



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ФГБОУ ВО «ИГУ»

Кафедра общей и космической физики

Кафедра физкультурно-оздоровительного центра



**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Наименование дисциплины (модуля):** ЭЛК.01 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (для групп студентов с общей физической подготовки)

**Направление подготовки:** 03.03.02 Физика

**Тип образовательной программы:** академический бакалавриат

**Направленность (профиль):** Солнечно-земная физика

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная

Согласовано с УМК:  
физического факультета  
Протокол № 25 от « 21 » апреля 2020 г.

**Председатель:** д.ф.-м.н., профессор  
Н.М. Буднев

**Рекомендовано кафедрой:**  
физкультурно-оздоровительного центра

Протокол № 9  
От « 17 » марта 2020 г.

**Зав.кафедрой** физкультурно-оздоровительного центра ИГУ, к.п.н., доцент  
Чергиница В.П. Чергиница

**Рекомендовано кафедрой:**  
общей и космической физики

Протокол № 7  
от « 27 » марта 2020 г.

**Зав.кафедрой** д.ф.-м.н., профессор  
Паперный В.Л.

Иркутск 2020 г.

## Содержание

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	3
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b> .....	3
<b>3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	4
<b>4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ</b> .....	4
<b>5. Содержание дисциплины (модуля)</b> .....	5
5.1. Содержание разделов и тем дисциплины (модуля).....	5
5.2 Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами (модулями).....	5
5.3. Разделы и темы дисциплин (модулей) и виды занятий.....	5
<b>6. ПЕРЕЧЕНЬ СЕМИНАРСКИХ, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ РАБОТ</b> .....	5
6.1. План самостоятельной работы студентов .....	6
6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.....	7
<b>7. Примерная тематика курсовых работ(проектов)</b> .....	7
<b>8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	7
а) Основная литература .....	7
б) Дополнительная литература .....	7
в) программное обеспечение: .....	8
г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы .....	8
<b>9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	8
<b>10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b> .....	10
<b>11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)</b> .....	10

Приложение: фонд оценочных средств

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

Цель курса - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП**

Дисциплина « Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» входит в базовую часть цикла общепрофессиональных дисциплин Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по подготовке студентов по направлению 03.03.02 Физика, направленность (профиль) «Солнечно-земная физика» (бакалавриат).

Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, приобретенные на предыдущем уровне образования. Дисциплина изучается с 1го по 8 семестры. Знания, полученные при изучении дисциплины, будут применяться при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», психологии и педагогики, прохождения производственной педагогической и преддипломной практики.

Общая трудоемкость – не менее 328 часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими **общекультурными компетенциями (ОК)**:

Способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

**Уметь:** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Дисциплина (модуль) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», для групп студентов с общей физической подготовкой, реализуется в соответствии с Порядком проведения занятий по дисциплинам (модулям) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для обучающихся по программам бакалавриата в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Иркутский государственный университет».

Дисциплина (модуль) «Элективные курсы по физической культуре» реализуется:

- при очной форме обучения в объеме не менее 328 академических часов. Должно быть предусмотрено проведение практических занятий:
- в 1 и 2 семестрах по 3 часа в неделю;
- в 3 и 4 семестрах по 4 часа в неделю;
- в 5, 6, 7 семестрах по 2 часа в неделю, вне расписания аудиторных занятий, согласно расписаниям секций по видам спорта.

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры						
		I	II	III	IV	V	VI	VII
Аудиторные занятия (всего)	340							
В том числе:	-	-		-		-		-
Практические занятия (ПЗ)		54	60	68	80	36	38	
СРС		2	2	2	2	2	2	
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)				зачет	зачет	зачет	зачет	
Контактная работа (всего)								
Общая трудоемкость	часы	348						
	зачетные единицы							

## 5. Содержание дисциплины (модуля)

### 5.1. Содержание разделов и тем дисциплины (модуля)

Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Для обеспечения общей физической подготовки используются разнообразные физические упражнения из гимнастики, легкой атлетики, лыжного спорта, акробатики, различные виды игр.

### 5.2 Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами (модулями)

Не предусмотрены.

### 5.3. Разделы и темы дисциплин (модулей) и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лек ц.	Практ. зан.	Лаб. Зан.	Семина.	СРС	Всего
<i>Элективные курсы по физической культуре, для групп студентов с общей физической подготовкой,</i>						12	<b>348</b>
1	Общая физическая подготовка.		260				
2	Углубленная подготовка по избранному виду спорта (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, мини-футбол, лыжные гонки, шахматы).		76				

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ СЕМИНАРСКИХ, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ РАБОТ

№ п / п	№ раздела и темы дисциплины (модуля)	Наименование семинаров, практических и лабораторных работ	Труд оемк ость (час.)	Оцено чные средст ва	Формируе мые компетен ции
1	2	3	4	5	6
	<b>1</b> Общая физическая подготовка	Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.	60	тест	Способн остью использ овать методы и инструм енты физичес кой культур ы для обеспеч
		Упражнения для развития быстроты.	16		
		Упражнение на развитие силовой выносливости.	18		
		Упражнения для развития силы основных мышечных групп.	22		
		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	16		
		Упражнения для развития координации.	18		
		Упражнения на развитие подвижности и эластичности мышц.	16		
	Динамические упражнения под музыкальное сопровождение для всех частей урока (элементы фитнес-аэробики).	7			

	Упражнения на расслабление и восстановление	14		ения полноце нной социаль ной и професс иональн ой деятель ности. (ОК-8);
	Дыхательная гимнастика.	7		
	Подвижные игры на развитие физических качеств.	12		
	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	18		
	Легкая атлетика.	20		
	Кроссовая подготовка.	8		
	Лыжная подготовка	10		
<b>2</b> Углубленна я подготовка по избранному виду спорта (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, мини- футбол, лыжные гонки, шахматы).	Специальная физическая подготовка	40	сорево вател ьна я деят ельнос ть	
	Техническая подготовка	20		
	Тактическая подготовка	18		

### 6.1. План самостоятельной работы студентов

Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература	Кол-во часов
Элективные курсы по физической культуре, для групп студентов с общей физической подготовкой 1. Общая физическая подготовка	Элективные курсы по физической культуре, для групп студентов с общей физической подготовкой. Общая физическая подготовка	Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма. Упражнения для развития быстроты. Упражнение на развитие силовой выносливости. Упражнения для развития силы основных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития координации. Упражнения на развитие подвижности и эластичности мышц. Дыхательная гимнастика. Подвижные игры на развитие физических качеств. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Лыжная подготовка	Основная (1-6), дополнительная (1-3)	12

## 6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Не предусмотрены.

## 7. Примерная тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы(проекты) учебным планом не предусмотрены.

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Основная литература

1. Александрович О.Ю. Оптимизация учебных занятий в специальной медицинской группе студентов Иркутского государственного университета [Текст] : учеб.-метод. пособие / О. Ю. Александрович, А. Ю. Колесникова, К. В. Сухинина ; рец.: Р. Ф. Проходовская, И. Н. Данусевич ; Иркут. гос. ун-т. - Иркутск : Мегапринт, 2016. - 65 с. ; ISBN 978-5-905624-30-8 : (30 экз.)
2. Бонько ТИ. Легкая атлетика для студентов: рекомендации для самостоятельных занятий [Текст] : учеб.-метод. пособие для студ. вузов / Т. И. Бонько, О. А. Ницина, К. В. Сухинина. - Иркутск : Мегапринт, 2016. - 66 с. ; ISBN 978-5-905624-33-9 : (20 экз.)
3. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов / Ю. И. Евсеев. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 380 с. : ил. ; (Высшее образование). - Библиогр.: с. 365-380. - ISBN 978-5-222-17499-9 : (26 экз.)
4. Плотникова И.И. Формирование психомоторных способностей и роль психофизиологических механизмов в управлении двигательными действиями [Текст] : научное издание / И. И. Плотникова, Р. Ф. Проходовская, Г. Я. Галимов, С. А. Гальцев ; Иркутский гос. ун-т, Бурятский гос. ун-т [и др.] . - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 163 с. : ил. ; 25 см. - Библиогр.: с. 149-163. - ISBN 978-5-9624-0402-8. – (13 экз.)
5. Сухинина К.В. Двигательная активность как фактор психофизиологического здоровья студентов [Текст] : учеб. пособие / К. В. Сухинина ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 114 с. : ил. ; 20 см. - Библиогр.: с. 111-114. - (27 экз.)
6. Физическая культура и индивидуальное здоровье [Текст] : учеб.-метод. пособие / Иркутский гос. ун-т ; сост.: И. В. Ефимова, Н. К. Ковалев, Р. Ф. Проходовская. – Иркутск : Изд-во ИГУ, 2008. - 45 с. 20 см. - Библиогр.: 45с. - ISBN 978-5-8138-0451-2 (31 экз.)

### б) Дополнительная литература

1. Доржиева О. С. Методика технической подготовки юных волейболистов с использованием средств аэробики [Текст] : научное издание / О. С. Доржиева, Г. Я. Галимов ; Бурят. гос. ун-т. - Улан-Удэ : Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2014. - 117 с. : ил. ; 20 см. - Библиогр.: с. 75-87. - ISBN 978-5-9793-0645-2 (1 экз)
2. Проблемы и пути совершенствования физической культуры в системе образования [Текст] : сб. науч. тр. по итогам обл. науч.-практ. конф. / Иркутский гос. ун-т, Пед. ин-т ; ред. А. А. Русаков. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2015. - 300 с. 20 см. - Библиогр. в конце ст. - ISBN 978-5-91344-858-3 (6 экз)
3. Физическая культура студента [Текст] : учебник для студ. вузов / М. Я. Виленский [и др.] ; ред. В. И. Ильинич. - М. : Гардарики, 2003. - 447 с. : ил. ; ISBN 5-8297-0010-7 : 1 экз.

*сверено с ЖБ ИГУ*

### **в) программное обеспечение:**

Курс предусматривает только практические упражнения по общефизической подготовке, поэтому мультимедийное оборудование и программное обеспечение не требуются.

### **г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

Электронная научная библиотека. – <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА». – <http://cyberleninka.ru/>

Научная электронная библиотека ГПНТБ России. – <http://ellib.gpntb.ru/>

Электронная библиотека. – <http://elibrary.rsl.ru/>

Электронная библиотека. – <http://www.aspirantura.ru/bibl.php>

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Специальные помещения:

- *Спортивный зал физкультурно-оздоровительного центра* для проведения практических занятий на 25 рабочих мест, оборудованная мебелью (столы, стулья). Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Оборудование: музыкальный центр; колонка акустическая FS-100 –4 шт; воланы YnexMavis 350 Yellow-Slow; гантель Iron Body 1 кг 4762 DP виниловая; гантель Iron Body 2 кг 4764 DP виниловая; гантель TORRES 0.5кг PL500105 неопреновая; канат гимнастический; коврик туристический ППЭ НР 1508(1800\*600\*8 мм) (Tourist Profi); мат борцовский –2 шт; мат гимнастический –14 шт.;медицинбол АТВ -0,1 1 кг;медицинбол АТВ -02 2 кг; мост подкидной гимнастический.; мяч баскетбольный Mikasa –2 шт.; мяч в/б Ocean AVC4S (син/красн/бел) PU синт; кожа.; мяч в/б Brazil AVC6S Top PU, зел/желт/бел; мяч волейбольный "Гала" –2 шт; мяч гимн.Easy Body 1766 EG-IB.d65 см; мяч гимн.TORNEO A-209 d65 см, с насосом антивзрыв; мяч гимн.TORNEO10; мяч ф/б MitreFutsalStratos32 П; перчатки боксерские Б-1Ах р. М.; перчатки спортивные С-11 р. L.; перчатки ТКД (М); ракетка бадминтон Ynex Basic B-700; ракетка для настольного тенниса Atemi PRO 2000 CV; сетка бадминтон Ynex.; сетка баскетбольная; сетка в/б.; сетка волейбольная; сетка волейбольная с тросом; сетка футбольная –2 шт; скакалка SportForYou 2,8м; скакалка SportForYou 3,8м; скакалка Start Up JR -05 A (8336); часы шахматные –4 шт; шахматы –4 шт; шлем Tongo;шлем Ш 2 и 1; щитки на голень (М) ОП0003383000520; щитки на голень (М); щитки на предплечье и локоть (М);ворота гандбольные; коврик полиуретановый; кольцо баскетбольное; перекладина универсальная; стенка шведская; стойка волейбольная; спортивный инвентарь; стол теннисный; щит баскетбольный 1200 х 1800 мм;щит баскетбольный 1200 х 1800 мм; щит баскетбольный 780 х 1000 мм. Щит баскетбольный 780 х 1000 мм.; щит баскетбольный 780 х 1000 мм. Щит баскетбольный 780 х 1000 мм; спортивный инвентарь: "Козел"; информационный щит –2 шт. "Конь гимнастический"; конь гимнастический; стол теннисный Престиж; мяч баскетбольныйMolten Noб; мяч баскетбольный Molten Noб; теннисный стол Start line Olympic с сеткой 04-4060; теннисный стол Start line

Оутрип с сеткой 04-4060; шлем боксерский GH Best XL. –2шт.; перчатки TIGER (без Aib) цвет синий; ковер борцовский УИ; шлем трен. TWINS –2 шт;

- *Кабинет физкультурно-оздоровительного центра* на 3 рабочих места, оборудованная мебелью (стол, стулья, скамьи, кресла, диван); оборудованием для презентации учебного материала по дисциплине «Физическая культура»: 3 компьютера, 2 принтера, 1 факс, 2 телефона;

- *Спортивный зал для практических занятий с основным оборудованием*: шведская стенка, перекладина, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, спортивный инвентарь: гимнастические скамейки 3 шт., палки гимнастические – 20шт., коврики -35шт., маты гимнастические –4 шт., скакалки 25шт., гантели –22 пары, мячи баскетбольные (9 шт.), волейбольные (12 шт.), футбольные (12)., стойки волейбольные -2шт, сетки волейбольные -2шт., антенны для волейбольной сетки -1 пара, футбольные ворота –2 шт., баскетбольные щиты с баскетбольными кольцами -2 шт., сетки для баскетбольных колец –2 пары, бадминтон –10 пар;

-*Спортивный зал для занятий ОФП с основным оборудованием*: шведская стенка, перекладина, музыкальный центр, помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, спортивный инвентарь: гимнастические скамейки 4 шт., палки –20 шт., коврики –35 шт., маты –4 шт., степы –20 шт., скакалки 25 шт., гантели 20 пар, бадминтон –10 пар;

- *Лыжная база*. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, оборудование: ботинки д/лыж.;ботинки лыжные кожаные чёрные размер 37 "Лидер" декабрь 2011г; ботинки лыжные кожаные чёрные размер 38 "Лидер" декабрь 2001г.;лыжи –2 пары; лыжи KarhuGemini 170-(2000г.). Лыжи KarhuGemini 180-(2000г.);лыжи пластиковые УИ; лыжи спортивные пластиковые-(2003г) –2 пары; лыжи спортивные –19 пар; палки лыжные Swih –3 пары; палки лыжные-(2003г.) –21 пара; лыжи бег.Atomik/beta178см.- (2004г.); лыжи FischerCSSkatecut187см-(2004г.); лыжи AtomikACCCombi185-(2000г.); лыжи "Вятка" 1С2 190-(2000г.); крепление лыжное; лыжи беговые FISHER -3 пары; лыжи беговые RCSCClassicColdStiff.Лыжи беговые RCSCClassicColdMedium; лыжи беговые FISHER; лыжи беговые FISHERRCSSkatecutcold-stiff. крепление лыжное –(2003г.); крепление лыжное –2 шт.; ботинки б/л FISHER; ботинки б/л Про Комби.Ботинки б/л Рентал Комби; ботинки для б/л Карбон Про СК.;ботинки лыжные; ботинки лыжные Sportful p.42; ботинки лыжные Vermont 39.; ботинки лыжные беговые –2 пары; чехол для лыжных ботинок; крепление лыжное.

## **10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

### **Технология дифференцированного физкультурного образования**

Под дифференцированным физкультурным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. ТДФО – это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования. Содержание ТДФО – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний, методических умений, технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

## **11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)**

### **11.1. Оценочные средства входного контроля для студентов очной формы обучения:**

Для определения физической подготовленности студентов проводится оценка развития основных физических качеств по тестам учебной программы вначале 3 и 4 семестров до 20 октября. Контрольное тестирование выполняется строго в учебное время на контрольных занятиях.

### **11.2. Оценочные средства текущего контроля**

Аттестация студентов очной формы обучения (ежемесячно) по результатам посещений учебных занятий.

Для проведения сравнительного анализа динамики уровня физической подготовленности студентов в конце 2-го и 4-го семестров проводится оценка развития основных физических качеств по тестам учебной программы.

### **11.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.**

Дифференцированный зачет. Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной балльно-рейтинговой системы. Зачет у студентов принимают преподаватели, закрепленные за учебными группами. Отметка о зачете вносится в ведомость факультета и зачетную книжку студента, с баллами согласно положения о балльно-рейтинговой системе ИГУ.

**Разработчики:**

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент  
Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ Чергинцев /В.П. Чергинцев/

Ст. преподаватель,  
Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ Ницина /О.А. Ницина/

Программа рассмотрена на заседании кафедры физкультурно-оздоровительного центра

«17» МАРТА 2020 г. Протокол № 9

Зав. кафедрой физкультурно-оздоровительного центра ИГУ,

к.п.н., доцент

Чергинцев

В.П. Чергинцев

*Настоящая программа, не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.*