**РАЗМЕЩЕНИЕ НА САЙТЕ КАФЕДРИ**

**Спортивна фізіологія**

**331група**

*Лекція* «**Засоби, що сприяють підвищенню працездатності** » (надається у гугл клас)

План:

1. Пошуки засобів, що сприяють підвищенню працездатності
2. Фармакологічні засоби
3. Гормональні засоби
4. Фізіологічні засоби

*Література:*

1. Вілмор Дж. X., Костіл Д.Л. Фізіологія спорту. - К.: Олімп, літ-ра, 2003.
2. Ровний А.С. Фізіологія спортивної діяльності. – Х., ХНАДУ. -2015.–556с.
3. Возний С.С., Голяка С.К. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. – 144с.

***Практичне заняття*** «**Терморегуляція та м’язова діяльність**» (надається у гугл клас)

Створити власний проект за темою (це може бути або коротеньке відео, або презентація, або постер, або плакат)

1. Потрібно обрати один із засобів, який на вашу думку або думку спортсменів, сприяє підвищенню фізичної працездатності.
2. Розглянути цей засіб, відповівши на питання:

-назва засобу

- очікуваний ефект від застосування засобу

-**фізіологічний механізм**, який пояснює дію цього засобу

- як вводять в організм ці речовини

-негативні наслідки, які можуть виникати, після прийому засобу

*Література:*

4. Вілмор Дж. X., Костіл Д.Л. Фізіологія спорту. - К.: Олімп, літ-ра, 2003.

5. Ровний А.С. Фізіологія спортивної діяльності. – Х., ХНАДУ. -2015.–556с.

6. Возний С.С., Голяка С.К. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. – 144с.

**331група**

*Лекція* «**Харчування та харчова енергетика** » (надається у гугл клас)

План:

1. Шість класів поживних речовин
2. Баланс води та електролітів
3. Раціон харчування спортсменівєФункції травної системи під час фізичного навантаження
4. Виготовлення спортивних напоїв

*Література:*

* Вілмор Дж. X., Костіл Д.Л. Фізіологія спорту. - К.: Олімп, літ-ра, 2003.
* Ровний А.С. Фізіологія спортивної діяльності. – Х., ХНАДУ. -2015.–556с.
* Возний С.С., Голяка С.К. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. – 144с.

***Практичне заняття*** «**Харчування та харчова енергетика»** (надається у гугл клас)

Створити власний проект за темою (це може бути або коротеньке відео, або презентація, або постер, або плакат)

Харчовий раціон спортсмена:

* *Який займається паурліфтингом;*
* *Який займається плаванням;*
* *Який займається оздоровчим фітнесом*
* *Який займається стрибками на батуті*
* *Який займається футболом*
* *Який займається Freestyle wrestling*

*Література:*

4. Вілмор Дж. X., Костіл Д.Л. Фізіологія спорту. - К.: Олімп, літ-ра, 2003.

5. Ровний А.С. Фізіологія спортивної діяльності. – Х., ХНАДУ. -2015.–556с.

6. Возний С.С., Голяка С.К. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. – 144с.

**331 група**

***Лекція*** «**Оптимальна маса тіла для занять спортом»**

План:

1. Структура, розміри та склад тіла
2. Визначення складу тіла
3. Склад тіла та спортивна діяльність
4. Стандартні норми маси тіла

*Література:*

* Вілмор Дж. X., Костіл Д.Л. Фізіологія спорту. - К.: Олімп, літ-ра, 2003.
* Ровний А.С. Фізіологія спортивної діяльності. – Х., ХНАДУ. -2015.–556с.
* Возний С.С., Голяка С.К. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. – 144с.

***Практичне заняття*** «**Харчування та харчова енергетика»** (надається у гугл клас)

Створити власний проект за темою (це може бути або коротеньке відео, або презентація, або постер, або плакат)

Склад тіла спортсмена :

* *Який займається паурліфтингом;*
* *Який займається плаванням;*
* *Який займається оздоровчим фітнесом*
* *Який займається стрибками на батуті*
* *Який займається футболом*
* *Який займається Freestyle wrestling*

*Література:*

4. Вілмор Дж. X., Костіл Д.Л. Фізіологія спорту. - К.: Олімп, літ-ра, 2003.

5. Ровний А.С. Фізіологія спортивної діяльності. – Х., ХНАДУ. -2015.–556с.

6. Возний С.С., Голяка С.К. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. – 144с.