**Практичне заняття №1**

**Тема: Оцінка функціонального стану дихальної системи під**

**час фізичного навантаження**

*План заняття*

1. Характеристика особливостей дихальної системи під час фізичних навантажень.
2. Дослідити стан показників дихальної системи на фізичне навантаження.

**Література**

1.Дудник А.И. Руководстко к лабораторным занятиям по физиологии

физических упражнений /А.И.Дудник. – Одесса: ОГПИ им. К.Д.Ушинского,1991. – 170 с.

2. Шмалей С.В. Диагностика здоровья. / С.В.Шмалей. - Херсон, 1994. –

206 с.

3. Маліков М.В. Фізіологія фізичних вправ. Навчальний посібник /

М.В.Маліков, Н.В.Богдановська. – Запоріжжя: ЗДУ, 2005. – 85 с.

4. Маліков М.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і

спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. /М.В.Маліков, Н.В.Богдановська, А.В.Сватьєв. – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 227 с.

5. Мурза В.П. Спортивна медицина. / В.П.Мурза, О.А.Архипов, М.Ф.Хорошуха. – К.: Університет «Україна», 2007. – 249 с.

6.Голяка С.К. Практикум з фізіологічних основ фізичної культури та спорту. Метод. рекомен. до провед. лабор. занять. / С.К.Голяка. – Херсон: ХДУ, 2010. – 72 с.

**Практичне заняття №2**

**Тема: Визначення індексу максимального споживання кисню**

*План заняття*

1. Характеристика витривалості .
2. Максимальне споживання кисню як критерій витривалості.

 3. Дослідження індексу максимального споживання кисню у спортсменів.

**Література**

1. Дудник А.И. Руководстко к лабораторным занятиям по физиологии

физических упражнений /А.И.Дудник. – Одесса: ОГПИ им. К.Д.Ушинского,

1991. – 170 с.

2. Маліков М.В. Фізіологія фізичних вправ. Навчальний посібник /

М.В.Маліков, Н.В.Богдановська – Запоріжжя: ЗДУ, 2005. – 85 с.

3. Мурза В.П. Спортивна медицина. / В.П.Мурза, О.А.Архипов,

М.Ф.Хорошуха. – К.: Університет «Україна», 2007. – 249 с.

4. Земцова І.І. Спортивна фізіологія. Навчальний посібник. / І.І.Земцова. – К.: Олімпійська література, 2008. – 208 с.

5.Голяка С.К. Практикум з фізіологічних основ фізичної культури та спорту. Метод. рекомен. до провед. лабор. занять. / С.К.Голяка. – Херсон: ХДУ, 2010. – 72 с.

**Форма контролю** – виконання лабораторної роботи, оформлення результатів досліджень у робочий зошит.