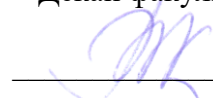




Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«Иркутский государственный университет»**  
ФГБОУ ВО «ИГУ»  
**Физкультурно-оздоровительный центр**

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета сервиса и рекламы

 В.К. Карнаухова

«20» июня 2019 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

Наименование дисциплины (модуля) **Элективные курсы по физической культуре и спорту для групп студентов с ограниченными возможностями здоровья**  
(индекс дисциплины по учебному плану, наименование дисциплины (модуля)).

Направление подготовки: **38.03.03 Управление персоналом**  
(код, наименование направления подготовки)

Тип образовательной программы: **прикладной бакалавриат**  
(академический или прикладной бакалавриат)

Направленность (профиль) подготовки: **Администрирование и документирование процессов управления персоналом**

Квалификация выпускника – **БАКАЛАВР**

Форма обучения: **очная, заочная**

Согласовано с УМК факультета сервиса и рекламы

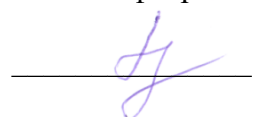
Протокол № 9 от «19» июня 2019 г.

Председатель  В.К. Карнаухова

Рекомендовано кафедрой:  
Физкультурно – оздоровительного центра

Протокол № 12 от «18» июня 2019 г.

Врио зав. кафедрой ФОЦ ИГУ

 А.Ю. Колесникова

Иркутск 2019 г.

## Содержание

стр.

|  |   |
|--|---|
| 1. Цели и задачи дисциплины .....  | 3 |
| 2. Место дисциплины в структуре ОПОП .....   | 3 |
| 3. Требования к результатам освоения дисциплины .....                                | 3 |
| 4. Объем дисциплины и виды учебной работы .....                                      | 4 |
| 5. Содержание дисциплины .....   | 4 |
| 5.1. Разделы (модули) и темы дисциплин и виды занятий .....                          | 5 |
| 6. Перечень семинарских, практических занятий работ .....                            | 5 |
| 7. Примерная тематика курсовых проектов (работ) (при наличии) .....                  | 6 |
| 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....                 | 6 |
| а) основная литература .....   | 6 |
| б) дополнительная литература .....   | 7 |
| в) программное обеспечение: .....  | 7 |
| г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы .....                   | 7 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....                              | 7 |
| 10. Образовательные технологии .....   | 8 |
| 11. Оценочные средства (ОС) .....  | 8 |
| 11.1. Оценочные средства входного контроля для студентов очной формы обучения: ..... | 8 |
| 11.2. Оценочные средства текущего контроля .....                                     | 9 |
| 11.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации. ....                          | 9 |

## 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 «Элективный курс по физической культуре» входит в базовую часть цикла общепрофессиональных дисциплин Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению **38.03.03 «Управление персоналом»**, направленность (профиль) «**Документационное обеспечение и учет персонала**» (бакалавриат).

Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, приобретенные на предыдущем уровне образования. Дисциплина изучается с 1 по 7 семестры. Знания, полученные при изучении дисциплины, будут применяться при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», прохождения производственной и преддипломной практик.

## 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 курсы по физической культуре», для групп студентов с ограниченными возможностями здоровья, реализуется в соответствии с Порядком проведения занятий по дисциплинам (модулям) «Элективные курсы 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. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

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, 8 семестрах по 2 часа в неделю.

| Вид учебной работы                            | Всего часов / зачетных единиц | Семестры  |           |           |           |           |           |          |
|---|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
|   |                               | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII      |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>             | <b>328</b>                    | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>4</b> |
| В том числе:                                  | -                             | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -        |
| Практические занятия (ПЗ)                     | 328                           | 54        | 54        | 72        | 72        | 36        | 36        | 4        |
| Вид промежуточной аттестации ( <i>зачет</i> ) | зачет                         | -         | -         | +         | +         | +         | +         | +        |
| <b>Контактная работа (всего)</b>              | 328                           | 54        | 54        | 72        | 72        | 36        | 36        | 4        |
| Общая трудоемкость                            | часы                          | 54        | 54        | 72        | 72        | 36        | 36        | 4        |
|   | зачетные единицы              | 9,1       |           |           |           |           |           |          |

#### 5. Содержание дисциплины

Учебный материал направлен на избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов; формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями; принятие и усвоение студентами знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма; укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

### 5.1.Разделы (модули) и темы дисциплин и виды занятий

| № п/п  | Наименование раздела дисциплины  | Лекц. | Практ. зан. | Лаб. Зан. | Семина. | СРС | Всего      |
|--|----------------------------------|-------|-------------|-----------|---------|-----|------------|
| <b>«Элективный курс по физической культуре» группа "А"</b> |                                  | -     | 328         | -         | -       | -   | <b>328</b> |
| 1  | Общая физическая подготовка      | -     | 128         | -         | -       | -   | 128        |
| 2  | Адаптивная физическая подготовка | -     | 200         | -         | -       | -   | 200        |
| <b>«Элективный курс по физической культуре» группа "Б"</b> |                                  | -     | 328         | -         | -       | -   | <b>328</b> |
| 1  | Общая физическая подготовка      | -     | 128         | -         | -       | -   | 128        |
| 2  | Адаптивная физическая подготовка | -     | 200         | -         | -       | -   | 200        |
| <b>«Элективный курс по физической культуре» группа "В"</b> |                                  | -     | 328         | -         | -       | -   | <b>328</b> |
| 1  | Общая физическая подготовка      | -     | 128         | -         | -       | -   | 128        |
| 2  | Адаптивная физическая подготовка | -     | 200         | -         | -       | -   | 200        |

### 6. Перечень семинарских, практических занятий работ

| № п/п  | № раздела и темы дисциплины (модуля) | Наименование семинаров, практических и лабораторных работ   | Трудоемкость (час.) | Оценочные средства | Формируемые компетенции |
|--|--------------------------------------|---|---------------------|--------------------|-------------------------|
| 1  | 2                                    | 3   | 4                   | 5                  | 6                       |
| <i>Элективный курс по физической культуре</i> Группа А | Общая физическая подготовка          | Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.<br>Динамические упражнения под музыкальное сопровождение для всех частей урока.<br>Упражнение на развитие и постепенное увеличение силовой выносливости мышц туловища (в динамике).<br>Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения в равновесии для тренировки вестибулярного аппарата и координационных реакций (упражнения на полу, на повышенной опоре)<br>Упражнения на выработку мышечного корсета (силового характера).<br>Антистрессовая пластическая гимнастика | 128                 | тест               | ОК-8                    |
|  | Адаптивная физическая подготовка     | Упражнения на профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы.<br>Упражнения на профилактику заболеваний дыхательной системы. Укрепление дыхательной мускулатуры.<br>Упражнения прикладного характера (дозированная ходьба с вариацией скоростей, дозированный бег)<br>Упражнения на профилактику нарушений функций нервной и эндокринной систем. Упражнения на профилактику заболеваний хронических воспалений среднего уха.<br>Упражнения на профилактику заболеваний миопией.   | 200                 |                    |                         |

|  |                                  |  |     |      |  |
|--|----------------------------------|--|-----|------|--|
| Элективный курс по физической культуре <b>Группа В</b> | Общая физическая подготовка      | Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.<br>Динамические упражнения под музыкальное сопровождение для всех частей урока.<br>Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения в равновесии для тренировки вестибулярного аппарата и координационных реакций (упражнения на полу, на повышенной опоре)<br>Упражнения на выработку мышечного корсета (силового характера): в изометрическом напряжении мышц с сопротивлением (резиновым амортизатором).<br>Антистрессовая пластическая гимнастика | 128 | тест |  |
|  | Адаптивная физическая подготовка | Упражнения на профилактику заболеваний органов брюшной полости и малого таза (хронические холецистит и гастрит, язвенная болезнь, колит, дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.).<br>Упражнения на профилактику заболеваний нарушения жирового, водно-солевого обменов и заболевания почек.  | 200 |      |  |
| Элективный курс по физической культуре <b>Группа В</b> | Общая физическая подготовка      | Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.<br>Динамические упражнения под музыкальное сопровождение для всех частей урока.<br>Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения в равновесии для тренировки вестибулярного аппарата и координационных реакций (упражнения на полу, на повышенной опоре)<br>Упражнения на выработку мышечного корсета (силового характера): в изометрическом напряжении мышц с сопротивлением (резиновым амортизатором).<br>Антистрессовая пластическая гимнастика | 128 | тест |  |
|  | Адаптивная физическая подготовка | Упражнения на профилактику заболеваний нарушения опорно-двигательного аппарата, контрактуру (ограничение движений в суставе) и снижение двигательной функции.<br>Исправление деформаций ОДА. Упражнения на стабилизацию сколиотического процесса.<br>Антистрессовая пластическая гимнастика<br>Упражнения на исправление деформации и уменьшения имеющегося уплощения сводов стопы.  | 200 |      |  |

**7. Примерная тематика курсовых проектов (работ) (при наличии)**  
не предусмотрено

**8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**  
**а) основная литература**

1. Александрович, Ольга Юрьевна. Оптимизация учебных занятий в специальной медицинской группе студентов Иркутского государственного университета [Текст] : учеб.-метод. пособие / О. Ю. Александрович, А. Ю. Колесникова, К. В. Сухина ; рец.: Р. Ф. Проходовская, И. Н. Данусевич ; Иркут. гос. ун-т. - Иркутск : Мегапринт, 2016. - 65 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 60-65. - ISBN 978-5-905624-30-8 4 экз.

2. [Буковский, Владислав Андреевич](#). Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики [Текст] : учеб. пособие / В. А. Буковский, К. В. Сухинина ; рец.: О. В. Бугун, Д. И. Стом ; Иркутский гос. ун-т, Биол.-почв. фак. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2014. - 147 с. : ил. ; 20 см. - Библиогр.: с. 138-147. - ISBN 978-5-9624-1187-3 3 экз.

#### **б) дополнительная литература**

3. [Бонько, Т. И.](#) 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. ; 20 см. - Библиогр.: с. 64-66. - ISBN 978-5-905624-33-9 2 экз

4. [Гришина, Галина Александровна](#). Здоровье студента [Текст] : учеб. пособие по дисц. "Физическая культура" для вузов / Г. А. Гришина, Р. Ф. Проходовская ; рец.: Ю. Л. Кислицин, Г. И. Губин ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2006. - 141 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 137-140. - ISBN 5-86149-127-5 4 экз.

5. Физическая культура [Текст] : (лекционный материал) : учеб. пособие / Р. Ф. Проходовская [и др.] ; рец.: Е. В. Воробьева, В. Ю. Лебединский ; Иркут. гос. ун-т, Физкульт.-оздоровит. центр. - Иркутск : Мегапринт, 2015. - 197 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 189-197. - ISBN 978-5-905624-28-5 4 экз.

#### **в) программное обеспечение:**

Федеральный Государственный образовательный стандарт ВО по направлению подготовки 38.03.03 «Управление персоналом» (утвержден приказом № 1461 Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015).

Основная профессиональная образовательная программа, которая представляет собой систему документов, разработанную и утвержденную Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Иркутский государственный университет» с учетом требований регионального рынка труда на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по соответствующему направлению подготовки, с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы, и ежегодно обновляемую.

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

1. Электронная научная библиотека. – <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА». – <http://cyberleninka.ru/>
3. Научная электронная библиотека ГПНТБ России. – <http://ellib.gpntb.ru/>
4. Российские научные журналы – [www.ebiblioteka.ru](http://www.ebiblioteka.ru)
5. ЭБС «Рукопт» - [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
6. Электронная библиотека. – <http://elibrary.rsl.ru/>
7. Электронная библиотека. – <http://www.aspirantura.ru/bibl.php>

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

Спортивный зал, лыжный инвентарь, степ-платформы, мячи, спортивная форма (волейбол, баскетбол, футбол), гимнастические маты, гимнастические скамейки, шведские стенки, гимнастические коврики, гантели, утяжелители, скакалки, фитболы, гимнастические палки, обручи, беговая дорожка, универсальный комплексный тренажер, волейбольные и футбольные сетки, комплекты для настольного тенниса, плакаты, таблицы, графики, обучающие видеоматериалы.

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы   | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы   | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа  |
|---|---|---|
| <p>Специальные помещения:<br/> <i>Спортивный зал для занятий с основным оборудованием: 664082, Иркутская область, г. Иркутск, ул. Улан-Баторская, д. 6.</i></p> <p><i>Спортивный зал для занятий ОФП с основным оборудованием, ауд. 406:664003, Иркутская область, г. Иркутск, ул. Карла Маркса, д. 1.</i></p> <p><i>Лыжная база ИГУ: 664082, Иркутская область, г. Иркутск, ул. Улан-Баторская, д. 6</i></p> | <p><b>1. Спортивный зал</b> для занятий с основным укомплектованным оборудованием: шведская стенка- (проставьте склонения –единственное или множественное и далее потексту), перекладина. 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</p> <p><b>2. Спортивный зал для занятий ОФП</b> с основным оборудованием: шведская стенка, перекладина, музыкальный центр. 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.</p> <p><b>3. Лыжная база ИГУ</b> имеет 300 пар лыжного инвентаря. Лыжная трасса 3 км. и 5км. с обслуживанием снегохода.</p> |   |
| <p>Специальные помещения:<br/> <i>компьютерный класс (учебная аудитория) для групповых и индивидуальных консультаций, организации самостоятельной работы, в том числе, научно-исследовательской, ауд. 245: 664033, Иркутская область, г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 126.</i></p>   | <p>Аудитория оборудована специализированной учебной мебелью на 25 посадочных мест, техническими средствами обучения: компьютеры (Системный блок AMD Athlon-64 X3 445 3100 МГц), Монитор LG F1742S (2 штуки), Монитор ViewSonic VA703b (24 штуки) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.</p>   | <p>ОС Windows: DreamSpark Premium, Договор № 03-016-14 от 30.10.2014</p> <p>Microsoft Office:<br/> 0365ProPiusOpenStudents ShrdSvr<br/> ALNG subs VL NL I Mth Acdms Stdnt w/Faculty (15000 лицензий)</p> <p>Kaspersky Endpoint Security для бизнеса- стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational License № 1B08170221-054045730177</p> |

## 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 динамики физической подготовленности студентов проводится оценка развития основных физических качеств по тестам учебной программы с учетом состояния их здоровья (на основании справки) вначале 1 и 3 семестров до 20 октября. Контрольное тестирование выполняется строго в учебное время на контрольных занятиях.



Студенты с ограниченными возможностями здоровья выполняют контрольное тестирование с учетом состояния их здоровья (на основании справки).

Методика проведения контрольных тестов для определения физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями здоровья по общей физической подготовленности.

## 11.2. Оценочные средства текущего контроля

Аттестация студентов очной формы обучения (ежемесячно) по результатам посещений учебных занятий. Дневник здоровья студента по контролю за состоянием своего здоровья до и после учебных занятий физической культурой.

## 11.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

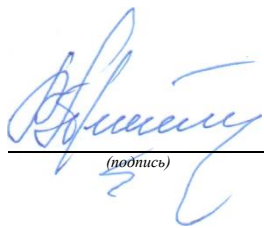
Зачет у студентов принимают преподаватели, закрепленные за учебными группами. Отметка о зачете вносится в ведомость факультета и зачетную книжку студента.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья выполняют контрольное тестирование с учетом состояния их здоровья (на основании справки). Методика проведения контрольных тестов для определения физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями здоровья по общей физической подготовленности:

### Единое контрольное тестирование для студентов с ограниченными возможностями здоровья:

| №              | УПРАЖНЕНИЯ  | БАЛЛЫ              |                        |                           |
|----------------|---|--------------------|------------------------|---------------------------|
|                |   | 1                  | 2                      | 3                         |
| <b>Юноши</b>   |   |                    |                        |                           |
| 1              | Сгибание/разгибание рук в упоре от пола   | 15                 | 20                     | 25                        |
| 2              | Приседания за 30 сек.<br><i>Ноги на ширине плеч, пятки не отрывать, Сгибание в коленном суставе до 90 градусов. Бедро параллельно пола.</i> | 10-19              | 20-24                  | 25 и более                |
| 3              | Гибкость<br><i>Из положения сидя на полу. Наклон вперед. Расстояние между стопами 30 см., ноги в коленях не сгибать</i>                     | до касания лодыжек | до касания пальцев ног | до касания грудью коленей |
| 4              | «Лодочка» (сек.)<br><i>Сила мышц спины. Удержание рук и ног на уровне головы параллельно пола</i>   | 15-49              | 50-70                  | 71 и более                |
| 5              | Пресс за 1 минуту (раз)<br><i>Руки крестом на груди до касания коленей</i>  | до 35              | 36-45                  | 46 и более                |
| 6              | «Степ-тест» за 1 минуту (кол-во шагов)  | до 40              | 41-50                  | 51 и более                |
| 7              | «Челночный бег» 10х5 м (сек.)   | 19,0с-16,6с        | 16,5с-15,1с            | 15,0с и менее             |
| <b>Девушки</b> |   |                    |                        |                           |
| 1              | Сгибание/разгибание рук в упоре от скамейки<br><i>До касания грудью скамейки</i>  | 8                  | 10                     | 12                        |
| 2              | Приседания за 30 сек.<br><i>Ноги на ширине плеч, пятки не отрывать, Сгибание в коленном суставе до 90 градусов. Бедро параллельно пола.</i> | 10-19              | 20-24                  | 25 и более                |
| 3              | Гибкость<br><i>Из положения сидя на полу. Наклон вперед. Расстояние между стопами 30 см., ноги в коленях не сгибать</i>                     | до касания лодыжек | до касания пальцев ног | до касания грудью коленей |
| 4              | «Лодочка» (сек.)<br><i>Сила мышц спины. Удержание рук и ног на уровне головы параллельно пола</i>   | 15-49              | 50-70                  | 71 и более                |
| 5              | Пресс за 1 минуту (раз)<br><i>Руки крестом на груди до касания коленей</i>  | до 25              | 26-40                  | 41 и более                |
| 6              | «Степ-тест» за 1 минуту (кол-во шагов)  | до 35              | 36-45                  | 46 и более                |
| 7              | «Челночный бег» 10х5 м (сек.)   | 22,0с-19,6с        | 19,5с-18,1с            | 18,0с и менее             |

**Разработчики:**



*(подпись)*

заведующая кафедрой, к.п.н., профессор  
физкультурно-оздоровительного центра ИГУ

*(занимаемая должность)*

**Р.Ф.Проходовская**

*(инициалы, фамилия)*



*(подпись)*

доцент, к.п.н.  
физкультурно-оздоровительного центра ИГУ

*(занимаемая должность)*

**И.И. Плотникова**

*(инициалы, фамилия)*

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

**Сведения о переутверждении «Рабочей программы дисциплины» на очередной учебный год и регистрации изменений:**

| Учебный год | Решение кафедры<br>(№ протокола, дата,<br>подпись зав. кафедрой) | Внесенные изменения | Номера листов   |       |                     |
|-------------|--|---------------------|-----------------|-------|---------------------|
|             |  |                     | заменен-<br>ных | новых | аннулиро-<br>ванных |
|             |  |                     |                 |       |                     |
|             |  |                     |                 |       |                     |