

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» 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
--

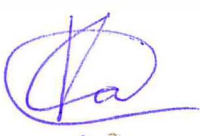
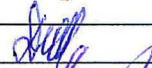
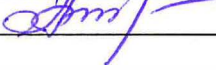
Направление подготовки	<b>21.03.02 Землеустройство и кадастры</b>		
Образовательная программа (направленность (профиль))	<b>Землеустройство и кадастры</b>		
Специализация	<b>Землеустройство</b>		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	1-4	семестр	1-8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	0		
Виды учебной деятельности	Временной ресурс		
Контактная (аудиторная) работа, ч	Лекции		-
	Практические занятия		338
	Лабораторные занятия		-
	ВСЕГО		338
	Самостоятельная работа, ч		40
	ИТОГО, ч		378

Вид промежуточной аттестации

<b>зачет</b>	Обеспечивающее подразделение	<b>ОФК ШБИП</b>
--------------	------------------------------	-----------------

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

Руководитель ООП  
Преподаватель

	Капитанов С.Н.
	Козина М.В.
	Андреев В.И.

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	РЗ	УК(У)-7.В3	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
			УК(У)-7.В4	Владеет навыками использования средства физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
			УК(У)-7.В5	Владеет навыками развития физических качества для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
			УК(У)-7.У3	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
			УК(У)-7.У4	Умеет использовать двигательную активность как фактор здорового образа жизни
			УК(У)-7.У5	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 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		Код компетенции
Код	Наименование	
РД 1	Использовать опыт самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки	УК(У)-7
РД 2	Определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья	УК(У)-7
РД 3	Понимать 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>			
Раздел 1. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 2. ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 4. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>2 семестр</b>			
Раздел 1. ЛФК при трофических заболеваниях позвоночника	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 2. ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 3. ЛФК при заболеваниях дыхательной системы	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
Раздел 4. ЛФК при заболеваниях моче-половой системы	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1
<b>3 семестр</b>			
Раздел 1. ЛФК при заболеваниях нервной системы	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	12
	РД3	Самостоятельная работа	1

Раздел 2. Плавание	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	12
		Самостоятельная работа	1
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	1
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	1
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	1
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	1
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	1
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	Лекции	0
		Практические занятия	8

	РДЗ	Самостоятельная работа	1
<b>7 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> ЛФК при заболеваниях сенсорных систем организма	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	1
<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	9
	РДЗ	Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	РД1	Лекции	0
	РД2	Практические занятия	8
	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.

<b>Раздел 4. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы</b>
---

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

<b>Раздел 1. ЛФК при заболеваниях нервной системы</b>
---

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.

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

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.

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

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.

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

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

### **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 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. — Режим доступа: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.pdf>. - Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ
2. Физическая культура: учебник для бакалавров / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. — Москва: Юрайт, 2013. — Режим доступа: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf>. – Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.
3. Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/115679> – Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.

**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. — Режим доступа: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.pdf>.- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.
2. Пожидаев, В. П. Физическая культура : методические рекомендации / В. П. Пожидаев. — Тверь : Тверская ГСХА, 2019. — 26 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/134200>. — Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.
3. Кравчук, В. И. Физическая культура : учебное пособие / В. И. Кравчук. — Челябинск : ЧГИК, 2019. — 223 с. — ISBN 978-5-94839-724-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/155989>. Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.
4. Леньшина, М. В. Командные спортивные игры в программах по физической культуре : учебное пособие / М. В. Леньшина. — Воронеж : ВГИФК, 2020. — 19 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/140350>. Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.
5. Леньшина, М. В. Гимнастика и оздоровительные системы в программах по физической культуре : учебное пособие / М. В. Леньшина. — Воронеж : ВГИФК, 2020. — 13 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/140347>. Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.

## 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, Карпова, 4, 23	Тренажер гребной DFC R7104 - 4 шт.; Скакалка 285см - 4 шт.; Диск здоровья - 3 шт.; Кардиостеппер - 1 шт.; Велоэргометр 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, 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, 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 Савиных, 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.; Гантель Pull 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 для направления 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» профиль «Землеустройство» (приема 2017 г., очная форма обучения).

Разработчик(и):

Должность		ФИО
Доцент		Соболева А.А.
Профессор		Андреев В. И.
Доцент		Бредихина Ю. П.
Доцент		Давлетьярова К. В.

Программа одобрена на заседании кафедры ГИГЗ (Протокол заседания кафедры ГИГЗ № 40 от 22.06.2017).

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

\_\_\_\_\_/Гусева Н.В./  
подпись

**Лист изменений рабочей программы дисциплины:**

Учебный год	Содержание /изменение	Обсуждено на заседании отделения геологии (протокол)
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 Протокол заседания каф. ГИГЗ № 40 от 22.06.2017 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