

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
 ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ  
 УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор Школы базовой инженерной  
 подготовки  
 Чайковский Д.В.  
 « 30 » 06 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2018 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

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

Направление подготовки/ специальность	22.03.01 Материаловедение и технологии материалов		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Материаловедение и технологии материалов		
Специализация	<b>Наноструктурные материалы</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	0	
	Практические занятия	145	
	Лабораторные занятия	0	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>145</b>	
	Самостоятельная работа, ч	17	
	<b>ИТОГО, ч</b>	<b>162</b>	

Вид промежуточной аттестации	зачет	Обеспечивающее подразделение	Отделение физической культуры ШБИП
Исполняющий обязанности руководителя ОФК ШБИП			Капитанов С.Н.
Руководитель ООП			Ваулина О.Ю.
Преподаватель			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	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)-7В1	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
		УК(У)-7В2	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
		УК(У)-7В3	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
		УК(У)-7У1	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
		УК(У)-7У2	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
		УК(У)-7У3	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
		УК(У)-731	Знает научно-практические культуры основы физической культуры и здорового образа жизни
		УК(У)-732	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий
УК(У)-733	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		Код компетенции
Код	Наименование	
РД 1	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов	УК(У)-7

	профессионально-прикладной подготовки	
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья	УК(У)-7
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>5 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 3.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 4.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>12</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>6 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД1 РД2 РД3	Лекции	<b>0</b>
		Практические занятия	<b>8</b>
		Самостоятельная работа	<b>1</b>
<b>Раздел 3.</b> Комплексы	РД1	Лекции	<b>0</b>

оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД2 РД3	Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>7 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 3.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>8 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Оздоровительная гимнастика и ЛФК	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 2.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	0
<b>Раздел 3.</b> Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	9
		Самостоятельная работа	1
<b>Раздел 4.</b> Плавание	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	1

		работа	
--	--	--------	--

## Содержание разделов дисциплины:

5 семестр

### Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК

Общая физическая подготовка. Упражнения для воспитания гибкости, ловкости, координации. Круговой метод тренировки.

#### Темы практических занятий:

1. Оздоровительный фитнес (дозирование интенсивности и времени нагрузок).
2. Методика подбора индивидуальных комплексов упражнений с использованием простейших тренажеров для тренировки основных физических качеств-гибкости, ловкости, координации.
3. Общеукрепляющие комплексы упражнений с использованием кругового метода тренировки.

### Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта

Формирование целостной картины двигательного действия при передвижении классическими и коньковыми ходами. Реализация двигательных навыков на дистанциях различной протяженности без учета времени.

#### Темы практических занятий:

1. Совершенствование техники классического хода.
2. Упражнения для тренировки техники конькового хода.
3. Преодоление дистанции различной протяженности техникой конькового хода без учета времени.
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

### Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них. Обучение элементам техники спортивных игр.

#### Темы практических занятий:

1. Подвижные игры и тренировочные задания с медицинским мячом, направленные на координацию движений ног, быстроту реакции.
2. Игры и тренировочные задания для формирования техники ведения и передачи футбольного мяча.
3. Подвижные игры с элементами футбола.

### Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики

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

#### Темы практических занятий:

1. Основы техники бега. Скандинавская ходьба.
2. Легкоатлетические специальные комплексы упражнений на формирование выносливости и правильной техники бега.

3. Тренировка преодоления длительных дистанций (равномерный метод).
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности

6 семестр

### **Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК**

Общая физическая подготовка средствами общеразвивающих прикладных упражнений силовой направленности.

#### **Темы практических занятий:**

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

### **Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта**

Реализация двигательных навыков на дистанциях различной протяженности без учета времени.

#### **Темы практических занятий:**

1. Совершенствование техники классического и конькового хода.
2. Упражнения для тренировки техники конькового хода.
3. Преодоление дистанции различной протяженности техникой конькового хода без учета времени.
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

### **Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр**

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них. Обучение элементам техники спортивных игр.

#### **Темы практических занятий:**

1. Подвижные игры и тренировочные задания с медицинским мячом, направленные на координацию движений рук и ног, быстроту реакции.
2. Игры и тренировочные задания для формирования техники верхней передачи мяча.
3. Подвижные игры с элементами волейбола.

### **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики**

Бег трусцой, темповый метод тренировки на коротких и средних дистанциях. Развитие кардио-респираторных возможностей организма средствами легкой атлетики.

#### **Темы практических занятий:**

1. Основы техники бега. Бег трусцой
2. Легкоатлетические специальные комплексы упражнений на формирование выносливости и правильной техники бега (темповый метод).
3. Тактика преодоления коротких и средних дистанций.
4. Тестирование физической и функциональной подготовленности

7 семестр

## **Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК**

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. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта**

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.

### **Темы практических занятий:**

1. Комплексы упражнений по методике бодифлекс.
2. Комплексы ЛФК, направленные на развитие кардио-респираторных возможностей организма, игры и тренировочные задания с использованием повторного метода.
3. Тестирование физической и функциональной подготовленности

## **Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр**

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. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма**

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

### **Темы практических занятий:**

1. Обучение методам снятия психофизического напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг).
2. Овладение навыками применения методик оценки функционального состояния организма (функциональных проб), оценки работоспособности, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля.
3. Тестирование физической и функциональной подготовленности

8 семестр

## **Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК**

Общая физическая подготовка средствами ЛФК силовой направленности.

**Темы практических занятий:**

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

**Раздел 2. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта**

Реализация двигательных навыков на дистанциях различной протяженности без учета времени.

**Темы практических занятий:**

1. Совершенствование техники классического и конькового хода.
2. Преодоление дистанции различной протяженности техникой конькового хода без учета времени.
3. Тестирование физической и функциональной подготовленности.

**Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр**

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. Плавание**

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

**Темы практических занятий:**

1. Тренировка плавания различными способами на заданной дистанции.
2. 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 15.05.2017).- 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 15.05.2017).- 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 15.05.2017).- 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**):

Document Foundation LibreOffice;

Google Chrome;

Microsoft Office 2007 Standard Russian Academic;

### 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, 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.;

№	Наименование специальных помещений	Наименование оборудования
		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
2.	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	Калабашка Arena - 4 шт.; Гантель виниловая 2кг - 16 шт.; Тренажер Med wave belt training two side latex 2.4 м - 3 шт.; Трубка для плавания Arena - 8 шт.; Гантель MAD - 10 шт.; Лопатки для плавания Arena ELITE FINGER PADDLE - 5 шт.; Пояс для аквааэробики - 10 шт.; Тренажер Med-Wave Training сопротивление - 7 шт.; Эспандер ленточный, тяжелый 17-54кг - 8 шт.; Гантель Pull XL - 10 шт.; Лопатки для плавания Arena VORTEX EVOLUTION HAND PADDLE - 4 шт.; Лопатка Paddies PRO - 15 шт.; Поясной тренажер MAD - 8 шт.; Перчатки для аквааэробики. - 8 шт.; Тренажер MAD 3.6 - 10.8кг - 5 шт.; Ласты для плавания Arena POWERFIN PRO - 8 шт.; Гантель виниловая 3кг - 6 шт.; Аквапояс MAD - 5 шт.; Ласты Арена POQWERFIN PRO - 4 шт.; Лопатки для плавания - 6 шт.; Эспандер средний (лыжника-пловца) - 10 шт.; Доска для плавания Arena - 4 шт.; Гантели для аквааэробики - 20 шт.; Тренажер short belt Med-Wave - 2 шт.; Эспандер ленточный, средний 5-22кг - 8 шт.; Пьедестал победителей_64/3 - 1 шт.; Нудл MAD - 15 шт.; Пояс MAD - 5 шт.; Калабашка Pull Buoy EXT - 15 шт.; Аква - сапоги - 8 шт.; Нудлс 65 x 1600 - 9 шт.; Тренажер TRX Force Kit 3 - 4 шт.; Доска Kickboard Drive - 18 шт.; Ласты Med wave Dolphin monoflin - 3 шт.; Комплект учебной мебели на 64 посадочных мест
3.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 22	Ряд гантельный (хром.) 10 пар 1-10 кг - 6 шт.; Штанга т/а(грифd26180см, дискd2615кг-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(грифd26150см, дискd2610кг-2шт.,5кг-2шт) - 2 шт.; Штанга W-образная - 1 шт.;

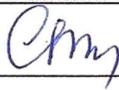
№	Наименование специальных помещений	Наименование оборудования
		Станок Гиперэкстензия - 1 шт.; Гири 20 кг - 2 шт.; Гири 32 кг - 15 шт.; Станок Машина Смитта - 1 шт.; Станок Разгибатель бедра на свободных весах - 1 шт.; Брусья_28-10 - 1 шт.; Гири 14 кг - 10 шт.; Гири 18 кг - 8 шт.; Станок Верхняя тяга 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 обрешиненные синие 20 кг - 4 шт.; Гантель 2кг - 2 шт.; Ряд гантельный (обрешин.) 10 пар 2,5-25 кг - 2 шт.; Гири 16 кг - 14 шт.; Станок Жим горизонтальный на свободных весах - 1 шт.; Гири литая чугунная 24 кг - 16 шт.; Диск обрешин. В 51 25 кг - 4 шт.; Станок Жим сидя на свободных весах - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 12 посадочных мест
4.	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 штанга по ходовым с обратным наклоном - 1 шт.; MB3,22 Разгибание ног сидя (грузоблок) - 1 шт.; MB 4,16 Жим ногами под углом 40 (нагрузка до 500кг) - 1 шт.; MB3,28 Перекрестная тяга регулируемая (грузоблок) - 1 шт.; Вертикально-горизонтальная тяга - 1 шт.; Скамья-стойка для жима штанги лежа - 1 шт.; Сведение-разведение ног (грузоблок) - 1 шт.; Штанга ZSO D-50, ломаный W-образный, замки-пружины - 1 шт.; Штанга ZSO усиленный сложный, D50 L2200 олимпийский замок - 1 шт.; Гири 24кг - 1 шт.; Гири 20 кг - 1 шт.; Скамья-стойка для жима под углом вниз - 1 шт.; Скамья для бицепса с сиденьем - 1 шт.; ресивер AV Yamaha RX-V577 - 1 шт.; MB3,21 Сгибание ног лежа (грузоблок) - 1 шт.; Жим ногами горизонтальный - 1 шт.; Тренажер Блочная рамка(кроссовер) "ПФ-10" - 1 шт.; Штанга ZSO D50мм ломаный EZ-образный - 1 шт.; MB3,23 Пресс-машина (грузоблок) - 1 шт.; Гири 16 кг - 2 шт.; Гантельный ряд B22105 - 1 шт.; Грудь-машина (грузоблок) (Баттерфляй) - 1 шт.; Скакалка 285см - 4 шт.; Тренажер для разгибания спины(Гиперэкстензия) - 1 шт.; Турник-брусья-пресс - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 12 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, 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

№	Наименование специальных помещений	Наименование оборудования
6.	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 7x7 на помосте - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 17 посадочных мест
7.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Аркадия Иванова улица, 4, 16	Мяч волейбольный MIKASA MVA200 - 10 шт.; Сетка в/бол - 1 шт.; Мяч волейбольный Mikasa VLS 300 - 1 шт.; Стойки волейбольные в комплекте с сетками - 1 шт.; Сетка в/б VNC - 1 шт.; Счетчик для волейбола TORRES - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 26 посадочных мест
8.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634035, Томская область, г. Томск, 19-й Гвардейской дивизии улица, 13, 19	Лыжи Larsen Active с креплением и ботинками - 120 шт.; Лыжи беговые TISA TOP UNIVERSAL - 15 шт.; Лыжи беговые Peltonen 130 Delta step - 5 шт.; Лыжи беговые TISA TOP 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 LArсен 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
9.	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
10.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г.	Фитбол IronBody 75 - 2 шт.; Станок Беговая дорожка - 1 шт.; Гантели (тип 3) 1,5кг - 12 шт.; Велотренажер DFC B8508 - 3 шт.; Обруч Dynamic - 1 шт.; Тренажер Эллиптический с элементом степпера DFC CHALLENGE CH A - 2 шт.; Велотренажер - 1 шт.;

№	Наименование специальных помещений	Наименование оборудования
	Томск, Карпова улица, 4, 23	Футбольный мяч "TORRES" - 47 шт.; Велозгометр НВ-8058НР - 1 шт.; Беговая дорожка - 2 шт.; Дорожка беговая IMPULSE AC2970 - 2 шт.; Тренажер гребной DFC R7104 - 4 шт.; Обруч Hula Ring - 5 шт.; Кардиостеппер - 1 шт.; Ресивер AV Yamaha RX-V577 - 1 шт.; Эллиптический тренажер OrbitAmbition 2008 - 2 шт.; Скакалка 275см - 16 шт.; Гантель литая 1кг - 8 шт.; Диск здоровья - 3 шт.; Скакалка 285см - 4 шт.; Министеппер ST600 - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 15 посадочных мест
11.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634028, Томская область, г. Томск, Аркадия Иванова улица, 4, 17	Стол теннисный Stiga Expert Roller CSS - 2 шт.; Шведская стенка PRO-3 - 3 шт.; Робот-тренажер для настольного тенниса Y&T V989G - 1 шт.; Ракетка для настольного тенниса - 10 шт.; Комплект учебной мебели на 12 посадочных мест
12.	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	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.

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по направлению 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов / специализация «Наноструктурные материалы» (прием 2018 г., очная форма обучения).

Разработчик(и):

Должность	Подпись	ФИО
доцент		Соболева А.А.

Программа одобрена на заседании Отделения материаловедения (от «25» июня 2018 г. протокол № 5/1).

Заведующий кафедрой - руководитель ОМ  
на правах кафедры ИШНПТ

  
/В.А. Клименов/

**Лист изменений рабочей программы дисциплины:**

<b>Учебный год</b>	<b>Содержание /изменение</b>	<b>Обсуждено на заседании Отделения (протокол)</b>
2018/2019 учебный год	Изменена система оценивания	№ 7 от 30.08.2018 г.
2019/2020 учебный год	1. Обновлен состав профессиональных баз данных и информационно-справочных систем 2. Обновлено содержание разделов дисциплины	№19/1 от 01.07.2019 г.
2020/2021 учебный год	Обновлено содержание разделов дисциплины Обновлен список литературы, в том числе ссылок ЭБС.	№ 35 от 29.06.2020 г.