

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» июня 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПРИЕМ 2019 г.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная

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




| | | | |
|--|--|---------|-----|
| Направление подготовки/специальность | 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника | | |
| Образовательная программа (направленность (профиль)) | Электроэнергетика | | |
| Специализация | Релейная защита и автоматизация электроэнергетических систем | | |
| 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 | | 0 |
| | Практические занятия | | 6 |
| | Лабораторные занятия | | 0 |
| | ВСЕГО | | 6 |
| Самостоятельная работа, ч | | | 372 |
| ИТОГО, ч | | | 378 |

Вид промежуточной аттестации

| | | |
|-------|------------------------------|----------|
| зачет | Обеспечивающее подразделение | ОФК ШБИП |
|-------|------------------------------|----------|

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

Преподаватель

| | |
|--|----------------|
|  | Капитанов С.Н. |
|  | Шестакова В.В. |
|  | Соболева А.А. |

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 | Индикаторы достижения компетенций | | Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции) | |
|-----------------|--|-----------------------------------|--|---|--|
| | | Код индикатора | Наименование индикатора достижения | Код | Наименование |
| УК(У)-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | И.УК(У)-7.1 | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма | УК(У)-7.B2 | Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности |
| | | | | УК(У)-7.Y2 | Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни |
| | | | | УК(У)-7.32 | Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни |
| | | И.УК(У)-7.2 | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК(У)-7.B4 | Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности |
| | | | | УК(У)-7.Y4 | Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития |
| | | | | УК(У)-7.34 | Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий |
| | | И.УК(У)-7.3 | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | УК(У)-7.B6 | Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта |
| | | | | УК(У)-7.Y6 | Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей |
| | | | | 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 | | Индикатор достижения компетенции |
|---|---|---|
| Код | Наименование | |
| РД 1 | Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки | И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3 |
| РД 2 | Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья | И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3 |
| РД 3 | Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте | И.УК(У)-7.1 И.УК(У)-7.2 И.УК(У)-7.3 |

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. |
|---|--|---------------------------|-------------------|
| 1 семестр | | | |
| Раздел 1. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма | РД1 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 13 |
| Раздел 2. ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | РД1 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 13 |
| Раздел 4. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта | РД1 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| 2 семестр | | | |
| Раздел 1. ЛФК при трофических заболеваниях позвоночника | РД1 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 12 |
| Раздел 2. ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. ЛФК при заболеваниях дыхательной системы | РД1 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 12 |
| Раздел 4. ЛФК при заболеваниях моче-половой системы | РД1 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| 3 семестр | | | |
| Раздел 1. ЛФК при заболеваниях нервной системы | РД1 РД2 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |

| | | | |
|--|-------------------|------------------------|----|
| | | Самостоятельная работа | 13 |
| Раздел 2. Плавание | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | РД1 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 13 |
| Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ | РД1 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| 4 семестр | | | |
| Раздел 1. ЛФК при заболеваниях сенсорных систем организма | РД1 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 12 |
| Раздел 2. Плавание | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | РД1 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 12 |
| Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ | РД1 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| 5 семестр | | | |
| Раздел 1. ЛФК при заболеваниях нервной системы организма | РД1 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 13 |
| Раздел 2. Плавание | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. ЛФК для воспитания основных физических качеств | РД1 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 13 |
| Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ | РД1 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| 6 семестр | | | |
| Раздел 1. ЛФК для воспитания основных физических качеств | РД1 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 12 |
| Раздел 2. Плавание | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | РД1 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 12 |
| Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена | РД1 | Лекции | 0 |

| | | | |
|--|-------------------|------------------------|----|
| веществ | РДЗ | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| 7 семестр | | | |
| Раздел 1. ЛФК при заболеваниях сенсорных систем организма | РД1 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 13 |
| Раздел 2. Плавание | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | РД1 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 13 |
| Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ | РД1 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 14 |
| 8 семестр | | | |
| Раздел 1. ЛФК для воспитания основных физических качеств | РД1 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 0 |
| Раздел 2. Плавание | РД1 РД2 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 1 |
| | | Самостоятельная работа | 0 |
| Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | РД1 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 1 |
| | | Самостоятельная работа | 0 |
| Раздел 4. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата | РД1 РД3 | Лекции | 0 |
| | | Практические занятия | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 0 |

Содержание разделов дисциплины:

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.

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 (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/>.

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 | Тренажер гребной DFC R7104 - 4 шт.; Скакалка 285см - 4 шт.; Диск здоровья - 3 шт.; Кардиостеппер - 1 шт.; Велоэргометр НВ-8058НР - 1 шт.; Гантели (тип 3) 1,5кг - 12 шт.; Станок Беговая дорожка - 1 шт.; |

| | | |
|----|--|--|
| | контроля и промежуточной аттестации. 634028, Томская область, г. Томск, Карпова улица, 4, 23. | 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 Агеп - 8 шт.; Нудлс 65 х 1600 - 9 шт.; Комплект учебной мебели на 64 посадочных мест |
|--|--|--|


Рабочая программа составлена на основе Общей характеристики образовательной программы «Электроэнергетика» по направлению 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника (приема 2019 г., заочная форма обучения).

Разработчик(и):

| Должность | ФИО |
|-----------|---------------|
| доцент | Соболева А.А. |

Программа одобрена на заседании отделения электроэнергетики и электротехники ИШЭ (протокол № 6 от 27.06.2019 г.)

И.о. заведующего кафедрой - руководителя отделения
на правах кафедры ОЭЭ ИШЭ, к.т.н.

 /А.С. Ивашутенко/

Лист изменений рабочей программы дисциплины:

| Учебный год | Содержание /изменение | Обсуждено на заседании учебно-методического совета ОФК (протокол) |
|-----------------------------|-----------------------|---|
| 20___/___ учебный год | | От «__» _____ 20__ г. № _____ |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |