – 150 с.
6. Маліков М. В. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник / М. В. Маліков, Н. В. Богдановська, А. В. Сватъєв. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 246 с.
7. Назар П. С. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту: навчальний посібник / П. С. Назар, О. О. Шевченко, Т. П. Гусєв. – К. : Олімпійська література, 2013. – 315 с.
8. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посіб. / Ю. В. Суббота. – Київ : Кондор, 2011. – 163 с.
9. Пістун І. П. Працездатність та здоров'я людини : навчальний посібник / І. П. Пістун, М. К. Хобзей, Г. В. Сілін. – Львів : Афіша, 2003. – 280 с.
10. Howard T. Physical Activity and Student Performance at School / T. Howard // Journal of School Health. – 2005. - Vol. 75, Issue 6. – P. 214-218.
11. Korobeynikov G. Physical development and physical function states in junior schoolchildren / G. Korobeynikov, L. Korobeynikova // Bratislavske lekarske listy. - 2003. – Vol. 104, № 3. – P. 125-130.
12. Kozlowski S., Nazar K. Wprowadzenie do fizjologii klinicznej, PZWL, Warszawa, 1999.- 650 p.
13. Paluska Scott A. Physical state of health physical activity / Scott A. Paluska, Thomas L. Schwenk // Sport Medicine, 2000. – Vol. 29, № 3. – P. 167-180.