ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ

РОБОТИ СТУДЕНТІВ

з дисципліни «**ФІЗІОЛОГІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**»

Рівень вищої освіти «бакалавр»

спеціальність – 024, хореографія

Розробник: проф. Коритко З.І.

Заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Фізіологічні механізми формування рухових навиків та якостей.	10
2.	Резервні можливості організму людини.	10
3.	Фізична працездатність в особливих умовах довкілля.	10
4.	Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на осіб шкільного віку.	10
5.	Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на осіб літнього та старечого віку.	10
6.	Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на жіночий організм.	10
7.	Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури.	10
	Разом	70

Рекомендована література

Базова

1. Вілмор Дж.Х. Фізіологія спорту / Дж.Х. Вілмор, Д.Л. Костілл – К.: Олімпійська література, 2003. – 655 с.

2. Вовканич Л.С. Фізіологія рухової активності і спорту: навч. посібник для перепідготовки спеціалістів ОКР "бакалавр" / Вовканич Л.С., Бергтраум Д.І. – Л.: ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. – 196 с.
3. Яремко Є.О. Спортивна фізіологія / Є.О.Яремко – Л.: СПОЛОМ, 2006. – 159 с.

Допоміжна

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Margaria R. Measurement of muscular power (anaerobic) in man / R. Margaria, P. Aghemo, E. Rovelli // *Journal of Applied Physiology.* – 1966 – 221. – P. 1662–1664.
5. Nowacki P.E. Dedentung der modernen kardiorespiratorischen Funktiondiagnostic fur jungendliche Zeitungssportler und ihre Trainer / P.E. Nowacki // Sportorztliche und Sportpedagogiche Retreung. – 1978, Bd. 8. – P. 153–178.