

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.

2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2019 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

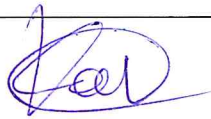
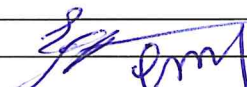

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С):  
лечебная физическая культура

Направление подготовки/ специальность	15.03.01 Машиностроение		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Машиностроение		
Специализация	Оборудование и высокоэффективные технологии в автоматизированном машиностроительном производстве		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	1-4	семестр	1-8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	0		
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 ШБИП
-------	---------------------------------	----------

И.о. заведующего кафедрой -  
руководителя отделения на  
правах кафедры

	Капитанов С.Н.
	Ефременков Е.А.
	Соболева А.А.

Руководитель ООП  
Преподаватель

2020 г.

### 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины является формирование у обучающихся определенного ООП (п. 5 Общей характеристики ООП) состава компетенций для подготовки к профессиональной деятельности.

Код компетенции	Наименование компетенции	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
		Код	Наименование
УК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК(У)-7.B2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
		УК(У)-7.B4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
		УК(У)-7.B6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
		УК(У)-7.Y2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
		УК(У)-7.Y4	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
		УК(У)-7.Y6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
		УК(У)-7.32	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
		УК(У)-7.34	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий
		УК(У)-7.36	Знает методические принципы физического воспитания

### 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	Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки	УК(У)-7
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья	УК(У)-7
РД 3	Знает 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	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>Раздел 3.</b> ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> ЛФК при трофических заболеваниях позвоночника	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>Раздел 3.</b> ЛФК при заболеваниях дыхательной системы	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> ЛФК при заболеваниях моче-половой системы	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> ЛФК при заболеваниях нервной системы	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Плавание	РД1	Лекции	<b>0</b>
	РД2	Практические занятия	<b>12</b>
	РД3	Самостоятельная работа	<b>2</b>
<b>Раздел 3.</b> ЛФК при заболеваниях сердечно-	РД1	Лекции	<b>0</b>

сосудистой системы	РД2 РД3	Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		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	1
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	Лекции	0
		Практические занятия	8

	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2. Плавание</b>	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</b>	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ</b>	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>8 семестр</b>			
<b>Раздел 1. ЛФК для воспитания основных физических качеств</b>	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2. Плавание</b>	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	0
<b>Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</b>	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	9
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата</b>	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	РД3	Самостоятельная работа	1

#### 1 семестр

### **Раздел 1. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма**

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.

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

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.

<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».
3. Формирование навыков плавания способом «кроль», «баттерфляй».
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

<b>Раздел 3. Средства ЛФК для воспитания основных физических качеств</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 медицинским мячом, направленные на развитие координации движений ног, рук, быстроту реакции.
2. Игры и тренировочные задания для формирования техники ловли и передачи мяча.

<b>Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ</b>
--

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

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

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).

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

Лечебное плавание (гидрокинезотерапия). Закрепление и формирование навыков

плавание 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.

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

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.

<b>Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ</b>
--

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

<b>Раздел 1. ЛФК при заболеваниях сенсорных систем организма</b>
--

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.

<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>
---

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:**

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

8 семестр

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

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).

#### **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**

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.

#### **Раздел 4. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата**

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 15.05.2019).- 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 15.05.2019).- 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 15.05.2019).- 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/>.
3. Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы доступны по ссылке: <https://www.lib.tpu.ru/html/irs-and-pdb>
4. Справочно-правовая система КонсультантПлюс – <http://www.consultant.ru/>

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:

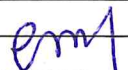
№	Наименование специальных помещений	Наименование оборудования
---	------------------------------------	---------------------------

1.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 23	Тренажер гребной DFC R7104 - 4 шт.; Скакалка 285см - 4 шт.; Диск здоровья - 3 шт.; Кардиостеппер - 1 шт.; Велозргомметр 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.; Наполняемость зала 15 человек
2.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 20	Ресивер AV Yamaha RX-V577 - 1 шт.; Фитбол IronBody 75 - 13 шт.; Гантель литая 0,5 кг - 10 шт.; Степ-доска для аэробики - 8 шт.; Гантели (тип 2) 2кг - 8 шт.; Гантели (тип 3) 1,5кг - 16 шт.; Гантели (тип 4) 2,5кг - 20 шт.; Станок Степ гимнастический REEBOK - 29 шт.; Наполняемость зала 16 человек
3.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 6	Мат татами - 55 шт.; Ресивер AV Yamaha RX-V577 - 1 шт.; Мяч массажный TORNEO A-204 диам.7 - 5 шт.; Скакалка 275см - 13 шт.; Гантель виниловые 1,5кг NOVUS KD5006-3 - 20 шт.; Мяч для йоги и фитнеса - 10 шт.; Гантель литая 1кг - 6 шт.; Гантели (тип 2) 2кг - 20 шт.; Степ-доска Atemi - 20 шт.; Обруч Dynamic - 4 шт.; Обруч гимнастический - 15 шт.; Палка гимнастическая дерев.1200 - 15 шт.; Гантели 0,5кг - 17 шт.; Акустическая система BEHRINGER B115MP3 - 1 шт.; Палка гимнастическая, дерево - 20 шт.; Наполняемость зала 12 человек
4.	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	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

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по направлению 15.03.01 Машиностроение, профиль «Машиностроение», специализация «Оборудование и высокоэффективные технологии в автоматизированном

машиностроительном производстве» (приема 2019 г., очная форма обучения).

Разработчик(и):

Должность		ФИО
доцент		Соболева А.А.

Программа одобрена на заседании ОФК (протокол от «18» июня 2019 г. № 8).

И.о. зав. каф. - руководитель отделения  / Капитанов С.Н.

### Лист изменений рабочей программы дисциплины

Учебный год	Содержание /изменение	Обсуждено на заседании Отделения материаловедения (протокол)
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	от «01» сентября 2020 г. № 36/1