Теми лекційних занять

з дисципліни «**ФІЗІОЛОГІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**»

Рівень вищої освіти «бакалавр»

Спеціальність 227 «Терапія та реабілітація»

Розробник: проф. Коритко З.І.

Денна форма навчання

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Вступ у «Фізіологію рухової активності». Фізіологічна характеристика фізичних вправ і фізичних навантажень. Фізіологічна характеристика станів організму, які виникають при заняттях фізичною культурою.	2
2.	Фізіологічні механізми впливу фізичних навантажень різної потужності та характеру на основні системи організму.	2
3.	Зміни в крові при м’язовій роботі. Фізіологічні основи імунітету та його зміни при фізичних та емоційних навантаженнях.	2
4.	Адаптація організму до фізичних навантажень. Фізіологічні основи тренованості.	2
5.	Фізична працездатність, методи визначення. Фізіологічні основи аеробних та анаеробнихможливостей організму.	2
6.	Адаптаційні можливості організму та працездатність людини за особливих умов довкілля.	2
7.	Фізіологічна характеристика втоми та відновлення.	2
8.	Вплив фізичних і емоційних навантажень на працездатність і здоров′я. Фізіологічні резерви організму і здоров'я.	2
	Разом	**16**

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. Волкок В. В. Система збереження та зміцнення здоров'я нації / В. В. Волкок, 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. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів : Навчальний посібник / О. Т. Кузнєцова. – 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.

Сватьєв. – 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 fiziologii 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.