**Лекція №1**

**АДАПТАЦІЯ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ТА ОБМІНУ РЕЧОВИН ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

**План**

1. Адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень
2. Структурно-морфологічні особливості серця у спортсменів
3. Адаптація дихальної системи
4. Максимальне спожиіванняч кисню
5. Адатаційні реакції обмінних процесів у м’язовій системі

**Література**

1. Вілмор Дж. Х., Костіл Д.Л. Фізіологія спорту. – К.: Олімп. літ-ра, 2003.
2. Возний С.С., Голяка С.К. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту. Навчальний посібник. – Херсон: ХДУ, 2006. – 142 с.
3. Дубровский В.И. Спортивна физиология. – М.: ВЛАДОС, 2005.
4. Ровний А.С., Язловецький В.С. Фізіологія спорту. Навчальний посібник. – Кіровоград: РВВ КПДУ імені Володимира Винниченка, 2005. – 208 с.
5. Голяка С.К., Возний С.С. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту. Навчально-методичний посібник. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015. –240 с.
6. Ровний А.С. В.С.Лизогуб, В.М.Ільїн, О.М.Ровна Фізіологія спортивної діяльності. – Черкаси, 2016. – 540 с.

**Лекція № 2.**

**ПОНЯТТЯ ПРО СИЛОВІ, ШВИДКІСНІ ЯКОСТІ ТА ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ЇХ РОЗВИТКУ**

**План**

1. Поняття силових якостей
2. Способи розвитку сили у спортсменів
3. Вікові особливості розвитку сили у дітей
4. Швидкість та її характеристики.
5. Швидкісно-силові якості . Потужність.
6. Вікові особливості розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей

**Література**

1. Плахтій П.Д., Зубаль М.В., Мисів В.М. Біологічні основи фізичного виховання студентів. – Кам’янець-Подільський: ПП. Буйницький О.А., 2008. – 232 с.
2. Ровний А.С., Язловецький В.С. Фізіологія спорту. Навчальний посібник. – Кіровоград: РВВ КПДУ імені Володимира Винниченка, 2005. – 208 с.
3. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основны двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
4. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах. - Т.1. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.

**Форма контролю** – тестовий та письмовий контроль з вказаних тем, підсумкові тестові роботи за змістовий модуль №3.