

УТВЕРЖДАЮ

Директор ШБИП

Чайковский Д.В.

2020 г.

*«30» 06*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ПРИЕМ 2016 г.**

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): общая физическая подготовка

Направление подготовки/специальность	13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Теплоэнергетика и теплотехника		
Специализация	Промышленная теплоэнергетика		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	4	семестр	8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	0		
Виды учебной деятельности	Временной ресурс		
Контактная (аудиторная) работа, ч	Лекции	-	
	Практические занятия	6	
	Лабораторные занятия	-	
	ВСЕГО	6	
Самостоятельная работа, ч		372	
ИТОГО, ч		378	

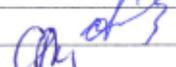
Вид промежуточной аттестации

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

И.о. заведующий кафедрой -  
 руководитель отделения на правах  
 кафедры

Руководитель ООП

Преподаватель

	Капитанов С.Н.
	Антонова А.М.
	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
ОК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Р10	ОК(У)-7.В3	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
			ОК(У)-7.В4	Владеет навыками использования средства физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
			ОК(У)-7.В5	Владеет навыками развития физических качества для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
			ОК(У)-7.У3	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
			ОК(У)-7.У4	Умеет использовать двигательную активность как фактор здорового образа жизни
			ОК(У)-7.У5	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
			ОК(У)-7.34	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
			ОК(У)-7.35	Знает методические принципы физического воспитания
			ОК(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	ОК(У)-7
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья	ОК(У)-7
РД 3	Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	ОК(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.
8 семестр			
Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	2
		Самостоятельная работа	93
Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	2
		Самостоятельная работа	93
Раздел 3. Спортивные игры	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	1
		Самостоятельная работа	93
Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	РД1 РД2 РД3	Лекции	0
		Практические занятия	1
		Самостоятельная работа	93

##### Содержание разделов дисциплины:

###### 1 семестр

###### Раздел 1. Основы общей физической подготовки

Ознакомление с методиками применения средств физической культуры в физическом воспитании. Обучение комплексам общеразвивающих упражнений с собственным весом. Знакомство с методиками воспитания координационных способностей, комплексы упражнений на баланс. Стретчинг как метод воспитания гибкости.

###### Темы практических занятий:

1. Методики воспитания основных физических качеств: выносливость, сила, гибкость, ловкость, координация.
2. Комплексы общеразвивающих упражнений с собственным весом
3. Комплексы упражнений на баланс, стретчинг.

###### Раздел 2. Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики

Развитие общей выносливости в аэробном режиме энергообеспечения методом кроссового и равномерного бега.

###### Темы практических занятий:

1. Комплексы специальных беговых упражнений для формирования правильной техники бега.

2. Равномерная беговая тренировка.
3. Кросс (на пересеченной местности).
4. Тестирование физической подготовленности.

### **Раздел 3. Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр**

Творческое овладение методами тактической подготовки, обеспечивающими достижение практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном сложнокоординационном виде спорта. Прогноз, анализ условий соревновательной деятельности, построение и реализация оптимального тактического плана. Тактические приемы и способы их реализации. Формы и виды тактических действий.

#### **Темы практических занятий:**

1. Комплексы ОФП для воспитания ловкости и силы.
2. Подвижные игры скоростно-силовой направленности
3. Эстафеты с мячом.

### **Раздел 4. Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта**

Повышение работоспособности упражнениями циклического характера, методика выполнения упражнений с отягощениями. Комплексы упражнений для развития базовых физических качеств для успешной сдачи ГТО.

#### **Темы практических занятий:**

1. Повышение работоспособности упражнениями циклического характера, методика выполнения упражнений с отягощениями.
2. Основы техники выполнения упражнений и элементов циклических видов спорта (бег, гимнастика, подвижные и спортивные игры и др.).
3. Комплекс ГТО. Комплексы упражнений для развития базовых физических качеств для успешной сдачи ГТО.
4. Тестирование физической подготовленности.

## **2 семестр**

### **Раздел 1. Основы специальной физической подготовки**

Овладение навыками воспитания общей и специальной физической подготовки. Создание подробного индивидуального тренировочного плана, включающего этапы спортивной периодизации.

#### **Темы практических занятий:**

1. Основы профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Методы самоконтроля и оценка эффективности занятий физической культурой.
3. Формирование специфических качеств и навыков средствами специальной физической подготовки, необходимых в профессионально-прикладной деятельности.

### **Раздел 2. Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики**

Формирование и совершенствование основ техники в бега. Техника спринтерского бега. Высокий и низкий старт. Комплексы специальных упражнений для развития правильной техники бега.

#### **Темы практических занятий:**

1. Комплексы специальных упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств

методикой включения ускорений на ровной поверхности.

2. Техника спринтерского бега. Высокий и низкий старт.
3. Комплексы специальных упражнений для развития правильной техники бега.
4. Тестирование физической подготовленности.

### **Раздел 3. Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр**

Творческое овладение методами тактической подготовки, обеспечивающими достижение практических результатов в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в избранном сложнокоординационном виде спорта. Прогноз, анализ условий соревновательной деятельности, построение и реализация оптимального тактического плана.

#### **Темы практических занятий:**

1. Комплексы специальных упражнений для воспитания силовой выносливости.
2. Основы техники владения мячом в баскетболе (ведение, передача, ловля)
3. Стойки и перемещения баскетболиста. Подвижные игры с элементами баскетбола.

### **Раздел 4. Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта**

Комплексы специальных упражнений для воспитания ловкости, координации. Подвижные игры, ориентированные на быстроту реакции, задания с элементами настольного тенниса.

#### **Темы практических занятий:**

1. Комплексы специальных упражнений для воспитания ловкости, координации.
2. Подвижные игры, ориентированные на быстроту реакции, задания с элементами настольного тенниса.
3. Мини-соревнования по настольному теннису.
4. Тестирование физической подготовленности.

### **3 семестр**

### **Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности**

Реализация навыков воспитания общей и специальной физической подготовки в текущем тренировочном процессе с учетом индивидуальных особенностей занимающегося. Расширение методов круглогодичной тренировочной деятельности, включение разносторонних тренировок и учебно-соревновательной деятельности.

#### **Темы практических занятий:**

1. Совершенствования навыка воспитания общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств прикладными средствами ФК.
2. Расширение методов круглогодичной тренировочной деятельности, включение разносторонних тренировок и учебно-соревновательной деятельности.
3. Воспитание гибкости и координации методами йоги.

### **Раздел 2. Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе**

Расширение базы основных и подводящих упражнений в физическом воспитании средствами легкой атлетике Совершенствование технических приемов на базе упражнений начального этапа подготовки. Проработка деталей техники.

#### **Темы практических занятий:**

1. Расширение базы основных и подводящих упражнений в физическом воспитании средствами легкой атлетики.
2. Бег по пересеченной местности методом фартлек, методика использования интервальных нагрузок.
3. Тестирование физической подготовленности.

### **Раздел 3. Спортивные игры**

Основы техники владения мячом в волейболе (подача, передача, нападение). Стойки и перемещение игрока в волейболе. Подвижные игры с элементами волейбола

#### **Темы практических занятий:**

1. Комплексы специальных упражнений для воспитания быстроты, взрывной силы.
2. Основы техники владения мячом в волейболе (подача, передача, нападение)
3. Стойки и перемещение игрока в волейболе. Подвижные игры с элементами волейбола.

### **Раздел 4. Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе**

Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений при реализации навыков лыжной подготовки занимающихся. Формирование навыков классический лыжного хода.

#### **Темы практических занятий:**

1. Комплексы общих и специальных упражнений с элементами техники лыжного хода (имитации), развивающие выносливость.
2. Техника классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок).
3. Преодоление лыжных дистанций различной протяженности классическим ходом.
4. Тестирование физической подготовленности.

### **4 семестр**

### **Раздел 1. Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности**

Функциональное состояние организма и методика самодиагностики организма. Регулирование стресса и признаки переутомления организма, средства физической культуры и методики коррекции психоэмоционального состояния в профессионально-прикладной деятельности.

#### **Темы практических занятий:**

1. Функциональное состояние организма и методика самодиагностики организма.
2. Методы психорегуляции и аутогенный тренинг.
3. Средства и методы восстановления организма с применением средств ФК и оздоровительных факторов природы.

### **Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике**

Совершенствование техники бега средствами специальных беговых упражнений, включение кругового метода.

Темповый метод тренировки выносливости.

#### **Темы практических занятий:**

1. Совершенствование техники бега средствами специальных беговых упражнений, включение кругового метода.
2. Темповый метод тренировки выносливости.
3. Подвижные игры и эстафеты: соревновательный метод тренировки.
4. Тестирование физической подготовленности.

### **Раздел 3. Спортивные игры**

Основы техники владения мячом в футболе (ведение, передача, прием мяча, вбрасывания). Стойки и перемещение игрока в футболе. Подвижные игры с элементами футбола.

#### **Темы практических занятий:**

1. Комплексы специальных упражнений для воспитания быстроты, взрывной силы, координации.
2. Основы техники владения мячом в футболе (ведение, передача, прием мяча, вбрасывания).
3. Стойки и перемещение игрока в футболе. Подвижные игры с элементами футбола.

### **Раздел 4. Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе**

Приобретение навыков плавания способами «на спине» и «брасс». Комплексы упражнений в воде.

#### **Темы практических занятий:**

1. Техника безопасности во время занятий в бассейне. Основы гигиены пловца. Подготовительные упражнения на суше.
2. Подготовительные и подводящие упражнения для освоения техники плавания «на спине» и «брасс».
3. Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения стартов и поворотов.
4. Тестирование физической подготовленности.

## **5 семестр**

### **Раздел 1. Методика подбора средств общей физической подготовки**

Основы биомеханики движений, анатомические и физиологические основы движений. Построения индивидуального тренировочного плана и подбора специализированных средств и методик ФК. Понятие тренировочных циклов и дозирования нагрузок.

#### **Темы практических занятий:**

1. Основы биомеханики движений, анатомические и физиологические основы движений.
2. Методики анализа физической формы, принципы построения индивидуального тренировочного плана и подбора специализированных средств ФК.
3. Подбор оптимальных тренировочных систем и методик при составлении индивидуального тренировочного плана.

### **Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе**

Бег на длительные дистанции. Комплексы упражнений, развивающие выносливость. Скандинавская ходьба

#### **Темы практических занятий:**

1. Общая физическая подготовка (развитие быстроты и силы).
2. Совершенствование навыков ходьбы и бега на длинных дистанциях.
3. Тестирование физической подготовленности.

### **Раздел 3. Спортивные игры**

Совершенствование техники элементов игры в баскетбол: передачи и броска мяча. Совершенствование реализации комбинаций технических элементов баскетболиста (ведения, нападение, блок, обманные движения).

#### **Темы практических занятий:**

1. Совершенствование техники передачи и броска мяча.
2. Совершенствование реализации комбинаций технических элементов баскетболиста (ведения, нападение, блок, обманные движения).
3. Мини-соревнования по баскетболу.

### **Раздел 4. Совершенствование базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе**

Формирование целостной картины двигательного действия при передвижении классическими и коньковыми ходами.

#### **Темы практических занятий:**

1. Совершенствование техники классического хода. Подводящие упражнения, содержащие элементы конькового хода.
2. Формирование техники конькового хода.
3. Преодоление дистанции различной протяженности техникой конькового хода.
4. Тестирование физической подготовленности.

### **6 семестр**

### **Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности**

Средства ППФП с учетом особенностей учебного процесса на каждом факультете и специфики будущей профессиональной деятельности студентов. Комплекс упражнений и набор видов спорта, соответствующих конкретной профессии.

#### **Темы практических занятий:**

1. Обязательные и вспомогательные средства профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Соревновательная деятельность в прикладных видах спорта.
3. Использование специализированных средств и оборудования в профессионально-прикладной физической подготовке.

### **Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе**

Техника прыжков с места, комплекса базовых и подводящих упражнений. Тройной прыжок.

#### **Темы практических занятий:**

1. Средства легкой атлетики для воспитания взрывной силы.
2. Техника прыжков с места, комплекса базовых и подводящих упражнений.
3. Тройной прыжок.
4. Тестирование физической подготовленности.

### **Раздел 3. Спортивные игры**

Совершенствование элементов игры в волейбол: техники подачи, передачи мяча, нападающего удара. Совершенствование реализации комбинаций технических элементов в волейболе (прием, пас, нападение, блок).

#### **Темы практических занятий:**

1. Совершенствование техники подачи, передачи мяча, нападающего удара.
2. Совершенствование реализации комбинаций технических элементов в волейболе (прием, пас, нападение, блок).
3. Мини-соревнования по волейболу.

### **Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе**

Приобретение и совершенствование навыков плавания различными способами. Совершенствование навыков плавания элементами водного поло, подвижные игры в воде с мячом.

#### **Темы практических занятий:**

1. Совершенствование навыков плавания техникой «брасс», «на спине», изучение способов «кроль», «баттерфляй».
2. Отработка навыков плавания с заданием.
3. Подвижные игры в воде с мячом. Основы техника и тактики игры в водное поло.
4. Тестирование физической подготовленности.

### **7 семестр**

### **Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки**

Совершенствование техники и методов общей и специальной физической подготовки.

#### **Темы практических занятий:**

1. Совершенствование функциональной подготовленности студента, методом максимальных усилий.
2. Реализация индивидуального плана круглогодичной тренировочной деятельности с учетом биомеханических особенностей занимающегося.

### **Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе**

Совершенствование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося средствами легкой атлетики.

#### **Темы практических занятий:**

1. Бег на средние дистанции с препятствиями.
2. Бег с ускорением для воспитания скоростно-силовых качеств. Интервальный метод тренировок.
3. Тестирование физической подготовленности.

### **Раздел 3. Спортивные игры**

Совершенствование элементов техники игры в футбол: перемещения и передачи мяча. Совершенствование реализации комбинаций технических элементов в футболе (ведение, удар

(пас), прием, остановка).

**Темы практических занятий:**

1. Совершенствование техники перемещения и передачи мяча.
2. Совершенствование реализации комбинаций технических элементов в футболе (ведение, удар (пас), прием, остановка).
3. Мини-соревнования по волейболу.

**Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе**

Совершенствование лыжной подготовки студентов на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки.

**Темы практических занятий:**

1. Совершенствование техники конькового хода на средних и длинных дистанциях.
2. Тестирование физической подготовленности.

**8 семестр**

**Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки**

Совершенствование методов общей и специальной физической подготовки студентов.

**Темы практических занятий:**

1. Реализация индивидуального плана круглогодичной тренировочной деятельности с учетом биомеханических особенностей занимающегося.
2. Достижение максимального уровня развития основных физических качеств методами круговой, повторной, переменной тренировки.

**Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе**

Совершенствование техники упражнений в легкоатлетических видах спортивной деятельности.

**Темы практических занятий:**

1. Совершенствование техники упражнений в легкоатлетических видах спортивной деятельности.
2. Совершенствование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося.
3. Тестирование физической подготовленности.

**Раздел 3. Спортивные игры**

Совершенствование общей и специальной физической подготовки средствами игровых видов спорта.

**Темы практических занятий:**

1. Совершенствование общей и специальной физической подготовки средствами игровых видов спорта.
2. Тактические основы игровых видов спорта.

**Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе**

Совершенствование навыков плавания различными способами

**Темы практических занятий:**

1. Совершенствование навыков плавания различными способами.
2. Тестирование физической подготовленности.

**5. Организация самостоятельной работы студентов**

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

- Подготовка и сдача реферата.

**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/>.

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 634034, Томская область, г. Томск, улица Карпова 4, 20	Комплект учебной мебели на 16 посадочных мест Гантели (тип 2) 2кг - 8 шт.; Гантель литая 0,5 кг - 10 шт.; Гантели (тип 3) 1,5кг - 16 шт.; Фитбол IronBody 75 - 13 шт.; Ресивер AV Yamaha RX-V577 - 1 шт.;Станок Степ гимнастический РЕЕВОК - 29 шт.;Гантели (тип 4) 2,5кг - 20 шт.;Степ-доска для аэробики - 8 шт.

2.	<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>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</p>
3.	<p>Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации  634034, Томская область, г. Томск, улица Карпова 4, 23</p>	<p>Комплект учебной мебели на 15 посадочных мест</p> <p>Фитбол IronBody 75 - 2 шт.; Обруч Hula Ring - 5 шт.; Обруч Dynamic - 1 шт.; Станок Беговая дорожка - 1 шт.; Скакалка 285см - 4 шт.; Гантель литая 1кг - 8 шт.; Дорожка беговая IMPULSE AC2970 - 2 шт.; Кардиостеппер - 1 шт.; Скакалка 275см - 16 шт.; Гантели (тип 3) 1,5кг - 12 шт.; Эллиптический тренажер OrbitAmbition 2008 - 2 шт.; Велотренажер - 1 шт.; Министеппер ST600 - 1 шт.; Беговая дорожка - 2 шт.; Велотренажер DFC B8508 - 3 шт.; Диск здоровья - 3 шт.; Тренажер Эллиптический с элементом степпера DFC CHALLENGE CH A - 2 шт.; Ресивер AV Yamaha RX-V577 - 1 шт.; Велоэргометр HB-8058HP - 1 шт.; Тренажер гребной DFC R7104 - 4 шт.; Футбольный мяч "TORRES" - 47 шт.</p>

Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы по направлению 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника специализация «Промышленная теплоэнергетика» (приема 2016 г., заочная форма обучения).

Разработчик(и):

Должность	ФИО
доцент	Соболева А.А.

Программа одобрена на заседании выпускающего отделения физической культуры (протокол от «21» июня 2016 г. №8).

И.о. заведующий кафедрой – руководитель  
отделения на правах кафедры

  
\_\_\_\_\_ /Капитанов С.Н./  
подпись

**Лист изменений рабочей программы дисциплины:**

<b>Учебный год</b>	<b>Содержание /изменение</b>	<b>Обсуждено на заседании учебно-методического совета ОИЯ (протокол)</b>
2020/2021 учебный год	1. Изменена форма документов основных образовательных программ, в том числе УМК дисциплин	Приказ по ТПУ №127-7/об от 06.05.2020