

План лекцій і лабораторних занять
з дисципліни «**Фізіологія рухової активності**»
для студентів **III курсу ФКіС (ФіР), ФПО(ХОР) на 2025/26н.р.**

Дата	Лекції	Лабораторні заняття
1.09 –5.09	1. Вступ у фізіологію рухової активності. Фізіологічна характеристика та класифікація спортивних вправ.	
8.09–12.09	2. Фізіологічна характеристика станів організму при спортивній діяльності.	
15.09–19.09	3. Фізіологічна характеристика втоми.	1. Вступ у фізіологію рухової активності. Особливості методів дослідження, залежність ЧСС від потужності роботи.
22.09–26.09	4. Відновлення. Засоби відновлення.	2. Фізіологічний аналіз розминання і впрацювання. Дослідження фізіологічних реакцій при роботі максимальної потужності.
29.09–3 .10	5. Фізіологічні механізми формування рухових навиків та рухових якостей.	3. Дослідження фізіологічних реакцій при статичній роботі..
6.10–10.10	6. Фізіологічні основи спортивного тренування. Показники натренованості.	4. Дослідження втоми при циклічній роботі.
13.10–17.10	7. Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури.	5. Дослідження процесів відновлення при циклічній роботі.
20.10–24.10	8. Фізична працездатність в особливих умовах навколишнього середовища.	6. Підсумкове заняття "Фізіологічна характеристика станів, що виникають при спортивній діяльності".
27.10–31.10		7. Фізична працездатність та методи її визначення.
3.11–7.11		8. Аеробні та анаеробні можливості організму. Фізіологічні основи розвитку та методи оцінки.
10.11–14.11		9. Фізіологічні показники натренованості за даними кардіореспіраторної системи.
17.11–21.11		10. Фізіологічні показники натренованості за даними ЦНС та м'язової системи.
24.11–28.11		11. Підсумкове заняття: “Фізична працездатність, аеробні та анаеробні можливості, фізіологічні показники натренованості у спортсменів обраного виду спорту”

Самостійна робота.

1. Фізіологічні особливості адаптації організму дітей і підлітків до фізичних вправ.
 2. Фізіологічні особливості спортивного тренування жінок.
 3. Фізіологічні особливості адаптації осіб старшого та похилого віку до фізичних вправ.
- Лекції читають: доц. Вовканич Л.С., доц. Бергтраум Д.І., Лабораторні заняття: доц. Бергтраум Д.І, доц. Кулітка Е.Ф., В кінці семестру ХОР – залік, ФіР - екзамен