

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
 Должность: РЕКТОР  
 Дата подписания: 21.04.2023 15:02:24  
 Уникальный программный ключ:  
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Рабочая программа дисциплины составлена на основе единых подходов к структуре и содержанию программ высшего педагогического образования («Ядро высшего педагогического образования»)

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.0.07.08	Гимнастика с методикой преподавания

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Физическая культура. Дополнительное образование (менеджмент спортивной индустрии)
Уровень образования	бакалавриат
Форма обучения	очная

Разработчики:

должность	учёная степень, звание	подпись	ФИО
доцент	доцент		Е.В. Черная

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
ТиМФКиС	В.Е.Жабаков	№ 07	07.03.2022 г.	

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2	ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	7
3	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	10
5	ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ.....	22

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Гимнастика с методикой преподавания» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень образования бакалавриат), направленность (профиль) Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности. Дисциплина является обязательной к изучению.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 10 зачетных единиц, 360 часов.

1.3 Изучение дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: теория и методика физического воспитания, методика преподавания предмета «Физическая культура», физическая культура и спорт, при проведении следующих практик: учебная практика по формированию профессионально-прикладных умений и навыков, учебная практика по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков.

1.4 Дисциплина «Гимнастика с методикой преподавания» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: педагогика, психология, «выполнение и защита выпускной квалификационной работы», для проведения следующих практик: «производственная практика (педагогическая)», «производственная практика (технологическая (проектно-технологическая))».

1.5 Цель изучения дисциплины: формирование готовности студентов к преподаванию раздела «Гимнастика с элементами акробатики» предмета «Физическая культура» на различных ступенях общеобразовательной школы на основе специальных знаний и умений в области теории гимнастики (образовательно-развивающей, спортивной и оздоровительной) и методики ее преподавания, обогащения студентов двигательным опытом в области гимнастики с учетом их физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также овладение ими профессионально-прикладными умениями и навыками для решения педагогических задач учебно-воспитательного процесса в рамках урочной и внеурочной деятельности по гимнастике при должном обеспечении безопасности жизни и здоровья обучающихся, в области организации и проведения спортивно-массовых мероприятий по гимнастике.

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

**Таблица 1**

Код и наименование компетенции по ФГОС	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать Должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

ПК-7 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	<p>ПК-7.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.</p> <p>ПК-7.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.</p>
--	---

**Таблица 2**

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине		
	знать	уметь	владеть
УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	средства и методы общей и специальной физической подготовки в гимнастике, методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся различными видами гимнастики	использовать средства различных видов гимнастики с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся	навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «гимнастика с методикой преподавания»
УК-7.2. Владеет технологиями формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	влияние гимнастических упражнений на развитие физических и координационных качеств, укрепление здоровья и профилактику вредных привычек	выполнять гимнастические упражнения на различные группы мышц с учетом их воздействия на адаптационные ресурсы организма и укрепление здоровья, оценивать эффективность их воздействия на организм	навыками и опытом составления комплексов гимнастических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся, способами контроля реакции организма на физическую нагрузку
ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)	основы техники различных гимнастических упражнений, а также требования к ее рациональным вариантам	оценивать эффективность занятий гимнастикой, анализировать технику гимнастических двигательных действий, определять причины ошибок и корректно применять	гимнастической терминологией для проведения комплексов упражнений физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности

		средства, методы и методические приемы их устранения	
ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО	особенности и методику преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований по гимнастике	формулировать цели и задачи преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учетом возраста, состояния здоровья и физического развития, уровня физической и двигательной координационной подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий	навыками организации и проведения соревнований по гимнастике; навыками и опытом отбора учебного содержания занятий гимнастикой для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	основные принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений	отбирать учебное и предметное содержание занятий гимнастикой в соответствии с поставленными целями и задачами для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО, подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приемы различных форм работы с занимающимися	навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий гимнастикой, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся
ПК-7.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие	факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий гимнастикой на	планировать и проводить мероприятия по профилактике детского травматизма	навыками практического оказания помощи и страховки при выполнении

технологии в учебном процессе	основе нормативно-правовых документов, регламентирующих безопасность занятий физической культурой и спортом	при занятиях физическими упражнениями	гимнастических упражнений, входящих в программу дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания»
ПК-7.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся	основы техники гимнастических упражнений и приемы страховки оказания и помощи при их выполнении; меры профилактики детского травматизма	обеспечивать выполнение требований безопасности к местам проведения занятий гимнастикой и исправности оборудования	основными действиями и приемами оказания первой доврачебной помощи при получении травмы

## 2 ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Таблица 3

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						
	Л	ЛЗ		ПЗ		СРС	Итого часов
			В т.ч. в форме практической подготовки		В т.ч. в форме практической подготовки		
Первый семестр							
Итого в семестре	4			44		60	108
Раздел 1 Гимнастика как средство физического воспитания							
Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина, классификация видов гимнастики (образовательно-развивающие, спортивные и оздоровительные виды гимнастики)				10		15	25
Исторический обзор развития гимнастики, современное состояние гимнастических видов спорта						15	15
Гимнастическая терминология	2			20		15	37
Предупреждение травматизма на занятиях различными видами гимнастики	2			14		15	31
Форма промежуточной аттестации							
Зачет							
Второй семестр							
Итого в семестре	2	20		10		40	72
Раздел 2 Основные средства гимнастики							
Строевые упражнения	2			2		5	9
Общеразвивающие упражнения				4		5	9
Прикладные упражнения				2		5	7
Упражнения художественной гимнастики с предметами и без				2		5	7
Акробатические упражнения		4				5	9
Вольные упражнения		2				5	7
Опорные прыжки		2				5	7
Упражнения мужского и женского многоборья на снарядах (параллельные и разновысокие брусья, перекладина, бревно)		12				5	17
Форма промежуточной аттестации							
Дифференцированный зачет							
Третий семестр							
Итого в семестре	2			30		40	72
Раздел 3 Организация и содержание занятий по гимнастике в общеобразовательной школе согласно программы физического воспитания							
Методика обучения гимнастическим упражнениям, обеспечение страховки и помощи при				6		8	14

разучивании и выполнении упражнений							
Содержание и методика занятий гимнастикой в школе в рамках предмета «Физическая культура» (в младших, средних и старших классах)				8		8	16
Урочные формы занятий гимнастикой	2			6		8	16
Внеурочные формы занятий гимнастикой и массовые гимнастические выступления				4		8	12
Организация и проведение соревнований во гимнастическим видам спорта: сущность, функции и виды соревнований по гимнастическим видам спорта, правила соревнований, технология организации и проведения соревнований по гимнастическим видам спорта				6		8	14
<b>Форма промежуточной аттестации</b>							
Зачет							
<b>Четвертый семестр</b>							
<b>Итого в семестре</b>	<b>2</b>			<b>46</b>		<b>60</b>	<b>108</b>
<b>Раздел 4 Оздоровительные виды гимнастики и их место в системе физического воспитания</b>							
Классификация видов оздоровительной гимнастики, их реализация в современных тренировочных фитнес-программах (силовые, оздоровительно-коррекционные, на основе популярных восточных учений, на основе единоборств, классическая и танцевальная аэробика и др.)				16		20	36
Технология проведения занятий оздоровительными видами гимнастики				16		20	36
Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики	2			14		20	36
<b>Форма промежуточной аттестации</b>							
Дифференцированный зачет							
<b>Итого по дисциплине</b>							<b>360</b>



### 3 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник
<b>Основная литература</b>		
1.	Поваляева Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям/ Поваляева Г.В., Сыромятникова О.Г.— Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. — 144 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65026.html">http://www.iprbookshop.ru/65026.html</a> .
2.	Луценко, С. А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика: учебно-методическое пособие / С. А. Луценко, А. В. Михайлов; под редакцией С. А. Луценко. — Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2012. — 80 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/29967.html">http://www.iprbookshop.ru/29967.html</a>
3.	Поздеева, Е. А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 100 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/74279.html">http://www.iprbookshop.ru/74279.html</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
4.	Волков И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта [Электронный ресурс]: пособие/ Волков И.П.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015.— 196 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/67743.html">http://www.iprbookshop.ru/67743.html</a> .
5.	Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2016.— 280 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/55566.html">http://www.iprbookshop.ru/55566.html</a> .

#### 3.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование	Ссылка на информационный ресурс
1.	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
2.	Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://edu.ru">http://edu.ru</a>

## 4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 4.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

#### 4.1.1. Текущий контроль

№ п/п	Наименование оценочного средства Содержание оценочного средства	Код компетенции, индикатора
<i>Раздел 1 Гимнастика как средство физического воспитания</i>		
	Устный/письменный опрос, реферат, самостоятельные/творческие задания	УК-7, ПК-1, ПК-7
<i>Раздел 2 Основные средства гимнастики</i>		
	Практические задания, самостоятельные/творческие задания	УК-7, ПК-1, ПК-7
<i>Раздел 3 Организация и содержание занятий по гимнастике в общеобразовательной школе согласно программы физического воспитания</i>		
	Устный опрос, реферат, практические задания, самостоятельные/творческие задания	УК-7, ПК-1, ПК-7
<i>Раздел 4 Оздоровительные виды гимнастики и их место в системе физического воспитания</i>		
	Устный опрос, реферат, самостоятельные/творческие задания, практические задания	УК-7, ПК-1, ПК-7

#### 4.1.2 Промежуточная аттестация

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыка и (или) опыта деятельности

Вопросы для устного/письменного опроса в рамках текущего контроля по разделу «Гимнастика как средство физического воспитания»

1. Основные задачи курса «Гимнастика с методикой преподавания».
2. Общая характеристика гимнастики.
3. Предмет гимнастики (методические особенности, задачи, средства).
4. Характеристика средств гимнастики.
5. Классификация видов гимнастики.
6. Характеристика основных этапов становления гимнастики.
7. Правила техники безопасности и соблюдение гигиенических норм на занятиях гимнастикой.
8. Причины травматизма и способы его предупреждения.
9. Характеристика травм и их профилактика.
10. Обучение приёмам страховки и помощи.
11. Врачебный контроль и самоконтроль.
12. Значение терминологии в гимнастике, характеристика гимнастической терминологии.
13. Требования, предъявляемые к терминологии.
14. Правила гимнастической терминологии.

**Вопросы для устного опроса в рамках текущего контроля по разделу «Организация и содержание занятий по гимнастике в общеобразовательной школе согласно программы физического воспитания»**

1. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в основе.
2. Теоретические и методологические основы обучения.
3. Знания, двигательные умения, навыки в гимнастике.
4. Методика обучения, последовательность разучивания.
5. Содержание и распределение программного материала освоения гимнастических упражнений в соответствии с требованиями освоения образовательной программы на основе ФГОС.
6. Составление комплексов гимнастических упражнений для развития физических и двигательных-координационных качеств.
7. Урок гимнастики в школе: основные задачи, требования к уроку, классификация уроков, структура урока.
8. Планирование и учёт.
9. Внеурочные формы физического воспитания.
10. Общие требования к массовым гимнастическим выступлениям.
11. Понятие, основные функции и общая структура соревнований по гимнастическим видам спорта.
12. Правила соревнований по гимнастике, их значение и функции.
13. Судейство соревнований и система оценивания соревновательных упражнений.
14. Требования к организации и проведению соревнований по гимнастике.

**Вопросы для устного опроса в рамках текущего контроля по разделу «Оздоровительные виды гимнастики и их место в системе физического воспитания»**

1. Оздоровительная гимнастика: основные характеристики и отличительные особенности от других видов.
2. Применение средств оздоровительных видов гимнастики в школьной практике.
3. Гигиеническая гимнастика и её разновидности.
4. Программы базовой и танцевальной аэробики.
5. Классификация основных гимнастических упражнений оздоровительной направленности.
6. Комплексная направленность упражнений оздоровительной гимнастики на развитие физических и двигательных-координационных качеств.
7. Структура занятий оздоровительной направленности, урочная форма.
8. Методы и методические приёмы обучения упражнениям оздоровительных видов гимнастики.
9. Нагрузка: объём, интенсивность, величина.
10. Оздоровительный эффект физической тренировки.
11. Антропометрические измерения; физические и функциональные тесты; метрологические требования к тестам и процедуре тестирования.

### Критерии и шкала оценивания устного/письменного ответа

Критерии	Оценка
<p>Дан полный, развернутый ответ на вопрос, продемонстрированы исчерпывающие знания в раскрытии темы (проблемы, вопроса).</p> <p>В ответе проявляется свободное оперирование терминами и понятиями, умение выделить и охарактеризовать существенные и второстепенные признаки рассматриваемых объектов (явлений, процессов, проблем), раскрыть причинно-следственные связи.</p> <p>Ответ логичен, доказателен, изложен литературным языком в терминах науки, демонстрирует авторскую позицию обучающегося.</p> <p>Могут быть допущены недочеты в определении терминов и понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.</p>	Оценка 5 («отлично»)
<p>Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные признаки и причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки.</p> <p>В ответе допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.</p>	Оценка 4 («хорошо»)
<p>Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения.</p> <p>Допущены существенные ошибки в раскрытии понятий и употреблении терминов.</p> <p>Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные признаки и причинно-следственные связи; может продемонстрировать лишь фрагментарные знания по каждому из вопросов, проиллюстрировав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя.</p> <p>Речевое оформление требует поправок, коррекции.</p>	Оценка 3 («удовлетворительно»)
<p>Не получен удовлетворительный ответ на вопрос.</p> <p>Проявлено незнание важнейших понятий, концепций, фактов.</p> <p>В ответе отсутствует логика.</p> <p>Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа на поставленный вопрос.</p>	Оценка 2 («неудовлетворительно»)

#### Примерные задания для самостоятельной/творческой работы:

1. Выполнение зачётных комбинаций по парной акробатике на учебных соревнованиях (3 разряд).
2. Выполнение зачётных комбинаций на снарядах (3 разряд) на учебных соревнованиях.
3. Составление схемы обучения гимнастическому элементу.
4. Составление презентации по методике обучения гимнастическим элементам школьной программы.
5. Подготовка проведения и проведение обучения гимнастическому элементу школьной программы.
6. Составление план-конспекта части урока гимнастики по заданию преподавателя.
7. Подготовка проведения и проведение части урока по заданию преподавателя.

8. Составление план-конспекта урока гимнастики по заданию преподавателя.
9. Подготовка проведения и проведение урока гимнастики.
10. Организация и проведение соревнований по одному из видов спорта любого уровня
11. Разработать тесты по правилам соревнований для проведения аттестационного судейского семинара по избранному виду спорта.
12. Составить по принципу блоковой хореографии комплекс из двух блоков по оздоровительной базовой аэробике и провести его на практике.
13. Составление презентации: один из видов оздоровительной гимнастики, его характеристика и отличительные особенности, специфика методики проведения занятия, показания и противопоказания к занятиям данной направленности.
14. Составление презентации о технике безопасности и предупреждения травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой, о запрещенных движениях на занятиях оздоровительной направленности.
15. Провести мастер-класс по одному из видов оздоровительной гимнастики (по выбору студента или преподавателя).
16. Составление план-конспекта и проведение урока/части урока физической культуры с использованием одного или нескольких видов оздоровительной гимнастики.
17. Разработать рабочую программу для внеурочной деятельности в школе или для учреждения дополнительного образования на основе одного из видов оздоровительной гимнастики.

#### **Критерии и шкала оценивания самостоятельной/творческой работы**

Дается комплексная оценка предложенной ситуации; последовательное, правильное выполнение всех заданий; демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы	Оценка 5 («отлично»)
Дается комплексная оценка предложенной ситуации; последовательное, правильное выполнение всех заданий; демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы; возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя	Оценка 4 («хорошо»)
Затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; выполнение заданий при подсказке преподавателя; затруднения в формулировке выводов	Оценка 3 («удовлетворительно»)
Неправильная оценка предложенной ситуации; отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий	Оценка 2 («неудовлетворительно»)

#### **Примерные темы практических заданий:**

1. Составление комплекса гимнастических упражнений, используя различные и.п.
2. Подготовка проведения и проведение ОРУ из различных и.п.
3. Подготовка карточек с методикой обучения строевым упражнениям.
4. Подготовка проведения и проведение строевых упражнений.
5. Подготовка карточек с прикладными упражнениями разных видов.
6. Проведение прикладных упражнений с учащимися.
7. Подготовка к выполнению и выполнение на оценку отдельных акробатических упражнений школьной программы (кувырок (вперед/назад), стойка на лопатках, гимнастический мост, равновесие на правой/левой, стойка на голове и руках, переворот правым/левым боком и др.).

8. Овладение приемам страховки и помощи при выполнении акробатических упражнений.
9. Подготовка к выполнению и выполнение отдельных гимнастических упражнений на снарядах (брусья, бревно, конь с ручками, перекладина, опорный прыжок).
10. Самостоятельное выполнение зачётных комбинаций вольных упражнений и упражнений на снарядах (3 разряд).
11. Оформление тетради по гимнастике.
12. Проведение обучения гимнастическому элементу школьной программы.
13. Педагогический анализ урока гимнастики и его письменное оформление.
14. Подготовка к выполнению и выполнение хронометрирования и пульсометрии урока по гимнастике.
15. Составление комплексов физкультминуток, физкультпауз, игры на внимание для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.
16. Составление комбинации для школьников из элементов школьной программы.
17. Составление массового номера для школьников из элементов гимнастики школьной программы.
18. Участие в соревнованиях по гимнастике в качестве организатора, помощника организатора или судьи.
19. Овладение приемам страховки и помощи при выполнении упражнений на снарядах.
20. Написание сценария торжественного открытия/закрытия соревнований.
21. Подготовка предварительной, текущей и документации по соревнованиям.
22. Подготовить комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики, вводной гимнастики, физкультпаузы, вечерней гимнастики.
23. Разработать комплексы упражнений различной направленности для занятий оздоровительной гимнастикой с людьми разного возраста, состояния здоровья и разным уровнем подготовленности (по заданию преподавателя).
24. Подобрать упражнения для занятия на тренажерах или с использованием современного фитнес-оборудования (бодибары, фитболы, BOSU и т.д.)
25. Составление комплекса на основе средств стретчинга для заключительной части занятия.
26. Разработать комплекс физических упражнений на развитие различных групп мышц, используя средства различных видов оздоровительной гимнастики.
27. Составить комплекс упражнений, используя средства одного из видов оздоровительной гимнастики, и подобрать музыкальное сопровождение.
28. Подготовить выполнение базовых шагов на оценку под музыку.
29. Составить и записать фонограмму для проведения занятия одним из видов оздоровительной гимнастики.
30. Подготовка карточек с методикой обучения упражнениям различных видов оздоровительной гимнастики.
31. Подобрать тесты для комплексного контроля на занятиях оздоровительной гимнастикой.

#### **Критерии и шкала оценивания практических заданий**

Движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; студент понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях	Оценка 5 («отлично»)
Движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	Оценка 4 («хорошо»)

Движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений	Оценка 3 («удовлетворительно»)
Движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки	Оценка 2 («неудовлетворительно»)

### Примерные темы рефератов:

1. Методические особенности гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины.
2. Исторический обзор гимнастики древнего мира (Греция, Рим, Индия, Китай).
3. Исторический обзор национальных систем гимнастики (немецкая, шведская, французская, Сокольская).
4. Возникновение, создатели, особенности немецкой гимнастики XIX века.
5. Возникновение, создатели, особенности Сокольской гимнастики.
6. Возникновение, создатели, особенности шведской гимнастики. Классификация видов гимнастики, основные средства.
7. Классификация гимнастических упражнений.
8. Классификация прыжков в гимнастике, фазы опорного прыжка.
9. Классификация спортивных видов гимнастики.
10. Общеразвивающие упражнения, их характеристика и классификация.
11. Характеристика гимнастики в советской системе физического воспитания.
12. Возникновение, развитие гимнастической терминологии.
13. Основные требования и правила терминологии.
14. Великие гимнасты России и мира.
15. Современное состояние гимнастических видов спорта (на примере одного из видов).
16. Теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям.
17. Техническая подготовка в гимнастике.
18. Понятие «спортивная техника» и закономерности, лежащие в ее основе.
19. Знания, двигательные умения и навыки в поэтапном обучении технике гимнастических упражнений.
20. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
21. Акробатика в школьной программе.
22. Оборудование мест для занятий гимнастикой.
23. Методика исправления ошибок в гимнастике.
24. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
25. Урок, как основная форма проведения и организации урока в общеобразовательной школе.
26. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой в школе.
27. Характеристика и общие требования к уроку гимнастики в школе.
28. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.
29. Соревнования по гимнастике в спортивном и физкультурно-педагогическом процессе, Классификация соревнований и характеристика их видов и типов.
30. Организация и проведение соревнований по гимнастике в школе.
31. Правила соревнований по спортивным видам гимнастике, основные пункты и их содержание (на примере одного из видов).
32. Структура и содержание соревновательной деятельности гимнастов (на примере одного из гимнастических видов спорта).
33. Педагогический анализ урока гимнастики.

34. Гимнастика как средство оздоровительной физической культуры.
35. Классификация оздоровительных видов гимнастики.
36. Оздоровительные виды гимнастики: характеристика, современное состояние и тенденции развития.
37. Оздоровительный эффект физической тренировки.
38. Развитие двигательного-координационных качеств средствами оздоровительной гимнастики.
39. Терминология оздоровительных видов гимнастики. Использование команд и жестов.
40. Исторический обзор развития оздоровительной аэробики.
41. Особенности проведения занятий оздоровительной гимнастикой с и без оборудования.
42. Современный инструктор по оздоровительной гимнастике (гностический, конструктивный, коммуникативный и т.д. компоненты профессиональной деятельности).
43. Содержание и методические характеристики проведения занятий по одному из видов оздоровительной гимнастики.
44. Дозирование и регулирование нагрузки на занятиях оздоровительными видами гимнастики.
45. Групповая и персональная тренировка.
46. Правила подбора музыкального сопровождения для проведения занятий оздоровительной направленности.
47. Комплексный контроль на занятиях оздоровительной гимнастикой.
48. Специфика занятий оздоровительной гимнастикой с людьми разного возраста, состояния здоровья и разным уровнем подготовленности.
49. Причины и способы предупреждения травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой. Запрещенные движения на занятиях оздоровительной направленности.

#### **Критерии и шкала оценивания реферата**

Материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью	Оценка 5 («отлично»)
Тема реферата раскрыта, при этом допущены несущественные ошибки, исправленные по требованию преподавателя	Оценка 4 («хорошо»)
Тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка	Оценка 3 («удовлетворительно»)
При защите реферата обнаружено непонимание основного содержания учебного материала	Оценка 2 («неудовлетворительно»)

#### **Примерный перечень вопросов к зачету (1 семестр):**

1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Виды гимнастики. Методические особенности гимнастики.
2. Цели и задачи преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО
3. Исторический обзор гимнастики древнего мира (Греция, Рим, Индия, Китай).
4. Исторический обзор гимнастики Средних веков и эпохи Возрождения.
5. Исторический обзор национальных систем гимнастики (немецкая, шведская, французская, Сокольская).
6. Характеристика гимнастики в советской системе физического воспитания.
7. История развития гимнастики в дореволюционной России.
8. Характеристика спортивных видов гимнастики. Тенденция развития спортивных видов гимнастики.



9. Возникновение, развитие гимнастической терминологии. Основные требования и правила терминологии.
10. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращений.
11. Правила образования специальных терминов в гимнастике, обозначение основных статических гимнастических положений.
12. Характеристика основных средств гимнастики, методы их использования на занятиях гимнастикой.
13. Общеразвивающие упражнения, их характеристика и классификация.
14. Характеристика и назначение общеразвивающих упражнений. Характеристика терминов общеразвивающих упражнений.
15. Определение понятия «стойки» в ОРУ: виды, терминологические названия и описание выполнения.
16. Определение понятия «седы» в ОРУ: виды, терминологические названия и описание выполнения.
17. Определение понятия «приседы» в ОРУ: виды, терминологические названия и описание выполнения.
18. Определение понятия «выпады» в ОРУ: виды, терминологические названия и описание выполнения.
19. Определение понятия «упоры» в ОРУ – характеристика, термины, описание выполнения.
20. Наклоны – характеристика, термины, описание выполнения.
21. «Положения лежа» в ОРУ: виды, терминологические названия и описание выполнения.
22. Положения рук и ног и движения ими в ОРУ.
23. Формы, типы и правила записи ОРУ. Текстовая запись ОРУ.
24. ОРУ с предметами (мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки), особенности терминологии ОРУ с предметами.
25. Составление комплексов ОРУ. Правила подбора упражнений. Особенности ОРУ с использованием предметов.
26. Музыкальное сопровождение при проведении ОРУ.
27. Методика разучивания комплексов ОРУ, дозировка и организационно-методические указания.
28. Характеристика проходного способа проведения ОРУ.
29. Характеристика поточного способа проведения ОРУ.
30. Характеристика раздельного способа проведения ОРУ.
31. Методика составления комплексов ОРУ различными способами (раздельным, проходным, поточным).
32. Методика проведения занятий на гимнастической стенке, скамейке и в парах.
33. Методика исправления ошибок при выполнении ОРУ.
34. Строевые упражнения. Назначения и особенности строевых упражнений для проведения урока гимнастики.
35. Характеристика основных строевых упражнений в гимнастике, команды и терминология строевых упражнений.
36. Строевые команды и распоряжения при проведении урока гимнастики в школе.
37. Строевые упражнения, классификация, методика обучения в зависимости от возраста.
38. Организационно-методические указания при проведении строевых и ОРУ.
39. Характеристика средств формирования рациональной осанки.
40. Формирование гимнастического стиля средствами ОРУ и строевых упражнений.
41. Характеристика прикладных упражнений в школьной программе.
42. Упражнения художественной гимнастики.

### **Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету (2 семестр):**

1. Характеристика и назначение акробатических упражнений.
2. Акробатика в школьной программе.
3. Терминология акробатических упражнений.
4. Статические и динамические акробатические упражнения.
5. Помощь и страховка. Основные требования к страхующему.
6. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
7. Упражнения мужского и женского гимнастического многоборья в школьной программе.
8. Терминология упражнений на снарядах гимнастического многоборья (висы и упоры, махи и перемахи, подъемы и спады, соскоки).
9. Основы техники выполнения опорных прыжков.
10. Отталкивание и приземление в гимнастических элементах.
11. Техника вращательных и маховых движений, методика обучения и правила страховки.
12. Правила записи упражнений на снарядах.
13. Вольные упражнения: основные средства, хореография, правила составления вольных упражнений.
14. Оборудование мест для занятий гимнастикой.
15. Основы техники выполнения акробатических упражнений (группировка, перекувы, кувырки).
16. Основы техники выполнения акробатических упражнений (акробатические стойки).
17. Основы техники выполнения акробатических упражнений (перевороты).
18. Основы техники выполнения акробатических упражнений (мосты, шпагаты, равновесия).
19. Правила выполнения вольных упражнений юношам и девушками.
20. Основы техники выполнения упражнений гимнастического мужского многоборья: упражнения на параллельных брусьях.
21. Основы техники выполнения упражнений гимнастического мужского многоборья: на перекладине.
22. Основы техники выполнения упражнений гимнастического женского многоборья: упражнения на разновысоких брусьях.
23. Основы техники выполнения упражнений гимнастического женского многоборья: на бревне.
24. Причины травматизма и способы его предупреждения на уроках гимнастики.
25. Упражнения на параллельных брусьях и перекладине: страховка и помощь.
26. Упражнения на перекладине: страховка и помощь.
27. Упражнения на брусьях разной высоты и бревне: страховка и помощь.
28. Упражнения на бревне: страховка и помощь.
29. Опорные прыжки: страховка и помощь.
30. Формирование гимнастического стиля при выполнении акробатических упражнений и упражнений снарядовой гимнастики.

### **Примерный перечень вопросов к зачету (3 семестр):**

1. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе. Техническая подготовка в гимнастике.
2. Теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям: знания, двигательные умения и навыки в поэтапном обучении технике гимнастических упражнений.
3. Характеристика и содержание этапа ознакомления с техникой гимнастических элементов.
4. Характеристика и содержание этапа разучивания техники гимнастических элементов.
5. Характеристика и содержание этапа совершенствования обучения технике гимнастических элементов.

6. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
7. Требования к местам проведения занятий гимнастикой в школе.
8. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма на уроках гимнастики. Правила и обучение приемам страховки и помощи на занятиях гимнастикой.
9. Общие правила анализа техники выполнения гимнастических упражнений по школьной программе.
10. Методика исправления ошибок при выполнении гимнастическим упражнениям.
11. Методика разучивания прикладных упражнений, дозировка и организационно-методические указания.
12. Основы обучения прикладным упражнениям в ползании и лазании (гимнастическая скамейка, канат).
13. Основы обучения прикладным упражнениям: метания и переноска грузов.
14. Основы обучения акробатическим упражнениям (группировка, перекаты, кувырки)
15. Основы обучения технике основных акробатических упражнений (акробатические стойки).
16. Основы обучения технике основных акробатических упражнений (перевороты).
17. Основы обучения технике основных акробатических упражнений (мосты, шпагаты, равновесия).
18. Обучение основам акробатических упражнений по школьной программе.
19. Особенности обучения упражнениям гимнастического многоборья: упражнения на параллельных брусьях и перекладине.
20. Особенности обучения упражнениям гимнастического многоборья: упражнения на разновысоких брусьях и бревне.
21. Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе. Организация учебного труда на уроке.
22. Оформление, постановка задач, подбор средств и методов для проведения подготовительной части урока гимнастики.
23. Организационно-методические указания при проведении подготовительной части урока.
24. Характеристика урока гимнастики в школе. Общие требования к уроку. Виды уроков гимнастики.
25. Основные задачи урока: образовательные, оздоровительно-развивающие, воспитательные.
26. Характеристика частей урока гимнастики, разработка задач и контрольных упражнений для урока.
27. Характеристика подготовительной части урока. Задача, содержание и организационно-методические указания.
28. Организационно-методические условия проведения подготовительной части урока.
29. Задачи, средства и организационно-методические требования к основной части урока.
30. Заключительная часть урока гимнастики в школе, ее значение и содержание.
31. Основные характеристики эффективности урока гимнастики в школе.
32. Характеристика подготовительной и основной части урока гимнастики для младшего школьного возраста: задачи, средства и методы организации.
33. Характеристика подготовительной и основной части урока гимнастики для старшего школьного возраста: задачи, средства и методы организации.
34. Характеристика конспекта урока по гимнастике для учащихся старших классов.
35. Методика разработки конспекта урока по гимнастике.
36. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой в школе.
37. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.
38. Массовые гимнастические выступления и соревнования по гимнастике. Требования к организации и проведению гимнастических праздников.
39. Организация и проведение соревнований по спортивным видам гимнастики.

40. Подготовка и организация спортивно-массовых мероприятий (вечеров, спортивных праздников, театрализованных представлений).
41. Правила соревнований по спортивным видам гимнастики, методика судейства (на примере одного из видов гимнастики).
42. Этапы подготовительной работы к соревнованиям по гимнастике.
43. Спортивная база проведения и материально-техническое обеспечение соревнований по гимнастическим видам спорта.

**Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету (4 семестр):**

1. Гимнастика как средство оздоровительной физической культуры.
2. Оздоровительная гимнастика и ее место в системе физического воспитания.
3. Общая характеристика целей и задач, средств и методов оздоровительной гимнастики как средства оздоровительной физической культуры.
4. Оздоровительные виды гимнастики. Тенденция развития.
5. Оздоровительные виды гимнастики: психолого-педагогические основы проведения занятий с группой.
6. Оздоровительный эффект физической тренировки.
7. Атлетическая гимнастика в практике занятий со старшими школьниками.
8. Развитие двигательного-координационных качеств средствами оздоровительной гимнастики.
9. Дозирование и регулирование нагрузки на занятиях оздоровительными видами гимнастики.
10. Дыхательная гимнастика. Значение, виды, методические особенности проведения занятий.
11. Запрещенные движения на занятиях оздоровительной направленности.
12. Классификация оздоровительных видов гимнастики.
13. Комплексный контроль на занятиях оздоровительной гимнастикой.
14. Методические особенности занятий танцевальной аэробикой.
15. Оздоровительная гимнастика с оборудованием (степ-платформы, фитболы, бодибары, босу и т.д.): виды и методические особенности проведения занятий.
16. Организационно-методические особенности проведения занятий с использованием средств одного из видов оздоровительной гимнастики (по выбору студента).
17. Особенности занятий вечерней гимнастикой.
18. Особенности занятий утренней гигиенической гимнастикой.
19. Особенности методики проведения занятий с использованием упражнений стретчинга.
20. Особенности обеспечения безопасности на занятиях силовыми видами оздоровительной гимнастики.
21. Методические особенности использования на занятиях комплексов упражнений на основе восточных систем (хатха-йога, ушу).
22. Методические особенности использования на занятиях комплексов упражнений корригирующей направленности (пилатесом, калланетикой и др.), их оздоровительно-развивающий эффект.
23. Особенности организации и проведения занятий с использованием упражнений шейпинга.
24. Особенности проведения занятий по оздоровительной гимнастике без оборудования.
25. Особенности проведения физкультурной паузы.
26. Правила подбора музыкального сопровождения для проведения комплексов упражнений оздоровительной направленности.
27. Причины и способы предупреждения травматизма при занятиях упражнениями оздоровительной гимнастики.
28. Силовые виды оздоровительной гимнастики (атлетическая гимнастика, памп-аэробика, функциональный тренинг, кроссфит, интервальная тренировка и др.): содержание занятий и методические особенности.

29. Содержание занятий и специфика гимнастики в режиме учебного дня школьников.
30. Содержание занятий и специфика производственной гимнастики.
31. Специфика обучения в степ-аэробике.
32. Структура и организация занятий восточной и современной дыхательной гимнастикой.
33. Структура функциональных компонентов профессионально-педагогической деятельности инструктора по оздоровительным видам гимнастики (гностический, конструктивный, коммуникативный и т.д.).
34. Терминология оздоровительных видов гимнастики. Использование команд и жестов.
35. Тестирование функциональных возможностей занимающихся.
36. Техника выполнения базовых шагов аэробики: характеристика, обучение, безопасность выполнения.
37. Правила составления комплексов упражнений оздоровительной гимнастики.
38. Урочные формы занятий оздоровительной гимнастикой. Общие методические положения. Подготовительная, основная и заключительная части занятия оздоровительной гимнастикой.

#### 4.2 Описание уровней и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Код компетенции, код индикаторов компетенции УК-7 (УК-7.1., УК-7.2.) ПК-1 (ПК-1.1., ПК-1.2., ПК-1.3.) ПК-7 (ПК-7.1., ПК-7.2.)					
Уровни освоения компетенции	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка		% освоения (рейтинговая оценка)*
Высокий (продвинутый)	Творческая деятельность	Обучающийся готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины	Отлично	зачтено	86-100
Средний (оптимальный)	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью	Обучающийся готов самостоятельно решать различные стандартные профессиональные задачи в предметной области	Хорошо		61-85

	самостоятельности и инициативы				
Пороговый	Репродуктивная деятельность	Обучающийся способен решать необходимый минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины	Удовлетворительно		41-60
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Неудовлетворительно / не зачтено		40 и ниже

#### 4.3 Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете)

5 «отлично»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
4 «хорошо»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
3 «удовлетворительно» (зачтено)	-затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; -неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; -выполнение заданий при подсказке преподавателя; - затруднения в формулировке выводов.
2 «неудовлетворительно»	- неправильная оценка предложенной ситуации; -отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий.

## 5 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. учебная аудитория для лекционных занятий
2. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
3. спортивный зал
4. тренажерный зал
5. Лицензионное программное обеспечение:
  - Операционная система Windows 10
  - Microsoft Office Professional Plus
  - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition

- Справочная правовая система Консультант плюс
  - 7-zip
  - Adobe Acrobat Reader DC
6. Специализированное оборудование и технические средства обучения
- Компьютер/ноутбук
  - Телевизор