

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**

Директор ТТИ НИЯУ МИФИ

\_\_\_\_\_ Т.И. Улитина

«26» \_\_\_\_\_ июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Направление подготовки:** 15.03.05 Конструкторско-технологическое

обеспечение машиностроительных производств

**Профиль подготовки:** Технология машиностроения

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная

Трехгорный  
2024

## **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 блоку общегуманитарных и социально-экономических дисциплин и является федеральной дисциплиной. Б1.Б.34

### **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)**

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

### **универсальных (УК-7):**

– 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:**

- 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 (З-УК-7).

#### **Уметь:**

- 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:**

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

**3.3 Воспитательная работа**

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

Раздел учебной дисциплины	недели	Виды учебной деятельности и трудоёмкость в часах.		Текущий контроль успеваемости (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
		лекции	Практика			

3 семестр						
Раздел 1. Тема: №1-3;5; 7-9.	1 2 3 4 5 6		2 2 2 2 2 2	КУ-по лёгкой атлетик е, неделя - 2.	ИК- упраж нение на развит ие скорос тно- силово го качест ва.Нед еля:4.	10
Раздел 2. Тема: №1;2;4;8; 11. Лекции: тема № 1-2.	7 8 9	1 1	1 1 2	КУ-по б/б, неделя - 9.- практик а. КВ-1-2- теория. Неделя: 7-9.	ИК- упраж нение на развит ие с/с и о/в. Неделя -8.	15
Раздел 3. Тема: №6- 7;9;10. Лекции: тема № -3-6	10 11 12 13 14	1 1 1 1	2 1 1 1 1	КУ-по фитнес у, неделя - 11. КУ- силовая подгото вленнос ть.Неде ля:12. КВ-3;4- теория. Неделя: 10;12. КВ-5;6- теория. Неделя:	Теория :КВ-1- 2. Неделя :13. КВ-3-4 Неделя :14.	15

				13-14.		
Раздел 4.	15	1	1	КУ-на	ИК-	10
Тема:	16	1	1	развити	упраж	
5;7;8;11;	17	1	1	е	нение	
12.	18	1	1	гибкост	на	
Лекции:				и,	развит	
тема				неделя -	ие	
№ 7-11.				15.	гибкос	
				КУ- на	ти,	
				развити	неделя	
				е	: 17.	
				силовой	ИК-	
				выносл	упраж	
				ивости,	нение	
				ловкост	на	
				и.	развит	
				Неделя:	ие	
				– 16.	силово	
				КУ-по	й	
				волейбо	подгот	
				лу,	овленн	
				неделя -	ости.	
				17,	Неделя	
				практик	– 18.	
				а.	ИК-	
				КВ-7-8-	упраж	
				теория.	нение	
				Неделя:	на	
				15.	развит	
				КВ-9	ие	
				Теория.	силово	
				Неделя:	й	
				16.	вынос	
				КВ-10-	ливост	
				11.	и,	
				Неделя:	ловкос	
				17.	ти.	
					Неделя	
					– 18.	
					Теория	
					КВ-5-6	
					Неделя	
					:15.	
					КВ-7-	

					8. Неделя :16. КВ-9. Неделя :17. КВ-10- 11. Неделя : 18.		
Итого		10	26	0-20	0-30	0-50	
Зачёт						0-50	
Итого за семестр						36	0-100

Трудоёмкость дисциплины в 6 семестре составляет 1 зачётную единицу, 36 часов.

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

				вленнос ть.Неде ля:12. КВ-3;4- теория. Неделя: 10;12.	:14.	
Раздел 4	15	1	1	КУ-на	ИК-	10
Тема:	16	1	1	развити	упраж	
6;11;13.	17	1	1	е	нение	
	18	1	1	гибкост и, неделя - 15. КУ- на развити е силовой выносл ивости, ловкост и. Неделя: – 16. КУ-по волейбо лу, неделя - 17. Практи ка. КВ-7-8- теория Неделя: 15. КВ-9 теория. Неделя: 16. КВ-10- 11. Неделя: 17.	на развит ие гибкос ти, неделя : 17. ИК- упраж нение на развит ие силово й подгот овленн ости. Неделя – 18. ИК- упраж нение на развит ие силово й подгот овленн ости. Неделя – 18.	

					СИЛОВО Й ВЫНОС ЛИВОСТ И, ЛОВКОС ТИ. Неделя : – 18. Теория КВ-5-6 Неделя :15. КВ-7- 8. Неделя :16. КВ-9. Неделя :17. КВ-10- 11. Недел и: 18.	
Итого		10	26	0-20	0-30	0-50
Зачёт						0-50
Итого за семестр						0-100

Всего: 72 часа из них лекций 20 часов, практики 52 часа, общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы.

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;6 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.

**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.

**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.

**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;6 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.

2.6. 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. Технико-тактические действия с мячом, игра по упрощенным правилам.

#### **Тема 4. Бадминтон.**

##### **Обучение:**

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

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

4.3. Техника подачи. Индивидуальная тактика игры.

#### **Тема 5. Подвижные игры.**

##### **Обучение:**

5.1. 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.

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

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

#### **Тема 6. Общая физическая подготовка (ОФП).**

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

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

6.3. 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.

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

- продолжительный бег.

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

## **Тема 7. Упражнения специальной физической подготовки (СФП).**

7.1. Все упражнения СФП выполняются в соответствии с состоянием здоровья и показаниями и противопоказаниями к их выполнению.

7.2. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Развитие силы. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы.

7.3. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Развитие быстроты. Бег со средней скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в допустимом темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

7.4. Развитие координации движений. Баскетбол. Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с внезапными остановками и выполнением различных заданий.

7.5. Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным допустимым отягощением на основные мышечные группы. Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.

## **Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).**

8.1. 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.

8.2. 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 9. Фитнес - аэробика.**

9.1. Техника базовых шагов: скип, джек, бег, шаг, махи ногами, ланч, подъем колена. Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности.

9.2. Самостоятельное индивидуальное освоение программ. Освоение базовых программ по степ-аэробике, силовой аэробике, танцевальной аэробике, аэробике с предметами.(мячи, палки, гантели, обручи, скакалки, резина, бодибары). Развитие гибкости: упражнения для развития подвижности в суставах.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В соответствии с компетентностным подходом выпускник вуза должен не просто обладать определённой суммой знаний, непосредственно представленных в тематике лекционных и практических занятий, но и осознавать, осмысливать и преодолевать проблемы, возникающие как при самостоятельном изучении истории, так и в условиях реального межкультурного взаимодействия, как делового, так и межличностного.

Лекционные занятия проводятся с применением мультимедийного проектора, позволяющего иллюстрировать опорные положения данного учебного курса, предъявлять аудитории в формате презентаций фактические материалы, требующие аналитического сопровождения и образного (синтетического) осмысления.

Текущий контроль знаний студентов по отдельным разделам и в целом по дисциплине проводится в форме тестирования, собеседования, проверочной работы.

## **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**

### **Основная литература**

1. Баскетбол, волейбол : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19017-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/555755>
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 128 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17111-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/532401>
3. Любимова, З. В. Организм человека. Опорно-двигательная и висцеральные системы : учебник для вузов / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 349 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18035-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/534162>
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, 2024. — 421 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18025-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/535734>

5. Мальцев, В. П. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для вузов / В. П. Мальцев, Е. В. Григорьева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17314-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/540814>
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, 2024. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17449-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/535663>
7. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/536113>
8. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/540920>
9. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/545155>

### **Дополнительная литература**

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/539639>
2. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/538235>

3. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/545163>

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

Занятия по физической культуре проводятся в спортзале на базе УПК ТТИ НИЯУ МИФИ.

### Спортивный зал:

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:

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:

стойки для лыж;

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

палки лыжные 140-160 -30 пар.