

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КУЗБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Т.Ф.ГОРБАЧЕВА»  
Филиал КузГТУ в г. Белово



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала  
КузГТУ в г. Белово  
И.К. Костинец

**Рабочая программа дисциплины**

**Дисциплины по физической культуре и спорту - циклические виды спорта**

Направление подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность»  
Профиль 01 «Безопасность технологических процессов и производств»

Присваиваемая квалификация  
«Бакалавр»

Форма обучения  
очно-заочная

год набора 2021

Белово 2023

Рабочую программу составил: ст. преподаватель А.А. Старокоров

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры «Экономики и информационных технологий»

Протокол № 10 от «13» мая 2023 г.

Заведующий кафедрой: Верчагина И.Ю.

Согласовано учебно-методической комиссией по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность»

Протокол № 7 от «16» мая 2023 г.

Председатель комиссии: Аксененко В.В.

**1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине "Дисциплины по физической культуре и спорту - циклические виды спорта", соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Освоение дисциплины направлено на формирование:

универсальных компетенций:

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Результаты обучения по дисциплине определяются индикаторами достижения компетенций**

**Индикатор(ы) достижения:**

Выбирает и применяет соответствующие своему физическому состоянию комплексы упражнений, регулирует интенсивность тренировок.

**Результаты обучения по дисциплине:**

Знать: основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства физического воспитания.

Уметь: использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы.

Владеть: методикой самоконтроля за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой; методами самостоятельного выбора физических упражнений для укрепления здоровья.

**2 Место дисциплины "Дисциплины по физической культуре и спорту - циклические виды спорта" в структуре ОПОП бакалавриата**

Для освоения дисциплины необходимы знания умения, навыки и (или) опыт профессиональной деятельности, полученные в рамках изучения следующих дисциплин: «Физическая культура и спорт».

Дисциплина входит обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП.

Цель дисциплины - получение обучающимися знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, необходимых для формирования компетенций, указанных в пункте 1.

**3 Объем дисциплины "Дисциплины по физической культуре и спорту - циклические виды спорта" в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины "Дисциплины по физической культуре и спорту - циклические виды спорта" составляет 0 зачетных единиц, 328 часов.

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<b>Курс 1/Семестр 2</b>			
Всего часов			128
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
<i>Лекции</i>			
<i>Лабораторные занятия</i>			
<i>Практические занятия</i>			6
Внеаудиторная работа			
<i>Индивидуальная работа с преподавателем:</i>			
<i>Консультация и иные виды учебной деятельности</i>			
<b>Самостоятельная работа</b>			122
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			зачет
<b>Курс 2/Семестр 3</b>			
Всего часов			100
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
<i>Лекции</i>			
<i>Лабораторные занятия</i>			
<i>Практические занятия</i>			6

Внеаудиторная работа			
<i>Индивидуальная работа с преподавателем:</i>			
<i>Консультация и иные виды учебной деятельности</i>			
<b>Самостоятельная работа</b>			94
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			зачет
<b>Курс 2/Семестр 4</b>			
Всего часов			100
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
<i>Лекции</i>			
<i>Лабораторные занятия</i>			
<i>Практические занятия</i>			6
Внеаудиторная работа			
<i>Индивидуальная работа с преподавателем:</i>			
<i>Консультация и иные виды учебной деятельности</i>			
<b>Самостоятельная работа</b>			94
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			зачет

**4 Содержание дисциплины "Дисциплины по физической культуре и спорту – циклические виды спорта", структурированное по разделам (темам)**

**4.1. Практические (семинарские) занятия**

Раздел дисциплины, темы лекций и их содержание	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Лыжная подготовка.</b>			
Практическая работа 1. Обучение стойки лыжника, техники выполнения лыжных ходов, старту, финишу. Лыжные гонки на 3-5 км классическим стилем.			2
Практическая работа 2. Обучение техники классического хода, основным правилам соревнований. Лыжные гонки на 3-5 км классическим стилем.			2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>			
Практическая работа 3. Обучение основам техники ходьбы и бега. Тренировка в смешанном передвижении на 2 км.			1
Практическая работа 4. Обучение техники бега на средние дистанции. Тренировка в беге на 2-3 км.			1
<b>Итого</b>			<b>6</b>
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>			
Практическая работа 5. Обучение основам техники прыжков. Совершенствование скоростно-силовых качеств.			2
Практическая работа 6. Обучение основам техники метания. Совершенствование скоростных способностей.			2
<b>Раздел 1. Лыжная подготовка.</b>			
Практическая работа 7. Обучение техники выполнения лыжных ходов, поворотов, способов передвижения на подъемах. Лыжные гонки на 3-5 км свободным стилем.			1
Практическая работа 8. Обучение техники конькового хода. Лыжные гонки на 3-5 км свободным стилем.			1
<b>Итого</b>			<b>6</b>
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Лыжная подготовка.</b>			
Практическая работа 9. Обучение техники конькового хода, способов передвижения на спусках. Лыжные гонки на 3-5 км свободным стилем.			1
Практическая работа 10. Обучение техники конькового хода. Лыжные гонки на 3-5 км свободным стилем.			1

<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>			
Практическая работа 11. Обучение основам техники специальных беговых упражнений. Совершенствование скоростных двигательных качеств.			2
Практическая работа 12. Обучение техники бега на короткие дистанции. Тренировка в беге на 60,100 м.			2
<b>Итого</b>			<b>6</b>

**4.2. Самостоятельная работа обучающегося и перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Вид СРС	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<b>2 семестр</b>			
Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов, конспектов для подготовки к занятиям			116
Подготовка к промежуточной аттестации			6
<b>Итого</b>			<b>122</b>
<b>3 семестр</b>			
Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов, конспектов для подготовки к занятиям			88
Подготовка к промежуточной аттестации			6
<b>Итого</b>			<b>94</b>
<b>4 семестр</b>			
Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов, конспектов для подготовки к занятиям			88
Подготовка к промежуточной аттестации			6
<b>Итого</b>			<b>94</b>

**5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине "Дисциплины по физической культуре и спорту - циклические виды спорта"**

**5.1. Паспорт фонда оценочных средств**

Форма текущего контроля знаний, умений, навыков, необходимых для формирования соответствующей компетенции	Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)	Индикатор(ы) достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модуля)	Уровень
Контрольные упражнения	УК-7	Выбирает и применяет соответствующие своему физическому состоянию комплексы упражнений, регулирует интенсивность тренировок.	Знать: основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства физического воспитания. Уметь: использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы. Владеть: методикой самоконтроля за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой; методами самостоятельного выбора физических упражнений для укрепления здоровья.	Высокий или средний

**Высокий уровень достижения компетенции** - компетенция сформирована, рекомендованные оценки: отлично, хорошо, зачтено.

**Средний уровень достижения компетенции** - компетенция сформирована, рекомендованные оценки: хорошо, удовлетворительно, зачтено.

**Низкий уровень достижения компетенции** - компетенция не сформирована, оценивается неудовлетворительно или не зачтено.

## 5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

Текущий контроль успеваемости и аттестационные испытания обучающихся могут быть организованы с использованием ресурсов ЭИОС филиала КузГТУ.

### 5.2.1.Оценочные средства при текущем контроле

Текущий контроль по темам дисциплины заключается в выполнении контрольных упражнений.

**Текущий контроль по разделу «Лыжная подготовка»** будет заключаться в оценке нормированных критериев выполнения контрольного упражнения: техника выполнения лыжных ходов, бег на лыжах 3 км (девушки) классическим стилем, бег на лыжах 5 км (юноши) классическим стилем, техника выполнения поворотов, техника передвижения на подъемах, техника передвижения на спусках, бег на лыжах 3 км (девушки) свободным стилем, бег на лыжах 5 км (юноши) свободным стилем.

**Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»** будет заключаться в оценке нормированных критериев выполнения контрольных упражнений: время восстановления значения ЧСС до исходного уровня после выполнения смешанного передвижения на 2 км, бег 2 км (девушки), бег 3 км (юноши), прыжок в длину с места толчком двух ног, выполнение броска набивного мяча (3 кг) из-за головы двумя руками, техника выполнения специальных беговых упражнений, бег 100 м.

Например, при изучении раздела **«Лыжная подготовка»** показателем, оценивающим сформированность компетенции, является демонстрация техники выполнения лыжных ходов.

Критерии оценивания:

Кол-во ходов	Баллы
5	85...100
4	75...84
3	60...74
2 и менее	0...59

При изучении раздела **«Легкоатлетическая подготовка»** показателем, оценивающим сформированность компетенции, является время восстановления значения ЧСС до исходного уровня после выполнения смешанного передвижения на 2 км.

Критерии оценивания:

Время восстановления ЧСС, мин	Баллы
менее 3	85...100
3...4	75...84
4...5	60...74
более 5	0...59

Критерии оценивания выполнения контрольных упражнений:

Количество баллов	0...59	60...100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено

Обучающиеся, относящиеся к специальной или специальной теоретической группе, при освоении каждого раздела подготавливают реферативные работы по темам, представленным преподавателем.

1. Основные функции физической культуры.
2. Средства и методы физического воспитания.
3. Теоретико-практические основы развития лыжного спорта
4. Изменения в организме человека при выполнении физических упражнений.
5. Методика обучения двигательных умений и навыков в лыжном спорте.
6. Энергообеспечение двигательной деятельности
7. Выносливость и методика ее совершенствования.
8. Роль физического воспитания в системе оздоровления.
9. Организация восстановительных мероприятий в процессе занятий физической культурой и спортом.
10. Современные тенденции развития лыжного спорта.
11. Методика определения физической работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом.

12. Лыжная подготовка как средство оздоровления и повышения уровня физической подготовленности студентов вуза.

Критерии оценивания реферативных работ:

- требования к структуре реферата соблюдены, тема раскрыта полностью или почти полностью, обучающийся смог ответить не менее чем на один дополнительный вопрос по теме реферата – 60...100 баллов;
- требования к структуре реферата не соблюдены, тема раскрыта не полностью или не раскрыта, обучающийся не смог ответить ни на один дополнительный вопрос по теме реферата, реферат не представлен – 0...59 баллов.

Количество баллов	0...59	60...100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено

### 5.2.2 Оценочные средства при промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации является зачет, в процессе которого определяется сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций.

Инструментом измерения сформированности компетенций являются зачтенные контрольные упражнения или реферативные работы.

При проведении промежуточной аттестации обучающимся необходимо выполнить следующие контрольные упражнения:

#### 2 семестр

1. Техника выполнения лыжных ходов, кол-во ходов.
2. Бег на лыжах 3 км классическим стилем, мин.сек (девушки), бег на лыжах 5 км классическим стилем, мин.сек (юноши).
3. Время восстановления значения ЧСС до исходного уровня, мин
4. Бег 2 км, мин.сек (девушки), бег 3 км, мин.сек (юноши).

#### 3 семестр

1. Прыжок в длину с места толчком двух ног, см.
2. Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы двумя руками, м.
3. Техника выполнения поворотов в лыжной подготовке, кол-во поворотов.
4. Техника выполнения передвижения на подъемах, кол-во способов.

#### 4 семестр

1. Техника выполнения передвижений на спусках, кол-во способов.
2. Бег на лыжах 3 км свободным стилем, мин.сек (девушки), бег на лыжах 5 км свободным стилем, мин.сек (юноши).
3. Техника выполнения специальных беговых упражнений, кол-во упражнений.
4. Бег 100 м, сек.

Критерии оценивания:

За каждое контрольное упражнение, выполненное с оценкой «зачтено» в соответствии с критериями, установленными при текущем контроле, обучающийся получает 25 баллов.

Количество баллов	0...59	60...100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено

Обучающиеся, относящиеся к специальной или специальной теоретической группе, во время промежуточной аттестации представляют подготовленные реферативные работы по каждому разделу дисциплины, изучаемому в течение семестра. За каждый реферат, выполненный с оценкой «зачтено» в соответствии с критериями, установленными при текущем контроле, обучающийся получает 25 баллов.

Количество баллов	0...59	60...100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено

### 5.2.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

1. Текущий контроль успеваемости обучающихся, осуществляется в следующем порядке: в конце завершения освоения соответствующей темы обучающиеся, по распоряжению педагогического работника, убирают все личные вещи, электронные средства связи и печатные источники информации.

При проведении текущего контроля по изучаемым разделам дисциплины обучающиеся должны соблюдать все требования техники безопасности, методики организации занятия, использовать всех средства физической культуры для подготовки к выполнению контрольных упражнений. Обучающему предоставляется не более 3-х попыток сдачи контрольных нормативов. Преподаватель оценивает технику выполнения контрольного упражнения, сравнивает достигнутые показатели с нормативными, сообщает обучающему итоговый результат.

Результаты текущего контроля доводятся до сведения обучающихся в течение трех учебных дней, следующих за днем проведения текущего контроля успеваемости.

Обучающиеся, которые не прошли текущий контроль успеваемости в установленные сроки, обязаны пройти его в срок до начала процедуры промежуточной аттестации по дисциплине в соответствии с расписанием промежуточной аттестации.

Результаты прохождения процедур текущего контроля успеваемости обучающихся учитываются при оценивании результатов промежуточной аттестации обучающихся.

2. Промежуточная аттестация обучающихся проводится после завершения обучения по дисциплине в семестре в соответствии с календарным учебным графиком и расписанием промежуточной аттестации.

Для успешного прохождения процедуры промежуточной аттестации по дисциплине обучающиеся должны:

1. получить положительные результаты по всем предусмотренным рабочей программой формам текущего контроля успеваемости;

2. получить положительные результаты аттестационного испытания.

При проведении текущего контроля по изучаемым разделам дисциплины обучающиеся должны соблюдать все требования техники безопасности, методики организации занятия, использовать всех средства физической культуры для подготовки к выполнению контрольных упражнений. Обучающему предоставляется не более 3-х попыток сдачи контрольных нормативов. Преподаватель оценивает технику выполнения контрольного упражнения, сравнивает достигнутые показатели с нормативными, сообщает обучающему итоговый результат.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся размещаются в ЭИОС КузГТУ.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся могут быть организованы с использованием ЭИОС КузГТУ, порядок и формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся при этом не меняется.

## 6 Учебно-методическое обеспечение

### 6.1 Основная литература

1. Заплатаина, О. А. Физическая культура в техническом вузе: теория и практика : монография / О. А. Заплатаина; ФГБОУ ВО Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева. – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2015. – 190 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=20122&type=monograph:common>. – Текст : электронный.

2. Заплатаина, О. А. Физическая культура: методика проведения занятий по аэробике : учебное пособие для студентов вузов / О. А. Заплатаина, М. Ю. Скворцова; ФГБОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева". – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2010. – 73 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90456&type=utchposob:common>. – Текст : электронный.

3. Заплатаина, О. А. Культура здоровья человека в условиях экологизации российского социума (социально-философский аспект : монография / О. А. Заплатаина; ФГБОУ ВПО Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева. – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2014. – 194 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=20115&type=monograph:common>. – Текст : электронный.

4. Скворцова, М. Ю. Подготовка высокорослых игроков в баскетболе : учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей / М. Ю. Скворцова, Н. А. Букреева ; ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. – Кемерово : КузГТУ, 2012. – 112 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90792&type=utchposob:common>. – Текст : электронный.

5. Борисов, Б. А. Лыжная подготовка в программе вуза : учебное пособие для студентов вузов [по дисциплине "Физическая культура"] / Б. А. Борисов, В. А. Дубчак, А. И. Шульгин; ГОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т". – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2010. – 110 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90421&type=utchposob:common>. – Текст : электронный.

### 6.2. Дополнительная литература

1. Скворцова, М. Ю. Использование общеразвивающих упражнений в процессе физического воспитания в вузе : учебное пособие для студентов всех форм обучения всех специальностей / М. Ю. Скворцова, Т. С. Максимова, И. С. Быков ; Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева, Кафедра физвоспитания. – Кемерово : КузГТУ, 2016. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=91422&type=utchposob:common>. – Текст : электронный.

2. Козлов, С. Д. Организация и методика проведения занятий по физической подготовке в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей / С. Д. Козлов ; ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. – Кемерово : КузГТУ, 2011. – 42 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90536&type=utchposob:common>. – Текст : электронный.

3. Скворцова, М. Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов : учебное пособие / М. Ю. Скворцова; ГОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т». – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2007. – 112 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90022&type=utchposob:common>. – Текст : электронный.

Кобылянский, Д. М. Настольный теннис : учебное пособие [для студентов всех специальностей втузов, физкультурных вузов] / Д. М. Кобылянский ; ГОУ ВПО Кузбас. гос. техн. ун-т. – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2009. – 63 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90398&type=utchposob:common>. – Текст : электронный

### 6.3 Методическая литература

1. Физическая культура и спорт: методические материалы для обучающихся всех специальностей и направлений бакалавриата всех форм обучения / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева, Кафедра физвоспитания; составители: М. Ю. Скворцова, М. А. Гнездилов, О. А. Заплатаина. – Кемерово: КузГТУ, 2019. – 43 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=9839> (дата обращения: 31.08.2021). – Текст : электронный.

### 6.4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Электронная библиотека КузГТУ <https://elib.kuzstu.ru/>
2. Электронная библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>



3. Электронная библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>

## 6.5 Периодические издания

1. Вестник Кузбасского государственного технического университета: научно-технический журнал (электронный) <https://vestnik.kuzstu.ru/>

## 7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт Кузбасского государственного технического университета имени Т.Ф. Горбачева. Режим доступа: <https://kuzstu.ru/>.

2. Официальный сайт филиала КузГТУ в г. Белово. Режим доступа: <http://belovokyzgty.ru/>.

3. Электронная информационно-образовательная среда филиала КузГТУ в г. Белово. Режим доступа: <http://eos.belovokyzgty.ru/>

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/defaultx.asp?>

## 8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины " Дисциплины по физической культуре и спорту – циклические виды спорта "

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» включает в себя овладения теоретическими и практическими знаниями основ здорового образа жизни, способов сохранения и укрепления здоровья, принципов физического воспитания, методов и средств физического воспитания, для успешного формирования у студента компетенций, необходимых для будущей профессиональной деятельности и взаимоотношения с коллегами и окружающими.

Изучение курса следует начинать с первой недели семестра, руководствуясь данной рабочей программой, в которой указано содержание и последовательность изучаемого материала.

При подготовке к практическим занятиям необходимо повторить материал лекций, осуществить поиск дополнительной информации по рассматриваемой проблеме.

Все неясные вопросы по дисциплине студент может разрешить в течение практических занятий, проводимых по расписанию. При подготовке к зачёту рекомендуется повторить изученные темы занятий и ликвидировать имеющиеся задолженности по практическим занятиям и самостоятельной работе.

## 9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине " Дисциплины по физической культуре и спорту – циклические виды спорта", включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Для изучения дисциплины может использоваться следующее программное обеспечение:

1. Libre Office
2. Mozilla Firefox
3. Google Chrome
4. Opera
5. 7-zip
6. Microsoft Windows
7. ESET NOD32 Smart Security Business Edition
8. Спутник

## 10 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине " Дисциплины по физической культуре и спорту – циклические виды спорта "

Материально-техническая база включает в себя:

1. Учебную аудиторию №320 для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенную:

- мультимедийным оборудованием, включающим: Ноутбук Lenovo B590 15.6 дюймовый экран, 2.2 ГГц тактовая частота , 4 Гб ОЗУ, 512 Мб видеопамять. Проектор Acer X1230S, максимальное разрешение 1024x768. Программное обеспечение: Windows7, пакеты Office 2007 и 2010.

- методическими и справочными материалами, учебно-информационными стендами, информационно-правовой системой «Гарант», комплектами таблиц и схем.

2. Специальное помещение № 219 (научно-техническая библиотека), компьютерный класс №207, оснащенные компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала для самостоятельной работы обучающихся.

3. Помещение для занятия физической культурой и спортом в здании хозяйственного блока (тренажерный зал) №2, оборудованное специальной мебелью, спортивным инвентарем, тренажёрами: беговые механические дорожки, велотренажёры, атлетические тренажёры с грифом и набором дисков.

4. Универсальную спортивную площадку (инв. № 4101225065) в составе:

- волейбольной площадки с размерами 18 м x 9 м;
- баскетбольной площадки с размерами 27.5 м x 12 м;
- беговой дорожки шириной 1.5 м общей длиной 106 метров;
- полосы препятствий из 4-х элементов общей длиной 35 метров.

5. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 116а, оснащенное:

- мультимедийным оборудованием, включающим: Переносной ноутбук Lenovo B590 15.6 дюймовый экран, 2.2 ГГц тактовая частота , 4 Гб ОЗУ, 512 Мб видеопамять. Программное обеспечение: Microsoft Windows7, пакеты Office 2007 и 2010.

- учебной мебелью, методической литературой, учебной доской.
- спортивным инвентарем: мячи волейбольные, баскетбольные, скамейки, скакалки, обручи, учебные гранаты.

6. Помещение в здании муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа №1 города Белово», в том числе:

- спортивный зал: помещение № 2 площадью 71,4 кв.м.
- спортивный зал: помещение №20 площадью 256,7 кв.м.
- раздевалка: помещение № 8 площадью 9,7 кв.м.
- раздевалка: помещение № 9 площадью 15,6 кв.м.
- душ: помещение № 6 площадью 7,6 кв.м.
- душ: помещение № 10 площадью 7,5 кв.м.
- туалет: помещение № 4 площадью 1,7 кв.м.
- туалет: помещение № 11 площадью 1,7 кв.м.
- умывальник: помещение № 5 площадью 2,4 кв.м.
- умывальник: помещение № 12 площадью 2,2 кв.м.
- кабинет: помещение № 13 площадью 10,8 кв.м.
- коридор: помещение №1 площадью 98,4 кв.м.

#### **11 Иные сведения и (или) материалы**

Учебная работа проводится с использованием как традиционных, так и современных интерактивных технологий.