

## ПЛАН ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

з дисципліни «ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СПОРТУ»

Рівень вищої освіти «бакалавр»

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Розробник: проф. Коритко З.І.

Заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Зміни функцій організму при розминанні та при роботі максимальної потужності.	2
2.	Дослідження процесів втоми при циклічній та статичній роботі.	2
3.	Фізична працездатність і фізіологічні механізми забезпечення МПК. Методи вимірювання.	2
4.	Натренованість і фізіологічні показники натренованості (фізичної підготовленості).	2
	Разом	8

### Рекомендована література

1. Вілмор Дж.Х. Фізіологія спорту / Дж.Х. Вілмор, Д.Л. Костілл – 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. 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. Bedeutung der modernen kardiorespiratorischen Funktionsdiagnostik für jugendliche Leistungssportler und ihre Trainer / P.E. Nowacki // *Sportärztliche und Sportpädagogische Betreuung*. – 1978, Bd. 8. – P. 153–178.