

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

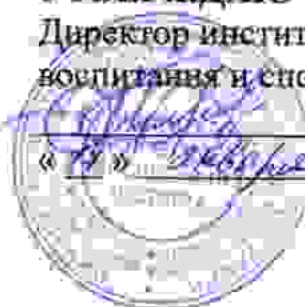
ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛПУ»)

Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра теории и методики физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Директор института физического  
воспитания и спорта

 А.А. Губарев  
« 19 » 2468/2025 20 25 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

По направлению подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки – Физкультурное образование

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – 3 курс (6 семестр) – ОФО; 3 курс (9 семестр) – ЗФО

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Физкультурное образование очной, заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования 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 (с изменениями и дополнениями).

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания  
Капустина Елена Николаевна

Утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания.

Протокол от «24» 12 2024 г. № 2

Заведующий кафедрой ТМФВ

Богд Е.В. Богданова

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии института физического воспитания и спорта

Протокол от «14» 01 2025 г. № 5

Председатель учебно-методической комиссии ИФВС

Загной Т.В. Загной

**СОГЛАСОВАНО**

Директор Департамента образования

Савенков В.В. Савенков

## 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, физиологичное обоснование дидактичных 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	<b>ОПК- 9.1. Знать:</b> - требования ФГОС, профессиональных стандартов и других квалификационных характеристик в области	<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 педагогического процесса в сфере физической культуры;

<p>физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.</p>	<p>физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования к программам учебной дисциплины по образовательным программам профессионального образования.</li> </ul> <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></p> <p>разработки учебно-методического обеспечения учебных дисциплин (модулей) по профессиональным образовательным программам в области физической культуры и спорта.</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>
--	--	---

#### 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 классификация 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	Оформление отчета о проделанной работе	2	4

	при выполнении работы максимальной интенсивности.			
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

Вид учебной работы	Количество баллов
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

Вид учебной работы	Количество баллов
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

Четырехбал- льная система оценивания экзамена	100- балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивани я зачета
Отлично	90–100	А – 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	
Хорошо	83–89	В – 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	Зачтено
Хорошо	<b>75–82</b>	<b>С</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	<b>63–74</b>	<b>Д</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	<b>50–62</b>	<b>Е</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	<b>21–49</b>	<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 материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	<b>0–20</b>	<b>F</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, ростометр, 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>		
--	--	--	---	--	--

