ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

з дисципліни «**ФІЗІОЛОГІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**»

Рівень вищої освіти «бакалавр»

спеціальність – 024 – хореографія

Розробник: доц. Бергтраум Д.І.

Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Вступ у «Фізіологію рухової активності». Особливості методів дослідження. Дослідження залежності ЧСС від потужності роботи.	2
2.	Фізіологічний аналіз розминання та впрацьовування. Досліджування фізіологічних реакцій при роботі максимальної потужності.	2
3.	Дослідження фізіологічних реакцій організму при статичній роботі.	2
4.	Дослідження втоми при циклічній роботі.	2
5.	Дослідження процесів відновлення при циклічній роботі.	2
6.	Підсумкове заняття.	2
7.	Фізична працездатність та методи визначення.	2
8.	Аеробні та анаеробні можливості організму організму людини.	2
9.	Фізіологічні показники натренованості за даними кардіореспіраторної системи.	2
10.	Фізіологічні показники натренованості за даними ЦНС та м’язової системи.	2
11.	Підсумкове заняття.	2
	Разом	22

Рекомендована література

1. Вілмор Дж.Х. Фізіологія спорту / Дж.Х. Вілмор, Д.Л. Костіл – К.: Олімпійська література, 2003. – 655 с.
2. 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.
3. Яремко Є. О. Фізіологія фізичного виховання і спорту : навч. посіб. для практ. занять / Є. О. Яремко, Л. С. Вовканич - Львів : ЛДУФК, 2014. - 192 с.
4. Яремко Є.О. Спортивна фізіологія / Є.О.Яремко – Львів, "Сполом", 2006. – 159 с.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Margaria R. Measurement of muscular power (anaerobic) in man / R. Margaria, P. Aghemo, E. Rovelli // Journal of Applied Physiology. – 1966 – 221. – P. 1662–1664.
9. 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.