

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета ННГУ  
протокол от «31» мая 2023 г. №6

**Рабочая программа дисциплины**

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина).

Легкая атлетика

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

03.03.02 Физика

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

профиль "Теоретическая физика"

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Квалификация (степень)

бакалавр

(бакалавр / магистр / специалист)

Форма обучения

очная

(очная / очно-заочная / заочная)

Год начала обучения

2022

(для обучающихся какого года зачисления разработана Рабочая программа)

Нижегород

## **1. Место и цели дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина). Легкая атлетика» относится к вариативной части Б1.В блока Б1 «Дисциплины (модули)», является элективной дисциплиной, преподается на первом и втором годах обучения, со второго по четвертый семестр.

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина). Легкая атлетика» являются:

- формирование у студентов научно-практической позиции в отношении роли и значения легкой атлетики в жизни человека;
- овладение теоретико-методологическими основами легкоатлетической подготовки;
- теоретико-методическая подготовка студентов по легкой атлетике при сохранении их оптимальной двигательной-практической подготовки;
- получение практических навыков применения различных методов и средств легкоатлетической подготовки для решения повседневных задач.

## **2. Структура и содержание дисциплины**

Объем дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина). Легкая атлетика» составляет 328 часов, из них 108 часов приходится на второй семестр, 112 часов приходится на третий семестр и 108 часов – на четвертый семестр.

Во втором семестре 65 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (1 час – мероприятия промежуточной аттестации; 64 часа занятия семинарского типа (практические занятия), в том числе 2 часа – мероприятия текущего контроля успеваемости), 43 часа составляет самостоятельная работа обучающегося в течение семестра.

В третьем семестре 65 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (1 час – мероприятия промежуточной аттестации; 64 часа занятия семинарского типа (практические занятия), в том числе 2 часа – мероприятия текущего контроля успеваемости), 47 часов составляет самостоятельная работа обучающегося в течение семестра.

В четвертом семестре 65 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (1 час – мероприятия промежуточной аттестации; 64 часа занятия семинарского типа (практические занятия), в том числе 2 часа – мероприятия текущего контроля успеваемости), 43 часа составляет самостоятельная работа обучающегося в течение семестра.

Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина). Легкая атлетика»

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	В том числе				
		контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем) в течение семестра, часы, из них				Самостоятельная работа в течение семестра, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Занятия лабораторного типа	Всего	
Второй семестр						
Тема 1. Бег на короткие дистанции. Семенящий бег.	27	–	16	–	16	11
Тема 2. Бег с высоким подниманием бедра.	27	–	16	–	16	11
Тема 3. Прыжкообразный бег.	27	–	16	–	16	11
Тема 4. Бег с забрасыванием голени назад.	26	–	15	–	15	11
В т.ч. текущий контроль	2	2				–
Промежуточная аттестация – зачет						
Третий семестр						
Тема 1. Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50°).	28	–	16	–	16	12
Тема 2. Движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом.	28	–	16	–	16	12
Тема 3. Бег с ускорением на 30 – 60 м.	28	–	16	–	16	12
Тема 4. Низкий старт. Бег с низкого старта.	27	–	15	–	15	12
В т.ч. текущий контроль	2	2				–
Промежуточная аттестация – зачет						
Четвертый семестр						
Тема 1. Бег по дистанции по прямой.	10	–	6	–	6	4
Тема 2. Бег по виражу.	10	–	6	–	6	4
Тема 3. Финиширование.	10	–	6	–	6	4
Тема 4. Бег на время на различные	10	–	6	–	6	4

отрезки дистанции 30, 60, 100 м.						
<b>Тема 5.</b> Подводящие и подготовительные упражнения для развития силы и быстроты.	10	–	6	–	6	4
<b>Тема 6.</b> Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения.	10	–	6	–	6	4
<b>Тема 7.</b> Бег с забрасыванием голени назад.	11	–	6	–	6	5
<b>Тема 8.</b> Переменный бег на различные отрезки на время с чередованием.	12	–	7	–	7	5
<b>Тема 9.</b> Повторный бег.	12	–	7	–	7	5
<b>Тема 10.</b> Медленный бег: а) ознакомление с техникой высокого старта; б) ознакомление с техникой бега на средние дистанции; в) ознакомление с тактикой бега; г) финиширование, бег после финиша.	12	–	7	–	7	5
<b>В т.ч. текущий контроль</b>	2	2				–
Промежуточная аттестация – <b>зачет</b>						

### 3. Образовательные технологии

- 1) игровые технологии;
- 2) здоровьесберегающие технологии;
- 3) личностно-ориентированный подход;
- 4) командные игры;
- 5) выполнение индивидуальных заданий.

### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся предполагает изучение выделенных разделов основной литературы, а также дополнительной литературы, выполнение практических заданий, отвечающих изучаемым разделам дисциплины, подготовку реферата.

Перечень основной и дополнительной литературы для самостоятельного изучения приведен в п. 7 настоящей Рабочей программы дисциплины.

Примеры практических заданий и темы рефератов приведены в п. 6.3 настоящей Рабочей программы дисциплины.

### 5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	Демонстрация способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и

## 6. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине

### 6.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Промежуточной аттестацией для дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина). Легкая атлетика» является **зачет**.

По итогам зачета выставляется оценка «Зачтено» или «Не зачтено». Оценка «Не зачтено» означает отсутствие аттестации, оценка «Зачтено» выставляется при успешном прохождении аттестации.

### 6.2. Процедуры и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине

Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются следующие процедуры и технологии:

- защита реферата (промежуточная аттестация).

Темы рефератов для защиты представлены в п. 6.3 настоящей Рабочей программы дисциплины.

Для оценивания результатов обучения в виде умений и навыков используются следующие процедуры и технологии:

- выполнение практических заданий (текущий контроль, промежуточная аттестация).

Примеры практических заданий для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в п. 6.3 настоящей Рабочей программы дисциплины.

Критериями оценивания являются полнота знаний, наличие умений и владений (навыков), перечисленных в п. 5 настоящей Рабочей программы дисциплины.

**«Не зачтено»** – обучающийся не показал минимально допустимый уровень умений и навыков выполнения практических заданий, не защитил реферат;

**«Зачтено»** – обучающийся показал умения и навыки выполнения практических заданий и успешно защитил реферат.

### 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения

6.3.1. Примеры практических заданий для практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации:

1. Бег на короткие дистанции. Семенящий бег.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Прыжкообразный бег.
4. Бег с забрасыванием голени назад.
5. Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку.
6. Движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом.
7. Бег с ускорением на 30 – 60 м.
8. Низкий старт. Бег с низкого старта.
9. Бег по дистанции по прямой.
10. Бег по виражу.
11. Финиширование.
12. Бег на время на различные отрезки дистанции 30, 60, 100 м.
13. Подводящие и подготовительные упражнения для развития силы и быстроты.
14. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения.
15. Бег с забрасыванием голени назад.
16. Переменный бег на различные отрезки на время с чередованием.
17. Повторный бег.
18. Медленный бег.

6.3.2. Примеры тем для реферата:

1. Подводящие и специальные упражнения при обучении легкоатлетическим упражнениям.
2. Последовательность изучения легкоатлетических видов.
3. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений.
4. Сходство и различие в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики.
5. Меры предупреждения травматизма при обучении легкоатлетическим упражнениям.
6. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений.
7. Особенности организации занятий в сельской местности.
8. Дозировка упражнений при различной направленности урока легкой атлетики.
9. Особенности занятий легкой атлетикой с детьми различного возраста и пола.
10. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.
11. Спортивный отбор и прогнозирование результатов в одном из видов легкой атлетики (по выбору).
12. Методика тестирования и оценки уровня подготовленности в легкой атлетике.
13. Критерии высшего спортивного мастерства в одном из видов легкой атлетики.
14. Модельные характеристики легкоатлетов одной из квалификационных групп (спринтеров, стайеров, средневики, прыгунов, метателей).

#### 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

1. Положение «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ННГУ», утвержденное приказом ректора ННГУ от 13.02.2014 №55-ОД.

2. Положение о фонде оценочных средств, утвержденное приказом ректора ННГУ от 10.06.2015 №247-ОД.

#### 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### а) основная литература:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. – М.: Academia, 2003. – 480 с. – Фонд ФБ ННГУ: 17 экз.  
<http://www.lib.unn.ru/php/details.php?DocId=51002>.
2. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А – Практикум по легкой атлетике: учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений. – М.: Academia, 1999. – 160 с. – Фонд ФБ ННГУ: 13 экз.  
<http://www.lib.unn.ru/php/details.php?DocId=50435>.

##### б) дополнительная литература:

1. Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 1 / Авторы-составители В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. – М.: Человек, 2012 – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885809.html>.
2. Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 2 / Авторы-составители В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. – М.: Человек, 2013. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885816.html>.
3. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Врублевский Е.П. – 2-е изд., испр. и дополн. – М.: Спорт, 2016. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html>.

##### в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Интернет-ресурсы Фундаментальной библиотеки ННГУ  
<http://www.lib.unn.ru/>.

#### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения практических занятий необходимы большой спортивный зал 12х24м, малый спортивный зал 9х18м, спортивный инвентарь: секундомер, скакалки, коврики гимнастические, гимнастические скамейки, маты, гантели.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся (на базе Фундаментальной библиотеки ННГУ) оснащены компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ННГУ.





Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 03.03.02 Физика.

Автор:

зав. кафедрой физического воспитания  
факультета физической культуры и спорта,  
к. п. н., доцент \_\_\_\_\_ / Кутасин А.Н. /

Рецензент:

Зав. кафедрой физического воспитания  
факультета физической культуры и спорта,  
к. п. н., доцент \_\_\_\_\_ / Кутасин А.Н. /

Программа одобрена на заседании Учебно-методической комиссии  
физического факультета ННГУ от «        » \_\_\_\_\_ 2021 года,  
протокол № б/н.

Председатель  
Учебно-методической комиссии  
физического факультета ННГУ \_\_\_\_\_ / Перов А.А. /

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета ННГУ  
протокол от «31» мая 2023 г. №6

**Рабочая программа дисциплины**

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина). Лыжные  
гонки

---

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования  
бакалавриат

---

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность  
03.03.02 Физика

---

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы  
профиль "Теоретическая физика"

---

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Квалификация (степень)  
бакалавр

---

(бакалавр / магистр / специалист)

Форма обучения  
очная

---

(очная / очно-заочная / заочная)

Год начала обучения  
2022

---

(для обучающихся какого года зачисления разработана Рабочая программа)

Нижний Новгород

## **1. Место и цели дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина). Лыжные гонки» относится к вариативной части Б1.В блока Б1 «Дисциплины (модули)», является элективной дисциплиной, преподается на первом и втором годах обучения, со второго по четвертый семестр.

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина). Лыжные гонки» являются:

- формирование у студентов научно-практической позиции в отношении роли и значения лыжных гонок в жизни человека;
- овладение теоретико-методологическими основами лыжной подготовки;
- теоретико-методическая подготовка студентов по лыжным гонкам при сохранении их оптимальной двигательной-практической подготовки;
- получение практических навыков применения различных методов и средств лыжной подготовки для решения повседневных задач.

## **2. Структура и содержание дисциплины**

Объем дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина). Лыжные гонки» составляет 328 часов, из них 108 часов приходится на второй семестр, 112 часов приходится на третий семестр и 108 часов – на четвертый семестр.

Во втором семестре 65 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (1 час – мероприятия промежуточной аттестации; 64 часа занятия семинарского типа (практические занятия), в том числе 2 часа – мероприятия текущего контроля успеваемости), 43 часа составляет самостоятельная работа обучающегося в течение семестра.

В третьем семестре 65 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (1 час – мероприятия промежуточной аттестации; 64 часа занятия семинарского типа (практические занятия), в том числе 2 часа – мероприятия текущего контроля успеваемости), 47 часов составляет самостоятельная работа обучающегося в течение семестра.

В четвертом семестре 65 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (1 час – мероприятия промежуточной аттестации; 64 часа занятия семинарского типа (практические занятия), в том числе 2 часа – мероприятия текущего контроля успеваемости), 43 часа составляет самостоятельная работа обучающегося в течение семестра.

Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина). Лыжные гонки»

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	В ТОМ ЧИСЛЕ				
		контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем) в течение семестра, часы, из них				Самостоятельная работа в течение семестра, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Занятия лабораторного типа	Всего	
Второй семестр						
Тема 1. Виды ходов в лыжных гонках.	27	–	16	–	16	11
Тема 2. Техника классических ходов.	27	–	16	–	16	11
Тема 3. Обучение технике попеременного двухшажного хода.	27	–	16	–	16	11
Тема 4. Техника прохождения поворотов и спусков.	26	–	15	–	15	11
В т.ч. текущий контроль	2	2				–
Промежуточная аттестация – зачет						
Третий семестр						
Тема 1. Отработка всех видов классического хода.	28	–	16	–	16	12
Тема 2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	28	–	16	–	16	12
Тема 3. Совершенствование техники одновременных ходов.	28	–	16	–	16	12
Тема 4. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	27	–	15	–	15	12
В т.ч. текущий контроль	2	2				–
Промежуточная аттестация – зачет						
Четвертый семестр						
Тема 1. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	10	–	6	–	6	4
Тема 2. Совершенствование техники попеременного бесшажного хода.	10	–	6	–	6	4
Тема 3. Совершенствование всех видов ходов.	10	–	6	–	6	4
Тема 4. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	10	–	6	–	6	4
Тема 5. Совершенствование техники	10	–	6	–	6	4

бесшажного хода.						
<b>Тема 6.</b> Классический стиль.	10	–	6	–	6	4
<b>Тема 7.</b> Совершенствование техники спусков.	11	–	6	–	6	5
<b>Тема 8.</b> Совершенствование техники подъемов.	12	–	7	–	7	5
<b>Тема 9.</b> Совершенствование техники торможения.	12	–	7	–	7	5
<b>Тема 10.</b> Подготовка лыж для классического и конькового ходов.	12	–	7	–	7	5
<b>В т.ч. текущий контроль</b>	2	2				–
Промежуточная аттестация – <b>зачет</b>						

### 3. Образовательные технологии

- 1) игровые технологии;
- 2) здоровьесберегающие технологии;
- 3) личностно-ориентированный подход;
- 4) командные игры;
- 5) выполнение индивидуальных заданий.

### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся предполагает изучение выделенных разделов основной литературы, а также дополнительной литературы, выполнение практических заданий, отвечающих изучаемым разделам дисциплины, подготовку реферата.

Перечень основной и дополнительной литературы для самостоятельного изучения приведен в п. 7 настоящей Рабочей программы дисциплины.

Примеры практических заданий и темы рефератов приведены в п. 6.3 настоящей Рабочей программы дисциплины.

### 5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Демонстрация способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 6. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине

## 6.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Промежуточной аттестацией для дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины). Лыжные гонки» является **зачет**.

По итогам зачета выставляется оценка «Зачтено» или «Не зачтено». Оценка «Не зачтено» означает отсутствие аттестации, оценка «Зачтено» выставляется при успешном прохождении аттестации.

## 6.2. Процедуры и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине

Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются следующие процедуры и технологии:

- защита реферата (промежуточная аттестация).

Темы рефератов для защиты представлены в п. 6.3 настоящей Рабочей программы дисциплины.

Для оценивания результатов обучения в виде умений и навыков используются следующие процедуры и технологии:

- выполнение практических заданий (текущий контроль, промежуточная аттестация).

Примеры практических заданий для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в п. 6.3 настоящей Рабочей программы дисциплины.

Критериями оценивания являются полнота знаний, наличие умений и владений (навыков), перечисленных в п. 5 настоящей Рабочей программы дисциплины.

**«Не зачтено»** – обучающийся не показал минимально допустимый уровень умений и навыков выполнения практических заданий, не защитил реферат;

**«Зачтено»** – обучающийся показал умения и навыки выполнения практических заданий и успешно защитил реферат.

### 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения

#### 6.3.1. Примеры практических заданий для практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации:

1. Техника прохождения поворотов и спусков.
2. Отработка всех видов классического хода.
3. Одновременный ход.
4. Одновременный одношажный ход.
5. Одновременный бесшажный ход.
6. Попеременный двухшажный ход.
7. Классический стиль.
8. Техника спусков.
9. Техника подъемов.
10. Техника торможения.
11. Подготовка лыж для классического и конькового ходов.

#### 6.3.2. Примеры тем для реферата:

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений. Механизмы действия физических упражнений.
3. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

### 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

1. Положение «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ННГУ», утвержденное приказом ректора ННГУ от 13.02.2014 №55-ОД.
2. Положение о фонде оценочных средств, утвержденное приказом ректора ННГУ от 10.06.2015 №247-ОД.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### а) основная литература:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. – М. : Academia, 2003. – 480 с. – Фонд ФБ ННГУ: 18 экз.  
<http://www.lib.unn.ru/php/details.php?DocId=51002>.

2. Лыжный спорт с методикой преподавания / Корельская И.Е. – Архангельск : ИД САФУ, 2015. – Режим доступа:  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010623.html>.

б) дополнительная литература:

1. Обучение классическим лыжным ходам / Сост. Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – М. : Спорт, 2016. – Режим доступа:  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724013.html>.
2. Подготовка юных лыжников-гонщиков / Плохой В.Н. – М. : Спорт, 2016. – Режим доступа:  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839053.html>.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Интернет-ресурсы Фундаментальной библиотеки ННГУ  
<http://www.lib.unn.ru/>.

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для проведения практических занятий необходимы большой спортивный зал 12х24м, малый спортивный зал 9х18м, лыжная база, учебная лыжная трасса, лыжи беговые (с креплениями), лыжные палки, ботинки, смазка.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся (на базе Фундаментальной библиотеки ННГУ) оснащены компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ННГУ.



Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 03.03.02 Физика.

Автор:

зав. кафедрой физического воспитания  
факультета физической культуры и спорта,  
к. п. н., доцент \_\_\_\_\_ / Кутасин А.Н. /

Рецензент:

Зав. кафедрой физического воспитания  
факультета физической культуры и спорта,  
к. п. н., доцент \_\_\_\_\_ / Кутасин А.Н. /

Программа одобрена на заседании Учебно-методической комиссии  
физического факультета ННГУ от «        » \_\_\_\_\_ 2021 года,  
протокол № б/н.

Председатель  
Учебно-методической комиссии  
физического факультета ННГУ \_\_\_\_\_ / Перов А.А. /