

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту і здоров'я  
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

**П.Д. Плахтій, О.О. Безкопильний, В.М. Марчук**

# **ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

**Тести і завдання для самостійної підготовки**

Кам'янець-Подільський  
ПП "Віг'АДрук"  
2022

УДК 612:796.011.3  
ББК 28.9037+74.200.84  
П 37

**Рецензенти:**

**С.В. Сташко** - завідувач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ життя і здоров'я КПНУ імені М.П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, професор.

**П 37 Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту.** Тести і завдання для самостійної підготовки: Навчальний посібник / П.Д. Плахтій, О.О. Безкопильний, В.М. Марчук. - Вид. 2-е, стереотипне. - Кам'янець-Подільський : ПП "Віт'АДрук", 2022. - 176 с.

У посібнику висвітлені основні положення сучасної фізіологічної науки з питань фізіології м'язів, фізичного виховання і спорту в тестах і завданнях для самостійної підготовки. Особлива увага приділена характеристиці станів організму, що виникають при м'язовій діяльності, аналізу фізіологічних механізмів, що лежать в основі формування рухових навичок та розвитку рухових здібностей учнівської та студентської молоді.

Представлені в посібнику ситуаційні задачі і матеріали для комп'ютерного контролю знань з окремих тем дисципліни рекомендуються студентам для підготовки до складання іспиту з даної дисципліни; вони можуть бути використані ними і для підготовки до участі у внутрішньовузівських, всеукраїнських та міжнародних олімпіад з фізіології людини, фізіології фізичного виховання та спорту.

Для студентів факультетів фізичної культури вищих закладів освіти педагогічного профілю, тренерів, методистів реабілітаційних центрів, спортсменів, вчителів фізичного виховання ЗОШ України.

ББК 28.9037+74.200.84

*Друкується згідно з рішенням вченої ради  
Кам'янець-Подільського національного університету  
імені Івана Огієнка (протокол № 11 від 28.12.2010р.)*

© П.Д. Плахтій, 2022 р.

© О.О. Безкопильний, 2022 р.

© В.М. Марчук, 2022 р.

Навчальне видання

**Петро Данилович Плахтій,  
Олександр Олександрович Безкопильний,  
Володимир Миколайович Марчук**

# **ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

**Тести і завдання для самостійної підготовки**

Підписано до друку 29.01.2022. Формат 60x84/16.  
Гарнітура Times New Roman.  
Ум. друк. Арк. 10,18.  
Друк офсетний.  
Зам. № 2686. Наклад 300 прим.

Підготовлено та надруковано в ПП "Віт'Адрук"  
32300, Хмельницька обл., м. Кам'янець-Подільський,  
вул. Князів Коріатовичів, 21.  
Тел. (067) 679 6001