

**Министерство образования и науки РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)**



«УТВЕРЖДАЮ»  
Проректор по УМР

А.А. Панфилов

« 30 » \_\_\_\_\_ 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки: спортивный менеджмент

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: заочная

Семестр	Трудоемкость зач.ед., часов	Лекции часов	Лаборато рные работы, часов	Практиче ские занятия, часов	СРС, часов	Форма промежут. контроля, (экз./зачет)
9	4/144	8	8	-	101	27 - экзамен
Итого	4/144	8	8	-	101	27 - экзамен

Владимир - 2015

3фс-113

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины – формирование систематизированных знаний в области гигиены физкультурно-спортивной деятельности: гигиенических требованиях и нормах по организации процесса физического воспитания различных групп населения, тренировочного процесса спортсменов в различных видах спорта. Развитие навыков оценки гигиенического состояния спортивных сооружений, качества спортивной одежды, рационального питания и личной гигиены спортсменов, а также для создания комфортной и безопасной среды в образовательном учреждении, в том числе применение здоровьесберегающих технологий.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Учебная дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» относится к базовой части Блока 1 Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Для освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» используются знания, умения и навыки, сформированные в ходе изучения на ранних этапах обучения в высшей школе таких дисциплин как: «Биохимия человека», «Физическая культура», «Физиология человека», «Анатомия человека».

Успешное освоение дисциплины способствует углубленному изучению последующих дисциплин, таких как «Теория и методика обучения базовым видам спорта» с последующей реализацией полученных знаний и навыков в профессиональной деятельности.

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7);

**знать:** требования санитарных и гигиенических правил и норм, правил безопасности, способы сохранения и повышения работоспособности занимающихся физической культурой и спортом (режим дня, режим тренировки, режим соревнований, питание), (ОПК-7);

**уметь:** обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм), (ОПК-7);

**владеть:** методами проведения профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи, гигиенической оценки спортивных помещений (сооружений), уроков физической культуры у детей и подростков относительно других предметов в течение дня и недели; способами закаливания.



**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа.

№	Раздел (тема) дисциплины	семестр	неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы, с применен ием интеракт ивных методов (в часах %)	Формы текущего контроля успеваемо сти (по неделям семестра), форма промежуто чной аттестации (по семестрам)	
				лекции	семинары	Практические	Лабор. работы	Контр. работы	СРС			КП/КР
1	Введение, история гигиены. Организация производственного контроля в физкультурно- спортивных учреждениях	9		2			2		6		2/50	
2	Биологические факторы окружающей среды, профилактика инфекционных и паразитарных заболеваний. Гигиена воздуха	9		2					6		2/100	
3	Гигиена воды. Гигиена почвы	9		2					4		2/100	
4	Методы улучшения качества воды. Определение дозы хлора для нормального хлорирования воды (хлорирования по хлорпотребности)	9					2					
5	Гигиена спортивных и учебных сооружений	9		1			4		14		1/20	
7	Гигиена учебно-воспитательного процесса	9		1					10		1/100	
8	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта. Гигиена спортивной одежды, обуви, инвентаря.	9							32			
9	Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Личная гигиена спортсмена, Вредные привычки	9							29			
	Итого:			8			8		101		8/50	экзамен

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации лекционного курса применяются как информационно-рецептивный и репродуктивный методы обучения, а именно:

Работа в команде – совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи с делением ответственности и полномочий.

Case-study– анализ реальных проблемных ситуаций, имевших место в соответствующей области профессиональной деятельности, и поиск вариантов лучших решений.

Проблемное обучение – стимулирование студентов к самостоятельной «добыче» знаний, необходимых для решения конкретной проблемы.

Обучение на основе опыта – активизация познавательной деятельности студентов за счет ассоциации их собственного опыта с предметом изучения.

Индивидуальное обучение – выстраивание студентами собственных образовательных траекторий на основе формирования индивидуальных учебных планов и программ с учетом интересов и предпочтений студентов.

Междисциплинарное обучение – использование знаний из разных областей, их группировка и концентрация в контексте конкретной решаемой задачи.

Опережающая самостоятельная работа – изучение студентами нового материала до его изложения преподавателем на лекции и других аудиторных занятиях.

В ходе лабораторного практикума используются активные формы проведения занятий, делается акцент на прикладном значении осваиваемой дисциплины с целью реализации полученных знаний и умений в процессе дальнейшей профессиональной деятельности выпускника. Каждый студент самостоятельно, при контроле со стороны преподавателя, осваивает технологии оценки спортивных сооружений, спортивной одежды, инвентаря, режима тренировки и уроков и занятий физкультуры для людей различного возраста на основе реальных данных. Учится оценивать уровень физической готовности людей разного возраста и уровня физической подготовленности, давать конкретные рекомендации по формам и способам физической подготовки. Осваивает технологии использования измерительной техники: шумомеров, люксметров, психрометров для гигиенической оценки спортивных сооружений.

Методом опроса закрепляются знания, полученные на лекциях; с помощью докладов расширяется объем теоретических знаний по специальным вопросам, вынесенным на самостоятельное изучение; в ходе групповых дискуссий разбираются проблемные вопросы теории и практики гигиены; программируются возможные ситуации, с которыми студент может столкнуться в ходе практики, будущей работы в качестве организатора физкультурно-спортивной деятельности; осуществляется просмотр учебных и документальных фильмов и презентаций.



## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СРС**

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости на занятиях и в период рейтинга, промежуточная аттестация.

Оценка итогов освоения учебного материала дисциплины производится в процессе:

- текущего контроля - при текущем опросе на лабораторных занятиях в период сессии, по итогам самостоятельной работы в виде рефератов, докладов, презентаций и т.д;
- промежуточной аттестации – в форме экзамена.
- самостоятельной работы студента (СРС).

Условием допуска к экзамену является своевременность выполнения самостоятельной работы в виде рефератов, докладов, презентаций и т.д., обеспечивающая последовательное и целенаправленное освоение требований учебной программы дисциплины; положительные итоги результатов текущего контроля (тестирования), а также отчет о выполнении лабораторных работ.

Критериями успешности освоения учебного материала студентом являются: экспертная оценка преподавателем степени освоения учебного материала при текущем опросе, по результатам проверки рефератов, заслушивании докладов, просмотре научно – исследовательского материала для курсовых работ и ВКР.

Преподаватель оставляет за собой право ежегодно изменять вопросы тестов. Вопросы составляются на основе материала аудиторных часов. Ниже прилагается перечень примерных вопросов к тестам.

### **ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ**

1. На основании изученных нормативно-правовых актов и методов гигиенических исследований составить план Программы производственного контроля за соблюдением гигиенических требований для учреждения (организации, предприятия) осуществляющему физкультурно-спортивную деятельность (возможна специализация по видам спорта).

В ранее разработанный план Программы производственного контроля за соблюдением гигиенических требований для учреждения (организации, предприятия) осуществляющему физкультурно-спортивную деятельность разработать мероприятия по контролю за:

- состоянием почвы спортивного участка;
- качеством микроклимата спортивных сооружений (относительная температура и влажность, скорость движения воздуха).
- уровнем освещения спортивных сооружений;
- качеством строительных материалов, используемые для ремонта зданий и помещений;
- состоянием и хранением спортивного инвентаря;
- качеством уборки помещений.

2. Подготовиться к контрольной работе по теме «Основные гигиенические показатели качества воздушной среды»:

- Физические свойства воздуха;
- Химический состав;
- Наличие или отсутствие различных механических примесей;
- Уровень бактериального загрязнения.

3. Подготовиться к контрольной работе по теме «Основные гигиенические требования к питьевой воде»:

- Физические, химические и радиологические свойства воды.
- Биологическая безопасность воды.
- Контроль качества.

4. На основании принципов комплексности, систематичности, постепенности и оптимальности дозирования процедур составить программу закаливания для школьников начального уровня образования.

**Перечень примерных тестов по курсу «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.

№ 1. Гигиена - это:

1. медицинская наука;
2. биологическая;
3. химическая;
4. физическая

№ 2. Известные учёные - гигиенисты:

1. М.И. Виноградова;
2. Ф.Ф. Эрисман;
3. И.П. Павлов;
4. И.И. Мечников.

№ 3. Физиологическое значение воздуха. Воздух необходим человеку для:

1. движения;
2. дыхания;
3. иммунитета;
4. памяти.

№ 4. Физиологическое значение воды. Вода необходима человеку для:

1. закаливания;
2. приготовления пищи;



3. поддержания гомеостаза;
4. занятий водными видами спорта.

№ 5. Наиболее благоприятна с гигиенической точки зрения почва:

1. большая воздухо-водопроницаемость почвы;
2. высокая гигроскопичность;
3. влаго-теплоемкость;
4. содержание аммиака.

№ 6. Строительные материалы должны обладать:

1. низкой теплопроводностью;
2. высокой звукопроводностью;
3. хорошей гигроскопичностью;
4. недостаточной воздухопроницаемостью

№ 7. Покрытие легкоатлетических беговых дорожек может быть водопроницаемым или водонепроницаемым. В спортооружениях дорожки с водонепроницаемым покрытием:

1. керамические;
2. гаревые;
3. синтетические (арман, тартан);
4. коксогаревые.

№ 8. Борьба с шумом в спортооружениях должна проводиться в следующих направлениях:

1. архитектурно-планировочные;
2. технические;
3. звукоизоляционные и звукопоглощающие;
4. путем сокращения времени контакта с шумом, устраивать отдых.

№ 9. Через почву могут передаваться возбудители различных заболеваний:

1. гриппа;
2. кори;
3. дизентерии;
4. туберкулеза.

№ 10. Закаливание - это:

1. повышение двигательной активности;
2. снижение работоспособности;
3. ускорение роста и развития;
4. повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных климатических факторов.

№ 11. Недостаточный уровень солнечного облучения (УФО) приводит к:

1. укрепляет иммунные механизмы;
2. ослабляет;

3. не влияет;
4. препятствует иммунной реакции.

№ 12. При купании детей летом в открытых водоемах необходимо соблюдать правила:

1. очистить дно, берег водоема от посторонних предметов;
2. дети в воде должны активно двигаться;
3. не умеющих плавать детей допускать к воде;
4. температура воды должна быть ниже +20°C и воздуха ниже +24°C.

№ 13. Для спортсменов предпочтителен четырехразовый прием пищи. Оптимально следующее распределение калорийности суточного рациона:

1. завтрак - 5%, обед - 60%, полдник - 10%, ужин - 25%;
2. завтрак - 30-35%, обед - 35-40%, полдник - 15%, ужин - 15-20%;
3. завтрак - 40%, обед - 25%, полдник - 5%, ужин - 30%;
4. завтрак - 25%, обед - 15%, полдник - 15%, ужин - 45%.

№ 14. Из растительных белков высокой биологической ценностью обладает:

1. белки белого хлеба;
2. сои, фасоли, картофеля;
3. кукурузы;
4. грибов.

№ 15. В жирах содержатся жирорастворимые витамины:

1. витамин С;
2. витамин А;
3. витамин В2;
4. витамин РР.

№ 16. Для каких видов спорта жиры - основной источник энергии?

1. гимнастика, акробатика;
2. плавание и водное поло, велогонки;
3. борьбе, бокс;
4. фигурное катание.

№ 17. Калорийность пищевого рациона спортсмена определяется по:

1. массе тела спортсмена;
2. меню-раскладке;
3. хронометражно-табличному методу;
4. тренировочным нагрузкам.

№ 18. В условиях жаркого климата повышается потребность организма в:

1. белках, витаминах и минеральных солях;
2. углеводах, витаминах и микроэлементах;



3. жирах, витаминах, микроэлементах;
4. белках, жирах, витаминах.

№ 19. Физическое воспитание школьников включает следующие формы:

1. развлечения на игровых автоматах;
2. уроки физической культуры;
3. посещение футбольных матчей и хоккея;
4. физкультурно-оздоровительные мероприятия.

№ 20. В основной части урока физической культуры должны соблюдаться общие физиолого-гигиенические принципы выполнения физических упражнений:

1. на одном занятии целесообразно развивать только одно двигательное качество;
2. несколько двигательных качеств, т.е. содержание занятий должно быть комплексным;
3. длительность основной части урока - менее 30-35 минут;
4. разминка после основной части урока.

№ 21. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Вода должна быть:

1. с избытком или недостатком в ней отдельных химических элементов;
2. содержать патогенные бактерии;
3. прозрачной, бесцветной, без запаха и привкуса;
4. жёсткой.

№ 22. В борьбе за здоровье людей среднего и пожилого возраста какую роль играют физическая культура и спорт:

1. снижают аппетит;
2. активизируют обмен веществ и улучшают работу сердечно-сосудистой системы;
3. вызывают обострение хронических заболеваний;
4. бессонницу.

№ 23. Основные гигиенические требования, которые должны соблюдать при любых физкультурных занятиях:

1. ограничения воздушно-солнечных ванн;
2. неполноценный сон;
3. режим труда и отдыха;
4. спортивная одежда и обувь не должна соответствовать правилам гигиены.

№ 24. В чем заключается гигиеническое значение производственной гимнастики:

1. в понижении работоспособности;
2. оздоровительном эффекте;
3. ухудшении функциональных показателей (сердцебиение, головокружение);
4. в восстановлении.

№ 25. Ответственность за соблюдение санитарных правил на объектах спортивного назначения возлагается на:

1. должностное лицо
2. юридическое лицо
3. индивидуального предпринимателя
4. физическое лицо

#### **Перечень вопросов для подготовки к экзамену**

1. Цель санитарно-гигиенического обследования спортсооружений.
2. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям.
3. Классификация современных спортсооружений (помещений); преимущества сооружений открытого типа.
4. Гигиенические требования к планированию спортсооружений закрытого типа.
5. Гигиенические требования к размерам и пропускной способности спортсооружений;
6. Гигиенические и санитарные требования к состоянию пола, стен, потолка.
7. Гигиенические требования к микроклимату основных и вспомогательных помещений.
8. Гигиеническое значение, требования и оценка естественного освещения спортзалов.
9. Гигиенические требования к искусственному освещению.
10. Гигиеническое значение и требования к вентиляции спортсооружений (естественной и искусственной).
11. Гигиенические требования к отоплению, определение его достаточности для залов;
12. Гигиеническая оценка оборудования.
13. Гигиенические требования к участку размещения открытого спорт. сооружения.
14. Требования к ориентации ядра и секторов стадиона, значение розы ветров.
15. Гигиенические требования к покрытию футбольного поля, беговых дорожек, легкоатлетических секторов.
16. Роль воды и почвы для жизнедеятельности человека в быту и в спорте.
17. Физико-химический состав питьевой воды, нормирование по ГОСТу.
18. Методы очистки и обеззараживания воды.
19. Микробная оценка воды.
20. Гигиенические требования к почве в условиях спортивной деятельности.
21. Гигиеническое нормирование размеров, пропускной способности, микроклимата, освещения, вентиляции, оборудования, спортивного зала школы.
22. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
23. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю.
24. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
25. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.



26. Гигиеническое обеспечение занятий лыжами.
27. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
28. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.
29. Основные педагогические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
30. Основные медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
31. Основные психологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

#### **Перечень тем рефератов для СРС**

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Вклад П.Ф. Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
3. Гигиеническое значение физических свойств воздуха для человека.
4. Основные механические примеси воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.
5. Роль воды в жизнедеятельности человека.
6. Основные гигиенические требования к питьевой воде.
7. Гигиеническое значение состава и свойств почвы.
8. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
9. Гигиенические нормы закаливания водой.
10. Гигиенические нормы закаливания солнечными лучами.
11. Гигиеническое значение белков.
12. Гигиеническое значение жиров.
13. Гигиеническое значение углеводов.
14. Гигиеническое значение витаминов.
15. Гигиеническое значение минеральных веществ.
16. Особенности питания спортсменов.
17. Особенности питания юных спортсменов.
18. Общие гигиенические требования спортивным сооружениям.
19. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
20. Основные гигиенические требования к вентиляции и отоплению спортивных сооружений.
21. Основные гигиенические требования к открытым водоемам.
22. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.

23. Понятие «двигательная активность», влияние двигательной активности на здоровье школьников.
24. Основные факторы, формирующие двигательную активность школьников.
25. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.
26. Активный двигательный режим пожилых людей.
27. Средства физической культуры в пожилом возрасте

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ**

### **ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **«ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

##### **Основная литература**

1. Лаптев А.П. Лекции по общей и спортивной гигиене. Уч. Пособие. - М.: «Физическая культура», 2009г.
2. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник. - М.: «Академия», 2010.
3. Полиевский С.А. Общая и специальная гигиена. Учебник. - М.: «Академия», 2009.
4. Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста: учеб.-метод. пособие / Г.К. Морозова. - 2-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2013 ISBN9785976519640

##### **Дополнительная литература**

1. Лаптев А.П. Лекции по общей и спортивной гигиене. Уч. Пособие. - М.: «Физическая культура», 2006г.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.
3. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003
4. Гудкова С.И. Гигиена физического воспитания и спорта. - Хабаровск: Изд-во ДВГГУ, 2005.
5. Желдыбин Ю.А. Спортивные сооружения. Учеб. методич. Пособие. Хабаровск: Изд-во ДВГГУ, 2006
6. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. - СПб.: Диля, 2003.- 256с.

##### **Периодические издания**

1. Теория и практика физической культуры, научно-практический журнал, 2012- ISBN 0040-3601  
Читальный зал ИФКС, спортивный корпус 3, г.Владимир, ул. Университетская, д.1  
[http://elibrary.ru/publisher\\_titles.asp?publishid=1097](http://elibrary.ru/publisher_titles.asp?publishid=1097)
2. Научно-методический журнал «Физическое воспитание и детско-юношеский спорт», Юность России, 2012-2013 .- ISBN2227-6181



- Читальный зал ИФКС, спортивный корпус 3, г.Владимир, ул. Университетская, д.1  
[http://elibrary.ru/publisher\\_titles.asp?publishid=1097](http://elibrary.ru/publisher_titles.asp?publishid=1097)
3. Вестник спортивной науки/-М: ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2012-2013 - ISBN1998-0833  
 Читальный зал ИФКС, спортивный корпус 3, г.Владимир, ул. Университетская, д.1  
[http://elibrary.ru/publisher\\_titles.asp?publishid=1097](http://elibrary.ru/publisher_titles.asp?publishid=1097)
  4. Ежеквартальный научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье» /- В: Воронежский государственный педагогический университет, 2012-2013 ISBN1999-3455  
 Читальный зал ИФКС, спортивный корпус 3, г.Владимир, ул. Университетская, д.1  
[http://elibrary.ru/publisher\\_titles.asp?publishid=1097](http://elibrary.ru/publisher_titles.asp?publishid=1097)
  5. Научно-практическое и информационное издание «Спорт. Экономика. Право, Управление» /- М: Издательская группа "Юрист"2012-2013 ISBN2070-2175  
 Читальный зал ИФКС, спортивный корпус 3, г.Владимир, ул. Университетская, д.1  
[http://elibrary.ru/publisher\\_titles.asp?publishid=1097](http://elibrary.ru/publisher_titles.asp?publishid=1097)
  6. Информационно-спортивный бюллетень «Спортивный Владимир»  
 Читальный зал ИФКС, спортивный корпус 3, г.Владимир, ул. Университетская, д.1
  7. Еженедельная газета научного сообщества РАН «ПОИСК»  
 Читальный зал ИФКС, спортивный корпус 3, г.Владимир, ул. Университетская, д.1
  8. Гигиена и санитария, научно-практический журнал / под. ред. Г.И. Румянцева. - М.: Медицина, 2011. – 2012, - 2013  
<http://www.studentlibrary.ru/book/0016-9900-2011-06.html>  
<http://www.studentlibrary.ru/book/0016-9900-2012-01.html>  
<http://www.studentlibrary.ru/book/0016-99005.html>

#### Нормативная литература

1. СанПиН 2.4.3.1186-03 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации учебно-производственного процесса в образовательных учреждениях начального профессионального образования".
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях".
3. СанПиН 2.4.4.1251-03 "Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования".
4. Санитарные правила устройства, оборудования, содержания и режима специальных общеобразовательных школ-интернатов для детей, имеющих недостатки в физическом и умственном развитии, № 4076-86.
5. Гигиенические требования к устройству, содержанию, оборудованию и режиму работы специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, СанПиН 2.4.1201-03.

6. СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества».
7. СанПиН 2.1.2.1331-03 "Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды аквапарков».
8. Государственный стандарт РФ ГОСТ Р 52024-2003 "Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования" (принят постановлением Госстандарта РФ от 18 марта 2003 г. N 80-ст).
9. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), СанПиН 2.4.4.1251-03.
10. Устройство, содержание и организация работы лагерей труда и отдыха, СанПиН42-125-4270-87
11. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста, № 08-14/12.
12. Методические рекомендации «Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе с детьми 5-7 лет в дошкольных учреждениях», № 11-14/26-6.

#### **8. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.**

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины используются:

Лекционная аудитория 109 спортивного корпуса 3 по адресу г. Владимир, ул. Университетская, дом 1. Оборудование аудитории: экран, доска, мел, стационарный мультимедийный комплекс с выходом в «Интернет».

Кабинет биохимии и гигиены (ауд. 103) спортивного корпуса 3 по адресу г. Владимир, ул. Университетская, дом 1.- для проведения лабораторных работ с оборудованием: экран, доска, мел, плакаты, таблицы стандартов физического развития, 2 велоэргометра, ступеньки для тестов, ширмы, переносной мультимедийный комплекс, компьютер с выходом в «Интернет», психрометр, люксометры, гигрометр, барометр, сантиметровые ленты, калькуляторы, секундомеры, линейки, лабораторный комплекс для исследования питьевой воды, материал для самоподготовки: раздаточный материал с методическими сопровождением, полихроматические таблицы Рабкина.



Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профиль подготовки - спортивный менеджмент.

Рабочую программу составил(а):

старший преподаватель кафедры ТиМБОФК ИФКС \_\_\_\_\_ И.А. Голубева

Рецензент(ы):

главный специалист-эксперт Управления Роспотребнадзора по Владимирской области, доктор медицинских наук \_\_\_\_\_ В.Н.Буренков

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМБОФК ИФКС

протокол № 6/1 от 29.01.2015 года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Т.Е.Батоцыренова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 49.03.01 «Физическая культура»

протокол № 4/1 от 30.01.2015 года.

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ Т.Е.Батоцыренова

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Программа переутверждена:

на 2015-16 учебный год. Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.15 года.

Зав.кафедрой.  Т.Е. Батоцыренова

на 2016-17 учебный год. Протокол заседания кафедры № 1 от 29.08.16 года.

Зав.кафедрой.  Т.Е. Батоцыренова

на \_\_\_\_\_ учебный год. Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Зав.кафедрой. \_\_\_\_\_ Т.Е. Батоцыренова