



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
ФГБОУ ВО «ИГУ»

**Физкультурно-оздоровительный центр**



**Рабочая программа дисциплины**

Наименование дисциплины – **Элективный курс по физической культуре.**

Направление подготовки – **45.03.01 Филология**

Тип образовательной программы – **академический бакалавриат**

Направленность (профиль) подготовки – **«Отечественная филология (русский язык и русская литература)»**

Квалификация (степень) выпускника – **бакалавр**

Форма обучения – **заочная**

Согласовано с УМК факультета (института)  
филологии и журналистики.

Протокол № 7 от «18» февраля 2020 г.

Председатель  О.Л. Михалёва

Рекомендовано кафедрой

физкультурно-оздоровительного центра

Протокол № 10 от «12» мая 2020 г.

Зав. кафедрой  Р.Ф. Проходовская

Иркутск 2020 г.

## Содержание

	стр.
1. Цели и задачи дисциплины	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП	3
3. Требования к результатам освоения дисциплины	4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	4
5. Содержание дисциплины	5
6. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ	6
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	7
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины	9
9. Образовательные технологии	9
10. Оценочные средства	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 подготовке студентов по направлению **45.03.01 Филология ( профиль отечественная филология)** направленность (профиль) « **Отечественная филология (русский язык и русская литература)** (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.

## 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» реализуется в соответствии с Порядком проведения дисциплин (модулей) по физической культуре для обучающихся по программам бакалавриата и специалитета в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Иркутский государственный университет». Дисциплина (модуль) «Элективные курсы по физической культуре» реализуется:

- при заочной форме:

в объеме не менее 344 академических часов реализуется по желанию студентов в форме самостоятельных занятий.

Форма обучения	курс	семестр	Трудоемкость дисциплины в ак. часах	
			Практические занятия	Форма итогового контроля
Заочная	1-4	1-8	( по желанию студентов)	

Студенты очной формы обучения проходят врачебное обследование до начала учебных занятий по физическому воспитанию на 1 курсе и повторно на всех последующих курсах в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями, в студенческой поликлинике или в медучреждениях по месту жительства.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ФОЦ ИГУ устанавливает особый порядок освоения дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре» с учетом состояния их здоровья.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, или не предоставившие медицинские справки о состоянии здоровья с указанием категории медицинской группы по физической культуре, к учебным занятиям по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре» не допускаются.

#### 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.

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лек ц.	Практ. зан.	Лаб. Зан.	Семина.	СРС	Всего
<b>ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ</b>							
1.	<b>Элективные курсы по физической культуре</b>						<b>344</b>

1.1.	<b>Основное отделение:</b>					
	Легкая атлетика		56			
	Кроссовая подготовка/Лыжная подготовка		58			
	Общефизическая и специальная подготовка		230			

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ СЕМИНАРСКИХ, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ РАБОТ

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы дисциплины	Наименование семинаров, практических и лабораторных работ	Грудоемкость (часы)	Оценочные средства	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5	6
		<b>Элективные курсы по физической культуре</b>	<b>342</b>		
	1	<b>ОСНОВНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ</b>			
	1.1	<p>Легкая атлетика</p> <p>Бег на короткие дистанции. Старт: варианты низкого старта, установка колодок, особенности старта на повороте, положение тела бегуна по команде «внимание». Стартовое ускорение: постепенное уменьшение наклона тела и увеличение длины шагов. Бег по дистанции. Финиширование. Особенности бега по повороту: положение тела и движение рук. Особенности техники бега на 400 м. Дыхание при беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Держание эстафетной палочки при низком старте. Способы передачи (снизу и сверху) и приема эстафетной палочки на высокой скорости в ограниченной зоне. Особенности передачи и приема эстафетной палочки на различных дистанциях. Бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Начало бега – старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и повороту), финиширование. Особенности техники в беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Ритм дыхания в беге.</p>	<b>56</b>		Способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (ОК-8);
	1.2	<p>Кроссовая подготовка</p> <p>Старт. Стартовое ускорение. Бег по дистанции. Финиширование. Техника бега на поворотах. Изменение техники бегового шага на твердом, каменистом, мягком, глинистом, сыром и скользком грунтах. Укорочение бегового шага на подъемах и увеличение при беге под уклон. Бег по пересеченной местности. Способы преодоления естественных препятствий: канав, ручьев, поваленных деревьев и др. Дыхание в кроссовом беге. Тактика бега на различных дистанциях. Варианты бега с высокой равномерной скоростью и увеличением ее в конце дистанции; уменьшением скорости в середине дистанции и быстрым финишированием; с высокой скоростью на протяжении почти всей дистанции и с некоторым</p>	<b>58</b>		

		<p>уменьшением скорости к финишу; с применением рывков и ускорений на дистанции; с равномерной скоростью на всей дистанции. Тактика бега. Выбор темпа бега при лидировании и стремлении</p>			
		<p>«оторваться» от других бегунов; варианты преследования ведущего бег и его обхода; начало финиширования и увеличение скорости бега на финише.</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>Строевые приемы с лыжами и на лыжах: строевая стойка с лыжами, выполнение строевых команд, скрепление и переноска лыж, постановка на лыжи, выполнение строевых команд на лыжах, повороты на лыжах, переступание вокруг пяток и носков лыж, махом через лыжу назад и вперед, прыжком с опорой и без опоры на палки. Техника передвижения на лыжах.</p> <p>Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный, четырехшажный; одновременные бесшажный, одношажный; комбинированные.</p> <p>Способы подъема на лыжах: скользящим и ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Способы спусков на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; преодоление неровностей на склонах. Способы торможения на лыжах: «плугом», упором («полуплугом»), боковым соскальзыванием, палками, падением.</p> <p>Способы поворотов на лыжах в движении: переступанием с внутренней и наружной лыжи, «плугом», упором («полуплугом»).</p>			
	1.3	<p>Общефизическая и специальная подготовка</p> <p>Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма. Динамические упражнения под музыкальное сопровождение для всех частей урока (элементы фитнес-аэробики). Упражнение на развитие и постепенное увеличение силовой выносливости мышц туловища (в динамике).</p> <p>Упражнения для развития силы основных мышечных групп. Упражнения для развития</p>	<b>230</b>		

	<p>быстроты беговых движений. Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения на расслабление. Специальные упражнения для совершенствования техники бега: бег на носках, бег с акцентированием на отталкивание, многократные подскоки с ноги на ногу, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег со сменой темпа, ускорением, с различной длиной и частотой шагов, бег по отметкам и через предметы. Специальные упражнения барьериста. Пробегание отрезков на развитие общей и специальной выносливости применительно к разным видам бега.</p>			
--	---	--	--	--

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **а) основная литература**

1. Буковский В.А. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики [Текст] : учеб. пособие / В. А. Буковский, К. В. Сухина ; 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 (35 экз.)

2. Гришина Г.А. Здоровье студента : учеб.пособие / Г.А. Гришина, Р.Ф. Проходовская ; рец. Ю.Л. Кислицин, Г.И. Губин ; Иркутск, Иркут.ун-т, 2006. – 142 с. ISBN 5-86149-127-5 (42экз.)

3. 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 : 230.00 р. (13 экз.).

4. Селиверстикова Н.А. Здоровье студентов. Специальная медицинская группа в вузе [Текст] : учеб. пособие / Н. А. Селиверстикова ; рец.: Р. Ф. Проходовская, Л. В. Рычкова ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 81 с. : ил. ; 20 см. - Библиогр.: с. 77-78. - ISBN 978-5-9624-0389-2 (18 экз.)

5. Сухина К.В. Двигательная активность как фактор психофизиологического здоровья студентов [Текст] : учеб.пособие / К. В. Сухина ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 114 с. : ил. ; 20 см. - Библиогр.: с. 111-114. - 70.00 р., 70.00 р.(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.)

7. 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.; ISBN 978-5-905624-28-5 : 27 экз.

8. Сухина К.В. Двигательная активность как фактор психофизиологического здоровья студентов [Текст] : учеб. пособие / К. В. Сухина ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 114 с. : ил. ; 20 см. - Библиогр.: с. 111-114.

### **б) дополнительная литература**

1. 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. Сухина. - Иркутск : Мегапринт, 2016. - 66 с. ; ISBN 978-5-905624-33-9 : (20 экз.)

2. Материалы Всероссийской научно-методической конференции "Актуальные проблемы и современные тенденции развития физической культуры и спорта", Иркутск, 17 июня 2016 г. [Текст] : научное издание / Иркут. гос. ун-т ; ред.: Р. Ф. Проходовская, К. В. Сухинина. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2016. - 97 с. ; ISBN 978-5-9624-1399-0 : (21 экз.)

3. 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. ; 20 см. - Библиогр.: с. 60-65. - ISBN 978-5-905624-30-8 :

4. Плотникова, Ирина Ивановна.  
Опережающий подход в физическом воспитании школьников [Текст] : научное издание / И. И. Плотникова, Г. Я. Галимов ; Бурят. гос. ун-т. - Улан-Удэ : Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2014. - 186 с. : ил., табл. ; 20 см. - Библиогр.: с. 135-153. - ISBN 978-5-9793-0655-1 :

#### в) программное обеспечение

1. «**Kaspersky Endpoint Security** для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Belkational Renewal License». – Форум Контракт №04-114-16 от 14 ноября 2016 г. KES. Счет № РСЦЗ-000147 и АКТ от 23 ноября 2016 г. Лиц.№1В08161103014721370444. Срок действия: от 23.11.2016 до 01.20.2017.

2. **Desktop Belkation** ALNG Lic SAPk OLV E IY Academic Edition Enterprise (**Windows**). – Форум сублицензионный договор №500 от 03.03.2017. Счет № ФРЗ-0002920 от 03.03.2017 АКТ № 4498 от 03.03.2017. Лицензия № V4991270. Срок действия: от 20.11.2014 до 30.11.2017.

3. **WinPro10 Rus Upgrd OLP NL Acdmc (Windows)** - 32 шт. Форум сублицензионный договор № 502 от 03.03.2017 Счет № ФРЗ- 0003367 от 03.03.2017 Акт № 4496 от 03.03.2017 Лицензия № 68203568. Срок действия: от 13.03.2017 до 31.03.2019 + 4 шт. Форум сублицензионный договор № 550 от 03.03.2017 Счет № ФРЗ- 0003541 от 03.03.2017. Акт № 4661 от 03.03.2017 Лицензия № 68203571. Срок действия: от 13.03.2017 до 31.03.2019.

4. **OFFICE 2007 Suite**. Лицензия № 43364238. Срок действия: от 11.01.2008 до 06.06.2017.

5. **Drupal 7.5.4**. Условия правообладателя (Лицензия GPL-2.0 - ware free). Условия использования по ссылке: [https://www.drupal.org/project/terms\\_of\\_use](https://www.drupal.org/project/terms_of_use). Обеспечивает работу портала электронного портфолио студентов и аспирантов ИГУ <http://eportfolio.isu.ru>. Срок действия: бессрочно.

6. **Moodle 3.2.1**. – Условия правообладателя (ware free). Условия использования по ссылке: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Moodle>. Обеспечивает работу информационно-образовательной среды <http://belca.isu.ru>. Срок действия: бессрочно.

7. **Google Chrome 54.0.2840**. Браузер – Условия правообладателя (ware free). Условия использования по ссылке: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Google\\_Chrome/](https://ru.wikipedia.org/wiki/Google_Chrome/) Срок действия: бессрочно.

8. **Mozilla Firefox 50.0**. Браузер – Условия правообладателя (ware free). Условия использования по ссылке: <https://www.mozilla.org/ru/about/legal/terms/firefox/>. Срок действия: бессрочно.

9. **Opera 41**. Браузер – Условия правообладателя (ware free). Условия использования по ссылке: <http://www.opera.com/ru/terms>. Срок действия: бессрочно.

10. **PDF24Creator 8.0.2**. Приложение для создания и редактирования документов в формате PDF. – Условия правообладателя (ware free). Условия использования по ссылке: [https://en.pdf24.org/pdf/lizenz\\_en\\_de.pdf](https://en.pdf24.org/pdf/lizenz_en_de.pdf). Срок действия: бессрочно.

11. **VLC Player 2.2.4**. Свободный кроссплатформенный медиаплеер. Условия правообладателя (ware free). – Условия использования по ссылке: <http://www.videolan.org/legal.html>. Срок действия: бессрочно.



12. **BigBlueButton.** Открытое программное обеспечение для проведения веб-конференции. Условия правообладателя (ware free). Условия использования по ссылке: <https://ru.wikipedia.org/wiki/BigBlueButton>. Обеспечивает работу отдельного модуля Moodle 3.2.1 для работы ИОС. Срок действия: бессрочно.

13. **Sumatra PDF.** свободная программа, предназначенная для просмотра и печати документов в форматах PDF, DjVu[4], FB2, ePub, MOBI, CHM, XPS, CBR/CBZ, для платформы Windows. Условия правообладателя (Лицензия GNU GPL 3-ware free). Условия использования по ссылке: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Sumatra\\_PDF](https://ru.wikipedia.org/wiki/Sumatra_PDF). Срок действия: бессрочно.

14. **Media player home classic.** Свободный проигрыватель аудио- и видеофайлов для операционной системы Windows. Условия правообладателя (Лицензия GNU GPL - ware free). Условия использования по ссылке: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Media\\_Player\\_Classic](https://ru.wikipedia.org/wiki/Media_Player_Classic). Срок действия: бессрочно.

15. **AIMP.** Бесплатный аудиопроигрыватель с закрытым исходным кодом, написанный на Delphi. Условия правообладателя (ware free). Условия использования по ссылке: <https://www.aimp.ru/>. Срок действия: бессрочно.

16. **Speech analyzer.** Условия правообладателя (ware free). Условия использования по ссылке: <http://www-01.sil.org/computing/sa/index.htm>. Срок действия: бессрочно.

#### **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>

## **8. 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.

## **9. 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.

## **10. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)**

### **10.1. 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.

### **10.2. Оценочные средства текущего контроля**

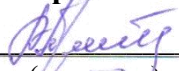
Аттестация студентов очной формы обучения (ежемесячно) по результатам посещений учебных занятий.

«Дневник здоровья» студента по контролю за состоянием своего здоровья до и после учебных занятий физической культурой.

#### **10.4. 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.

**Разработчик:**

  
(подпись)

к.п.н., профессор  
(занимаемая должность)

Р.Ф.Проходовская  
(инициалы, фамилия)

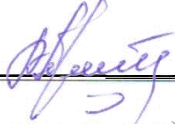
  
(подпись)

старший преподаватель  
(занимаемая должность)

А.Ю.Колесникова  
(инициалы, фамилия)

Программа рассмотрена на заседании кафедры физкультурно-оздоровительного центра ИГУ  
(наименование)

«12» мая 2020 г.

Протокол № 10 Зав. кафедрой  Р.Ф.Проходовская

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