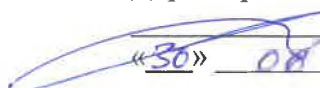


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

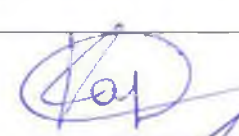
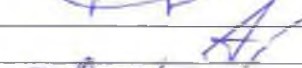



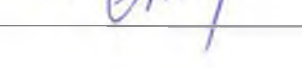
УТВЕРЖДАЮ  
Директор ШБИП

 Чайковский Д.В.  
«30» 08 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2017 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): лечебная физическая культура

Направление подготовки/специальность	<b>05.03.06 Экология и природопользование</b>		
Образовательная программа (направленность (профиль))	<b>Геоэкология</b>		
Специализация	<b>Геоэкология</b>		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	1-4	семестр	1-8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)			
Виды учебной деятельности	Временной ресурс		
Контактная (аудиторная) работа, ч	Лекции	0	
	Практические занятия	337	
	Лабораторные занятия	0	
	ВСЕГО	337	
Самостоятельная работа, ч		41	
ИТОГО, ч		378	

Вид промежуточной аттестации	зачет	Обеспечивающее подразделение	ОФК
И. о. заведующего кафедрой – руководителя ОФК на правах кафедры Руководитель ООП Преподаватель			Капитанов С.Н.
			Азарова С.В.
			Андреев В.И.
			Давлетьярова К.В.
			Баранова Е.А.
			Соболева А.А.

2020 г.

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины является формирование у обучающихся определенного ООП (п. 6 Общей характеристики ООП) состава компетенций для подготовки к профессиональной деятельности.

Код компетенции	Наименование компетенции	Результаты освоения ООП	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
			Код	Наименование
УК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	РД 1 РД 2 РД 3	УК(У)-7.B3	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
			УК(У)-7.B4	Владеет навыками использования средства физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
			УК(У)-7.B5	Владеет навыками развития физических качества для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
			УК(У)-7.Y3	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
			УК(У)-7.Y4	Умеет использовать двигательную активность как фактор здорового образа жизни
			УК(У)-7.Y5	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
			УК(У)-7.34	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
			УК(У)-7.35	Знает методические принципы физического воспитания
			УК(У)-7.36	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

Дисциплина относится к вариативной части Блока 1 учебного плана образовательной программы.

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

Планируемые результаты обучения по дисциплине		Компетенция
Код	Наименование	
РД 1	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки	УК(У)-7
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать	УК(У)-7

	физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья	
РД 3	Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	УК(У)-7

Оценочные мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в календарном рейтинг-плане дисциплины.

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### Основные виды учебной деятельности

Разделы дисциплины	Формируемый результат обучения по дисциплине	Виды учебной деятельности	Объем времени, ч.
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	2
<b>Раздел 3.</b> ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	2
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> ЛФК при трофических заболеваниях позвоночника	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	2
<b>Раздел 3.</b> ЛФК при заболеваниях дыхательной системы	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	2
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> ЛФК при заболеваниях нервной системы	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Плавание	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	2
<b>Раздел 3.</b> ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> ЛФК при заболеваниях обмена	РД1	Лекции	0

веществ	РД2 РД3	Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	2
4 семестр			
Раздел 1. ЛФК при заболеваниях сенсорных систем организма	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Плавание	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	2
Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	2
5 семестр			
Раздел 1. ЛФК при заболеваниях нервной системы организма	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Плавание	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	2
Раздел 3. ЛФК для воспитания основных физических качеств	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	2
6 семестр			
Раздел 1. ЛФК для воспитания основных физических качеств	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Плавание	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	0
Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
7 семестр			
Раздел 1. ЛФК при заболеваниях сенсорных систем организма	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
Раздел 2. Плавание	РД1 РД2	Лекции	0
		Практические занятия	8

	РДЗ	Самостоятельная работа	0
<b>Раздел 3.</b> ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РДЗ	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> ЛФК при заболеваниях обмена веществ	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РДЗ	Самостоятельная работа	1
<b>8 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> ЛФК для воспитания основных физических качеств	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РДЗ	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Плавание	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РДЗ	Самостоятельная работа	0
<b>Раздел 3.</b> ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РДЗ	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	9
	РДЗ	Самостоятельная работа	1

#### 1 семестр

<b>Раздел 1. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма</b>
--

*Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Изучение методов самоконтроля (тесты, контрольные задания). Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб. Выполнение упражнений-тестов, контрольных нормативов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития.*

##### **Темы практических занятий:**

1. Методики оценки функционального состояния.
2. Обучение методикам самоконтроля (тесты, пробы, контрольные задания).
3. Контрольное занятие. Выполнение упражнений-тестов, контрольных нормативов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития.

<b>Раздел 2. ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата</b>
---

*ЛФК для укрепления мышц спины и живота. Профилактика гиподинамии и формирование правильной осанки.*

##### **Темы практических занятий:**

1. Общеукрепляющие комплексы ЛФК для укрепления паравертебральных мышц, поддерживающих позу.
2. Методики подбора комплексов упражнений для укрепления ОДА с учетом индивидуальных особенностей занимающегося.
3. ЛФК для укрепления мышц спины и живота.
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

### **Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

*ЛФК для лечения сократительной способности сердца и сосудов. ЛФК при артериальной гипотензии.*

**Темы практических занятий:**

1. Комплексы ЛФК при нарушении работы сердца.
2. Комплексы ЛФК в сочетании с дыхательными упражнениями для увеличения ЖЕЛ.
3. Комплексы ЛФК для лечения артериальной гипотензии.

### **Раздел 4. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта**

*ЛФК для восстановления нормального тонуса гладкой мускулатуры кишечника.*

1. Комплексы ЛФК при заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки.
2. Комплексы ЛФК при нарушении тонуса гладкой мускулатуры кишечника.
3. Комплексы ЛФК и самомассаж для лечения спастических синдромов ЖКТ.
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

2 семестр

### **Раздел 1. ЛФК при трофических заболеваниях позвоночника**

*ЛФК для лечения трофических нарушений межпозвонковых дисков и костной ткани позвонков.*

**Темы практических занятий:**

1. Комплексы ЛФК для лечения остеохондроза поясничного отдела позвоночника.
2. Комплексы ЛФК для лечения спондилолистеза позвоночника.
3. Комплексы ЛФК для лечения и профилактики грыж и протрузий поясничного отдела позвоночника.

### **Раздел 2. ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата**

*Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний. Обучение дыхательным упражнениям направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Комплексы ЛФК, направленные на развитие компенсаторных функций. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения.*

**Темы практических занятий:**

1. Специализированные комплексы ЛФК для профилактики заболеваний ОДА.
2. Комплексы ЛФК для лечения и профилактики сколиоза.
3. Комплексы ЛФК для лечения и профилактики шейного остеохондроза.
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

### **Раздел 3. ЛФК при заболеваниях дыхательной системы**

*ЛФК для формирования правильных навыков дыхания и увеличения жизненной емкости легких.*

**Темы практических занятий:**

1. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой А.Н.
2. Комплексы ЛФК для поддержания тонуса дыхательной мускулатуры.
3. Комплексы ЛФК для лечения бронхиальной астмы.

#### **Раздел 4. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы**

*ЛФК для лечения органов выделительной системы, профилактика застойных явлений в мышцах и органах тазового дна.*

##### **Темы практических занятий:**

1. Упражнения для укрепления мышц тазового дна при нарушении работы мочевого пузыря.
2. Комплексы ЛФК при заболеваниях половой системы.
3. Общеукрепляющие комплексы ЛФК для укрепления мышц тазового дна.
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

3 семестр

#### **Раздел 1. ЛФК при заболеваниях нервной системы**

*ЛФК для лечения синдромов ДЦП различной степени. Восстановление функциональной способности двигательного аппарата. Восстановление мышечной силы, амплитуды движений в суставах, опорно-локомоторных функций.*

##### **Темы практических занятий:**

1. Комплексы ЛФК для лечения неврологических патологий (ДЦП).
2. Комплексы ЛФК для восстановления нормальной сократительной способности при парезах/параличах.
3. Комплексы ЛФК и самомассаж при нарушении проводящей функции нервных стволов.

#### **Раздел 2. Плавание**

*Средства ЛФК при обучении основам техники плавания разными способами. Аква-аэробика.*

##### **Темы практических занятий:**

1. Инструктаж по технике безопасности в бассейне и на занятиях по плаванию.
2. Обучение технике плавания. Сухое плавание (специальные упражнения на суше).
3. Гидрокинезотерапия.
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

#### **Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

*Общеукрепляющие комплексы ЛФК с применением спортивного инвентаря.*

##### **Темы практических занятий:**

1. Общеукрепляющие комплексы ЛФК с фитболом.
2. Общеукрепляющие комплексы ЛФК с гимнастической палкой.
3. Общеукрепляющие комплексы ЛФК с элементами подвижных игр.

#### **Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ**

*ЛФК для лечения заболеваний секреторных систем желудочно-кишечного тракта.*

##### **Темы практических занятий:**

1. Комплексы ЛФК для лечения секреторной функции кишечника.
2. Комплексы ЛФК для лечения холецистита.
3. Комплексы ЛФК для лечения сахарного диабета.
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

4 семестр

## **Раздел 1. ЛФК при заболеваниях сенсорных систем организма**

*Средства ЛФК для лечения нарушения зрения. ЛФК для восстановления нормального тонуса сосудов головного мозга.*

### **Темы практических занятий:**

1. Комплексы ЛФК для лечения и профилактики миопии.
2. Комплексы ЛФК, направленные на развитие гибкости в верхних отделах позвоночника.
3. Комплексы упражнений и самомассаж при мигренях и головной боли.

## **Раздел 2. Плавание**

*Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний. Комплексы упражнений по методике пилатес для укрепления глубоких мышц корпуса, пояса верхних и нижних конечностей.*

### **Темы практических занятий:**

1. Гидрокинезотерапия.
2. Техника подводного плавания с трубкой.
3. Техника плавания способом «на спине», «брас».
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

## **Раздел 3. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата**

*Общеукрепляющие комплексы упражнений для поддержания тонуса глубоких и поверхностных мышц туловища и нижней конечности. Профилактика гиподинамии.*

### **Темы практических занятий:**

1. Гимнастика для увеличения гибкости мышц и суставов.
2. Комплексы ЛФК с включением постизометрической релаксации мышц нижней конечности.
3. Пилатес для укрепления глубоких мышц туловища и ног.

## **Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ**

*Скандинавская ходьба, техника и тактика преодоления длительных дистанций пешком. Развитие кардио-респираторных возможностей организма средствами легкой атлетики. Лечение ожирения и избыточного веса.*

### **Темы практических занятий:**

1. Скандинавская ходьба.
2. Использование средств легкой атлетики для лечения ожирения и лишнего веса.
3. Дозированная ходьба и терренкур.
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

5 семестр

## **Раздел 1. ЛФК при заболеваниях нервной системы организма**

*Специализированные комплексы ЛФК для профилактики заболеваний центральной и периферической нервной системы. Йога и аутотренинг.*

### **Темы практических занятий:**

1. Специализированные комплексы ЛФК для профилактики заболеваний



центральной и периферической нервной системы.

2. Комплексы упражнений по методике йога.
3. Аутогенная тренировка.

## **Раздел 2. Плавание**

*Лечебное плавание (гидрокинезотерапия). Закрепление и формирование навыков плавания разными способами.*

**Темы практических занятий:**

1. Гидрокинезотерапия.
2. Совершенствование навыков плавания способами «на спине», «брас».
3. Формирование навыков плавания способом «кроль», «баттерфляй».
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

## **Раздел 3. Средства ЛФК для воспитания основных физических качеств**

*Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы).*

**Темы практических занятий:**

1. Подвижные игры и тренировочные задания с медицинским мячом, направленные на развитие координации движений ног, рук, быстроту реакции.
2. Игры и тренировочные задания для формирования техники ловли и передачи мяча.

## **Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ**

*Кардиотренировки низкой интенсивности с использованием методик аэробики и шейпинга.*

**Темы практических занятий:**

1. Кардиотренировки низкой интенсивности по методике аэробики.
2. Лечебный шейпинг.
3. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

6 семестр

## **Раздел 1. Средства ЛФК для воспитания основных физических качеств**

*Общая физическая подготовка средствами ЛФК.*

**Темы практических занятий:**

1. Общеукрепляющие комплексы ЛФК с увеличенной амплитудой, темпом и ритмом.
2. Общеукрепляющие комплексы ЛФК с отягощением для воспитания силы (гантели, набивные мячи).
3. Общеукрепляющие комплексы ЛФК для воспитания выносливости (упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения).

## **Раздел 2. Плавание**

*Лечебное плавание (гидрокинезотерапия). Закрепление и формирование навыков плавания разными способами.*

**Темы практических занятий:**

1. Гидрокинезотерапия.

2. Совершенствование навыков плавания способами «на спине», «брас».
3. Формирование навыков плавания способом «кроль», «баттерфляй».
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

### **Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

*Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них. Настольный теннис.*

#### **Темы практических занятий:**

1. Подвижные игры и тренировочные задания с мелкими предметами, направленные на быстроту реакции.
2. Настольный теннис.

### **Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ**

*Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики заболеваний эндокринной системы организма.*

#### **Темы практических занятий:**

1. Комплексы упражнений по методике бодифлекс.
2. Комплексы ЛФК с использованием методик йоги и пилатеса.
3. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

7 семестр

### **Раздел 1. ЛФК при заболеваниях сенсорных систем организма**

*Средства ЛФК для лечения нарушения зрения. ЛФК для восстановления нормального тонуса сосудов головного мозга.*

#### **Темы практических занятий:**

1. Комплексы ЛФК для лечения и профилактики миопии.
2. Комплексы ЛФК, направленные на развитие гибкости в верхних отделах позвоночника.
3. Комплексы упражнений и самомассаж при мигренях и головной боли.

### **Раздел 2. Плавание**

*Лечебное плавание (гидрокинезотерапия). Закрепление и формирование навыков плавания разными способами.*

#### **Темы практических занятий:**

1. Гидрокинезотерапия.
2. Совершенствование навыков плавания способами «на спине», «брас», «кроль», «баттерфляй».
3. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

### **Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

*Общеукрепляющие комплексы ЛФК с применением спортивного инвентаря.*

#### **Темы практических занятий:**

4. Общеукрепляющие комплексы ЛФК с фитболом.
5. Общеукрепляющие комплексы ЛФК с гимнастической палкой.

### **Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ**

*Кардиотренировки низкой интенсивности с использованием методик аэробики и шейпинга.*

**Темы практических занятий:**

4. Кардиотренировки низкой интенсивности по методике аэробики.
5. Лечебный шейпинг.
6. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

8 семестр

<b>Раздел 1. ЛФК для воспитания основных физических качеств</b>
---

*Общая физическая подготовка средствами общеразвивающих прикладных упражнений силовой направленности.*

**Темы практических занятий:**

1. Общеразвивающие прикладные упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи).
2. Общеразвивающие прикладные упражнения для воспитания выносливости (упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения).

<b>Раздел 2. Плавание</b>
---------------------------

*Лечебное плавание (гидрокинезотерапия). Закрепление и формирование навыков плавания разными способами.*

**Темы практических занятий:**

1. Гидрокинезотерапия.
2. Совершенствование навыков плавания способами «на спине», «брас», «кроль», «баттерфляй».
3. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

<b>Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</b>
---

*Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы).*

**Темы практических занятий:**

1. Подвижные игры и тренировочные задания с мелкими предметами, направленные на быстроту реакции.
2. Настольный теннис.

<b>Раздел 4. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата</b>
---

*Основы техники плавания и удержания тела на воде. Совершенствование навыков плавания разными способами.*

**Темы практических занятий:**

1. Комплексы ЛФК для укрепления свода стопы.
2. Скандинавская ходьба.
3. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

**5. Организация самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа студентов при изучении дисциплины (модуля) предусмотрена в следующих видах и формах:

- Презентация на тему «разработка профилактического/коррекционного комплекса упражнений».

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Учебно-методическое обеспечение

#### Основная литература

1. Капилевич, Л. В. Сохранение здоровья, творческого долголетия и повышение умственной работоспособности специалистов: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2009. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.pdf> (дата обращения 15.05.2020).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный;
2. Физическая культура: учебник для бакалавров / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. — Москва: Юрайт, 2013. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf> (дата обращения 15.05.2020).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный.

#### Дополнительная литература

1. Розум, И. С. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / И. С. Розум, Г. Г. Розум, Т. А. Евстигнеева; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2013. — URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.pdf> (дата обращения 15.05.2020).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный.

### 6.2. Информационное и программное обеспечение

Internet-ресурсы (в т.ч. в среде LMS MOODLE и др. образовательные и библиотечные ресурсы):

- 1.Электронный ресурс «Nedug.ru. Мир красоты и здоровья». Раздел «Физическая культура» - <http://www.nedug.ru/>;
- 2.Сайт Центральной Отраслевой Библиотеки по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы доступны по ссылке: <https://www.lib.tpu.ru/html/irs-and-pdb>.

Лицензионное программное обеспечение (в соответствии с **Перечнем лицензионного программного обеспечения ТПУ**):

Не предусмотрено.

## 7. Особые требования к материально-техническому обеспечению дисциплины

В учебном процессе используется следующее лабораторное оборудование для практических и лабораторных занятий:

№	Наименование специальных помещений	Наименование оборудования
1	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Аркадия Иванова улица, 4, 12	Подушка боксерская настенная - 1 шт.; Татами для единоборств - 71 шт.; Перекладина гимнастическая универсальная - 1 шт.; Макивара боксерская угловая - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест
2	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов,	Стол теннисный Stiga Expert Roller CSS - 3 шт.; Ракетка для настольного тенниса - 10 шт.;

	курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Аркадия Иванова улица, 4, 18	Комплект учебной мебели на 12 посадочных мест
3	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Аркадия Иванова улица, 4, 33	Мат гимнастический - 10 шт.; Мат для боулдеринга Aztec(2000*3000*400) - 6 шт.; Домашний тренажер трансформер - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 7 посадочных мест
4	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Аркадия Иванова улица, 4, 101А	Штанга ELEIKO тип1 - 1 шт.; Помост тяжелоатлетический соревновательный - 1 шт.; Скамья для пресса ПФ-20 - 1 шт.; Плинт разновысотный_5-09 - 1 шт.; Подставка под диски в зал тяжелой атлетики_38-11 - 5 шт.; Козел гимнастический - 1 шт.; Диск для штанги тренировочный "Eleiko" (тип 2) 15 кг IWF - 2 шт.; Маты амортизирующие П/П АМ-5 - 24 шт.; Диск для штанги тренировочный "Eliko" (тип1) 25 кгIWF - 2 шт.; Тренажер Скамья Скотта А2 - 2 шт.; Тренажер турник/брусья/пресс А021 - 2 шт.; Машина Жим ногами+Гакк GLPH-110 - 1 шт.; Штанга ELEIKO тип3 - 1 шт.; Штанга - 1 шт.; Скамья для жима наклон.45гр.ПФ-3 - 2 шт.; Штанга (гриф+диски7шт) - 4 шт.; Стойка для штанги регулируемая "F-Классика" - 2 шт.; Табло для тяжелой атлетики - 1 шт.; Спин-байк "WNQ" - 1 шт.; Весы электронные ВЭМ-150 Масса -К - 1 шт.; Брусья пристенные(зальные) ЗБП - 1 шт.; Профес. скамейка для жима горизонтальная "ПФ-2" - 2 шт.; Судейская система для тяжелой атлетики - 1 шт.; Штанга ELEIKO тип2 - 1 шт.; Диск обрезин. В 51 20 кг - 6 шт.; Гиперэкстензия,горизонтальная ПФ-19 - 1 шт.; Диск Eleiko 2.5 кг красный - 2 шт.; Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест
5	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 16	Вышка судейская - 1 шт.; Баскетбольный мяч "MOLTEN"(7 размер) - 9 шт.; Подъемник телескопический - 1 шт.; Сетка баскетбольная - 3 шт.; Аккустическая система в комплекте - 2 шт.; Баскетбольный мяч "MOLTEN"(6 размер) - 5 шт.; Комплект учебной мебели на 52 посадочных мест
6	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего	Лыжи Larsen Active с креплением и ботинками - 120 шт.; Лыжи беговые TISA TOP UNIVERSAL - 15 шт.; Коньки дет. RGX-340 - 16 шт.; Лыжи беговые Peltonen 130 Delta step - 5 шт.; Лыжи беговые TISA TOP

	<p>контроля и промежуточной аттестации 634035, Томская область, г. Томск, 19-й Гвардейской дивизии улица, 13, 19</p>	<p>SKATING - 20 шт.; Лыжи STC (175-205) - 50 шт.; Коньки фигурные Nika - 9 шт.; Пирамида для хранения лыж_22-10 - 1 шт.; Беговые лыжи Peltonen 120 Delta step - 3 шт.; Лыжи STC (150-170) - 30 шт.; Ботинки беговые HART JES Set 05-06 - 57 шт.; Лыжи STC пластиковые с креплением - 70 шт.; Ботинки лыжные ISG иск.кожа - 82 шт.; Лыжи LArsen Active с креплениями и ботинками - 1 шт.; Коньки хокк. Profy 3000 Lux - 2 шт.; Коньки хокк. Profy 5000 Lux 41-42 - 1 шт.; Лыжи беговые TISA RACE CAP SKATING - 10 шт.; Лыжи беговые Tisa Top - 50 шт.; Комплект учебной мебели на 9 посадочных мест</p>
7	<p>Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, ул. Савиных, д. 5, 101</p>	<p>Ласты для плавания Arena POWERFIN PRO - 8 шт.; Тренажер MAD 3.6 - 10.8кг - 5 шт.; Ласты Med wave Dolphin monoflin - 3 шт.; Гантели для аквааэробики - 20 шт.; Лопатки для плавания Arena VORTEX EVOLUTION HAND PADDLE - 4 шт.; Калабашка Pull Buoy EXT - 15 шт.; Лопатки для плавания - 6 шт.; Лопатки для плавания Arena ELITE FINGER PADDLE - 5 шт.; Пояс для аквааэробики - 10 шт.; Эспандер ленточный; средний 5-22кг - 8 шт.; Эспандер ленточный; тяжелый 17-54кг - 8 шт.; Нудл MAD - 15 шт.; Ласты Арена POQWERFIN PRO - 4 шт.; Пояс MAD - 5 шт.; Калабашка Arena - 4 шт.; Гантель MAD - 10 шт.; Гантель виниловая 3кг - 6 шт.; Гантель виниловая 2кг - 16 шт.; Доска Kickboard Drive - 18 шт.; Тренажер short belt Med-Wave - 2 шт.; Эспандер средний (лыжника-пловца) - 10 шт.; Доска для плавания Arena - 4 шт.; Тренажер TRX Force Kit 3 - 4 шт.; Пьедестал победителей_64/3 - 1 шт.; Тренажер Med-Wave Training сопротивление - 7 шт.; Аква - сапоги - 8 шт.; ГантельPull XL - 10 шт.; Тренажер Med wave belt training two side latex 2.4 м - 3 шт.; Поясной тренажер MAD - 8 шт.; Перчатки для аквааэробики. - 8 шт.; Аквапояс MAD - 5 шт.; Лопатка Paddies PRO - 15 шт.; Трубка для плавания Arena - 8 шт.; Нудлс 65 x 1600 - 9 шт.; Комплект учебной мебели на 64 посадочных мест</p>
8	<p>Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Аркадия Иванова улица, 4, 10</p>	<p>Тренажер для постановки эталонной трассы для спортивного скоростного лазания - 1 шт.; Тренажер для постановки трассы для проведения тренировок и соревнований на трудность - 1 шт.; Мат гимнастический - 4 шт.; Разминочный тренажер - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 10 посадочных мест Компьютер - 2 шт.; Принтер - 1 шт.</p>
9	<p>Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего</p>	<p>Стол теннисный Stiga Expert Roller CSS - 2 шт.; Шведская стенка PRO-3 - 3 шт.; Робот-тренажер для настольного тенниса Y&amp;T V989G - 1 шт.; Ракетка для настольного тенниса - 10 шт.; Комплект учебной</p>

	контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Аркадия Иванова улица, 4, 17	мебели на 12 посадочных мест
10	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 6	Гантели (тип 2) 2кг - 20 шт.; Палка гимнастическая дерев.1200 - 15 шт.; Гантель виниловые 1,5кг NOVUS KD5006-3 - 20 шт.; Обруч Dynamic - 4 шт.; Мяч для йоги и фитнеса - 10 шт.; Палка гимнастическая, дерево - 20 шт.; Ресивер AV Yamaha RX-V577 - 1 шт.; Гантели 0,5кг - 17 шт.; Скакалка 275см - 13 шт.; Мяч массажный TORNEO A-204 диам.7 - 5 шт.; Мат татами - 55 шт.; Гантель литая 1кг - 6 шт.; Обруч гимнастический - 15 шт.; Степ-доска Atemi - 20 шт.; Акустическая система BEHRINGER B115MP3 - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 12 посадочных мест Телевизор - 1 шт.
11	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 19	Ринг боксерский 7х7 на помосте - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 17 посадочных мест
12	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 20	Фитбол IronBody 75 - 13 шт.; Гантели (тип 2) 2кг - 8 шт.; Гантели (тип 3) 1,5кг - 16 шт.; Гантель литая 0,5 кг - 10 шт.; Ресивер AV Yamaha RX-V577 - 1 шт.; Степ-доска для аэробики - 8 шт.; Гантели (тип 4) 2,5кг - 20 шт.; Станок Степ гимнастический REEBOK - 29 шт.; Комплект учебной мебели на 16 посадочных мест
13	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 21	Тренажер Блочная рамка(кроссовер) "ПФ-10" - 1 шт.; Скамья-стойка для жима под углом вниз - 1 шт.; Гантельный ряд B22105 - 1 шт.; Вертикально-горизонтальная тяга - 1 шт.; MB3; 23 Пресс-машина контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 21 (грузоблок) - 1 шт.; Штанга ZSO усиленный сложный; D50 L2200 олимпийский замок - 1 шт.; Грудь-машина (грузоблок) (Баттерфляй) - 1 шт.; Скакалка 285см - 4 шт.; Штанга ZSO D50мм ломаный EZ-образный - 1 шт.; Гиря 16 кг - 2 шт.; Гиря 24кг - 1 шт.; Гиря 20 кг - 1 шт.; Сведение-разведение ног (грузоблок) - 1 шт.; Жим ногами горизонтальный - 1 шт.; Скамья-стойка для жима штанги лежа - 1 шт.; MB3; 22 Разгибание ног сидя (грузоблок) - 1 шт.; MB3; 28 Перекрестная тяга регулируемая (грузоблок) - 1 шт.; MB3; 21 Сгибание ног лежа (грузоблок) - 1 шт.; Турник-брусья-пресс - 1 шт.; Тренажер для разгибания спины(Гиперэкстензия) - 1 шт.; Ресивер AV Yamaha

		<p>RX-V577 - 1 шт.; Скамья для бицепса с сиденьем - 1 шт.; МВ 4; 16 Жим ногами под углом 40 (нагрузка до 500кг) - 1 шт.; Штанга ZSO D-50; ломаный W-образный; замки-пружины - 1 шт.; Тренажер штанга по ходовым с обратным наклоном - 1 шт.; Наполняемость зала 12 человека.</p> <p>Комплект учебной мебели на 12 посадочных мест</p>
14	<p>Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 22</p>	<p>Ряд гантельный (хром.) 10 пар 1-10 кг - 6 шт.; Штанга т/а(гриф d26180см, диск d2615кг-2шт., 5кг-4шт) - 2 шт.; Станок Скамья для пресса - 1 шт.; Гиря 28 кг - 4 шт.; Диск для соревнований 10кг зеленый - 2 шт.; Диски цветные обрезиненные желтые 15 кг - 4 шт.; Гиря 24кг - 4 шт.; Станок Жим от груди сидя на свободных весах - 1 шт.; Диски цветные обрезиненные красные 25 кг - 4 шт.; Диск обрезин. В 51 2,5кг - 2 шт.; Штанга т/а(гриф d26150см, диск d2610кг-2шт., 5кг-2шт) - 2 шт.; Штанга W-образная - 1 шт.; Станок Гиперэкстензия - 1 шт.; Гиря 20 кг - 2 шт.; Гиря 32 кг - 15 шт.; Станок Машина Смитта - 1 шт.; Станок Разгибатель бедра на свободных весах - 1 шт.; Брусья 28-10 - 1 шт.; Гиря 14 кг - 10 шт.; Гиря 18 кг - 8 шт.; Станок Верхняя тяга 100 - 1 шт.; К-т стойка для приседаний - 3 шт.; Станок Жим под углом вверх на свободных весах - 1 шт.; Станок сгиб бедра - 1 шт.; Диски цветные обрезиненные синие 20 кг - 4 шт.; Гантель 2кг - 2 шт.; Ряд гантельный (обрезин.) 10 пар 2,5-25 кг - 2 шт.; Гиря 16 кг - 14 шт.; Станок Жим горизонтальный на свободных весах - 1 шт.; Гиря литая чугунная 24 кг - 16 шт.; Диск обрезин. В 51 25 кг - 4 шт.; Станок Жим сидя на свободных весах - 1 шт.;</p> <p>Комплект учебной мебели на 12 посадочных мест</p>
15	<p>Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 23</p>	<p>Тренажер гребной DFC R7104 - 4 шт.; Скакалка 285см - 4 шт.; Диск здоровья - 3 шт.; Кардиостеппер - 1 шт.; Велозергометр HB-8058HP - 1 шт.; Гантели (тип 3) 1; 5кг - 12 шт.; Станок Беговая дорожка - 1 шт.; Велотренажер - 1 шт.; Фитбол IronBody 75 - 2 шт.; Министеппер ST600 - 1 шт.; Тренажер Эллиптический с элементом степпера DFC CHALLENGE CH A - 2 шт.; Эллиптический тренажер OrbitAmbition 2008 - 2 шт.; Дорожка беговая IMPULSE AC2970 - 2 шт.; Гантель литая 1кг - 8 шт.; Велотренажер DFC B8508 - 3 шт.; Скакалка 275см - 16 шт.; Беговая дорожка - 2 шт.; Футбольный мяч "TORRES" - 47 шт.;</p> <p>Комплект учебной мебели на 15 посадочных мест</p>

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по направлению 05.03.06 Экология и природопользование, профиль Геоэкология (приема 2017 г., очная форма обучения).

Разработчик(и):

Должность	ФИО
доцент	Соболева А.А.



Программа одобрена на заседании кафедры ГЭГХ (Протокол заседания кафедры ГЭГХ № 11 от 26.06.2017).

Заведующий кафедрой-руководитель отделения геологии на правах кафедры,  
д.г-м.н., доцент



\_\_\_\_\_/Гусева Н.В./  
подпись

**Лист изменений рабочей программы дисциплины:**

<b>Учебный год</b>	<b>Содержание /изменение</b>	<b>Обсуждено на заседании отделения /кафедры (протокол)</b>
2018/2019 учебный год	1. Обновлено программное обеспечение. 2. Обновлен состав профессиональных баз данных и информационно-справочных систем. 3. Обновлено содержание разделов дисциплины. 4. Обновлен список литературы, в том числе ссылок ЭБС.	Протокол заседания ОГ № 4 от 28.06.2018
	5. Изменена система оценивания (для дисциплин и практик, реализация которых начнется с осеннего семестра 2018/19 учебного года и в последующих семестрах до завершения реализации программы).	Протокол заседания ОГ № 5 от 29.08.2018
2019/2020 учебный год	1. Обновлено программное обеспечение. 2. Обновлен состав профессиональных баз данных и информационно-справочных систем. 3. Обновлено содержание разделов дисциплины. 4. Обновлен список литературы, в том числе ссылок ЭБС.	Протокол заседания ОГ №12 от 24.06.2019
2020 / 2021 учебный год	1. Обновлено программное обеспечение. 2. Обновлен состав профессиональных баз данных и информационно-справочных систем. 3. Обновлено содержание разделов дисциплины. 4. Обновлен список литературы, в том числе ссылок ЭБС.	Протокол заседания ОГ №21 от 29.06.2020