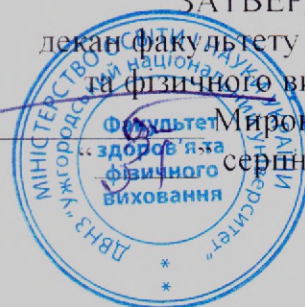


ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
декан факультету здоров'я  
та фізичного виховання  
Миронюк І. С.  
серпень 2020 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ»**

Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський) рівень
Галузь знань:	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність:	014 Середня освіта (фізична культура)
Освітня програма:	Фізична культура
Статус дисципліни:	Обов'язкова
Мова навчання:	українська

Робоча програма «Фізіологічні основи фізичної культури і спорту» для здобувачів вищої освіти галузі знань 01 – Освіта/педагогіка, спеціальності: 014 Середня освіта (фізична культура), освітньої програми Фізична культура.

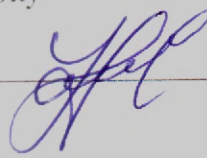
Розробники: Федорішко А.А., старший викладач кафедри фізичного виховання.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, Протокол № 1 від 28 серпня 2020 року

Завідувач кафедри ФВ  (Маріонда І.І.)

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання

Протокол № 9 від «28» серпня 2020 року

Голова науково-методичної комісії  (Ф.Г. Філак)

вересень 2020 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», червень 2021 р.

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів: <b>3</b>	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин: <b>90</b>	3-й	4-й
Кількість модулів – <b>1</b>	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: <b>3</b> аудиторних – <b>34</b> самостійної роботи студента – <b>56</b>	6-й	
	Лекції:	
	20	10
	Практичні (семінарські):	
	14	-
Вид підсумкового контролю: <b>екзамен</b>	Лабораторні:	
	-	-
Форма підсумкового контролю: <b>письмове тестування</b>	Самостійна робота:	
	56	80

## МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Метою вивчення дисципліни «Фізіологічні основи фізичної культури і спорту» є:** формування у студентів знань і вмінь з питань теорії адаптації до фізичних навантажень, фізіологічних закономірностей реакцій систем організму, закономірностей підвищення функціональних можливостей організму при заняттях фізичною культурою й спортом, фізіологічного обґрунтування структури та принципів спортивного тренування, уроку фізичної культури, побудови тренувальних циклів, вплив оздоровчої фізичної культури на організм дітей, жінок, осіб літнього віку.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

### **Загальних:**

–здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу інформації на основі логічних аргументів та перевірених фактів (ЗК-1);

– знання і розуміння значення та змісту обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку (ЗК-2);

–здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації (ЗК-5);

–здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення (ЗК-7);

–здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної (ПК-10);

### **Професійних:**

–володіти глибокими знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, та здатність до використання закономірностей фізичного розвитку і вдосконалення для вирішення завдань фізичного виховання (ПК-1);

–вміння визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення (ПК-8);

–здатність надавати долікарську допомогу під час проведення занять з фізичної культури та спортивних заходів (ПК-12);

–володіти основами знань з використання ефективних методів дослідження і аналізу результатів у фізичній культурі та спорті, вміння здійснювати пошук спеціальної інформації у вітчизняній та іноземній літературі, знати базову спортивну термінологію вітчизняною та іноземною мовами (ПК-13).

## 3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Фізіологічні основи фізичної культури і спорту» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

ОК 5 «Анатомія людини з основами динамічної морфології»;

ОК 6 «Фізіологія людини»;

ОК 7 «Біохімія»;

ОК 9 «Спортивна медицина і гігієна»;

ОК 18 «Теорія і методика фізичного виховання»;

ОК 20 «Педагогіка фізичного виховання і спорту»;

ОК 21 «Психологія фізичного виховання і спорту»;

ОК 23 «Фізична культура в школі»;

ОК 33 «Основи педагогічної майстерності».

#### 4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до ОП, вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних *результатів навчання (ПРН)*:

<b>Програмні результати навчання</b>	<b>Шифр ПРН</b>
розуміти значення та зміст обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку	<i>ПРН 1</i>
визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення	<i>ПРН 5</i>
здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної	<i>ПРН 7</i>
здатність володіти глибокими знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень та здатність до використання закономірностей фізичного розвитку і вдосконалення для вирішення завдань фізичного виховання	<i>ПРН 8</i>
здійснювати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя	<i>ПРН 10</i>
визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації і умов проведення занять	<i>ПРН 11</i>
здатність організувати і проводити секційні заняття з обраного виду спорту	<i>ПРН 13</i>
здатність визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення	<i>ПРН 15</i>
здатність проводити оцінювання рівня індивідуального здоров'я та фізичної підготовленості	<i>ПРН 18</i>
здатність надавати долікарську допомогу під час проведення уроків з фізичної культури та спортивних заходів	<i>ПРН 19</i>

#### 5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

##### Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- виконання письмових завдань;
- виступи на семінарських заняттях;
- тести;
- екзамен.

##### Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: **виконання письмових завдань, виступи на семінарських заняттях.**

Форма модульного контролю: **письмове тестування**

Форма підсумкового семестрового контролю: **екзамен.**

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами (табл. 5.1).

Таблиця 5.1. Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS

СУМА БАЛІВ за 100-бальною шкалою	ОЦІНКА ECTS	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	не задовільно з можливістю повторного складання	
1-34	F	не задовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

Загальна оцінка за один змістовий модуль складається з оцінок за результатами поточного модульного контролю та письмового тестування (табл. 5.2).

Таблиця 5.2. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1)

Поточне оцінювання та самостійна робота							Письмове завдання	Модульна контрольна робота	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6				
5	5	5	5	5	5		10	60	100

## Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Практичні (семінарські) заняття	7	30
Лабораторні заняття (допуск, виконання та захист)	-	-
Комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні	-	-
Письмове тестування при тематичному оцінюванні	-	-
Самостійна робота (конспекти, активність тощо)	-	-
Презентація	-	-
Реферат	1	10
Есе		
...		
Модульна контрольна робота	1	60
<b>Разом</b>		<b>100</b>

### Критерії модульного поточного оцінювання

Модульне поточне оцінювання проводиться під час практичних (семінарських) занять. Оцінка складається з оцінок за виступи на семінарських заняттях (1-5 балів за кожен виступ), оцінок за участь в обговоренні виступів та презентаційних матеріалів (1-5 балів за обговорення виступу). Максимальна оцінка за виступи та обговорення не може перевищувати 35 балів. До цієї оцінки додається оцінка за виконання письмового завдання (1-5 балів). Максимальна оцінка за модульне поточне оцінювання – 40 балів (табл.5.3).

Таблиця 5.3. Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Виступи на семінарських заняттях	1-5	30
Виконання письмового завдання	1-10	10
Тестування	6	60
<b>Разом</b>		<b>100</b>

### Критерії оцінювання модульного контрольного тестування

Оцінювання модульного контрольного тестування проводиться за 60 бальною шкалою з використанням тестових завдань. Пропонується 20 варіантів тестів по 10 питань в кожному варіанті. Всього 200 тестових завдань. На кожне питання дається 4 варіанти відповідей, всього 800 варіантів відповідей. Правильними можуть бути від одного до 4 відповідей. Вибрані всі правильні відповіді на одне питання оцінюються в 6 балів. Таким чином максимальна оцінка студента за модульне контрольне тестування - 60 балів. До цієї оцінки додається оцінка за модульне поточне оцінювання від 0 до 40 балів

### Критерії оцінювання підсумкового контролю

**Екзамен** є підсумковою формою контролю. Екзамен проводиться за білетами, які затверджуються перед екзаменаційною сесією не пізніше як за місяць до її початку. Питання, які виносяться на екзамен не повинні виходити за межі програми; з ними викладач знайомить студентів на початку семестру. Екзамен проводиться в усній або письмовій формі за рішенням кафедри.

Критерії оцінювання усних відповідей на питання екзаменаційного білету:

Оцінку «зараховано» (90-100 балів, А) заслуговує студент, який:

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;
- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;
- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою;
- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;
- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію;
- самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

Оцінку «зараховано» (82-89 балів, В) – заслуговує студент, який:

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;

- має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;
- під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

Оцінку «зараховано» (74-81 бал, C) заслуговує студент, який:

- в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок;
- вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність;
- опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою;

Оцінку «зараховано» (64-73 бали, D) – заслуговує студент, який:

- знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії;
- виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок;
- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;
- допускає на заняттях, чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

Оцінку «зараховано» (60-63 бали, E) – заслуговує студент, який:

- володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.

Оцінка «не зараховано» (35-59 балів, FX) – виставляється студенту, який:

- виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.

Оцінку «не зараховано» (35 балів, F) – виставляється студенту, який:

- володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім;
- допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою;
- не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни.

При виставленні оцінки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

## 6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 6.1. Зміст навчальної дисципліни

#### Змістовий модуль 1.

#### Лекційний курс

**Тема 1.** Вступ до дисципліни. Фізіологічна класифікація і характеристика фізичних вправ

**Тема 2.** Фізіологічна характеристика станів, які виникають під час спортивної діяльності.

**Тема 3.** Фізіологічна характеристика втоми

**Тема 4.** Фізіологічна характеристика процесів відновлення

**Тема 5.** Фізична працездатність та її показники

**Тема 6.** Фізіологічні механізми формування рухових навичок і рухових якостей

**Тема 7.** Фізіологічні основи розвитку тренуваності.

**Тема 8.** Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури.

**Тема 9.** Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм жінок

**Тема 10.** Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм осіб різного віку.

## Практичний курс

**Тема 1.** Фізіологічна характеристика фізичних вправ, передстартового стану, розминки та впрацювання

**Тема 2.** Особливості втоми при різних видах фізичних навантажень.

**Тема 3.** Фізіологічні засоби підвищення відновних процесів.

**Тема 4.** Фізіологічні закономірності та стадії формування рухових навичок.

**Тема 5.** Фізіологічні механізми й резерви розвитку фізичних якостей.

**Тема 6.** Вплив оздоровчої фізичної культури на функціональний стан організму

**Тема: Модульний контроль № 1.**

### 6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	л		п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Змістовий модуль 1.</b>												
<b>Лекційний курс</b>												
Тема 1. Вступ до дисципліни. Фізіологічна класифікація і характеристика фізичних вправ	8	2				6	8	2				6
Тема 2. Фізіологічна характеристика станів, які виникають під час спортивної діяльності	8	2				6	8	2				6
Тема 3. Фізіол. характеристика втоми	8	2				6	8	2				6
Тема 4. Фізіологічна характеристика процесів відновлення	8	2				6	8	2				6
Тема 5. Фізична працездатність та її показники	8	2				6	8	2				6
Тема 6. Фізіологічні механізми формування рухових навичок і рухових якостей	8	2				6	8					8
Тема 7. Фізіологічні основи розвитку тренуваності	6	2				4	6					6
Тема 8. Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури	8	2				6	8					8
Тема 9. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм жінок	6	2				4	6					6
Тема 10. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм осіб різного віку	8	2				6	8					8
<b>Практичний курс</b>												
Тема 1. Фізіологічна характеристика фізичних вправ, передстартового стану, розминки та впрацювання	2		2				2					2
Тема 2. Особливості втоми при різних видах фізичних навантажень	2		2				2					2
Тема 3. Фізіологічні засоби підвищення відновних процесів	2		2				4					4
Тема 4. Фізіологічні закономірності та стадії формування рухових навичок	2		2				2					2
Тема 5. Фізіологічні механізми й резерви розвитку фізичних якостей	2		2				2					2
Тема 6. Вплив оздоровчої фізичної культури на функціональний стан організму	2		2				2					2
<b>Тема: Модульний контроль № 1</b>	2		2									
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>20</b>	<b>14</b>				<b>56</b>	<b>90</b>	<b>10</b>			<b>80</b>

### 6.3. Теми практичних (семінарських) занять

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
<b>Змістовий модуль 1</b>		
Тема 1. Фізіологічна характеристика фізичних вправ, передстартового стану, розминки та впрацювання	2	
Тема 2. Особливості втоми при різних видах фізичних навантажень.	2	
Тема 3. Фізіологічні засоби підвищення відновних процесів.	2	
Тема 4. Фізіологічні закономірності та стадії формування рухових навичок.	2	
Тема 5. Фізіологічні механізми й резерви розвитку фізичних якостей.	2	
Тема 6. Вплив оздоровчої фізичної культури на функціональний стан організму.	2	
<b>Тема: Модульний контроль 1.</b>	2	
<b>Разом</b>	<b>14</b>	<b>-</b>

### 6.4. Самостійна робота

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
<b>Змістовий модуль 1</b>		
Тема 1. Вступ до дисципліни. Фізіологічна класифікація і характеристика фізичних вправ	6	6
Тема 2. Характеристика фізіологічних станів, які виникають під час спортивної діяльності	6	6
Тема 3. Фізіологічна характеристика втоми	6	6
Тема 4. Фізіологічна характеристика процесів відновлення	6	6
Тема 5. Фізична працездатність та її показники	6	6
Тема 6. Фізіологічні механізми формування рухових навичок і рухових якостей	6	8
Тема 7. Фізіологічні основи розвитку тренуваності	4	6
Тема 8. Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури	6	8
Тема 9. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм жінок	4	6
Тема 10. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм осіб різного віку	6	8
Тема 11. Фізіологічна характеристика фізичних вправ, передстартового стану, розминки та впрацювання		2
Тема 12. Особливості втоми при різних видах фізичних навантажень		2
Тема 13. Фізіологічні засоби підвищення відновних процесів		4
Тема 14. Фізіологічні закономірності та стадії формування рухових навичок		2
Тема 15. Фізіологічні механізми й резерви розвитку фізичних якостей		2
Тема 16. Вплив оздоровчої фізичної культури на функціональний стан організму		2
<b>Всього</b>	<b>56</b>	<b>80</b>
<b>Разом</b>	<b>56</b>	<b>80</b>

## 7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

**Пояснювально-ілюстративний метод.** Студенти здобувають знання, слухаючи лекцію, з навчальної або методичної літератури у "готовому" вигляді. Сприймаючи й осмислюючи факти, оцінки, висновки, вони залишаються в межах репродуктивного (відтворювального) мислення.

**Репродуктивний метод.** Застосування вивченого на основі зразка, моделі діяльності або загально прийнятих підходів під час семінарських (практичних занять). Діяльність тих, кого навчають, є алгоритмічною, тобто відповідає інструкціям, розпорядженням, правилам - в аналогічних до представленого зразка ситуаціях.

**Метод проблемного викладання.** Використовуючи доцільні джерела й засоби під час лекційних і практичних занять, педагог, перш ніж викладати матеріал, ставить проблему, формулює пізнавальне завдання, а потім, наводить систему доведень, порівнюючи погляди, різні підходи, показує спосіб розв'язання поставленого завдання. Студенти стають ніби свідками і співучасниками наукового пошуку.

**Пошуковий, або евристичний метод.** Використовується в тій чи іншій мірі у всіх формах навчальних занять та під час індивідуальної чи самостійної роботи студента. Його суть - в організації активного пошуку розв'язання висунутих педагогом (чи самостійно сформульованих) пізнавальних завдань, в визначених випадках під керівництвом педагога, або на основі наведених прикладів і вказівок. Процес мислення набуває продуктивного характеру, але його поетапно скеровує й контролює педагог або самі студенти на основі роботи над навчально-методичною літературою.

**Дослідницький метод.** Після аналізу матеріалу, постановки проблем і завдань та короткого усного або письмового інструктажу ті, кого навчають, самостійно вивчають літературу, джерела, ведуть спостереження й виміри, наприклад, об'єму та інтенсивності фізичного навантаження, виконують інші пошукові дії. Ініціатива, самостійність, творчий пошук виявляються в дослідницькій діяльності найповніше. Методи навчальної роботи безпосередньо переходять у методи, які імітують, а іноді й реалізують науковий пошук. Такий метод є пріоритетним у самостійній підготовці студентів.

## 8. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА (у разі потреби)

Обладнання: мультимедійне обладнання;

Програмне забезпечення: робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до практичних (семінарських) занять та самостійної роботи.

## 9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

### Основна література

1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К.: Олімпійська література, 2003. – 654 с.
2. Дубровский В. И. Спортивная физиология : учебник / В. И. Дубровский .– М. : Владос, 2005. – 462 с.
3. Земцова І. І. Спортивна фізіологія: навч. посіб. / І. І. Земцова. – К.: Олімпійська література, 2019. – 208 с.
4. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
5. Спортивна морфологія та фізіологія спорту і фізичного виховання у запитаннях та відповідях : навч. посіб. / [Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум, М. Я. Гриньків та ін.]. – Вид. 2-е, доп. – Львів : Сполом, 2014. – 113 с.

6. Фізіологія спорту і фізичного виховання : довідник / [Вовканич Л. С., Бергтраум Д. І., Коритко З. І., Кулітка Е. Ф.]. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 24 с.
7. Яремко Є. О. Спортивна фізіологія : навч.-метод. посіб. / Є. О. Яремко. – Львів : Сполом, 2006. – 160 с.
8. Яремко Є. О. Фізіологія спорту та фізичних вправ : навч. посіб. / Є. О. Яремко. – Вид. 2-ге, доопрац. і допов. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 179 с.
9. Яремко Є. О. Фізіологія фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. О. Яремко, Л. С. Вовканич. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 192 с.

### Допоміжна література

1. Апанасенко Г.Л. Фізіологічні основи фізичної культури й спорту / Г.Л. Апанасенко, С.О. Михайлович. – Ужгород: УжНУ, 2008. – 144 с.
2. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте : [монография] / И. В. Аулик. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Медицина, 1990. – 191 с.
3. Душанин С. А. Функция сердца у юных спортсменов / С. А. Душанин, В. В. Шигалевский. – К.: Здоров'я, 1988. – 164 с.
3. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1988. – 253 с.
4. Моногаров В. Д. Утомление в спорте : [монография] / В. Д. Моногаров. – К.: Здоров'я, 1986. – 120 с.
5. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К.: Здоров'я, 1986. – 150 с.
6. Селуянов В. Н. Физиология активности Н. А. Бернштейна как основа теории технической подготовки в спорте / Селуянов В. Н., Шестаков М. П. // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 11. – С. 58–62.
7. Спортивная физиология : учебник / под общ. ред. проф. Я. М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 239 с.
8. Физиология движений / [редкол. Н. П. Бехтерева, В. А. Кисляков, Г. П. Конради]. – Л.: Наука, 1976. – 374 с.
9. Физиология мышечной деятельности: учебник / под. ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 450 с.
10. Хедман Р. Спортивная физиология / Р. Хедман ; пер. со швед. С. К. Елисеевой. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 150 с.
11. Эндокринная система, спорт и двигательная активность / под ред. У. Дж. Кремера и А. Д. Рогола. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 600 с.

### Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Електронні варіанти лекцій (сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»);
2. Інтернет-ресурси: <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0249-06>;  
<http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0497-14>.

**Результати перегляду  
робочої програми навчальної дисципліни**

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)