

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»**  
Филиал КузГТУ в г. Новокузнецке



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор филиала КузГТУ  
в г. Новокузнецке

Забнева Э.И.

«06» апреля 2021

**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»

Формы обучения  
очная, очно-заочная

Новокузнецк 2021 г.

Рабочую программу составил

Заведующий кафедрой ЭиУ

  
подпись

Л. С. Кочкина

Рабочая программа обсуждена на заседании  
учебно-методического совета филиала КузГТУ в г. Новокузнецке

Протокол № 4 от 11.03.2021

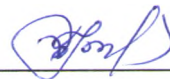
Председатель УМС



подпись

Е. А. Нагрелли

Согласовано  
Заместитель директора по УР



подпись

Е. А. Нагрелли

**1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине "Дисциплины по физической культуре и спорту - циклические виды спорта", соотношенных 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 в Блок 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		128
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические занятия	32		6
Внеаудиторная работа			
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
<b>Самостоятельная работа</b>	96		122
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		зачет
<b>Курс 2/Семестр 3</b>			
Всего часов	100		100



1628482122

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
<i>Лекции</i>			
<i>Лабораторные занятия</i>			
<i>Практические занятия</i>	32		6
Внеаудиторная работа			
<i>Индивидуальная работа с преподавателем:</i>			
<i>Консультация и иные виды учебной деятельности</i>			
<b>Самостоятельная работа</b>	68		94
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		зачет
<b>Курс 2/Семестр 4</b>			
Всего часов	100		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>	32		6
Внеаудиторная работа			
<i>Индивидуальная работа с преподавателем:</i>			
<i>Консультация и иные виды учебной деятельности</i>			
<b>Самостоятельная работа</b>	68		94
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		зачет

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

**4.1. Лекционные занятия**

Не предусмотрены.

**4.2. Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

**4.3 Практические (семинарские) занятия**

Тема занятия	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.	8		1,5
Практическая работа 2. Обучение техники классического хода, основным правилам соревнований. Лыжные гонки на 3-5 км классическим стилем.	8		1,5



1628482122

<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
Практическая работа 3. Обучение основам техники ходьбы и бега. Тренировка в смешанном передвижении на 2 км.	8		1,5
Практическая работа 4. Обучение техники бега на средние дистанции. Тренировка в беге на 2-3 км.	8		1,5
<b>Итого:</b>	<b>32</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.	8		1,5
Практическая работа 6. Обучение основам техники метания. Совершенствование скоростных способностей.	8		1,5
<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.	8		1,5
Практическая работа 8. Обучение техники конькового хода. Лыжные гонки на 3-5 км свободным стилем.	8		1,5
<b>Итого:</b>	<b>32</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.	8		1,5
Практическая работа 10. Обучение техники конькового хода. Лыжные гонки на 3-5 км свободным стилем.	8		1,5
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
Практическая работа 11. Обучение основам техники специальных беговых упражнений. Совершенствование скоростных двигательных качеств.	8		1,5
Практическая работа 12. Обучение техники бега на короткие дистанции. Тренировка в беге на 60,100 м.	8		1,5
<b>Итого:</b>	<b>32</b>		<b>6</b>

**4.4 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>			



1628482122

Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов, конспектов для подготовки к занятиям	90		116
Подготовка к промежуточной аттестации	6		6
<b>Итого:</b>	<b>96</b>		<b>122</b>
<b>3 семестр</b>			
Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов, конспектов для подготовки к занятиям	62		88
Подготовка к промежуточной аттестации	6		6
<b>Итого:</b>	<b>68</b>		<b>94</b>
<b>4 семестр</b>			
Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов, конспектов для подготовки к занятиям	62		88
Подготовка к промежуточной аттестации	6		6
<b>Итого:</b>	<b>68</b>		<b>94</b>

#### 4.5 Курсовое проектирование

Не предусмотрено.

**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

<b>Форма текущего контроля знаний, умений, навыков, необходимых для формирования соответствующей компетенции</b>	<b>Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)</b>	<b>Индикатор (ы) достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>	<b>Уровень</b>



1628482122

Контрольные упражнения	УК-7	Выбирает и применяет соответствующие своему физическому состоянию комплексы упражнений, регулирует интенсивность тренировок.	<p><b>Знать</b> значение физической культуры в формировании общей культуры личности, в приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек.</p> <p><b>Уметь</b> использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков, подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы.</p> <p><b>Владеть</b> методикой самоконтроля за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой, методами самостоятельного выбора физических упражнений для укрепления здоровья.</p>	Высокий или средний
------------------------	------	--	--	---------------------

**Высокий уровень результатов обучения** – знания, умения и навыки соотносятся с индикаторами достижения компетенции, рекомендованные оценки: отлично; хорошо; зачтено.

**Средний уровень результатов обучения** – знания, умения и навыки соотносятся с индикаторами достижения компетенции, рекомендованные оценки: хорошо; удовлетворительно; зачтено.

**Низкий уровень результатов обучения** – знания, умения и навыки не соотносятся с индикаторами достижения компетенции, оценивается неудовлетворительно или не зачтено.

## 5.2 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:

Количество 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



1628482122

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:

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

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 зачетные контрольные упражнения или реферативные работы.

При проведении промежуточной аттестации обучающимся необходимо выполнить следующие контрольные упражнения:

*2 семестр*

1. Техника выполнения лыжных ходов, количество ходов.
2. Бег на лыжах 3 км классическим стилем, мин, с (девушки), бег на лыжах 5 км классическим стилем, мин, с (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, количество поворотов.



1628482122



4. Техника выполнения передвижения на подъемах, количество способов.

4 семестр

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

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 филиала КузГТУ.

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



1628482122

## **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 : непосредственный + электронный.

2. 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 : непосредственный + 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> (дата обращения: 09.08.2021). – Текст : электронный.

2. 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> (дата обращения: 10.08.2021). – 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: 08.08.2021). – Текст : электронный.

### **6.4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
2. Электронная библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>
3. Электронная библиотека КузГТУ [https://elib.kuzstu.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=230&Itemid=229](https://elib.kuzstu.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=230&Itemid=229)
4. Электронная библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
5. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» <http://www.consultant.ru/>

### **6.5 Периодические издания**

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

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

ЭИОС Филиала КузГТУ в г. Новокузнецке:

а) Библиотека Филиала КузГТУ в г. Новокузнецке : [сайт] / Филиала КузГТУ в г. Новокузнецке. – Новокузнецк : КузГТУ, [б. г.]. – URL: <http://lib.kuzstu-nf.ru/> (дата обращения: 11.01.2021). – Текст:электронный.

б) Портал филиала КузГТУ в г. Новокузнецке: Автоматизированная Информационная Система



1628482122

(АИС): [сайт] / Филиала КузГТУ в г. Новокузнецке. - Новокузнецк : КузГТУ, [б. г.]. - URL: <http://portal.kuzstu-nf.ru> /(дата обращения: 11.01.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

с) Электронное обучение : Филиала КузГТУ в г. Новокузнецке. -Новокузнецк : КузГТУ, [б. г.]. - URL: <http://158.46.252.206/moodle> / (дата обращения: 11.01.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей Филиала КузГТУ. - Текст: электронный.

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

Самостоятельная работа обучающегося является частью его учебной деятельности, объемы самостоятельной работы по каждой дисциплине (модулю) практике, государственной итоговой аттестации, устанавливаются в учебном плане.

Самостоятельная работа по дисциплине (модулю), практике организуется следующим образом:

1. До начала освоения дисциплины обучающемуся необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины (модуля), программы практики в следующем порядке:

1.1 содержание знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, которые будут сформированы в процессе освоения дисциплины (модуля), практики;

1.2 содержание конспектов лекций, размещенных в электронной информационной среде КузГТУ в порядке освоения дисциплины, указанном в рабочей программе дисциплины (модуля), практики;

1.3 содержание основной и дополнительной литературы.

2. В период освоения дисциплины обучающийся осуществляет самостоятельную работу в следующем порядке:

2.1 выполнение практических и (или) лабораторных работы и (или) отчетов в порядке, установленном в рабочей программе дисциплины (модуля), практики;

2.2 подготовка к опросам и (или) тестированию в соответствии с порядком, установленном в рабочей программе дисциплины (модуля), практики;

2.3 подготовка к промежуточной аттестации в соответствии с порядком, установленном в рабочей программе дисциплины (модуля), практики.

В случае затруднений, возникших при выполнении самостоятельной работы, обучающемуся необходимо обратиться за консультацией к педагогическому работнику. Периоды проведения консультаций устанавливаются в расписании консультаций.

## **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. 7-zip
5. Microsoft Windows
6. ESET NOD32 Smart Security Business Edition
7. Kaspersky Endpoint Security
8. Браузер Спутник

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

Помещение «Большой зал» (без номера) в здании спортивно-оздоровительного комплекса «Родник» представляет собой учебную аудиторию (спортивный зал) для проведения занятий, групповых и индивидуальных консультации, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы.

Основное оборудование и технические средства обучения:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- канат для перетягивания d-4 см, длина 12м



1628482122

- щиты баскетбольные стационарные, ворота, корзины, сетки баскетбольные, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- стол теннисный
- козел гимнастический прыжковый переменной высоты
- оборудование для силовых упражнений;
- оборудование для занятий аэробикой;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка для прыжков и метания; мат гимнастический, мостик гимнастический, секундомер электрический

Помещение № 28 представляет собой учебную аудиторию (тренажерный зал общефизической подготовки) для проведения занятий, групповых и индивидуальных консультации, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы.

Перечень основного оборудования:

- Тренажер силовой Body - 1 шт., скамья Бенч складная BW-3210AEN - 1шт., велотренажер BC5310X - 1шт., беговая дорожка Oxigen Fitness Ferrum M - 1 шт., шведская стенка с турником и брусьями - 2 шт., медбол - 4 шт., скакалки - 15 шт.; обручи - 15 шт., штанга с блинами разного веса - 2 шт., лапа боксерская - 1 комплект., макивара - 2 шт., набор для настольного тенниса -2 шт., босу с эспандером и насосом - 1 шт., мяч гимнастический массажный - 2 шт., коврик для йоги - 4 шт.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные учебной мебелью (столами, стульями), компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду филиала КузГТУ в г. Новокузнецке.

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

1. Образовательный процесс осуществляется с использованием как традиционных так и современных интерактивных технологий.

В рамках аудиторных занятий применяются следующие интерактивные методы:

- разбор конкретных примеров;
- мультимедийная презентация.

2. Проведение групповых и индивидуальных консультаций осуществляется в соответствии с расписанием консультаций по темам, заявленным в рабочей программе дисциплины, в период освоения дисциплины и перед промежуточной аттестацией с учетом результатов текущего контроля.



1628482122