

ПЛАН ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

з дисципліни «ФІЗІОЛОГІЯ СПОРТУ»

Рівень вищої освіти «бакалавр»

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Вступ до “Фізіології спорту”. Особливості методів дослідження. Дослідження залежності ЧСС від потужності роботи.	2
2.	Фізіологічний аналіз розминання та фізіологічних реакцій при роботі у зоні максимальної потужності.	2
3.	Особливості змін фізіологічних показників під час виконання статичних та динамічних навантажень.	2
4.	Фізіологічний аналіз розвитку втоми при циклічній роботі.	2
5.	Фізіологічні механізми відновлення фізичної працездатності.	2
6.	Підсумкове заняття. "Фізіологічна характеристика станів організму, що виникають при спортивній діяльності".	2
7.	Фізична працездатність та методи її оцінювання.	2
8.	Аеробні та анаеробні можливості організму. Методи дослідження.	2
9.	Оцінювання натренованості за показниками серцево-судинної та дихальної систем.	2
10.	Оцінювання натренованості за показниками центральної нервової та м'язової систем.	2
11.	Підсумкове заняття: “Фізіологічні основи оцінювання рівня натренованості спортсменів”.	2
	Разом	22

Рекомендована література

Базова

1. Яремко Є. О. Фізіологія фізичного виховання і спорту : навч. посіб. для практ. занять / Яремко Є. О., Вовканич Л. С. - Львів : ЛДУФК, 2014. - 192 с.
2. Яремко Є.О. Спортивна фізіологія / Є.О.Яремко – Львів, "Сполом", 2006. – 159 с.

Додаткова

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.
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.: Terra-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.