

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)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ТТИ НИЯУ МИФИ
_____ Т.И. Улитина
«26» _____ июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность: 15.05.01. Проектирование технологических машин и комплексов

Специализация: Проектирование инструментальных комплексов в машиностроении

Квалификация (степень) выпускника: инженер

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.44

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
Гуманитарный модуль		
Физическое воспитание	- формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья (В8)	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

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

из них:

лекций - 20 часов

практики - 52 часа

Распределение трудоемкости и контроль освоения дисциплины

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

Раздел учебной дисциплины	недели	Виды учебной деятельности и трудоемкость в часах.		Текущий контроль (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
		Лекции	Практика			
1 семестр						
Раздел 1. Практика : тема: №1; 5;7.	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		1			
Раздел 2 Практика тема: №1;2;4;5. Теория Тема:№ 1-2	7	1	1	КУ-по б/б, неделя - 9; практика KB-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 :тема:5;6;	10		2	КУ-по силовая подг.	Теория: KB-1-2 Неделя:13	15
	11	1	1			
	12	1	1			

8.Теория тема:3-6.	13 14	1 1	1 1	(ОФП)- Неделя: 12. КВ-3;4- теория; Неделя: 10;12. КВ-5;6- теория; Неделя: 13-14.	. КВ-3-4 Неделя:14 .	
Раздел 4 Практика тема:3;6;7 ;8,9. Теория тема:7- 11.	15 16 17 18 19	1 1 1 1	1 1 1 1	КУ-на развити е гибкост и. Неделя- 15. КУ-по фитнесу , неделя - 16. Силовая выносл. Неделя- 16. КУ-по волейбо лу, неделя - 17, практик а. КВ-7-8- теория. Неделя: 15. КВ-9, теория Неделя: 16. КВ-10- 11.	ИК- упражнен ие на развитие силовой вынослив ости, ловкости. Неделя: – 18. Силовой подготовл енности неделя: 18. Силовой вынослив ости, ловкости. ИК- упражнен ие на развитие гибкости. Неделя 19. Неделя: – 18. Теория: КВ-5-6 Неделя:15 . КВ-7-8.	10

				Недели: 17.	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 3 семестре составляет 1 зачётную единицу,
36 часов.

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;7.	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;4;5. Теория 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 тема №5;6;8. Теория тема:3-6.	10		2	КУ-по ОФП- Неделя-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
	11	1	1			
	12	1	1			
	13	1	1			
	14	1	1			

				13-14.		
Раздел 4	15	1	1	КУ-по	ИК-	10
Практика	16	1	1	фитнесу,	упражне	
тема№3;6	17	1	1	неделя -	ние на	
;7;8,9.	18	1	1	15.	развити	
Теория				КУ-по	е	
тема:7-				волейбол	силовой	
11.				у,	выноси	
				неделя -	вости,	
				17,	ловкост	
				практика	и.	
				КВ-7-8-	Неделя:	
				теория.	– 18.	
				Неделя:	Силовой	
				15.	подгото	
				КВ-9	вленнос	
				теория.	ти	
				Неделя:	неделя:	
				16.	18.	
				КВ-10-11.	Силовой	
				Неделя:	выноси	
				17.	вости,	
					ловкост	
					и.	
					ИК-	
					упражне	
					ние на	
					развити	
					е	
					гибкост	
					и.	
					Неделя	
					19.	
					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

Сокращения в таблице:

- * КУ – контрольные упражнения;
- * КВ – контрольные вопросы;
- * ИК- итоговый контроль;
- * с/ с- скоростно-силовое упражнение;
- * о/в-общая выносливость.

СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

1;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.

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

1,3 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 (1 км-юноши, 800 м-девушки), специальные упражнения бегуна. Бег 2-3 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. Техничко-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. 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 доступном 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 доступным 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, осмыслять 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).

- 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.