

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»
Кафедра «Физического воспитания и спорта»

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор

И. В. Макурин

« 27 » 11 2017 г.



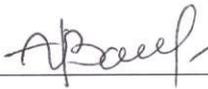
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
унифицированной дисциплины
«Физическая культура и спорт»
ОПОП бакалавров
по направлениям подготовки

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
15.03.01 Машиностроение
20.03.01 Техносферная безопасность
27.03.05 Инноватика

Форма обучения Заочная
Технология обучения Традиционная

Комсомольск-на-Амуре 2017

Автор рабочей программы
доцент, канд. пед. наук

 А.М. Валеев
« 17 » 02 2016 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор библиотеки

 И.А. Романовская
« 19 » 02 2016 г.

Заведующий кафедрой
«Физического воспитания и спорта»

 В.К. Стручков
« 25 » 02 2016 г.

Начальник УМУ

 Е.Е. Поздеева
« 26 » 02 2016 г.

Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом
ФГБОУ ВО «КНАГТУ» « 03 » 03 2016 г., протокол № 4

Председатель УМС
канд. экон. наук, доцент

 И.В. Макурин

Введение

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования, утверждённых приказами Министерства образования и науки Российской Федерации по направлениям подготовки:

«03» сентября 2015 г. номер приказа «955» по направлению 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника;

«03» сентября 2015 г. номер приказа «957» по направлению 15.03.01 Машиностроение;

«21» марта 2016 г. номер приказа «246» по направлению 20.03.01 Технософерная безопасность;

«11» августа 2016 г. номер приказа «1006» по направлению 27.03.05 Инноватика.

1 Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	<i>Физическая культура и спорт</i>
Цель дисциплины	формирование знаний, умений и навыков использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none">- знание роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности;- знание значения физической культуры в формировании общей культуры личности человека;- знание принципов, средств, методов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;- знание теоретических и методических основ организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей;- умение использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья;- умение разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя;- умение разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности;- навыки использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
Основные разделы дисциплины	История возникновения и развитие физической культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Общая трудоемкость дисциплины	<u>2</u> зач ед/ <u>72</u> академических часов.							
	Семестр	Аудиторная нагрузка, ч				СРС, ч	Кон- троль	Всего, ч
		Лек- ции	Пр.	Лаб.	Курс. проектир			
1 семестр	6	-	-	-	62	4	72	
ИТОГО:		6	-	-	-	62	4	72

2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами образовательной программы

В результате изучения данной дисциплины студент формирует первую часть (первый этап) следующих компетенций (таблица 1):

Таблица 1 - Общекультурные компетенции, заданные ФГОС ВО по направлениям подготовки

№ п/п	Код направления	Наименование направления	Компетенции, формируемые на основании учебных планов	
			Код компетенции	Формулировка компетенции
1	13.03.02	Электроэнергетика и электротехника	ОК-8	Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2	15.03.01	Машиностроение	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3	20.03.01	Техносферная безопасность	ОК-1	Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)
4	27.03.05	Инноватика	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В целях унификации на основании компетенций выпускника, определенных ФГОС ВО по направлениям подготовки, разработана следующая унифицированная дисциплинарная компетенции (УДК) для 1-го этапа формирования вышеперечисленных компетенций:

УДК-1 - способность применять средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.

Дисциплина *«Физическая культура и спорт»* нацелена на формирование знаний, умений и навыков формирования компетенции УДК-1 в процессе освоения образовательной программы, указанных в таблице 2.

Таблица 2 – Компетенции, знания, умения, навыки

Код и наименование компетенции	Знания	Умения	Навыки
УДК-1 - способность применять средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья	знать роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности; 31(УДК-1)	уметь использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; У1(УДК-1)	владеть способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности Н1(УДК-1)
	значение ФК в формировании общей культуры личности человека; 32(УДК-1)	разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя; У2(УДК-1)	
	принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; 33(УДК-1)	разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности. У3(УДК-1)	
	теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей. 34(УДК-1)		

3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» изучается на 1 курсе в 1 семестре.

Дисциплина является базовой дисциплиной входит в состав блока 1 «Дисциплины (модули)» и относится к базовой части.

4 Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

Распределение объема дисциплины (модуля) по видам учебных занятий представлено в таблице 3.

Таблица 3 – Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий

Объем дисциплины	Всего академических часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего	10
В том числе:	
занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками)	6
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	4
Самостоятельная работа обучающихся и контактная работа , включающая групповые консультации, индивидуальную работу обучающихся с преподавателями (в том числе индивидуальные консультации); взаимодействие в электронной информационно-образовательной среде вуза	62
Промежуточная аттестация обучающихся	зачет

5 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Таблица 4 – Структура и содержание дисциплины (модуля)

Наименование разделов и тем	Компонент учебного плана	Форма проведения	Трудоемкость (в часах)	Планируемые (контролируемые) результаты освоения	
				Компетенции	Знания, умения, навыки
<i>1. История возникновения и развитие физической культуры.</i>	Лекция	традиционная	1	УДК-1	31 (УДК-1)
<i>2. Социально-биологические основы физической культуры.</i>	Лекция	традиционная	1	УДК-1	32 (УДК-1)
<i>3. Основы здорового образа жизни.</i>	Лекция	традиционная	1	УДК-1	33 (УДК-1)
<i>4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</i>	Лекция	традиционная	1	УДК-1	34 (УДК-1)
<i>5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</i>	Лекция	интерактивная (презентация)	2	УДК-1	34 (УДК-1)
	Самостоятельная работа (изучение теоретических разделов дисциплины)	чтение литературы, конспектирование, составление комплексов упражнений	62	УДК-1	У1 (УДК-1) У2 (УДК-1) У3 (УДК-1) Н1 (УДК-1)
<i>Итоговый контроль</i>	Тестирование		4	УДК-1	У1 (УДК-1) У2 (УДК-1) У3 (УДК-1) Н1 (УДК-1)
Промежуточная аттестация по дисциплине		Зачет			
ИТОГО по дисциплине	Лекции		6		
	Самостоятельная работа		62		
	Контроль		4		
ИТОГО: общая трудоемкость дисциплины 72 часа в том числе с использованием активных методов обучения 2 часа					

6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Прохождение курса по дисциплине «Физическая культура и спорт» на заочном отделении предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению теоретических разделов, подготовку письменных работ, направленные на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Организация самостоятельной работы студентов включает работу с учебно-методической литературой, конспектирование, подготовку к итоговому тестированию.

Для успешного выполнения самостоятельной работы студентам рекомендуется использовать следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Дартс: методические указания / А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВО «КнАГТУ», 2016 – 22с.

2. Методы измерения физической подготовленности при самостоятельных занятиях студентов: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. В.В. Бурбыгина. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2013. – 20с.

3. Особенности физического воспитания студентов после различных заболеваний»: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. Л.П. Михайлюк. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015. – 20с.

4. Правила проведения соревнований по баскетболу: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2010. – 16с.

5. Правила проведения соревнований по волейболу: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2011 – 15с.

6. Правила проведения соревнований по настольному теннису: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2011 – 12с.

7. Правила игры в футбол и мини футбол: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. С.Ю. Юльчиев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2011 – 32с.

8. Самоконтроль и основы организации занятий по физической культуре в техническом вузе: метод. указания для студентов учебных групп очной и заочной формы обучения / Сост. Е.Е. Саламин и др. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2013 – 30с.

9. Совершенствование скоростно-силовых качеств студентов: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. Е.М. Фомин, А.М. Вале-ев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015 – 16с.

10. Технические приемы в футболе: методические указания / С.Ю. Юльчиев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015 – 8с.

11. РД 013-2016 «Текстовые студенческие работы. Правила оформле-ния.

7 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Таблица 5 – Паспорт фонда оценочных средств

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
<i>1. История возникновения и развитие физической культуры.</i>	31 (УДК-1)	Собеседование (опрос) по теме 1	Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности
<i>2. Социально-биологические основы физической культуры.</i>	32 (УДК-1)	Собеседование (опрос) по теме 2	Представляет значение физической культуры в формировании общей культуры личности человека
<i>3. Основы здорового образа жизни</i>	33 (УДК-1)	Собеседование (опрос) по теме 3	Представляет принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности
<i>4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i>	34 (УДК-1)	Собеседование (опрос) по теме 4	Представляет теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей
<i>5. Профессионально-прикладная физиче-</i>	34 (УДК-1)	Собеседование (опрос) по теме 5	Представляет теоретические и методические

ская подготовка (ППФП)			основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей
Итоговый контроль	У1 (УДК-1) У2 (УДК-1) У3 (УДК-1) Н1 (УДК-1)	Тест по физической культуре	Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья. Осуществляет разработку содержания учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя. Осуществляет разработку комплексов ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности. Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, представлены в виде технологической карты дисциплины (таблица 6).

Таблица 6 – Технологическая карта

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
1 семестр Промежуточная аттестация в форме зачета				
1	Собеседование (опрос) по теме 1	15-я неделя	10 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
2	Собеседование (опрос) по теме 2	15-я неделя	10 баллов	
3	Собеседование (опрос) по теме 3	16-я неделя	10 баллов	
4	Собеседование (опрос) по теме 4	16-я неделя	10 баллов	
5	Собеседование (опрос) по теме 5	17-я неделя	10 баллов	
6	Тест по физической культуре	18-я неделя	50 баллов	90-100 % правильных ответов – 50 баллов; 70-89 % правильных ответов – 40 баллов; 50-69 % - 25 баллов; менее 50% – 0 баллов
ИТОГО:			100 баллов	
Критерии оценки результатов обучения по дисциплине: Пороговый (минимальный) уровень для аттестации в форме зачета – 75 % от максимально возможной суммы баллов				

Типовые задания для текущего контроля

Вопросы для собеседования (опроса)

Тема 1 «История возникновения и развитие физической культуры».

- 1) Укажите предпосылки зарождения физических упражнений в первобытном строе.
- 2) Перечислите функции физических упражнений в Древнем мире.
- 3) Каково влияние мировых религий (буддизма, христианства, ислама) на физическое воспитание в средние века?
- 4) Расскажите о становлении и развитии современных видов спорта.
- 5) Расскажите о становлении школьного физического воспитания.

Тема 2 «Социально-биологические основы физической культуры»

- 1) Каковы социально-биологические основы физической культуры?
- 2) Назовите принцип целостности организма. Каково его единство с окружающей средой?
- 3) Охарактеризуйте организм человека как биосистему.
- 4) Дайте общее представление о строении тела человека.
- 5) Дайте определения понятиям «орган» и «система органов».
- 6) Перечислите функции физиологических систем организма

- 7) Что такое внешняя среда? Каково ее влияние на организм? Назовите природные, биологические, социальные факторы.
- 8) Перечислите средства физической культуры.
- 9) Дайте представление о физиологических, биохимических и морфологических сдвигах под влиянием физических упражнений.
- 10) Охарактеризуйте функции дыхания и кровообращения при физической нагрузке.
- 11) Дайте определение понятиям «гиподинамия» и «гипокинезия».
- 12) Какова роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья?

Тема 3 «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»

- 1) Дайте определение понятию «здоровье» и перечислите его основные компоненты.
- 2) Перечислите факторы, определяющие здоровье человека.
- 3) Раскройте понятие «образ жизни» и перечислите его составляющие.
- 4) В чем заключается разумное чередование труда и отдыха?
- 5) Расскажите о рациональном питании и ЗОЖ.
- 6) Перечислите вредные привычки. Какое влияние они оказывают на организм человека? Что включает в себя личная и общественная гигиена?
- 7) Расскажите о закаливании как о важном средстве профилактики.
- 8) Что входит в понятие «двигательная активность»?
- 9) Расскажите о физическом самовоспитании и самосовершенствовании как необходимом условии реализации мероприятий ЗОЖ.
- 10) Назовите основные этапы физического самовоспитания.

Тема 4 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

- 1) В чём заключается цель самостоятельных занятий физической культурой студентов заочного отделения?
- 2) Какие части содержит учебно-тренировочное занятие?
- 3) Из чего состоят общеразвивающие упражнения?
- 4) Дайте определение понятию «самоконтроль».
- 5) Назовите внешние и внутренние признаки утомления.
- 6) Расскажите о комплексе тестов и проб для оценки функционального состояния организма.
- 7) Назовите основные физические качества человека.
- 8) Перечислите основные методы развития физических качеств.

Тема 5 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»

- 1) Дайте определение понятию «профессионально-прикладная физическая подготовка».
- 2) Перечислите цели ППФП.

- 3) Назовите основные задачи, решаемые в процессе ППФП.
- 4) Каковы основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП?
- 5) Назовите дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
- 6) Перечислите средства ППФП.
- 7) Дайте определение понятию «производственная физическая культура».
- 8) Каковы задачи ПФК?
- 9) Какова основа производственной гимнастики?
- 10) Перечислите виды производственной гимнастики.
- 11) Каково условие для подбора оптимальных методов и средств ПФК?
- 12) Назовите формы занятий физической культурой в свободное время.
- 13) В чём заключается основная задача физических упражнений профилактической направленности?
- 14) Перечислите факторы, влияющие на психофизиологическое состояние студентов.

Тест по физической культуре

Итоговое тестирование предназначено для оценки соответствия фактически достигнутым каждым студентом результатов освоения дисциплины запланированным результатам. Позволяет оценить уровень освоения знаний, компетенций в итоге изучения дисциплины.

Вопросы для тестирования:

1. Что явилось предпосылками зарождения физических упражнений в первобытном строе?

- появления охоты на крупных животных
- период разложения первобытного строя
- обособления физических упражнений от добывания материальных благ

2. Где наиболее интенсивно культивировался спорт в начале своего развития?

- в учебных заведениях Англии и Америки
- в таких регионах, как Китай, Индия, Япония
- перед Первой и Второй мировыми войнами в Германии.

3. Физическая культура-это...

- Педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств
- Восстановление здоровья средствами физической реабилитации
- Часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств

4. Спорт (в широком понимании) – это...

- Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности
- Процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигатель-

ных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний

- Вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей

5. *Двигательная активность – это...*

- Качество личности, способное изменять окружающую действительность в соответствии с собственными потребностями, взглядами, целями

- Активная жизненная позиция

- Любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни

- Качество, которое базируется на интересах личности и существует как внутренняя готовность к действию

6. *В каких организационных формах проводятся физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей:*

- Самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка в индивидуальных видах спорта

- Группы здоровья и группы общей физической подготовки

- Спортивные секции по видам спорта

- Во всех перечисленных

7. *Что понимают под физическим развитием?*

- Физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость)

- Мышцы, которыми человек может управлять

- Уровень, антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких и т.д.)

8. *Основным средством физического воспитания являются:*

- Учебные и самостоятельные занятия

- Физические упражнения

- Тренажеры и оборудование

- Спортивный инвентарь

9. *Оказывает ли влияние физическая подготовленность на уровень индивидуальной производительности человека?:*

- Оказывает

- Не оказывает

- Оказывает влияние на снижение эффективности труда

- Оказывает только в определенном виде деятельности

10. *Перечислите основные физические качества:*

- Скоростно-силовые, специализированные, общая выносливость

- Быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость

- Бег, метание мяча, прыжки, отжимания (подтягивание).

- Двигательные, силовые, физиологические, биомеханические

11. *Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:*

- Эластичностью

- Гибкостью

- Растяжкой

12. *Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействие ему путем мышечных усилий – это ...*

- Сила
- Выносливость
- Быстрота
- Ловкость

13. *Дайте определение понятию «общая физическая подготовка» (ОФП):*

- Возможность функциональных систем организма
- Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека
- Использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям

14. *Одной из задач ОФП является:*

- Всестороннее и гармоничное развитие человека
- Достижение высоких спортивных результатов;
- Овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфике выбранного спорта или конкретной профессии

15. *К циклическим видам спорта относятся:*

- Борьба, бокс, фехтование
- Баскетбол, волейбол, футбол
- Ходьба, бег, лыжные гонки, плавание
- Метание мяча, диска, молота

16. *В каком виде спорта преимущественно создаются условия для совершенствования координации движений:*

- Акробатика, спортивная и художественная гимнастика
- Баскетбол, гандбол, волейбол
- Легкая атлетика
- Велосипедный спорт

17. *В каком виде спорта преимущественно создаются условия для достижения высокой скорости в циклических движениях:*

- Тяжелая атлетика, легкоатлетические метания и прыжки
- Автоспорт, конный спорт
- Футбол, баскетбол
- Легкоатлетический бег, конькобежный спорт

18. *В каком виде спорта преимущественно создаются условия для совершенствования силы и быстроты движения:*

- Тяжелая атлетика, легкоатлетические метания и прыжки
- Фигурное катание
- Плавание, прыжки в воду
- Настольный теннис, бадминтон

19. *В каких видах спорта создаются условия для совершенствования движений в обстановке непосредственной борьбы с соперником:*

- Плавание, прыжки в воду
- Тяжелая атлетика

- Конькобежный спорт, фигурное катание
- Бокс, фехтование, спортивная борьба

20. Вид спорта, где в большей степени проявляется гибкость:

- Баскетбол
- Фигурное катание, художественная гимнастика
- Велосипедный спорт

21. Вид спорта, где в большей степени проявляется дыхательная функция:

- Плавание
- Фехтование
- Дартс
- Прыжки в воду

22. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- Скоростной силы
- Техники движений
- Координации движений
- Быстроты реакции

23. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- Лыжная гонка на 5 километров
- Бег на 100 метров
- 12- ти минутный бег
- Плавание 800 метров

24. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части занятия по физической подготовке?

- Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление
- Упражнения «на выносливость»
- Силовые упражнения. Упражнения «на гибкость»
- Скоростные упражнения, Упражнения «на внимание»

25. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует выполнять в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...

- По 8-16 циклов движений в серии
- По 10 циклов в 4 серии
- До появления болевых ощущений.
- Пока не начнет увеличиваться амплитуда движений

26. Физическое здоровье – это:

- Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.
- Состояние, которое характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.
- Моральные принципы, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.
- Способность личности формировать свой жизненный уклад согласно общечеловеческим представлениям о здоровом образе жизни.

27. Основными элементами здорового образа жизни выступают:

- Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций

- Раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого изучение состояния здоровья, развития функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок

- Соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее действие на личность

28. Воздействие каких факторов окружающей среды оказывает влияние на здоровье человека?

- Климат, погода, экологическая обстановка

- Утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течении учебного дня; самостоятельные тренировочные занятия

- Система мероприятий по укреплению здоровья и длительному сохранению высокой спортивной работоспособности, направленная на выявление ранних признаков нарушения здоровья

29. Закаливание – это...

- Эффективное средство восстановления работоспособности

- Температурное и механическое воздействие на организм

- Важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур

30. Что не соответствует понятию «Здоровый образ жизни»?

- Должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закалывающим

- Должен защищать от утомления при трудовой деятельности и при занятиях физическими упражнениями

- Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды

- Должен позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье

31. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом?

- Генетика человека

- Состояние окружающей среды

- Образ жизни

32. Самостоятельные физкультурные занятия предполагают:

- Выполнять физические упражнения самостоятельно, в индивидуальном порядке

- Заниматься в группах здоровья и общей физической подготовки

- Заниматься в спортивных секциях

- Во всех перечисленных

33. Перечислите формы самостоятельных занятий:

- Укрепление здоровья, достижение спортивных результатов, повышение уровня физического развития

- Утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течении рабочего дня; самостоятельные тренировочные занятия

- Активный отдых; выполнение различных тестов; повышение уровня физической подготовленности

34. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?

- Ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику
- Тренировочные занятия 1 раз в неделю
- Тренировочные занятия 3 раза в неделю

35. Дайте определение понятию «самоконтроль»:

- Способствовать правильному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов
- Система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок
- Профилактика заболеваний; реабилитация больных; физкультурно-оздоровительная работа

36. Что является основными задачами самоконтроля?

- Осознать необходимость внимательного отношения к своему здоровью; освоить простейшие методы самонаблюдения, научиться простейшим способом записи результатов наблюдений; научиться анализировать и оценивать показатели самоконтроля; закрепить и применить на практике полученные знания
- Контролировать выполнение санитарно-гигиенических и лечебно-профилактических требований при организации учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований
- Способствовать правильному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов

37. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть:

- 80-90 уд/мин.
- 120-125 уд/мин
- 160-180 уд/мин

38. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого человека в покое?

- 60-80
- 80-90
- 90-100
- 100-110

39. Где рекомендуется измерять пульс?

- В области шеи, на запястье
- В височной области
- На животе
- Под коленкой

40. Каковы нормальные показатели артериального давления взрослого человека в покое (систолическое/диастолическое)?

- 90/50
- 120/80
- 120/100
- 140/90

41. Главной причиной нарушения осанки является:

- Долгое пребывание в положении сидя за партой
- Малоподвижный образ жизни
- Привычка носить сумку на одном плече
- Слабость мышц спины

42. Профилактика нарушений осанки осуществляется при...

- Скоростных упражнениях
- Упражнениях «на гибкость»
- Силовых упражнениях
- Упражнениях на «выносливость»

43. Что определяет техника безопасности при занятиях физическими упражнениями?

- Правильное выполнение упражнений
- Навыки знаний физических упражнений без травм
- Комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи

44. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- Придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, поднести к носу нашатырь
- Холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение
- Теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье
- Положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье

45. При оказании первой помощи человеку в случае артериального кровотечения в первую очередь необходимо использовать:

- Бинт
- Йод
- Вату
- Жгут

46. Какое положение необходимо придать человеку, находящемуся в состоянии теплового удара?

- Лежачее, ноги приподняты
- Лежачее, голова приподнята
- Сидячее, руки в стороны
- Верного ответа нет

47. В чем заключается первая помощь при растяжении и разрыве связок?

- Остановка кровотечения и предупреждение загрязнения раневой поверхности
- Теплые ванночки, компресс
- Покой, холод, давящая повязка, доставка пострадавшего к врачу
- Положить пострадавшего в прохладное место, наложить жгут

48. Целью профессионально-прикладной физической подготовки является:

- Психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности.
- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохране-

ние и укрепление здоровья.

- Формировать профессиональную культуру специалиста, его мировоззренческие позиции в отношении социальной значимости будущей профессиональной деятельности.
- Формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим специалистам по физической культуре и спорту в их профессиональной деятельности.

49. *Что не входит в конкретные задачи ППФП:*

- Обеспечить высокий уровень физической подготовленности.
- Формировать необходимые прикладные знания;
- Осваивать прикладные умения и навыки;
- Воспитывать прикладные психофизические и специальные качества.

50. *Работоспособность – это:*

- Овладение определенными двигательными навыками и высокого уровня физической и функциональной подготовленности, необходимые для освоения или выполнения человеком целевых видов деятельности
- Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени
- Способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений в условиях трудовой деятельности.
- Способность организма выполнять работу продолжительное время в заданном темпе, без снижения интенсивности.

51. *Утомление – это:*

- Снижение работоспособности по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления.
- Комплекс субъективных ощущений, сопровождающих чувством слабости, вялости, физиологического дискомфорта, нарушением протекания психических процессов (памяти, внимания, восприятия, мышления и др.)
- Снижение работоспособности и продуктивности труда, сопровождающих появлением раздражительности, головной боли, расстройство сна и т.п.
- Временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека.

52. *Какое явление не влияет отрицательно на здоровье человека и его профессиональной работоспособности?*

- Детренированность организма из-за недостатка двигательной активности
- Напряженное эмоциональное состояние человека в процессе его повседневного труда
- Утомление под влиянием воздействия физических упражнений на организм человека в процессе тренировочных занятий
- Неблагоприятное влияние внешней среды.

53. *Какой из факторов не определяет конкретное содержание ППФП?*

- Формы (виды) труда специалистов данного профиля
- Экономическая эффективность производства
- Условия и характер труда; режим труда и отдыха
- Особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

54. *Основные формы труда:*

- Повременный и сдельный

- Физический и умственный
- Мышечный и автоматизированный
- Индивидуальный и коллективный

55. *Что является основополагающим при подборе отдельных прикладных физических упражнений?*

- Упражнения не должны быть сложнокоординационными
- Чтобы их психофизиологическое воздействие соответствовало формируемым физическим и специальным качествам.
- Чтобы упражнения можно было повторить многократно за один подход.
- Наличие желания выполнять упражнения.

56. *Какие виды спорта считаются профессионально-прикладными?*

- Виды спорта не входящие в программу Олимпийских игр
- Если физические качества, умения и навыки, осваиваемые в ходе спортивного совершенствования, совпадают с профессиональными
- Технические виды спорта
- Виды спорта по которым проводятся соревнования среди трудящихся.

57. *Что рекомендуется делать работникам умственного труда на рабочем месте, чтобы снизить утомление?*

- Физические упражнения для улучшения мозгового кровообращения.
- Поиграть в компьютерные игры.
- Попить тонизирующие напитки (кофе, крепкий чай).
- Продолжить работу до окончания рабочего времени.

58. *Чем определяются форма и содержание производственной физической культуры?*

- Экономической эффективностью
- Формированием профессиональных навыков и умений
- Особенности профессионального труда и быта человека
- Обеспечением высокого уровня физической подготовки.

59. *Цель производственной физической культуры:*

- Формировать профессиональные навыки и умения.
- Способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда
- Обеспечить достаточный уровень спортивной подготовки для участия в соревнованиях трудовых коллективов
- Формировать профессиональную культуру специалиста, его мировоззренческие позиции в отношении значимости профессиональной деятельности.

60. *Когда можно заниматься производственной физической культурой?*

- Только в рабочее время (кроме мест с повышенной запыленностью, загазованностью)
- Только в свободное время
- В рабочее время в специальном помещении по расписанию занятий
- Как рабочее время (кроме мест с повышенной запыленностью, загазованностью), так и в свободное время

61. *Видами (формами) производственной гимнастики являются:*

- Вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.
- Гигиеническая гимнастика, утренняя гимнастика, лечебная гимнастика.

- Атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика
- Все перечисленные.

62. Что не учитывается при построении комплексов упражнений производственной гимнастики?

- Рабочая поза, положение туловища, рабочие движения, характер трудовой деятельности
- Квалификация работника
- Степень и характер усталости по субъективным показателям, возможные отклонения в здоровье
- Санитарно-гигиеническое состояние места занятий.

63. Вводную гимнастику следует заканчивать ...

- Через 3-4 мин после появления чувства утомления
- Упражнениями, которые снимет излишнее возбуждение и поможет настроиться на предстоящую работу.
- Силовыми упражнениями с максимальной нагрузкой с расчетом 5-10 мин отдыха перед предстоящей работой
- Упражнениями на выносливость.

64. Назовите основные формы занятий физической культурой в свободное время:

- Утренняя гигиеническая гимнастика; утренние или вечерние специально направленные занятия физическими упражнениями
- Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв
- Попутная тренировка
- Все из перечисленных.

65. Целью утренней гигиенической гимнастики является...

- Восстановить организм после перенесенного заболевания
- Предупреждение и лечение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- Перейти от утренней вялости к активному состоянию, ликвидировать застойные явления, возникающие в организме после ночного бездействия
- Поддержание уровня физической подготовленности.

66. Какое максимальное число касаний мяча подряд (учитывая все возможные касания) при розыгрыше очка разрешается выполнить команде согласно правилам игры в волейбол?

- 4.
- 3.
- 2.
- 1.

67. Что означает «Фол» в баскетболе?

- Нарушение правил владения мячом
- Штрафной бросок
- Несоблюдение правил вследствие персонального контакта с соперником
- Дисквалификация игрока.

68. При каком счете в игре настольный теннис партия считается выигранной?

- 14:12
- 11:10

- 11:9
- 10:8
- 12:11

69. В каком случае назначается пенальти в футбольном матче?

- Умышленная игра рукой
- Если игрок обороняющейся команды нарушит правила в пределах своей штрафной площадки, которое должно быть наказано штрафным ударом, и мяч находился в игре
- Оскорбительные, обидные или нецензурные выражения и/или жесты
- Второе предупреждение в течение одного и того же матча.

70. На какой высоте от пола располагается центр мишени для игры в дартс?

- 293 см
- 237 см
- 173 см

71. В какой спортивной игре для выигрыша очка необходимо приземлить мяч на стороне соперника так, после чего он не смог бы его правильно отбить?

- Волейбол
- Настольный теннис
- Бадминтон

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1 Основная литература

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 336 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана

2. Бурбыгина, В. В. Физическая культура в формировании общекультурных компетенций студентов : учеб. пособие / В. В. Бурбыгина. – Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2014. – 92 с

3. Занкина, Е. В. История и социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для вузов / Е. В. Занкина. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КнАГТУ», 2010. – 95 с

4. Саламин, Е. Е. Развитие гибкости в физической подготовке студентов вуза : учеб. пособие / Е. Е. Саламин, Е. М. Фомин, З. А. Изабеков. – Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2012. – 84 с

5. Скупченко, Е. А. Формирование общекультурных компетенций по физической культуре : учеб. пособие / Е. А. Скупченко, Е. Е. Саламин. – Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015. – 155 с.

6. Физическая культура : учебник для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. – М. : Юрайт, 2013. – 424 с

7. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. Пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. – 172 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана.

8.2 Дополнительная литература

1. Валеев, А. М. Легкоатлетические прыжки и метания : учеб. пособие для вузов / А. М. Валеев, Р. Н. Малюга. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КНАГТУ», 2010. – 174 с

2. Валеев, А. М. Настольный теннис (начальное обучение) : учеб. пособие для вузов / А. М. Валеев, А. В. Иваньков. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КНАГТУ», 2015. – 80 с

3. Переверзев, В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.]; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана.

4. Чертов, Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н. В. Чертов. – Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. – 118 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана.

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Физкультура и спорт [Электронный ресурс] : журнал. – Режим доступа: <http://www.fismag.ru>, свободный. – Загл. с экрана.

2. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/ministry>, свободный. – Загл. с экрана.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный. – Загл. с экрана.

4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс] : науч.-метод. журн. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/journals/fkvot>, свободный. – Загл. с экрана.

5. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс] : науч.-теор. журн. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/journals>, свободный. – Загл. с экрана.

б. Основы физической культуры в вузе [Электронный ресурс] : электронный учеб. для вузов. – Режим доступа: // http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set, свободный. – Загл. с экрана.

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Успешное усвоение учебной дисциплины «*Физическая культура и спорт*» предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной работы. Обучающийся должен активно участвовать в выполнении видов учебных работ, определенных для данной дисциплины.

Время, которым располагает студент для выполнения учебного плана, складывается из двух составляющих: одна из них - это аудиторная работа в вузе по расписанию занятий, другая - внеаудиторная самостоятельная работа. Задания и материалы для самостоятельной работы выдаются во время учебных занятий по расписанию, на этих же занятиях преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой, а также оказывает помощь студентам по правильной организации работы.

Начинать самостоятельные внеаудиторные занятия следует с первых же дней семестра. Первые дни семестра очень важны для того, чтобы включиться в работу, установить определенный порядок, равномерный ритм на весь семестр. Ритм в работе - это ежедневные самостоятельные занятия, желательно в одни и те же часы, при целесообразном чередовании занятий с перерывами для отдыха. Начиная работу, не нужно стремиться делать вначале самую тяжелую ее часть, надо выбрать что-нибудь среднее по трудности, затем перейти к более трудной работе. И напоследок оставить легкую часть, требующую не столько больших интеллектуальных усилий, сколько определенных моторных действий (рисование схем, построение графиков, таблиц и т.п.). Следует правильно организовать свои занятия по времени: 50 минут - работа, 5-10 минут - перерыв; после 3 часов работы перерыв - 20-25 минут. Иначе нарастающее утомление повлечет неустойчивость внимания. Очень существенным фактором, влияющим на повышение умственной работоспособности, являются систематические практические занятия физической культурой. Организация активного отдыха предусматривает чередование умственной и физической деятельности, что полностью восстанавливает работоспособность человека

Формой промежуточной аттестации обучающихся являются зачеты, в ходе которых оценивается уровень знаний, навыков и освоение жизненно необходимых умений. Обучающиеся при изучении учебной дисциплины ис-

пользуют учебные материалы, интернет-ресурсы, а также методические указания по проведению определенных видов занятий, рекомендации и пособия по данной дисциплине по работе с ним, разработанные профессорско-преподавательским составом кафедры.

Методические указания по выполнению тестирования.

Тестирование – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Контрольные тесты как форма текущего контроля, имеют своей целью: углубление знаний студентов, активизация их познавательной деятельности, формирование профессионального практического мышления.

На занятиях студенты выполняют тестирование с выборочными вариантами ответов (один или несколько из которых правильные).

Для подготовки к тестированию необходимо повторить материал по указанным темам. Необходимо внимательно прочитать инструкции к заданию и выбрать правильный(е) ответ(ы). Отвечать на вопросы можно в любом порядке. Если студент затрудняется с выбором правильного варианта ответа, ему необходимо методом исключения последовать убирать оставшиеся варианты ответов, припоминая все, что он знает по изученной теме о них. Перед тем, как сдать работу преподавателю, необходимо внимательно еще раз проверить все свои ответы.

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Использование в учебном процессе информационных технологий при освоении дисциплины «*Физическая культура и спорт*» реализуются по следующим направлениям:

- получение справочной информации в сетях Internet;
- подготовка и обработка результатов тестирований;
- мультимедийное оснащение, телевизионные устройства, видеопрограммы с тренировками и т.д.
- получение информации из рубрики официального сайта университета (новости спорта, анонсы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий)
- взаимодействие между участниками образовательного процесса посредством организации дистанционного консультирования по вопросам выполнения заданий по теоретической подготовке студентов-инвалидов.

12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура и спорт» используется материально-техническое обеспечение, перечисленное в таблице 7.

Таблица 7 – Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитория	Наименование аудитории (лаборатории)	Используемое оборудование	Назначение оборудования
1	2	3	4
Аудитория 213 корпус 5	213/5	Письменный стол – 20 шт., стул – 40 шт., доска, кафедра проектор, экран.	Проведение аудиторных занятий (лекции, презентации)
Аудитория 102 корпус 5	102/5	20 персональных ЭВМ локальной сети	Проведение тестирования

