

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шаванович

Должность: Ректор

Дата подписания: 13.05.2025 09:40:02

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52db401c1a886a33a8d3f9e44c

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Грозненский государственный нефтяной технический университет
имени академика М.Д. Миллионщикова**

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор –

Проректор по ОД

И.Б. Гайрабеков

27.02.2025 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

Направление подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль)

**«Тренерско-преподавательская деятельность в сферах образования и спортивной
подготовки»**

Квалификация

Бакалавр

1. Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов системы знаний и практических навыков в области гигиены физической культуры и спорта, включая освоение гигиенических норм и требований к условиям тренировок, личной гигиене спортсменов, питанию, восстановлению, а также профилактике травматизма и заболеваний.

Задачами дисциплины является изучение основных гигиенических требований к местам занятий физической культурой и спортом, освоение принципов личной гигиены спортсмена, включая режим дня, уход за телом, одежду и обувь, изучение гигиены питания и водного режима в спорте, развитие навыков организации тренировочного процесса с учетом гигиенических норм, изучение методов закаливания и их роли в спортивной деятельности, освоение гигиенических аспектов восстановления после физических нагрузок, профилактика травматизма и заболеваний в спорте.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

В свою очередь, дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», помимо самостоятельного значения, является предшествующей для следующих курсов: «Теория и методика физической культуры», «Спортивные игры», «Теория и методика избранного вида спорта».

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

Таблица 1

Код по ФГОС	Индикаторы достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУВ)
ОПК-7 Способен формировать осознанное отношение к спортивной физкультурной	ОПК – 7.1. Способен использовать накопленные в области физической культуры и спорта знания для формирования здорового образа жизни и осознанной потребности	Знать: санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде. Уметь: применять в практике физической культуры и спорта, санитарно-гигиенические нормативы к месту проведения занятий

деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.	в регулярных занятиях физической культурой.	физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; Владеть: санитарно-гигиеническими методами проведения занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде.
	ОПК-7.2. Владеет методами и средствами формирования мотивационных установок к ведению здорового образа жизни.	Знать: - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - влияние на организм занимающихся ФКиС различных климатических факторов внешней среды. Уметь: - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации для занимающихся ФКиС; Владеть: - методиками гигиенического изучения и оценки воздушной среды, освещения и вентиляции спортивных помещений, с учетом особенностей, занимающихся физической культурой и спортом; - методикой составления рационального режима дня с учетом возраста, пола, занимающихся физической культурой и спортом.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2

Вид учебной работы	Всего часов/ зач.ед.		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
Контактная работа (всего)	48	32	8
В том числе:			
Лекции	16	16	2
Практические занятия	32	16	6
Семинары			
Лабораторные занятия			
Самостоятельная работа(всего)	96	112	136
В том числе:			
Изучение тем, вынесенных на самостоятельное изучение			
Подготовка тематической презентации			

Подготовка к экзамену		Зачет	Зачет	Зачет
Вид отчетности				
Общая трудоемкость дисциплины	ВСЕГО в часах	144	144	144
	ВСЕГО в зачётных единицах	4	4	4

5. Содержание дисциплины

5.1.Разделы дисциплины и виды занятий

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела дисциплины по семестрам	Часы лекционных занятий	Часы лабораторных/практических занятий	Всего часов
1 семестр				
1.	Гигиена физической культуры и спорта: предмет, задачи, основные понятия.	2	4	6
2.	Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом.	2	4	6
3.	Личная гигиена спортсмена: режим дня, уход за телом, одежда и обувь.	2	3	5
4.	Гигиена питания и водного режима в спорте.	2	3	5
5.	Гигиенические основы закаливания и его роль в спортивной деятельности.	2	3	5
6.	Гигиенические аспекты восстановления после физических нагрузок.	2	3	5
7.	Профилактика травматизма и заболеваний в спорте.	1	3	4
8.	Гигиенические требования к организации тренировочного процесса.	1	3	4
9.	Влияние окружающей среды на спортивную деятельность (температура, влажность, загрязнение воздуха).	1	3	4
10.	Гигиена детей и подростков в физкультурно-спортивной деятельности.	1	3	4
	ИТОГО	16	32	48

5.2.Лекционные занятия

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1 семестр		
1	Гигиена физической культуры и спорта: предмет, задачи, основные понятия	История развития гигиены в спорте. Основные задачи и понятия гигиены физической культуры и спорта. Значение гигиены для здоровья спортсменов.
2	Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом	Санитарно-гигиенические нормы для спортивных залов, открытых площадок, бассейнов. Требования к освещению, вентиляции, температурному режиму.
3	Личная гигиена спортсмена: режим дня, уход за телом, одежда и обувь	Основные принципы личной гигиены. Режим дня и его влияние на работоспособность. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
4	Гигиена питания и водного режима в спорте	Принципы рационального питания спортсменов. Водный режим при физических нагрузках. Роль витаминов и минералов.
5	Гигиенические основы закаливания и его роль в спортивной деятельности	Методы закаливания (водные, воздушные, солнечные). Гигиенические аспекты закаливания.
	Гигиенические аспекты восстановления после физических нагрузок	Методы восстановления: массаж, гидропроцедуры, режим сна. Профилактика переутомления.
	Профилактика травматизма и заболеваний в спорте	Основные причины травматизма. Меры профилактики. Гигиена при инфекционных и кожных заболеваниях.
	Гигиенические требования к организации тренировочного процесса	Планирование тренировок с учетом гигиенических норм. Влияние микроклимата на тренировки.
	Влияние окружающей среды на спортивную деятельность	Воздействие температуры, влажности, загрязнения воздуха. Адаптация к экстремальным условиям.
	Гигиена детей и подростков в физкультурно-спортивной деятельности	Особенности гигиены для юных спортсменов. Профилактика перегрузок и заболеваний.

5.3. Практические (семинарские) занятия

Таблица 5

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1 семестр		
1	Гигиена физической культуры и спорта: предмет, задачи, основные понятия	Анализ кейсов по гигиеническим нормам. Обсуждение роли гигиены в спорте.
2	Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом	Практическая оценка спортивных помещений на соответствие санитарным нормам.

3	Личная гигиена спортсмена	Разработка индивидуального режима дня и гигиенических рекомендаций.
4	Гигиена питания и водного режима	Составление рациона питания для разных видов спорта. Расчет водного баланса.
5	Гигиенические основы закаливания	Практическое освоение методов закаливания. Анализ их эффективности.
6	Восстановление после физических нагрузок	Разработка плана восстановительных мероприятий.
7	Профилактика травматизма и заболеваний	Моделирование ситуаций и разработка профилактических мер.
8	Организация тренировочного процесса	Планирование тренировок с учетом гигиенических требований.
9	Влияние окружающей среды	Анализ влияния климатических факторов на тренировки.
10	Гигиена детей и подростков	Разработка гигиенических рекомендаций для юных спортсменов.

6. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

Для успешного освоения дисциплины и формирования компетенций обучающемуся необходимо систематически в полном объеме выполнять все задания самостоятельной работы.

В организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине выделяются два вида – аудиторная (под руководством преподавателя) и внеаудиторная.

Основными видами самостоятельной внеаудиторной работы по дисциплине являются: усвоение содержания рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (ЭБС, электронные учебники и т.д.), конспектирование учебной литературы, подготовку сообщений, докладов, подбор литературы (в том числе с использованием Интернет-ресурсов) по индивидуальному заданию, написание рефератов, выполнение микроисследований, закрепление теоретического материала путем выполнения практических, проблемно-ориентированных, творческих заданий, подготовка презентации по теме занятия и т.д.

При подготовке к выполнению самостоятельной работы обучающемуся необходимо:

- тщательно изучить теоретический и методический материал, изложенный в учебнике, учебном пособии и/или научных статьях;
- особое внимание уделить основным определениям и фактам по теме занятия;
- выполнить задания и находить творческие решения и подходы.

7. Оценочные средства

7.1. Вопросы к рубежным аттестациям

1 семестр

Вопросы к первой рубежной аттестации

1. Гигиена физической культуры и спорта: предмет и задачи.
2. Гигиенические требования к спортивным залам и открытым площадкам.
3. Личная гигиена спортсмена: основные принципы.
4. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
5. Режим дня спортсмена и его значение.
6. Гигиена питания: основные принципы для спортсменов.
7. Водный режим при физических нагрузках.
8. Закаливание: методы и гигиенические аспекты.
9. Восстановительные мероприятия после тренировок.
10. Профилактика переутомления в спорте.
11. Основные причины травматизма в спорте.
12. Гигиенические требования к организации тренировок.
13. Влияние температуры воздуха на спортивные результаты.
14. Гигиенические нормы освещенности в спортивных залах.
15. Загрязнение воздуха и его влияние на спортсменов.
16. Гигиена плавательных бассейнов.
17. Гигиена детей и подростков в спорте.
18. Аэрация и вентиляция в спортивных сооружениях.
19. Гигиенические требования к инвентарю и оборудованию.
20. Роль гигиены в профилактике инфекционных заболеваний.

Вопросы ко второй рубежной аттестации

1. Основные задачи гигиены в спорте.
2. Гигиенические требования к раздевалкам и душевым.
3. Гигиена кожи и уход за ней у спортсменов.
4. Влияние питания на восстановление после нагрузок.
5. Гигиенические аспекты использования спортивного инвентаря.
6. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний у спортсменов.
7. Гигиенические требования к спортивным напиткам.
8. Закаливание водой: методы и правила.
9. Гигиена сна и его роль в спорте.
10. Профилактика перегрузок сердечно-сосудистой системы.
11. Гигиенические требования к местам хранения инвентаря.

12. Влияние шума и вибрации на спортсменов.
 13. Гигиена занятий в условиях загрязненного воздуха.
 14. Профилактика аллергических реакций у спортсменов.
 15. Гигиенические требования к спортивным сборам.
 16. Влияние микроклимата на тренировочный процесс.
 17. Гигиена занятий в бассейнах: основные правила.
 18. Профилактика грибковых заболеваний у пловцов.
 19. Гигиенические требования к спортивной медицине.
 20. Влияние стресса на спортивные результаты.
-

Образец билета к 1 рубежной аттестации

Грозненский государственный нефтяной технический университет им. акад. М.Д.
Миллионщикова

Группа «_____» Семестр «1»

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

Билет № 1

1. Гигиена физической культуры и спорта: предмет и задачи.
2. Гигиенические требования к спортивным залам и открытым площадкам.

Подпись преподавателя _____

Подпись заведующего кафедрой _____

Образец билета ко 2 рубежной аттестации

Грозненский государственный нефтяной технический университет им. акад. М.Д.
Миллионщикова

Группа «_____» Семестр «1»

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

Билет № 1

1. Основные задачи гигиены в спорте.
2. Гигиенические требования к раздевалкам и душевым.

Подпись преподавателя _____

Подпись заведующего кафедрой _____

7.2. Вопросы к зачету/экзамену

Вопросы к экзамену

1. Основные задачи гигиены физической культуры и спорта.
2. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.
3. Личная гигиена спортсмена: режим дня, уход за телом.
4. Гигиенические требования к питанию спортсменов.
5. Водный режим и его значение в спорте.
6. Методы закаливания и их гигиенические аспекты.
7. Восстановительные мероприятия после физических нагрузок.
8. Профилактика травматизма в спорте.
9. Гигиенические требования к тренировочному процессу.
10. Влияние окружающей среды на спортивные результаты.
11. Гигиена детей и подростков в спорте.
12. Профилактика переутомления у спортсменов.
13. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
14. Роль гигиены в профилактике заболеваний.
15. Гигиенические аспекты занятий в бассейнах.
16. Влияние климата на тренировки.
17. Гигиенические требования к спортивным соревнованиям.
18. Профилактика тепловых ударов.
19. Гигиена сна и отдыха спортсмена.
20. Влияние экологии на здоровье спортсменов.
21. Гигиенические требования к спортивным лагерям.
22. Профилактика обморожений.
23. Гигиена занятий в тренажерных залах.
24. Влияние стресса на спортивные результаты.
25. Гигиенические требования к спортивным напиткам.
26. Профилактика обезвоживания.
27. Гигиена занятий в горных условиях.
28. Профилактика горной болезни.
29. Гигиенические требования к спортивным походам.
30. Влияние ультрафиолета на спортсменов.
31. Гигиена занятий в условиях высокой влажности.
32. Профилактика грибковых заболеваний.
33. Гигиенические требования к спортивным сборам.
34. Влияние питания на выносливость.
35. Гигиена занятий в закрытых помещениях.
36. Профилактика перегрева.
37. Гигиенические требования к спортивным мероприятиям.
38. Влияние гигиены на психологическую подготовку.
39. Гигиена занятий в экстремальных условиях.
40. Роль гигиены в повышении спортивных результатов.

Образец билета к экзамену

**Грозненский государственный нефтяной технический университет им. акад. М.Д.
Миллионщикова**

Билет № 1

1. Основные задачи гигиены физической культуры и спорта.
2. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.

Подпись преподавателя _____

Подпись заведующего кафедрой _____

7.3. Текущий контроль

В качестве оценочных средств используются:

- Защита практических и работ
- Тестирование по ключевым темам дисциплины
- Устные опросы и решение ситуационных задач

1 семестр

Практическое занятие №1

Тема: «Гигиенические требования к организации занятий физической культурой»

Задание: Изучить и описать основные гигиенические требования к местам проведения тренировок (спортивным залам, площадкам), включая освещение, вентиляцию, температурный режим и санитарную обработку.

Практическое занятие №2

Тема: «Гигиенические основы питания спортсменов»

Задание: Составить рацион питания для спортсмена (на выбор: легкоатлет, гимнаст, пловец) с учетом энергозатрат, баланса БЖУ, витаминов и минералов. Обосновать выбор продуктов.

Практическое занятие №3

Тема: «Личная гигиена в физкультурно-спортивной деятельности»

Задание: Разработать памятку по личной гигиене для спортсмена, включающую правила ухода за телом, выбор спортивной одежды и обуви, профилактику инфекционных заболеваний. Провести мини-презентацию в группе.

7.4. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания.

Таблица 6

Планируемые результаты освоения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения				Наименование оценочного средства
	менее 41 баллов (неудовлетворительно)	41-60 баллов (удовлетворительно)	61-80 баллов (хорошо)	81-100 баллов (отлично)	
<i>ОПК-7 Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.</i>					
Знать: санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде. - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - влияние на организм занимающихся ФКиС различных климатических факторов внешней среды.	Фрагментарные знания	Неполные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	<i>Выполнение и защита практических работ, билеты к рубежным и итоговым аттестациям, задания для самостоятельной работы</i>

Уметь: <i>применять в практике физической культуры и спорта, санитарно-гигиенические нормативы к месту проведения занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;</i> <i>- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации для занимающихся ФКиС;</i>	Частичные умения	Неполные умения	Умения полные, допускаются небольшие ошибки	Сформированные умения	
Владеть: <i>- санитарно-гигиеническими методами проведения занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде.</i> <i>- методиками гигиенического изучения и оценки воздушной среды, освещения и вентиляции спортивных помещений, с учетом особенностей, занимающихся физической культурой и спортом;</i> <i>- методикой составления рационального режима дня с учетом возраста, пола, занимающихся физической культурой и спортом.</i>	Частичное владение навыками	Несистематическое применение навыков	В систематическом применении навыков допускаются пробелы	Успешное и систематическое применение навыков	

8. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся созданы фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. Форма проведения текущей аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При тестировании для слабовидящих студентов используются фонды оценочных средств с укрупненным шрифтом. На экзамен приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту. При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене (или зачете). Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и обучающиеся инвалиды обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебные пособия для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья **по зрению:**

- **для слепых:** задания для выполнения на семинарах и практических занятиях оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом; письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых либо надиктовываются ассистенту; обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным

шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

- **для слабовидящих:** обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств; задания для выполнения заданий оформляются увеличенным шрифтом;

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья **по слуху:**

- **для глухих и слабослышащих:** обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования; предоставляются услуги сурдопереводчика;

- **для слепоглухих** допускается присутствие ассистента, оказывающего услуги тифлосурдопереводчика (помимо требований, выполняемых соответственно для слепых и глухих);

3) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих лекции и семинары, проводимые в устной форме, проводятся в письменной форме;

4) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, **имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:**

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей: письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту; выполнение заданий (тестов, контрольных работ), проводимые в письменной форме, проводятся в устной форме путем опроса, беседы с обучающимся.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1.Основная литература

1. **Смолевский В.М.** Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / В.М. Смолевский, А.Н. Кузнецов. – Москва : Физкультура и спорт, 2020. – 480 с. – Допущено Минспортом РФ. – ISBN 978-5-9718-0789-1. – Текст : непосредственный. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/87654.html>

2. **Петров П.К.** Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / П.К. Петров. – Москва : СпортАкадемПресс, 2019. – 320 с. – ISBN 978-5-906839-15-8. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/76543.html>

3. **Гигиена в спорте** : учебное пособие / сост.: В.И. Филиппович, Л.П. Дмитриев, Н.В. Чернова [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Москва : Спорт, 2021. – 280 с. – ISBN 978-5-9500182-5-9. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/65432.html>

9.2.Перечень методических указаний для обучающихся

Указан в приложении.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

10.1. Материально-техническая база

Лекционная аудитория, оснащенная компьютером, видеопроекционным оборудованием, в том числе для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном.

Мультимедийные средства и другая техника для презентаций учебного материала, офисный пакет программ MSWindows (MS Excel, MSWord)

10.2. Помещения для самостоятельной работы

Для самостоятельной работы студентов предусмотрены:

1. Научная библиотека (Главный учебный корпус) Адрес: 364902, Чеченская республика, г. Грозный, проспект им. Х.А. Исаева, 100
Оснащение: Компьютерные рабочие места (10 ед.), доступ к электронным образовательным ресурсам, научная литература по спортивной медицине.

2. Компьютерный класс кафедры:

Программное обеспечение: пакет MS Office (лицензия), статистические программы (SPSS, Statistica), специализированные медицинские программы,

система ГАРАНТ (лицензионная версия), спортивно-медицинский центр: рабочие места для практических исследований, доступ к диагностическому оборудованию, методические материалы и руководства.

Технические средства обучения: мультимедийные комплексы, видеоаппаратура для демонстрации методик, тренажеры для отработки практических навыков, компьютерные симуляторы функциональной диагностики.

Все помещения и оборудование соответствуют требованиям образовательного стандарта и санитарно-гигиеническим нормам.

Составитель:

Ст. преподаватель
кафедры «Физическое
воспитание»



Б.Р.Болотбаев

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой
«Физическое воспитание»



А.Х.Мамадиев

Директор ДУМР



М.А.Магомаева