

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

**Трехгорный технологический институт –**  
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**(ТТИ НИЯУ МИФИ)**

**КАФЕДРА  
ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ  
ДИСЦИПЛИН**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Зам. директора  
Т.В.Труфанова  
« 25 » июня 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Специальность:** 11.05.01. Радиоэлектронные системы и комплексы

**Специализация:** Проектирование и технология радиоэлектронных систем и комплексов

**Квалификация (степень) выпускника:** инженер

**Форма обучения:** очная

Трехгорный  
2025

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1 Цели дисциплины**

Цель дисциплины - формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

### **1.2 Задачи дисциплины**

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВПО**

Физическая культура относится к гуманитарному модулю и является обязательной дисциплиной.

### **2.1. Перечень разделов дисциплин, усвоение которых необходимо для изучения курса по физической культуре**

Физическая культура: школьный курс;

Элективные курсы по физической культуре.

## **2.2. Дисциплины, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее**

Полноценные знания, умения и навыки по физической культуре являются не только целью обучения, но и средством, которое способствует более успешному освоению всех других учебных дисциплин.

## **3. КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА ПО ЗАВЕРШЕНИИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **3.1 Компетенции студента, формируемые в результате освоения учебной дисциплины**

Изучение дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование у студентов следующих компетенций:

- способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы её совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни (УК-6);
- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

### **3.2. Перечень результатов образования, формируемых дисциплиной, с указанием уровня их освоения**

**знать:**

- методики самооценки, самоконтроля и саморазвития с использованием подходов здоровьесбережения (3-УК- 6);
- виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни (3-УК-7);

**уметь:**

- решать задачи собственного личностного и профессионального развития, определять и реализовывать приоритеты совершенствования собственной деятельности; применять методики самооценки и само контроля; применять методики, позволяющие улучшить и сохранить здоровье в процессе жизнедеятельности (У-УК- 6);

- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни (У-УК-7);

**владеть:**

-технологиями и навыками управления своей познавательной деятельностью и её совершенствования на основе самооценки, самоконтроля и принципов самообразования в течение всей жизни, в том числе с использованием здоровьесберегающих подходов и методик (В-УК-6);

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (В-УК-7).

### 3.3 Воспитательная работа

| Направление/<br>цели         | Создание условий,<br>обеспечивающих                                                                                    | Использование воспитательного потенциала<br>учебных дисциплин                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Гуманитарный модуль</b>   |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Физическое воспитание</b> | - формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья<br><b>(В8)</b> | Использование воспитательного потенциала дисциплин " Физическая культура" и "Элективные курсы по физической культуре" для:<br>- формирования у обучающихся ценностей здорового образа жизни, посредством популяризация физической культуры и позитивных жизненных установок, побуждения студентов к активному образу жизни и занятию спортом;<br>- формирования навыков здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом посредством |

|  |  |                                                                                                                                                                                               |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | проведения ежедневных физических тренировок, организации систематических занятий обучающихся физической культурой, спортом и туризмом, в том числе в рамках спортивно-ориентированных секций. |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы, 72 часа

Трудоёмкость дисциплины в 3 семестре составляет 1 зачётную единицу

36 часов.

Таблица №1

| Раздел учебной дисциплины                        | недели | Виды учебной деятельности и трудоемкость в часах. |          | Текущий контроль успеваемости (неделя, форма) | Аттестация раздела (неделя, форма)                                | Максимальный балл за раздел |
|--------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|                                                  |        | лекции                                            | Практика |                                               |                                                                   |                             |
| 3 семестр                                        |        |                                                   |          |                                               |                                                                   |                             |
| Раздел 1. Практика тема№1;3 5;8.                 | 1      |                                                   | 2        | КУ-по лёгкой атлетике, неделя - 2.            | ИК-упражнение на развитие скоростно-силового качества. Неделя :4. | 10                          |
|                                                  | 2      |                                                   | 2        |                                               |                                                                   |                             |
|                                                  | 3      |                                                   | 2        |                                               |                                                                   |                             |
|                                                  | 4      |                                                   | 2        |                                               |                                                                   |                             |
|                                                  | 5      |                                                   | 2        |                                               |                                                                   |                             |
|                                                  | 6      |                                                   | 2        |                                               |                                                                   |                             |
| Раздел 2. Практика тема: №1;2;6;8. Теория Тема:№ | 7      | 1                                                 | 1        | КУ-по б/б, неделя - 9. Практика. КВ-1-2-      | ИК-упражнение на развитие с/с и о/в.                              | 15                          |
|                                                  | 8      | 1                                                 | 1        |                                               |                                                                   |                             |
|                                                  | 9      |                                                   | 2        |                                               |                                                                   |                             |

|                                                                       |                            |                  |                       |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1-2                                                                   |                            |                  |                       | теория.<br>Неделя:<br>7-9.                                                                                                                                                | Неделя<br>-8.                                                                                                                                                                                                                         |    |
| Раздел 3.<br>Практика<br>тема:№4;<br>5;7;10.<br>Теория<br>тема:3-6.   | 10<br>11<br>12<br>13<br>14 | 1<br>1<br>1<br>1 | 2<br>1<br>1<br>1<br>1 | КУ-по<br>фитнес<br>у,<br>неделя -<br>11.<br>КВ-3;4-<br>теория;<br>Неделя:<br>10;12.<br>КВ-5;6-<br>теория.<br>Неделя:<br>13-14.                                            | Теория<br>:<br>КВ-1-2<br>Неделя<br>:13.<br>КВ-3-4<br>Неделя<br>:14.                                                                                                                                                                   | 15 |
| Раздел 4<br>Практика<br>тема:3;6;<br>7;9.<br>Теория<br>тема:7-<br>11. | 15<br>16<br>17<br>18       | 1<br>1<br>1<br>1 | 1<br>1<br>1<br>1      | КУ-по<br>волейбо<br>лу,<br>неделя -<br>17,<br>практик<br>а.<br>КВ-7-8-<br>теория<br>Неделя:<br>15.<br>КВ-9<br>теория<br>Неделя:<br>16.<br>КВ-10-<br>11.<br>Неделя:<br>17. | ИК-<br>упраж<br>нение<br>на<br>развит<br>ие<br>гибкос<br>ти,<br>неделя<br>: 17.<br>ИК-<br>упраж<br>нение<br>на<br>развит<br>ие<br>силово<br>й<br>подгот<br>овленн<br>ости.<br>Неделя<br>– 18.<br>КУ-на<br>развит<br>ие<br>силово<br>й | 10 |

|                  |  |    |    |       |                                                                                                                                                                                                   |      |
|------------------|--|----|----|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|                  |  |    |    |       | ВЫНОС<br>ЛИВОСТ<br>И,<br>ЛОВКОС<br>ТИ.<br>Неделя<br>: – 18.<br>Теория<br>КВ-5-6<br>Неделя<br>:15.<br>КВ-7-<br>8.<br>Неделя<br>:16.<br>КВ-9.<br>Неделя<br>:17.<br>КВ-10-<br>11.<br>Неделя<br>: 18. |      |
| Итого            |  | 10 | 26 | 0-20  | 0-30                                                                                                                                                                                              | 0-50 |
| Зачёт            |  |    |    |       |                                                                                                                                                                                                   | 0-50 |
| Итого за семестр |  |    | 36 | 0-100 |                                                                                                                                                                                                   |      |

Трудоёмкость дисциплины в 5 семестре составляет 1 зачётную единицу  
36 часов.

Таблица №2

| Раздел учебной дисциплины                                      | недели | Виды учебной деятельности и трудоемкость в часах. |          | Текущий контроль успеваемости (неделя, форма)                | Аттестация раздела (неделя, форма)                                | Максимальный балл за раздел |
|----------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|                                                                |        | лекции                                            | Практика |                                                              |                                                                   |                             |
| 5 семестр                                                      |        |                                                   |          |                                                              |                                                                   |                             |
| Раздел 1. Практика<br>тема: №1;5;8.                            | 1      |                                                   | 2        | КУ-по лёгкой атлетике, неделя - 2;4.                         | ИК-упражнение на развитие скоростно-силового качества. Неделя :4. | 10                          |
|                                                                | 2      |                                                   | 2        |                                                              |                                                                   |                             |
|                                                                | 3      |                                                   | 2        |                                                              |                                                                   |                             |
|                                                                | 4      |                                                   | 2        |                                                              |                                                                   |                             |
|                                                                | 5      |                                                   | 2        |                                                              |                                                                   |                             |
|                                                                | 6      |                                                   | 2        |                                                              |                                                                   |                             |
| Раздел 2. Практика<br>тема: №1;2;5;8.<br>Теория<br>тема: №1-2  | 7      | 1                                                 | 1        | КУ-по б/б, неделя - 9, практика. КВ-1-2-теория. Неделя: 7-9. | ИК-упражнение на развитие с/с и о/в. Неделя -8                    | 15                          |
|                                                                | 8      | 1                                                 | 1        |                                                              |                                                                   |                             |
|                                                                | 9      |                                                   | 2        |                                                              |                                                                   |                             |
| Раздел 3. Практика<br>тема: №4;5;7;10<br>Теория<br>тема: № 3-6 | 10     |                                                   | 2        | КУ-по фитнесу, . неделя - 11. КВ-3;4-теория. Неделя:         | Теория : КВ-1-2 Неделя :13. КВ-3-4 Неделя :14.                    | 15                          |
|                                                                | 11     | 1                                                 | 1        |                                                              |                                                                   |                             |
|                                                                | 12     | 1                                                 | 1        |                                                              |                                                                   |                             |
|                                                                | 13     | 1                                                 | 1        |                                                              |                                                                   |                             |
|                                                                | 14     | 1                                                 | 1        |                                                              |                                                                   |                             |



|           |    |   |   |                                                   |         |    |
|-----------|----|---|---|---------------------------------------------------|---------|----|
|           |    |   |   | 10;12.<br>КВ-5;6-<br>теория.<br>Неделя:<br>13-14. |         |    |
| Раздел 4. | 15 | 1 | 1 | КУ-по                                             | ИК-     | 10 |
| Практика  | 16 | 1 | 1 | волейбо                                           | упраж   |    |
| тема:     | 17 | 1 | 1 | лу,                                               | нение   |    |
| 3;6;7;9.  | 18 | 1 | 1 | неделя -                                          | на      |    |
| Теория    |    |   |   | 17.                                               | развит  |    |
| тема:     |    |   |   | Практи                                            | ие      |    |
| №7-11     |    |   |   | ка.                                               | гибкос  |    |
|           |    |   |   | КВ-7-8-                                           | ти,     |    |
|           |    |   |   | теория.                                           | неделя  |    |
|           |    |   |   | Неделя:                                           | : 17.   |    |
|           |    |   |   | 15.                                               | ИК-     |    |
|           |    |   |   | КВ-9                                              | упраж   |    |
|           |    |   |   | теория.                                           | нение   |    |
|           |    |   |   | Неделя:                                           | на      |    |
|           |    |   |   | 16.                                               | развит  |    |
|           |    |   |   | КВ-10-                                            | ие      |    |
|           |    |   |   | 11.                                               | силово  |    |
|           |    |   |   | Неделя:                                           | й       |    |
|           |    |   |   | 17.                                               | подгот  |    |
|           |    |   |   |                                                   | овленн  |    |
|           |    |   |   |                                                   | ости.   |    |
|           |    |   |   |                                                   | Неделя  |    |
|           |    |   |   |                                                   | – 18    |    |
|           |    |   |   |                                                   | ИК-     |    |
|           |    |   |   |                                                   | упраж   |    |
|           |    |   |   |                                                   | нение   |    |
|           |    |   |   |                                                   | на      |    |
|           |    |   |   |                                                   | развит  |    |
|           |    |   |   |                                                   | ие      |    |
|           |    |   |   |                                                   | силово  |    |
|           |    |   |   |                                                   | й       |    |
|           |    |   |   |                                                   | вынос   |    |
|           |    |   |   |                                                   | ливост  |    |
|           |    |   |   |                                                   | и,      |    |
|           |    |   |   |                                                   | ловкос  |    |
|           |    |   |   |                                                   | ти.     |    |
|           |    |   |   |                                                   | Неделя  |    |
|           |    |   |   |                                                   | : – 18. |    |
|           |    |   |   |                                                   | Теория  |    |

|                  |  |    |    |      |                                                                                                                               |       |
|------------------|--|----|----|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|                  |  |    |    |      | :<br>КВ-5-6<br>Неделя<br>:15.<br>КВ-7-<br>8.<br>Неделя<br>:16.<br>КВ-9.<br>Неделя<br>:17.<br>КВ-10-<br>11.<br>Недел<br>и: 18. |       |
| Итого            |  | 10 | 26 | 0-20 | 0-30                                                                                                                          | 0-50  |
| Зачёт            |  |    |    |      |                                                                                                                               | 0-50  |
| Итого за семестр |  |    |    |      |                                                                                                                               | 0-100 |

Всего: общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы,  
72 часа

из них:

лекций 20 часов

практических занятий 52 часа

Сокращения в таблице:

\* КУ – контрольные упражнения;

\* КВ – контрольные вопросы;

\* ИК- итоговый контроль;

\* с/ с- скоростно-силовое упражнение;

\* о/в-общая выносливость.

## Содержание лекционных занятий

### 3 семестр

**Тема 1.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

**Тема 2.** Социально-биологические основы физической культуры.

Содержание. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

**Тема 3.** Основы здорового образа жизни студента. физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

**Тема 4.** Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.

**Тема 5.** Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

**Тема 6.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

## **5 семестр**

**Тема 7.** Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт.

**Тема 8.** Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

**Тема 9.** Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание.

**Тема 10.** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

**Тема 11.** Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста .

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

## Содержание практических занятий

### 3;5 СЕМЕСТР

#### Тема 1. Легкая атлетика.

1.1. Техника ходьбы: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед, на носках и на пятках; в парах и тройках, используя различные исходные положения (в приседе, полу приседе, «гусиным» шагом и т.д.).

1.2. Техника спортивной ходьбы. Техника оздоровительного бега.

1.3. Техника равномерного бега, равномерный непродолжительный бег, бег с равномерной скоростью, бег в чередовании с ходьбой(1км-юноши,800м-девушки), специальные упражнения бегуна. Бег 2-3;5 км., 100 м.

1.4. Техника передачи эстафетной палочки.

1.5. Техника низкого старта. Техника высокого старта.

#### Тема 2. Баскетбол.

##### Обучение:

2.1. Техника ведения мяча: Ловля мяча, летящего двумя руками, летящего на средней высоте, высоко и низко летящего, после отскока, катящегося по полу одной рукой.

2.2. Передача мяча двумя руками от груди и сверху. Передача мяча одной рукой от плеча, сверху и снизу различными способами.

2.3. Броски мяча двумя руками от груди, снизу, сверху, от плеча, в движении, с места, штрафные броски. Ведение мяча – высокое, со снижением высоты отскока и изменением темпа, с поворотами.

2.4. Техника перемещений: стойки, остановки, бег, вышагивания, повороты.

2.5. Техника овладения мячом: перехватывание мяча, вырывание мяча, выбивание, отбивание, накрывание мяча.

Технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.

**Тема 3. Волейбол.**

Обучение:

3.1. Техника игры в нападении: стойки и перемещения.

3.2. Техника владения мячом: подачи – нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, передачи мяча – нижняя и верхняя,

3.3. Техника игры в защите: стойки, выпады.

3.4. Техника овладения мячом: прием мяча – снизу двумя руками и одной рукой, сверху двумя руками, передача.

3.5. Техничко-тактические действия с мячом, игра по упрощенным правилам.

**Тема 4. Лыжная подготовка.**

Обучение:

4.1. Техника скольжения одношажным, двушажным, бесшажным ходом.

4.2. Подъём на лыжах в горку: «Ёлочкой», «Ступенькой».

4.3. Спуск с горки, разного уровня.

4.4. Техника скольжения «коньком».

4.5. Дистанция 2-5км.

**Тема 5. Бадминтон.**

Обучение:

5.1. Техника хватки ракетки, техника стойки и перемещений. Техника подач – коротких, плоских и высоких.

5.2. Техника ударов: ударов справа – сверху, коротких ударов, плоских ударов справа, ударов справа-снизу, удары слева-сверху, плоские удары слева, удары слева-снизу.

5.3. Техника подачи. Индивидуальная тактика игры.

**Тема 6. Подвижные игры.**

Обучение:

6.1. В подготовительной части занятия подвижные игры используются для концентрации внимания, овладения строевыми и общеразвивающими упражнениями, развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Характерная особенность таких игр состоит в том, что они, как правило, непродолжительны, просты по содержанию и не требуют больших напряжений. Подвижные игры в этой части занятия носят разминочный характер, и, тем не менее, подвижным играм в этой части занятия должны предшествовать подготовительные упражнения.

6.2. В основную часть занятия включаются игры, способствующие углубленному развитию и совершенствованию двигательных качеств, умений и навыков.

6.3. В заключительной части занятия подвижные игры способствуют плавному снижению нагрузки и восстановлению организма занимающихся.

## **Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП).**

7.1. Средства практического материала используются в соответствии с показаниями и противопоказаниями к имеющимся заболеваниям.

7.2. Развитие силы. Основные средства – комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений:

7.3. Развитие быстроты: бег на месте в среднем темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора);

- челночный бег;
- бег по разметкам в равномерном темпе;
- повторный бег с низкой скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте.

7.4. Развитие выносливости: равномерный бег средней интенсивности (самостоятельное выполнение);

- продолжительный бег.

7.5. Развитие координации движений: общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера на основные группы мышц.



## **Тема 8. Упражнения специальной физической подготовки (СФП).**

- 8.1. Все упражнения СФП выполняются в соответствии с состоянием здоровья и показаниями и противопоказаниями к их выполнению.
- 8.2. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Развитие силы. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы.
- 8.3. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Развитие быстроты.
- 8.4. Бег со средней скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в допустимом темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.
- 8.5. Развитие координации движений. Баскетбол. Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с внезапными остановками и выполнением различных заданий.
- 8.6. Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным допустимым отягощением на основные мышечные группы.
- 8.7. Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.

## **Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).**

- 9.1. Обычная и спортивная ходьба. Медленный бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, походы выходного дня, спортивные игры, легкая атлетика. ОРУ, физические упражнения на открытом воздухе в любую погоду. Водные процедуры, закаливание, обтирание снегом, туризм, утренняя гимнастика, специальные дыхательные упражнения, физкультурные паузы.
- 9.2. Упражнения профессионально-прикладной гимнастики: упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канатах, шестах, бревне и др. Специальные упражнения на тренажерах и тренажерных устройствах, специализированные полосы препятствий, марш-бросок, лыжный поход.

**Тема 10. Фитнес - аэробика.**

10.1. Техника базовых шагов: скип, джек, бег, шаг, махи ногами, ланч, подъем колена.

10.2. Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности.

10.3. Самостоятельное индивидуальное освоение программ. Освоение базовых программ по степ-аэробике, силовой аэробике, танцевальной аэробике, аэробике с предметами (мячи, палки, гантели, обручи, скакалки, резина, бодибары).

Растяжка. Развитие гибкости: упражнения для развития подвижности в суставах.

**5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В соответствии с требованиями ОС НИЯУ МИФИ по специальности 11.05.01 «Радиоэлектронные системы и комплексы» реализация компетентностного подхода в рамках дисциплины «Физическая культура» должна предусматривать широкое использование активных и интерактивных форм проведения занятий (учебно-тренировочных модулей, игровых методик). Это направлено на формирование и развитие у обучающихся не только физических качеств и двигательных навыков, но и профессионально значимых компетенций – таких как командное взаимодействие, стрессоустойчивость, способность к быстрой реакции и принятию решений. Текущий контроль знаний студентов проводится в форме контрольных вопросов, скоростно-силовых упражнений, контрольных упражнений.

**6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ  
УСПЕВАЕМОСТИ И АТТЕСТАЦИИ РАЗДЕЛА**

Фонд оценочных средств позволяет оценить знания, умения, навыки и уровень приобретенных компетенций. Фонд оценочных средств по дисциплине включает:

6.1 Комплект заданий для текущего контроля успеваемости.

6.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1 Основная литература

1. Баскетбол, волейбол : учебник для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19017-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/569039>
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебник для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 128 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17111-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562817>
3. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564748>
4. Любимова, З. В. Организм человека, его регуляторные и интегративные системы : учебник для вузов / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 421 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18025-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559901>
5. Мальцев, В. П. Возрастная анатомия и физиология : учебник для вузов / В. П. Мальцев, Е. В. Григорьева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17314-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564639>

6. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17449-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559832>
7. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560410>
8. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564748>
9. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565604>

### **Дополнительная литература**

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563550>

2. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебник / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562228>
3. Физическая культура : учебник для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564728>

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Кабинет социально-экономических дисциплин для проведения лекций и практических занятий:

Доступ к сети Интернет;

Комплект мультимедийного оборудования:

Проектор EPSON;

Интерактивная доска Promethean;

Ноутбук Acer Aspire 3 17"

с возможностью подключения к сети «Интернет» (обеспечен лицензионным и свободно распространяемым программным обеспечением, в том числе отечественного производства);

Стол преподавателя;

Стул преподавателя;

Столы ученические – 15 шт.;

Стулья ученические – 30 шт.

Спортивный зал для проведения практических занятий:

Щиты баскетбольные с кольцами;

Сетки баскетбольные;

Стойки с волейбольной сеткой;

Гимнастические скамейки;

Шведская стенка Plastep ЭКО-2;

Мат гимнастический Plastep 100x200 см 8 см тент (синий-красный);

Обручи гимнастические пластиковые;

Мячи баскетбольные;

Мячи волейбольные;

Мячи футбольные;

Груша боксёрская на стойке;

Ракетки бадминтонные;

Сетки бадминтонные для соревнований;

Скакалки.

Тренажерный зал для проведения практических занятий:

Гимнастические коврики;

Тренажёр универсальный;

Велотренажер;

Турник железный;

Скамейка для жима лёжа, сгибание и разгибание ног;

Стол для армрестлинга;

Скамейка для пресса;

Штанги для тяги на блоке;

Колесо с ручкой для пресса;

Круг здоровья;

Скакалки;

Гантели.

Лыжная база для проведения практических занятий:

стойки для лыж;

лыжи беговые с ботинками (пласт.170-195 см) - 30 пар;

палки лыжные 140-160 -30 пар.

Помещение для самостоятельной работы.

Библиотека ТТИ НИЯУ МИФИ, читальный зал с выходом в сеть Интернет и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде:

Персональный компьютер (обеспечен лицензионным и свободно распространяемым программным обеспечением, в том числе отечественного производства) – 10 шт.;

Проектор;

Экран;

Принтер;

Выставочные шкафы- 4 шт.,

Стол� ученические - 12 шт.,

Стулья ученические - 24 шт.