**Лабораторне заняття №1**

**Тема: Функціональна оцінка дихальної системи спортсменів**

*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.

**Лабораторне 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.

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