

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра теории и методики физического воспитания**

**УТВЕРЖДАЮ**



Директор Института физического  
воспитания и спорта

А.Г. Черноштан

20 яч г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физиологические основы физического воспитания и спорта**

**По направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**Профиль Физкультурное образование**

**Квалификация выпускника бакалавр**

**Форма обучения очная, заочная**

**Курс 3 ОФО (6 семестр), 3 ЗФО (9 семестр)**

Луганск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (профиль «Физкультурное образование») очной и заочной форм обучения.

Основная профессиональная образовательная программа высшего образования разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 18.10.2013 № 544н.

#### СОСТАВИТЕЛИ:

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВО «ЛГПУ» Богданова Е.В.

старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВО «ЛГПУ» Капустина Е.Н.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания «30» сентября 2024 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой

Богданова Е.В. Богданова

ОДОБРЕНА на заседании учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта «31» сентября 2024 г., протокол № 5

Председатель учебно-методической комиссии института физического воспитания и спорта

Крайнюк Крайнюк О.П.

#### СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования

Савенков Савенков В.В.

## Структура и содержание учебной дисциплины

### 1. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель изучения дисциплины – рассмотреть физиологические основы нормирования и критерии оценок физических нагрузок на уроках физической культуры, физиологическое обоснование дидактических принципов физического воспитания, а также закономерности динамики физиологических функций развития организма при выполнении мышечной работы в различных условиях среды.

Задачи:

- изучение основных физиологических процессов двигательной активности, как необходимого условия физического и психического развития ребенка;
- изучение развития двигательных функций в процессе занятий физическими упражнениями и влияние этих занятий на основные функциональные системы организма;
- изучение закономерностей повышения функциональных возможностей организма при занятии физическими упражнениями.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Учебная дисциплина «Физиологические основы физического воспитания и спорта» относится к блоку базовых дисциплин вариативной части.

Необходимыми условиями для освоения учебной дисциплины являются: знания основ анатомии и физиологии человека, умения определять частоту сердечных сокращений и артериального давления, навыки основ исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин анатомии и физиологии человека и служит основой для освоения дисциплин: Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Физическое воспитание с учащимися специальной медицинской группы, Теория и методика физической культуры и другие дисциплины, относящиеся к блоку базовых дисциплин.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
ОПК-9 способность осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического	<b>ОПК- 9.1. Знать:</b> - требования ФГОС, профессиональных стандартов и других	<b>Знает:</b> - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты

<p>развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.</p>	<p>квалификационн ых характеристик в области физической культуры и спорта; - требования к программам учебной дисциплины по образовательным программам профессионально го образования.</p> <p><b>ОПК- 9.2. Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации образовательных программ;</li> <li>- планировать результаты освоения программ в области физической культуры и спорта;</li> <li>- определять содержание программы в соответствии с поставленными целями и запланированными результатами;</li> <li>- разрабатывать оценочные средства и критерии оценивания результатов освоения программ.</li> </ul> <p><b>ОПК- 9.3. Владеть:</b> разработки учебно-методического</p>	<p>педагогического процесса в сфере физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиенические средства восстановления;</li> <li>- гигиенические принципы закаливания;</li> <li>- значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- понятие «пищевой статус».</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;</li> <li>- определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья;</li> <li>- составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания;</li> <li>- формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</li> </ul> <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- навыками владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки;</li> <li>- навыками организации встреч обучающихся с известными спортсменами.</li> </ul>
--	---	--

	обеспечения учебных дисциплин (модулей) по профессиональным образовательным программам в области физической культуры и спорта.	
--	--	--

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов / зач. ед.	
	Очная форма	Заочная форма
<b>Общая учебная нагрузка</b>	<b>72/2</b>	<b>72/2</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов), в том числе:	24	8
Лекции	12	4
Практические занятия (в том числе семинарские)	12	4
Контроль	27	12
Самостоятельная работа студента (всего часов)	21	52
Форма аттестация	экзамен	экзамен

### 4.2. Содержание разделов учебной дисциплины

*Тема 1: Двигательная активность и физические упражнения как составная часть здорового образа жизни:* Двигательная активность – необходимое условие физического и психического развития детей. Уровни двигательной активности. Гиподинамия.

*Тема 2: Физическое воспитание как фактор совершенствования и развития функциональных возможностей детского организма:* Функциональные возможности детского организма. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Значение физических упражнений на формирование правильной осанки. Влияние занятий физической культурой на темпы полового созревания.

*Тема 3: Физические упражнения как произвольные движения:* Физиологическая характеристика движений. Физиологические основы обучения произвольным движениям. Управление произвольными движениями. Развитие подвижной функции у детей школьного возраста.

*Тема 4: Физиологическая характеристика работоспособности:* Фазы работоспособности. Особенности фаз работоспособности.

*Тема 5: Физиологическая характеристика физических упражнений:* Физиологическая классификации физических упражнений. Физиологическая характеристика циклических упражнений. Физиологическая характеристика ациклических упражнений. Статические и динамические упражнения. Силовые, скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость.

*Тема 6: Двигательный навык и физиологические механизмы его формирования:* Понятие о навыке. Фазы формирования двигательного навыка и их физиологическая характеристика. Значение второй сигнальной системы в формировании двигательного навыка. Двигательная память и ее значение в формировании двигательного навыка. Автоматизация двигательного навыка. Особенности формирования двигательного навыка у детей.

#### 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Двигательная активность и физические упражнения как составная часть здорового образа жизни.	2	
2	Физическое воспитание как фактор совершенствования и развития функциональных возможностей детского организма.	2	2
3	Физические упражнения как произвольные движения.	2	
4	Физиологическая характеристика работоспособности	2	2
5	Физиологическая характеристика физических упражнений.	2	
6	Двигательный навык и физиологические механизмы его формирования.	2	
<b>Итого:</b>		<b>12</b>	<b>4</b>

#### 4.4. Практические / семинарские занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Определение двигательной активности человека	2	2
2	Определение реакции кардиореспираторной системы при выполнении работы максимальной интенсивности.	2	
3	Определение вегетативных реакций организма при работе силового характера.	2	
4	Определение вегетативных реакций организма при статических усилиях.	2	
5	Влияние разных фаз дыхания на результативность собственно силовых и скоростно-силовых упражнений.	2	2
6	Физиологические основы избранного вида спорта.	2	
<b>Итого:</b>		<b>12</b>	<b>4</b>

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов



№ п/п	Название раздела / темы	Вид самостоятельной работы	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Определение адаптационного потенциала организма человека.	Оформление отчета о проделанной работе	2	6
2	Определение реакции кардиореспираторной системы при выполнении работы максимальной интенсивности.	Оформление отчета о проделанной работе	2	4
3	Определение вегетативных реакций организма при статических усилиях.	Оформление отчета о проделанной работе	2	6
4	Влияние разных фаз дыхания на результативность собственно силовых и скоростно-силовых упражнений.	Оформление отчета о проделанной работе	2	4
5	Физиологические основы избранного вида спорта.	Подготовка доклада	2	6
6	Реферат на тему (выбрать одну): 1. Акклиматизация спортсменов в условиях пониженного атмосферного давления. 2. Физиологическая характеристика состояния перегрузки спортсмена. 3. Спортивная работоспособность в условиях внешней среды. 4. Физиологические основы тренировки детей и подростков на разных этапах спортивной тренировки.	Написание реферата	2	4
7	Физиологические основы спортивной тренировки.	Изучение темы	2	6
8	Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста.	Изучение темы	2	4
9	Повторение лекционного материала	Углубленное изучение тем лекций	2	6
10	Контроль самостоятельной работы (тестирование/письменная работа)	Подготовка к срезу знаний по дисциплине	3	6
<b>Итого:</b>			<b>21</b>	<b>52</b>

## 5. Образовательные технологии

С целью формирования и развития профессиональных навыков, обучающихся необходимо использовать инновационные образовательные технологии при реализации различных видов аудиторной работы в сочетании с внеаудиторной. Используемые образовательные технологии и методы должны быть направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активацию и реализацию личностного потенциала.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов **образовательных технологий:**

**К традиционным технологиям** относят лекционно-семинарскую систему (форму) обучения: сначала учебный материал преподносится лекционным методом, а затем прорабатывается (усваивается) на семинарских, практических и самостоятельных занятиях, и результаты усвоения проверяются в форме зачетов и экзаменов.

Традиционным видом занятия является комбинированный урок со следующей структурой:

- организационный этап;
- этап проверки домашнего задания;
- этап всесторонней проверки знаний;
- этап усвоения новых знаний;
- этап закрепления новых знаний;
- этап информации и инструктаж по выполнению домашнего задания.

**Инновационные технологии** – обучение на основании освещения передового опыта, инновационного движения и научных разработок. При чтении курса могут быть использованы следующие виды:

*педагогика сотрудничества* – гуманно-личностный подход к студенту;  
*игровые технологии:*

- ролевые игры, деловые игры, игровое моделирование, тренинги, имитации, компьютерные;
- педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса: программированное обучение, открытое обучение, свободное развитие, самореализация, на основе самоуправления, технология уровневой дифференциации, коллективный способ обучения, групповые технологии;

*информационные технологии в системе образования:*

- технология мультимедиа (интеграция аудиовизуальной информации (текст, графика, анимация) и представление ее на экране;
- интерактивный диалог пользователя с системой, самостоятельная деятельность по обработке информации), интерактивные лекции с



применением мультимедиа технологии обучения, интернет – уроки, телеконференции, работа с поисковыми системами, совместные исследовательские работы студентов из различных учебных центров (метод проектов), дистанционное обучение;

При преподавании курса особенно активно используются игровые технологии и активные методы обучения. Для этого используются *следующие методические приемы.*

*Лекция – беседа* – непосредственный контакт преподавателя с аудиторией – диалог. По ходу лекции преподаватель задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности студентов по рассматриваемой проблеме.

*Лекция – дискуссия* – свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Преподаватель активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сталкивает между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

*Лекция с применением обратной связи.* В начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый для того, чтобы узнать насколько, студенты осведомлены в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При неудовлетворительных результатах контрольного опроса преподаватель возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

*Проблемная лекция.* Данный вид лекции опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос – это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача – содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

*Программированная лекция* – консультация – преподаватель сам составляет и предполагает обучаемым вопросы. На подготовленные вопросы преподаватель сначала просит ответить студентов, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В ходе проведения лекции достаточно эффективными являются следующие приемы активизации познавательной деятельности обучаемых: логико-композиционные (инверсия, контрастное сопоставление, интригующее начало, прерывистое изложение тезиса, экспрессивное заключение); психолого-педагогические (привлекательная форма объявления лекции, проблематизация ее содержания, вопросно-ответный ход рассуждений, рассмотрение проблемных ситуаций, опора на

неопровержимые факты и убедительные примеры, использование литературных образов и цитат); речевые (использование разносторонней лексики; художественность изложения, интонационная выразительность и пр.); аудиовизуальные (использование структурно-логических схем, таблиц, графиков, кинофрагментов, картин, плакатов, видеозаписей, аудиозаписей, материализованных моделей изучаемых объектов).

Активные формы – 70%. Интерактивные – 30%.

#### **6. Формы контроля освоения учебной дисциплины.**

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем, ведущим семинарские / практические занятия по дисциплине в различных формах: выполнение заданий на практических занятиях, контроль самостоятельной работы.

Промежуточный контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного экзамена.

Система накопления баллов по видам работ отражается в таблице:

#### **Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество баллов</b>
Конспект лекций	10
Практические занятия	30
Самостоятельная работа (контрольная работа - 5б + реферат – 15 б)	20
Ответы на экзамене	40
<b>Всего за год:</b>	<b>100</b>

#### **Система оценивания учебных достижений студентов заочной формы обучения**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество баллов</b>
Конспект лекций	20
Практические занятия	20
Самостоятельная работа (контрольная работа - 5б + реферат – 10 б)	20
Ответы на экзамене	40
<b>Всего за год:</b>	<b>100</b>

#### **Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале**

<b>Четырехбал- льная система оценивания экзамена</b>	<b>100- балльная шкала</b>	<b>Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале</b>	<b>Система оценивани я зачета</b>
--	------------------------------------	--	---

Отлично	90–100	<b>A</b> – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	<b>B</b> – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	<b>C</b> – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63–74	<b>D</b> – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50–62	<b>E</b> – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21–49	<b>FX</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над	Не зачтено

		материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	
Неудовлетворительно	<b>0–20</b>	<b>Г</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

## 7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература:

1. Воробьев В.Ф. Физиолого-гигиенические основы физического воспитания детей : учеб. пособие / В.Ф. Воробьев. – М. : ФЛИНТА, 2017. – 162 с. – ISBN 978-5-9765-1534-5 – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976515345.html> – Режим доступа : по подписке.

2. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. / В.М.Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: «Академия», 2002 – 608 с.

3. Уилмор Д.Х. Физиология спорта и двигательной активности / Д.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – К.: «Олимпийская литература», 1997. – 502 с.

4. Чинкин А.С. Физиология спорта: учебное пособие : учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. – М. : Спорт, 2016. – 120 с. – ISBN 978-5-9907239-2-4 – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723924.html> – Режим доступа : по подписке.

5. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 656 с. — ISBN 978-5-907225-93-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119191.html>.

6. Физиология физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие / составители С.Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 121 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95434.html>.

### б) дополнительная литература:

1. Зайцева Г.А. Физическая культура: оптимальная двигательная активность : учеб.-метод. пособие / Г.А. Зайцева. – М. : МИСиС, 2017. – 56 с. – ISBN -- – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : [http://www.studentlibrary.ru/book/misis\\_0015.html](http://www.studentlibrary.ru/book/misis_0015.html) – Режим доступа : по подписке.

2. Каменская В.Г. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учеб. для бакалавров / В.Г. Каменская, И.Е. Мельникова. – СПб. : Питер, 2017. – 272 с.
3. Караулова Л. К. Физиология : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. – М. : Академия, 2009. – 384 с.
4. Коц Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. – М.: ФиС, 1986. – 240 с.
5. Ландырь А.П. Тесты с дозируемой физической нагрузкой в спортивной медицине : учебное пособие / А.П. Ландырь, Е.Е. Ачкасов, И.Б. Медведев. – М. : Спорт, 2019. – 256 с. – ISBN 978-5-9500181-2-1 – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018121.html> – Режим доступа : по подписке.
6. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М. : Спорт, 2019. – С. 268-515 – ISBN 978-5-9500183-3-6 – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html> – Режим доступа : по подписке.
7. Прокофьева В.Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / В.Н. Прокофьева. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 190 с.
8. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник. / Е.Б. Сологуб, А.С. Солодков. – М. : Спорт, 2018. – 620 с. – ISBN 978-5-9500179-3-3 – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950017933.html> – Режим доступа : по подписке.
9. Харитонов Л.Г. Типы адаптации в спорте / Л.Г. Харитонов. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2016. – 256 с. – ISBN 978-5-91930-065-6 – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785919300656.html> – Режим доступа : по подписке.
10. Хедман Спортивная физиология / Хедман, [Пер. со швед.]. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 152 с.
11. Тулякова, О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте : учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 106 с. — ISBN 978-5-4497-0494-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/93804.html>.
12. Тулякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 140 с. — ISBN 978-5-4497-0493-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/93803.html>.

в) Интернет-ресурсы.

#### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Практические занятия: секундомер, тонометр, спирометр, сантиметровая лента, ростомер, медицинские весы, становой динамометр, штанга.

## 9. Лист дополнений и изменений

№ п/п	Дата внесения изменения / дополнения	Основание	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение / дополнение	
				Заведующий кафедрой (Фамилия, инициалы, подпись)	Директор / декан (Фамилия, инициалы, подпись)
1.	22.02.2022	Решение заседания кафедры теории и методики физического воспитания от 22.02.2022 (протокол № 9)	В список основной литературы внесены издания электронно- библиотечной системы IPR SMART: 1. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 656 с. — ISBN 978-5-907225-93-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/119191.html">https://www.iprbookshop.ru/119191.html</a> . 2. Физиология физического воспитания и спорта : учебно- методическое пособие / составители С.Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 121 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/95434.html">https://www.iprbookshop.ru/95434.html</a> .		
2.	22.02.2022	Решение заседания кафедры теории и методики физического воспитания от 22.02.2022 (протокол № 9)	В список дополнительной литературы внесены издания электронно-библиотечной системы IPR SMART: 1. Тулякова, О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте : учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 106 с. — ISBN 978-5- 4497-0494-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/93804.html">https://www.iprbookshop.ru/93804.html</a> .		



			<p>2. Тулякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 140 с. — ISBN 978-5-4497-0493-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/93803.html">https://www.iprbookshop.ru/93803.html</a>.</p>		
--	--	--	---	--	--