

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 03.06.2022 11:18:54
 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

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В	Сложно - координационные виды спорта

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Старший преподаватель		<i>Т. Шакама</i>	Шакамалов Геннадий Мавлитович

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

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабиков Владислав Ермекбаевич	9	01.07.2019	<i>Жабиков</i>
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабиков Владислав Ермекбаевич	2	17.09.2020	<i>Жабиков</i>

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	12
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	13
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	17
7. Перечень образовательных технологий	19
8. Описание материально-технической базы	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Сложно - координационные виды спорта» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 час.

1.3 Изучение дисциплины «Сложно - координационные виды спорта» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин образовательной программы общего среднего образования.

1.4 Дисциплина «Сложно - координационные виды спорта» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Адаптация организма спортсмена к физическим нагрузкам», «Биомеханика», «Методика обучения физической культуре», «Новые виды физического воспитания и спорта», «Организационно - методические основы занятий ациклическими видами спорта со школьниками», «Организационно - методические основы занятий подвижными играми с дошкольниками», «Организационно - методические основы занятий подвижными играми со школьниками», «Педагогический контроль в физическом воспитании и спорте», «Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование», «Повышение спортивного мастерства», «Подвижные игры», «Спортивная подготовка в ациклических видах спорта», «Спортивное совершенствование», «Теория и методика гимнастики», «Физическая культура», «Юношеский спорт».

1.5 Цель изучения дисциплины:

Формирование знаний умений и навыков по методике спортивной подготовки в сложнокоординационных видах спорта.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) Раскрыть теоретико-методические основы методики подготовки в сложнокоординационных видах спорта.
- 2) Изучить методику физической и технической подготовки в сложнокоординационных видах спорта.
- 3) Сформировать умения и навыки проведения занятий в сложнокоординационных видах спорта.

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

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ПК-2 способен анализировать и оценивать потенциальные возможности обучающихся, их потребности и результаты обучения
	ПК.2.1 Знает способы достижения и оценки образовательных результатов в системе общего и (или) дополнительного образования в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями; методы педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных данных
	ПК.2.2 Умеет применять основные методы объективной оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе методов педагогического контроля и анализа
	ПК.2.3 Владеет навыками организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися и (или) дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии)
2	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
-------	--	--

1	ПК.2.1 Знает способы достижения и оценки образовательных результатов в системе общего и (или) дополнительного образования в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями; методы педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных данных	З.1 знание способов оценки результатов физической и технической подготовки на занятиях сложнокоординационными видами спорта.
2	ПК.2.2 Умеет применять основные методы объективной оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе методов педагогического контроля и анализа	У.1 умение проводить тестирование физической и технической подготовленности занимающихся в сложнокоординационных видах спорта.
3	ПК.2.3 Владеет навыками организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися и (или) дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии)	В.1 владение навыками проведения контроля за спортивной подготовкой занимающихся сложнокоординационными видами спорта.
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	З.2 знание сложнокоординационных видов спорта и их роли в системе физического воспитания и спорта России.
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.2 умение проводить занятий сложнокоординационными видами спорта.
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 владение методикой занятий сложнокоординационными видами спорта.

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

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
Итого по дисциплине	6	42	60	108
Первый период контроля				
<i>Теоретико-методические основы подготовки в сложнокоординационных видах спорта</i>	<i>2</i>	<i>14</i>	<i>20</i>	<i>36</i>
История и возникновение сложнокоординационных видов спорта	2		4	6
Особенности спортивной подготовки в сложнокоординационных видах спорта		4	4	8
Характеристика физической нагрузки в сложнокоординационных видах спорта		4	4	8
Методы обучения двигательным действиям		4	4	8
Построение многолетней подготовки в сложнокоординационных видах спорта		2	4	6
Итого по видам учебной работы	2	14	20	36
<i>Форма промежуточной аттестации</i>				
Зачет				
Итого за Первый период контроля				36
Второй период контроля				
<i>Художественная гимнастика и танцевальные виды спорта</i>	<i>2</i>	<i>14</i>	<i>20</i>	<i>36</i>
Характеристика художественной гимнастики	2		4	6
Характеристика танцевальных видов спорта		4	4	8
Физическая подготовка в художественной гимнастике и танцевальных видах спорта		4	4	8
Техническая подготовка в художественной гимнастике		4	4	8
Техническая подготовка в танцевальных видах спорта		2	4	6
Итого по видам учебной работы	2	14	20	36
<i>Форма промежуточной аттестации</i>				
Зачет				
Итого за Второй период контроля				36
Третий период контроля				
<i>Спортивная гимнастика и акробатика</i>	<i>2</i>	<i>14</i>	<i>20</i>	<i>36</i>
Характеристика спортивной гимнастики	2		4	6
Характеристика спортивной акробатики		4	4	8
Физическая подготовка в спортивной гимнастике и акробатике		4	4	8
Техническая подготовка в спортивной гимнастике		4	4	8
Техническая подготовка в спортивной акробатике		2	4	6
Итого по видам учебной работы	2	14	20	36
<i>Форма промежуточной аттестации</i>				
Зачет				
Итого за Третий период контроля				36

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Теоретико-методические основы подготовки в сложнокоординационных видах спорта	2
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2) УК-7: 3.2 (УК.7.1)	
1.1. История и возникновение сложнокоординационных видов спорта 1 История сложнокоординационных видов спорта. 2 Роли и место сложнокоординационных видов спорта в системе физического воспитания России. 3 Характеристика сложнокоординационных видов спорта. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 9, 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
2. Художественная гимнастика и танцевальные виды спорта	2
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3) УК-7: В.2 (УК.7.3), У.2 (УК.7.2)	
2.1. Характеристика художественной гимнастики 1 Возникновение и развитие художественной гимнастики. 2 Выдающиеся спортсмены в художественной гимнастике. 3 Предметы художественной гимнастики. 4 Проведение соревнований по художественной гимнастике. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 8, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
3. Спортивная гимнастика и акробатика	2
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: В.2 (УК.7.3), 3.2 (УК.7.1) ПК-2: У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3)	
3.1. Характеристика спортивной гимнастики 1 Возникновение и развитие спортивной гимнастики. 2 Выдающиеся спортсмены в спортивной гимнастике. 3 Снаряды спортивной гимнастики. 4 Проведение соревнований по спортивной гимнастике. Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2

3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Теоретико-методические основы подготовки в сложнокоординационных видах спорта	14
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2) УК-7: 3.2 (УК.7.1)	
1.1. Особенности спортивной подготовки в сложнокоординационных видах спорта 1 Построение тренировочного процесса. 2 Количество и разнообразие двигательных действий в сложнокоординационных видах спорта. 3 Отбор в спортивные школы и секции по сложнокоординационным видам спорта. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 8, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4

1.2. Характеристика физической нагрузки в сложнокоординационных видах спорта 1 Объем и количество тренировок в сложнокоординационных видах спорта. 2 Особенности контроля за физической нагрузкой в сложнокоординационных видах спорта. 3 Психическое и двигательное утомление в сложнокоординационных видах спорта. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6, 8, 11	4
1.3. Методы обучения двигательным действиям 1 Характеристика методов обучения двигательным действиям. 2 поэтапное обучения двигательным действиям. 3 Методы целостного разучивания двигательного действия. 4 Методы расчленно-конструктивного разучивания двигательного действия. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 8, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.4. Построение многолетней подготовки в сложнокоординационных видах спорта 1 Особенности спортивного отбора в сложнокоординационных видах спорта. 2 Этап начальной подготовки. 3 Особенности тренировочного этапа подготовки. 4 Тренировка спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12	2
2. Художественная гимнастика и танцевальные виды спорта	14
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3) УК-7: В.2 (УК.7.3), У.2 (УК.7.2)	
2.1. Характеристика танцевальных видов спорта 1 Виды спортивных танцев. 2 История возникновения спортивных танцев. 3 Современные тенденции развития танцевального вида спорта. Учебно-методическая литература: 3, 4, 8, 10, 11	4
2.2. Физическая подготовка в художественной гимнастике и танцевальных видах спорта 1 Особенности физической подготовки в художественной гимнастике и танцевальном спорте. 2 Воспитание гибкости и координации движений как основа физической подготовки в художественной гимнастике и танцах. 3 Оценка и контроль за физической нагрузкой. Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 10, 11	4
2.3. Техническая подготовка в художественной гимнастике 1 Упражнения без предметов. 2 Упражнения в группах. 3 Упражнения с предметами. 4 Упражнения под музыкальное сопровождение. Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
2.4. Техническая подготовка в танцевальных видах спорта 1 Формирование чувства ритма и такта. 2 Воспитание плавности движений. 3 Разучивание танцевальной программы. Учебно-методическая литература: 3, 4, 8, 9, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
3. Спортивная гимнастика и акробатика	14
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: В.2 (УК.7.3), 3.2 (УК.7.1) ПК-2: У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3)	
3.1. Характеристика спортивной акробатики 1 История спортивной акробатики. 2 Виды спортивной акробатики. 3 Взаимосвязь спортивной акробатики с другими сложнокоординационными видами спорта. Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5, 6, 8	4

3.2. Физическая подготовка в спортивной гимнастике и акробатике 1 Методы физической подготовки в спортивной гимнастике и акробатике. 2 Упражнения общей физической подготовки. 3 Упражнения специальной физической подготовки. 4 Интегральная физическая и техническая подготовка. Учебно-методическая литература: 1, 3, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
3.3. Техническая подготовка в спортивной гимнастике 1 Упражнения на снарядах гимнастического многоборья. 2 Вольные упражнения и опорные прыжки. 3 Дополнительные средства технической подготовки спортсменов. Учебно-методическая литература: 1, 3, 7, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4
3.4. Техническая подготовка в спортивной акробатике 1 Разучивание акробатических упражнений. 2 Применение технических средств страховки и помощи в процессе разучивания акробатических упражнений. 3 Отработка акробатических упражнений в пирамиде. Учебно-методическая литература: 1, 3, 8, 9, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Теоретико-методические основы подготовки в сложнокоординационных видах спорта	20
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2) УК-7: 3.2 (УК.7.1)	
1.1. История и возникновение сложнокоординационных видов спорта Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 История сложнокоординационных видов спорта. 2 Роли и место сложнокоординационных видов спорта в системе физического воспитания России. 3 Характеристика сложнокоординационных видов спорта. Задание. Написать реферат на тему: "История сложнокоординационных видов спорта"; "Возникновение и развитие спортивной гимнастики". Учебно-методическая литература: 1, 8, 10, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.2. Особенности спортивной подготовки в сложнокоординационных видах спорта Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Построение тренировочного процесса. 2 Количество и разнообразие двигательных действий в сложнокоординационных видах спорта. 3 Отбор в спортивные школы и секции по сложнокоординационным видам спорта. Задание. Написать реферат на тему: "Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах спорта". Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 8, 9, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.3. Характеристика физической нагрузки в сложнокоординационных видах спорта Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Объем и количество тренировок в сложнокоординационных видах спорта. 2 Особенности контроля за физической нагрузкой в сложнокоординационных видах спорта. 3 Психическое и двигательное утомление в сложнокоординационных видах спорта. Задание. Написать реферат на тему: "Контроль за физической нагрузкой в спорте". Учебно-методическая литература: 1, 8, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4

1.4. Методы обучения двигательным действиям Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Характеристика методов обучения двигательным действиям. 2 Поэтапное обучения двигательным действиям. 3 Методы целостного разучивания двигательного действия. 4 Методы расчленно-конструктивного разучивания двигательного действия. Задание. Написать конспект на тему: "Методы обучения двигательным действиям в гимнастике"; "Методика обучения сложнокоординационным движениям детей". Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 8	4
1.5. Построение многолетней подготовки в сложнокоординационных видах спорта Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Особенности спортивного отбора в сложнокоординационных видах спорта. 2 Этап начальной подготовки. 3 Особенности тренировочного этапа подготовки. 4 Тренировка спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства. Задание. Написать конспект на тему: "Этапы спортивной подготовки в спорте". Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 8	4
2. Художественная гимнастика и танцевальные виды спорта	20
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3) УК-7: В.2 (УК.7.3), У.2 (УК.7.2)	
2.1. Характеристика художественной гимнастики Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Возникновение и развитие художественной гимнастики. 2 Выдающиеся спортсмены в художественной гимнастике. 3 Предметы художественной гимнастики. 4 Проведение соревнований по художественной гимнастике. Задание. 1 Выполнить 50 вращений обруча. 2 Подготовить композицию художественной гимнастики на 30 секунд. Учебно-методическая литература: 2, 10, 11, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
2.2. Характеристика танцевальных видов спорта Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Виды спортивных танцев. 2 История возникновения спортивных танцев. 3 Современные тенденции развития танцевального вида спорта. Задание. Выполнить танцевальные движения "Польки" Учебно-методическая литература: 3, 4, 8, 10, 11	4
2.3. Физическая подготовка в художественной гимнастике и танцевальных видах спорта Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Особенности физической подготовки в художественной гимнастике и танцевальном спорте. 2 Воспитание гибкости и координации движений как основа физической подготовки в художественной гимнастике и танцах. 3 Оценка и контроль за физической нагрузкой. Задание. 1 Поднимание туловища в положении лежа на животе 30 раз. 2 Махи ногами в стороны у гимнастической стенки - 20 махов каждой ногой. Учебно-методическая литература: 2, 4, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4

2.4. Техническая подготовка в художественной гимнастике Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Упражнения без предметов. 2 Упражнения в группах. 3 Упражнения с предметами. 4 Упражнения под музыкальное сопровождение. Задание. Выполнить серию произвольных упражнений с гимнастическим мячом. Учебно-методическая литература: 2, 3, 8, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
2.5. Техническая подготовка в танцевальных видах спорта Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Формирование чувства ритма и такта. 2 Воспитание плавности движений. 3 Разучивание танцевальной программы. Задание. Выучить танец длительностью 60 секунд под музыкальное сопровождение. Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
3. Спортивная гимнастика и акробатика	20
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: В.2 (УК.7.3), 3.2 (УК.7.1) ПК-2: У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3)	
3.1. Характеристика спортивной гимнастики Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Возникновение и развитие спортивной гимнастики. 2 Выдающиеся спортсмены в спортивной гимнастике. 3 Снаряды спортивной гимнастики. 4 Проведение соревнований по спортивной гимнастике. Задание. Выполнить маховые упражнения на параллельных брусьях. Учебно-методическая литература: 3, 4, 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
3.2. Характеристика спортивной акробатики Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 История спортивной акробатики. 2 Виды спортивной акробатики. 3 Взаимосвязь спортивной акробатики с другими сложнокоординационными видами спорта. Задание. Выполнить серию из шести кувырков вперед и назад. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
3.3. Физическая подготовка в спортивной гимнастике и акробатике Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Методы физической подготовки в спортивной гимнастике и акробатике. 2 Упражнения общей физической подготовки. 3 Упражнения специальной физической подготовки. 4 Интегральная физическая и техническая подготовка. Задание. 1 Выполнить отжимание в упоре лежа (20 раз). 2 Выполнить подтягивание в висе на перекладине (10 раз). Учебно-методическая литература: 3, 4, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4

3.4. Техническая подготовка в спортивной гимнастике Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Упражнения на снарядах гимнастического многоборья. 2 Вольные упражнения и опорные прыжки. 3 Дополнительные средства технической подготовки спортсменов. Задание. Подготовиться к контрольной работе на тему: "Техника выполнения гимнастических упражнений"; "Порядок составления гимнастической композиции". Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 8	4
3.5. Техническая подготовка в спортивной акробатике Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1 Разучивание акробатических упражнений. 2 Применение технических средств страховки и помощи в процессе разучивания акробатических упражнений. 3 Отработка акробатических упражнений в пирамиде. Задание. Подготовиться к контрольной работе на тему: "Виды акробатических упражнений". Учебно-методическая литература: 1, 3, 8, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л.А. Савельева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Человек, 2014.— 148 с.	http://www.iprbookshop.ru/27600.html
2	Теория и методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Р.Н. Терехина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2018.— 360 с.	http://www.iprbookshop.ru/77243.html
3	Луценко С.А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Луценко С.А., Михайлов А.В.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2012.— 80 с.	http://www.iprbookshop.ru/29967.html
4	Галеев А.Р. Развитие двигательных координаций в танцевальном спорте [Электронный ресурс]: монография/ Галеев А.Р.— Электрон. текстовые данные.— Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2016.— 107 с.	http://www.iprbookshop.ru/92810.html
5	Программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл [Электронный ресурс]/ Р.Н. Терехина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2016.— 112 с.	http://www.iprbookshop.ru/65570.html
6	Аверьянов И.В. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: игровые виды спорта [Электронный ресурс]: электронное пособие/ Аверьянов И.В., Эртман Ю.Н., Блинов В.А.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019.— 96 с.	http://www.iprbookshop.ru/95615.html
7	Сокур Б.П. Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сокур Б.П., Эртман Ю.Н., Воробьева С.Е.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019.— 88 с.	http://www.iprbookshop.ru/95635.html
Дополнительная литература		
8	Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс]: учебник для вузов физической культуры и спорта/ Матвеев Л.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2019.— 344 с.	http://www.iprbookshop.ru/88519.html
9	Чинкин А.С. Физиология спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чинкин А.С., Назаренко А.С.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2016.— 120 с.	http://www.iprbookshop.ru/43922.html
10	Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Мельникова Н.Ю., Трескин А.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2017.— 432 с.	http://www.iprbookshop.ru/79433.html
11	Ивлева Л.Д. История преподавания танца [Электронный ресурс]: учебное пособие по дисциплине «Теория и история хореографического искусства»/ Ивлева Л.Д.— Электрон. текстовые данные.— Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2006.	http://www.iprbookshop.ru/56417.html
12	Медведева Е.Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Медведева Е.Н., Терехина Р.Н.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2016.— 160 с.	http://www.iprbookshop.ru/55587.html

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

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp
2	Яндекс—Энциклопедии и словари	http://slovari.yandex.ru

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС							
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль						Промежуточная аттестация
	Доклад/сообщение	Конспект по теме	Контрольная работа по разделу/теме	Опрос	Реферат	Упражнения	Зачет/Экзамен
ПК-2							
3.1 (ПК.2.1)	+	+			+		+
У.1 (ПК.2.2)	+	+	+	+	+	+	+
В.1 (ПК.2.3)			+	+		+	+
УК-7							
3.2 (УК.7.1)	+	+	+	+	+	+	+
У.2 (УК.7.2)				+		+	+
В.2 (УК.7.3)			+	+		+	+

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Теоретико-методические основы подготовки в сложнокоординационных видах спорта":

1. Доклад/сообщение

- 1 Построение тренировочного процесса.
- 2 Количество и разнообразие двигательных действий в сложнокоординационных видах спорта.
- 3 Отбор в спортивные школы и секции по сложнокоординационным видам спорта.
- 4 Объем и количество тренировок в сложнокоординационных видах спорта.
- 5 Особенности контроля за физической нагрузкой в сложнокоординационных видах спорта.
- 6 Психическое и двигательное утомление в сложнокоординационных видах спорта.

Количество баллов: 5

2. Конспект по теме

- 1 Методы обучения двигательным действиям в гимнастике.
- 2 Методика обучения сложнокоординационным движениям детей.
- 3 Этапы спортивной подготовки в спорте.

Количество баллов: 10

3. Реферат

- 1 История сложнокоординационных видов спорта.
- 2 Возникновение и развитие спортивной гимнастики.
- 3 Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах спорта.
- 4 Контроль за физической нагрузкой в спорте.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Художественная гимнастика и танцевальные виды спорта":

1. Опрос

- 1 Особенности физической подготовки в художественной гимнастике и танцевальном спорте.
- 2 Воспитание гибкости и координации движений как основа физической подготовки в художественной гимнастике и танцах.
- 3 Оценка и контроль за физической нагрузкой.
- 4 Упражнения без предметов.
- 5 Упражнения в группах.
- 6 Упражнения с предметами.
- 7 Упражнения под музыкальное сопровождение.

Количество баллов: 5

2. Упражнения

- 1 Выполнить 50 вращений обруча.
- 2 Подготовить композицию художественной гимнастики на 30 секунд.
- 3 Выполнить танцевальные движения "Польки".
- 4 Поднимание туловища в положении лежа на животе 30 раз.
- 5 Махи ногами в стороны у гимнастической стенки - 20 махов каждой ногой.
- 6 Выполнить серию произвольных упражнений с гимнастическим мячом.
- 7 Выучить танец длительностью 60 секунд под музыкальное сопровождение.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Спортивная гимнастика и акробатика":

1. Контрольная работа по разделу/теме

- 1 Техника выполнения гимнастических упражнений.
- 2 Порядок составления гимнастической композиции.
- 3 Виды акробатических упражнений.

Количество баллов: 10

2. Опрос

- 1 Тренировка по спортивной гимнастике.
- 2 Тренировка по спортивной акробатике.
- 3 Техническая подготовка гимнастов.
- 4 Техническая подготовка акробатов.
- 5 Создание композиций в спортивной акробатике.

Количество баллов: 5

3. Упражнения

- 1 Выполнить маховые упражнения на параллельных брусьях.
- 2 Выполнить серию из шести кувырков вперед и назад.
- 3 Выполнить отжимание в упоре лежа (20 раз).
- 4 Выполнить подтягивание в висе на перекладине (10 раз).

Количество баллов: 10

5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

Первый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Построение тренировочного процесса.
2. Количество и разнообразие двигательных действий в сложнокоординационных видах спорта.
3. Отбор в спортивные школы и секции по сложнокоординационным видам спорта.
4. Особенности спортивного отбора в сложнокоординационных видах спорта.
5. Этап начальной подготовки.
6. Особенности тренировочного этапа подготовки.
7. Тренировка спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
8. Объем и количество тренировок в сложнокоординационных видах спорта.
9. Особенности контроля за физической нагрузкой в сложнокоординационных видах спорта.
10. Психическое и двигательное утомление в сложнокоординационных видах спорта.
11. Характеристика методов обучения двигательным действиям.
12. Поэтапное обучения двигательным действиям.
13. Методы целостного разучивания двигательного действия.
14. Методы расчленно-конструктивного разучивания двигательного действия.

15. Объем и количество тренировок в сложнокоординационных видах спорта.
16. Особенности контроля за физической нагрузкой в сложнокоординационных видах спорта.
17. Психическое и двигательное утомление в сложнокоординационных видах спорта.
18. Построение тренировочного процесса.
19. Количество и разнообразие двигательных действий в сложнокоординационных видах спорта.
20. Отбор в спортивные школы и секции по сложнокоординационным видам спорта.

Второй период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Средства гимнастики, их характеристика.
2. Классификация видов гимнастики, их характеристика.
3. Возникновение и развитие художественной гимнастики.
4. Выдающиеся спортсмены в художественной гимнастике.
5. Предметы художественной гимнастики.
6. Проведение соревнований по художественной гимнастике.
7. Возникновение и развитие художественной гимнастики.
8. Выдающиеся спортсмены в художественной гимнастике.
9. Предметы художественной гимнастики.
10. Проведение соревнований по художественной гимнастике.
11. Особенности физической подготовки в художественной гимнастике и танцевальном спорте.
12. Воспитание гибкости и координации движений как основа физической подготовки в художественной гимнастике и танцах.
13. Оценка и контроль за физической нагрузкой.
14. Формирование чувства ритма и такта.
15. Воспитание плавности движений.
16. Разучивание танцевальной программы.
17. Упражнения без предметов.
18. Упражнения в группах.
19. Упражнения с предметами.
20. Упражнения под музыкальное сопровождение.
21. Основной путь и задачи обучения танцам. Этапы обучения и их характеристика.
22. Основы техники в танцевальном спорте.
24. Характеристика этапов обучения в танцевальном спорте.
25. Закономерности формирования двигательного умения и навыка.

Третий период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Программа многолетней подготовки по гимнастике.
2. Средства спортивной подготовки детей младшего школьного возраста в гимнастике.
3. Методы спортивной подготовки детей младшего школьного возраста в спортивной гимнастике.
4. Методы спортивной подготовки гимнастов среднего школьного возраста.
5. Средства спортивной подготовки гимнастов среднего школьного возраста.
6. Организация тренировочного процесса в гимнастике.
7. Особенности подготовки квалифицированных спортсменов.
8. Упражнения на снарядах гимнастического многоборья.
9. Упражнения на батуте.
10. Методические особенности гимнастики.
11. Значение гимнастики как средства физического воспитания.
12. Техника выполнения группировки, ее разновидности.
13. Техника выполнения упора на руках, упора на предплечьях, упора на параллельных брусьях.
14. Техника выполнения приседа, выпада.
15. Техника выполнения размахивания изгибами, размахиваний в висе на перекладине.
16. Характеристика спортивной акробатики.
17. Особенности физической подготовки акробатов.
18. Техническая подготовка в спортивной акробатике.
19. Составление композиции в спортивной акробатике.
20. Контроль за физической нагрузкой в спортивной гимнастике и акробатике.

5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"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
"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
"Удовлетворительно" ("зачтено")	- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	- неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

3. Зачет

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачету и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

4. Доклад/сообщение

Доклад – развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.

Основные этапы подготовки доклада:

1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:
 - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);
 - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);
 - третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.);
3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;
4. написать доклад, соблюдая следующие требования:
 - структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;
 - в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;
5. оформить работу в соответствии с требованиями.

5. Опрос

Опрос представляет собой совокупность развернутых ответов студентов на вопросы, которые они заранее получают от преподавателя.

Опрос может проводиться в устной и письменной форме.

Подготовка к опросу включает в себя:

- изучение конспектов лекций, раскрывающих материал, знание которого проверяется опросом;
- повторение учебного материала, полученного при подготовке к семинарским, практическим занятиям и во время их проведения;
- изучение дополнительной литературы, в которой конкретизируется содержание проверяемых знаний;
- составление в мысленной форме ответов на поставленные вопросы.

6. Реферат

Реферат – теоретическое исследование определенной проблемы, включающее обзор соответствующих литературных и других источников.

Реферат обычно включает следующие части:

1. библиографическое описание первичного документа;
2. собственно реферативная часть (текст реферата);
3. справочный аппарат, т.е. дополнительные сведения и примечания (сведения, дополнительно характеризующие первичный документ: число иллюстраций и таблиц, имеющихся в документе, количество источников в списке использованной литературы).

Этапы написания реферата

1. выбрать тему, если она не определена преподавателем;
2. определить источники, с которыми придется работать;
3. изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников;
4. составить план;
5. написать реферат:
 - обосновать актуальность выбранной темы;
 - указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание);
 - сформулировать проблематику выбранной темы;
 - привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;
 - сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

При оформлении реферата следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

7. Конспект по теме

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то теме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Этапы выполнения конспекта:

1. определить цель составления конспекта;
2. записать название текста или его части;
3. записать выходные данные текста (автор, место и год издания);
4. выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
5. выделить основные положения текста;
6. выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
7. последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
8. включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);
9. использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, шрифт разного начертания, ручки разного цвета);
10. соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

8. Упражнения

Лексические и грамматические упражнения проверяют словарный запас студента и умение его эффективно применять, а также то, насколько хорошо студент усвоил грамматические явления, разбираемые в соответствующем семестре, и может использовать их для достижения коммуникативных целей.

Упражнение – специально организованное многократное выполнение языковых (речевых) операций или действий с целью формирования или совершенствования речевых навыков и умений, восприятия речи на слух, чтения и письма.

Типология упражнений для формирования лексико-грамматических навыков:

- 1) восприятие (упражнения на узнавание нового грамматического явления в знакомом контексте);
- 2) имитация (упражнения на воспроизведение речевого образца без изменений);
- 3) подстановка (характеризуются тем, что в них происходит подстановка лексических единиц в какой-либо речевой образец);
- 4) трансформация (грамматическое изменение образца)
- 5) репродукция (воспроизведение грамматических форм самостоятельно и осмысленно);
- 6) комбинирование (соединение в речи новых и ранее усвоенных лексико- грамматических образцов).

Типология упражнений для формирования коммуникативных умений

- 1) языковые упражнения – тип упражнений, предполагающий анализ и тренировку языковых явлений вне условий речевой коммуникации;
- 2) условно-речевые упражнения – тип упражнения, характеризующийся ситуативностью, наличием речевой задачи и предназначенный для тренировки учебного материала в рамках учебной (условной) коммуникации;
- 3) речевые упражнения – тип упражнений, используемый для развития умений говорения.

9. Контрольная работа по разделу/теме

Контрольная работа выполняется с целью проверки знаний и умений, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и самостоятельного изучения дисциплины. Написание контрольной работы призвано установить степень усвоения студентами учебного материала раздела/темы и формирования соответствующих компетенций.

Подготовку к контрольной работе следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данному разделу/теме и конспектов лекций.

Контрольная работа выполняется студентом в срок, установленный преподавателем в письменном (печатном или рукописном) виде.

При оформлении контрольной работы следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Развивающее обучение

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. тацевальный зал
3. спортивный зал
4. учебная аудитория для лекционных занятий
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