

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 14.04.2022 09:39:42
 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.О	Теория и методика гимнастики

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	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент	доцент		Черная Елена Викторовна

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	Жабakov Владислав Ермекбаевич	9	01.07.2019	
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабakov Владислав Ермекбаевич	2	17.09.2020	

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	10
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	12
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 «Теория и методика гимнастики» относится к модулю обязательной части 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 обязательной к изучению.

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

1.3 Изучение дисциплины «Теория и методика гимнастики» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Модуль 6 "Предметно - содержательный"», «Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование», «Повышение спортивного мастерства», «Ритмическая гимнастика», «Сложно - координационные виды спорта», «Теория и методика физической культуры», при проведении следующих практик: «учебная практика (введение в профессию)», «учебная практика (ознакомительная по спортивной и профессионально-прикладной подготовке)», «учебная практика (по спортивной и профессионально-прикладной подготовке)».

1.4 Дисциплина «Теория и методика гимнастики» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Адаптация организма спортсмена к физическим нагрузкам», «Бодибилдинг и фитнес», «Воспитательная работа в сфере физической культуры», «Воспитательная работа с юными спортсменами», «Организационно - методические основы занятий ациклическими видами спорта со школьниками», «Проектирование урока по требованиям ФГОС», «Профессиональная деятельность спортивного педагога», «Профессионально - прикладная физическая подготовка», «Спортивная подготовка в ациклических видах спорта», «Спортивное совершенствование», «Физическое воспитание в детском оздоровительном лагере», «Физическое воспитание в системе образования», «Физкультурно - педагогическая деятельность», для проведения следующих практик: «производственная практика (педагогическая в каникулярный период)», «производственная практика (педагогическая)», «учебная практика (общественно-педагогическая)».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование специальных знаний и умений в области теории и методики гимнастики, обогащение занимающихся двигательным опытом, формирование организаторских и профессионально - прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности, развитие и самореализация творческого потенциала личности

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) формирование у студентов жизненно важных двигательных умений, навыков и вооружение специальными знаниями;
- 2) раскрытие технологии труда преподавателя физической культуры;
- 3) гармоническое развитие форм и функций организма, направленное на всестороннее совершенствование физических способностей, укрепление здоровья.

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	ОПК-5 способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении
	ОПК.5.1 Знать требования ФГОС к результатам общего образования с учетом преподаваемого предмета и возраста обучающихся; принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов, обучающихся; технологии и методы, позволяющие оценивать образовательные результаты и проводить коррекционно- развивающую работу с обучающимися в том числе с использованием ИКТ.
	ОПК.5.2 Уметь применять диагностический инструментарий для оценки сформированности образовательных результатов и динамики развития обучающихся.
	ОПК.5.3 Владеть методами контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, приемами обучения позволяющими корректировать трудности обучающихся.
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	ОПК.5.1 Знать требования ФГОС к результатам общего образования с учетом преподаваемого предмета и возраста обучающихся; принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов, обучающихся; технологии и методы, позволяющие оценивать образовательные результаты и проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися в том числе с использованием ИКТ.	3.1 требования ФГОС к результатам общего образования с учетом преподаваемого предмета и возраста обучающихся; принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов, обучающихся; технологии и методы, позволяющие оценивать образовательные результаты и проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися в том числе с использованием ИКТ.
2	ОПК.5.2 Уметь применять диагностический инструментарий для оценки сформированности образовательных результатов и динамики развития обучающихся.	У.1 применять диагностический инструментарий для оценки сформированности образовательных результатов и динамики развития обучающихся.
3	ОПК.5.3 Владеть методами контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, приемами обучения позволяющими корректировать трудности обучающихся.	В.1 методами контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, приемами обучения позволяющими корректировать трудности обучающихся.
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	3.2 роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
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 использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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	ЛЗ	СРС	
Итого по дисциплине	4	6	85	95
Первый период контроля				
<i>Теоретические основы изучения гимнастики</i>	2	2	28	32
Гимнастическая терминология	2		6	8
Формы записи упражнений			6	6
Правила гимнастической терминологии		2	6	8
Способы образования терминов			4	4
Значение терминологии			6	6
Итого по видам учебной работы	2	2	28	32
<i>Форма промежуточной аттестации</i>				
Зачет				4
Итого за Первый период контроля				36
Второй период контроля				
<i>Организационно-методические аспекты обучения гимнастике</i>	2	4	57	63
Техника гимнастических упражнений		2	12	14
Урок по гимнастике в школе	2	2	10	14
Организация соревнований по гимнастике			12	12
Планирование и учет работы по гимнастике			11	11
Упражнения на гимнастических снарядах			12	12
Итого по видам учебной работы	2	4	57	63
<i>Форма промежуточной аттестации</i>				
Экзамен				9
Итого за Второй период контроля				72

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. Теоретические основы изучения гимнастики	2
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
1.1. Гимнастическая терминология 1.Обзор развития гимнастической терминологии. 2.Терминология ОРУ. 3.Терминология акробатических упражнений. 4.Терминология вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	2
2. Организационно-методические аспекты обучения гимнастике	2
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1), У.1 (ОПК.5.2), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
2.1. Урок по гимнастике в школе 1.Структура урока. 2.Общие методические указания к проведению урока. 3.Подготовительная часть урока. 4.Основная часть урока. 5.Заключительная часть урока. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	2

3.2 Лабораторные

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Теоретические основы изучения гимнастики	2
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
1.1. Правила гимнастической терминологии 1.Способы образования и правила записи общеразвивающих упражнений 2.Способы образования и правила записи вольных упражнений. 3.Способы образования и правила записи упражнений на гимнастических снарядах. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	2
2. Организационно-методические аспекты обучения гимнастике	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1), У.1 (ОПК.5.2), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	

2.1. Техника гимнастических упражнений 1.Обучение гимнастическим упражнениям: создание представления об упражнении, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения гимнастического упражнения. 2.Особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике. 3.Техника выполнения упражнений на снарядах гимнастического многоборья. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	2
2.2. Урок по гимнастике в школе 1.Структура урока. 2.Общие методические указания к проведению урока. 3.Подготовительная часть урока. 4.Основная часть урока. 5.Заключительная часть урока. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	2

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Теоретические основы изучения гимнастики	28
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
1.1. Гимнастическая терминология Задание для самостоятельного выполнения студентом: Изучить вопросы и подготовить реферат. 1.Обзор развития гимнастической терминологии. 2.Терминология ОРУ. 3.Терминология акробатических упражнений. 4.Терминология вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	6
1.2. Формы записи упражнений Задание для самостоятельного выполнения студентом: Изучить вопросы и поготовиться к контрольной работе. 1. Обобщенная форма записи. 2. Конкретная форма записи. 3. Графическая форма записи. 4. Сокращенная форма записи Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	6
1.3. Правила гимнастической терминологии Задание для самостоятельного выполнения студентом: Изучить вопросы и поготовиться к контрольной работе. 1. Способы образования терминов. 2. Правила применения терминов. 3. Правила сокращений. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	6

1.4. Способы образования терминов Задание для самостоятельного выполнения студентом: Изучить вопросы и подготовиться к контрольной работе. 1.Способы образования и правила записи общеразвивающих упражнений 2.Способы образования и правила записи вольных упражнений. 3.Способы образования и правила записи упражнений на гимнастических снарядах. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	4
1.5. Значение терминологии Задание для самостоятельного выполнения студентом: Изучить вопросы и подготовить реферат. 1.Обзор развития гимнастической терминологии. 2.Терминология ОРУ. 3.Терминология акробатических упражнений. 4.Терминология вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	6
2. Организационно-методические аспекты обучения гимнастике	57
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1), У.1 (ОПК.5.2), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
2.1. Техника гимнастических упражнений Задание для самостоятельного выполнения студентом: Изучить вопросы и подготовиться к реферату. 1.Техника выполнения и методика обучения гимнастическим упражнениям. 2.Страховка и помощь при выполнении гимнастических упражнений. 3.Характеристика вольных упражнений как одного из средств гимнастики. 4.Характеристика опорных прыжков. 5.Характеристика гимнастических упражнений на параллельных брусьях. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений. 6.Характеристика гимнастических упражнений на перекладине. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений. 7.Характеристика гимнастических упражнений на разновысоких брусьях. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений. 8.Характеристика гимнастических упражнений на бревне. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	12
2.2. Урок по гимнастике в школе Задание для самостоятельного выполнения студентом: Изучить вопросы и подготовиться к контрольной работе. 1.Структура урока. 2.Общие методические указания к проведению урока. 3.Подготовительная часть урока. 4.Основная часть урока. 5.Заключительная часть урока. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	10
2.3. Организация соревнований по гимнастике Задание для самостоятельного выполнения студентом: Изучить вопросы и подготовить реферат. 1.Условия проведения соревнований. 2.Предварительная подготовка соревнований. 3.Церемониал соревнований. 4.Оборудование мест соревнований. 5.Судьи соревнований. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5	12

<p>2.4. Планирование и учет работы по гимнастике</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Изучить вопросы и подготовить реферат.</p> <p>1.Значение и задачи планирования учебной работы по гимнастике.</p> <p>2.Характеристика основных документов планирования: учебный план, учебная программа, рабочая программа, рабочий план, конспект урока.</p> <p>3.Учет учебной работы: предварительный учет, текущий учет, итоговый учет.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5</p>	11
<p>2.5. Упражнения на гимнастических снарядах</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Изучить вопросы и подготовиться к выполнению нормативов физической подготовленности.</p> <p>1.Вис на согнутых руках (секунды);</p> <p>2.Вис углом на шведской стенке (секунды);</p> <p>3.Прыжки через скамейку за 30 секунд (количество раз);</p> <p>4.Прыжки через скакалку за 30 секунд (количество раз).</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3, 4, 5</p>	12

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	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. — ISBN 978-5-8179-0146-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].	http://www.iprbookshop.ru/29967.html
2	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. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].	http://www.iprbookshop.ru/74279.html
3	Сухолюзова, М. А. Основы теории и методики преподавания гимнастики : учебное пособие для студентов отделения заочного обучения по направлению 050100 «Педагогическое образование», профиль подготовки бакалавров «Физическая культура» / М. А. Сухолюзова, Е. В. Бутакова. — Волгоград : Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2012. — 147 с. — ISBN 978-5-9935-0269-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].	http://www.iprbookshop.ru/21475.html
4	Сухолюзова М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов отделения заочного обучения по направлению 050100 «Педагогическое образование», профиль подготовки бакалавров «Физическая культура»/ Сухолюзова М.А., Бутакова Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2012.— 147 с.	http://www.iprbookshop.ru/21475.html .
5	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.	http://www.iprbookshop.ru/65026.html .
6	Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулина О.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с.	http://www.iprbookshop.ru/11049.html .
7	Луценко С.А. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: методические рекомендации по изучению дисциплины/ Луценко С.А.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2006.— 53 с.	http://www.iprbookshop.ru/29997.html .
8	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.	http://www.iprbookshop.ru/55566.html .
9	Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.— 59 с.	http://www.iprbookshop.ru/59186.html .
10	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.	http://www.iprbookshop.ru/67743.html .
Дополнительная литература		
11	Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].	http://www.iprbookshop.ru/74262.html

12	Медведева, Е. Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики : учебное пособие / Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 160 с. — ISBN 978-5-906839-36-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].	http://www.iprbookshop.ru/55587.html
13	Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика : учебное пособие / Л. А. Савельева, Р. Н. Терехина, К. М. Иванов [и др.] ; под редакцией Л. А. Савельева, Р. Н. Терехина. — Москва : Человек, 2014. — 148 с. — ISBN 978-5-906131-33-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].	http://www.iprbookshop.ru/27600.html
14	Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры студентов СПбГАСУ [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кадыров Р.М., Гетьман В.Д., Караван А.В.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 150 с.	http://www.iprbookshop.ru/63643.html
15	Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2018.— 320 с.	http://www.iprbookshop.ru/74302.html
16	Балтрунас М.И. Теория и методика обучения физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Балтрунас М.И., Быченков С.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019.— 135 с.	http://www.iprbookshop.ru/81323.html
17	Дисько Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Дисько Е.Н.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2018.— 252 с.—	http://www.iprbookshop.ru/84881.html
18	Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Электронный ресурс]/ Зациорский В.М.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2020.— 200 с.	http://www.iprbookshop.ru/98647.html
19	Шулятьев В.М. Коррекция фигуры студенток различными видами гимнастики в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Российский университет дружбы народов, 2012.— 320 с.	http://www.iprbookshop.ru/11557.html
20	Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Сафoshин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский педагогический государственный университет, 2019.— 392 с.	http://www.iprbookshop.ru/94698.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	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/
3	Педагогическая библиотека	http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php
4	Яндекс–Энциклопедии и словари	http://slovari.yandex.ru
5	Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.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
	Контрольная работа по разделу/теме	Реферат	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	Зачет/Экзамен
УК-7				
3.2 (УК.7.1)	+	+		+
У.2 (УК.7.2)	+			+
В.2 (УК.7.3)	+	+		+
ОПК-5				
3.1 (ОПК.5.1)		+		+
У.1 (ОПК.5.2)	+		+	+
В.1 (ОПК.5.3)	+	+	+	+

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 "Теоретические основы изучения гимнастики":

1. Контрольная работа по разделу/теме

1. Обобщенная форма записи.
2. Конкретная форма записи.
3. Графическая форма записи.
4. Сокращенная форма записи.
5. Способы образования терминов.
6. Правила применения терминов.
7. Правила сокращений.
8. Способы образования и правила записи общеразвивающих упражнений
9. Способы образования и правила записи вольных упражнений.
10. Способы образования и правила записи упражнений на гимнастических снарядах

Количество баллов: 10

2. Реферат

1. Обзор развития гимнастической терминологии.
2. Терминология ОРУ.
3. Терминология акробатических упражнений.
4. Терминология вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
5. Краткий словарь терминов упражнений на коне-махи.
6. Краткий словарь терминов упражнений на брусьях.
7. Краткий словарь терминов упражнений на перекладине.
8. Краткий словарь терминов упражнений на кольцах.
9. Краткий словарь терминов упражнений на бревне.
10. Краткий словарь терминов упражнений на брусьях разной высоты.
11. Краткий словарь терминов вольных упражнений.
12. Краткий словарь терминов на опорном прыжке.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Организационно-методические аспекты обучения гимнастике":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

1. Вис на согнутых руках (секунды);
2. Вис углом на шведской стенке (секунды);
3. Прыжки через скамейку за 30 секунд (количество раз);
4. Прыжки через скакалку за 30 секунд (количество раз).

Количество баллов: 30

2. Контрольная работа по разделу/теме

1. Структура урока.
2. Общие методические указания к проведению урока.
3. Подготовительная часть урока.
4. Основная часть урока.
5. Заключительная часть урока.

Количество баллов: 10

3. Реферат

1. Техника выполнения и методика обучения гимнастическим упражнениям.
2. Страховка и помощь при выполнении гимнастических упражнений.
3. Характеристика вольных упражнений как одного из средств гимнастики.
4. Характеристика опорных прыжков.
5. Характеристика гимнастических упражнений на параллельных брусьях. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений.
6. Характеристика гимнастических упражнений на перекладине. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений.
7. Характеристика гимнастических упражнений на разновысоких брусьях. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений.
8. Характеристика гимнастических упражнений на бревне. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений.
9. Значение и задачи планирования учебной работы по гимнастике.
10. Характеристика основных документов планирования: учебный план, учебная программа, рабочая программа, рабочий план, конспект урока.
11. Учет учебной работы: предварительный учет, текущий учет, итоговый учет.
12. Условия проведения соревнований.
13. Предварительная подготовка соревнований.
14. Церемониал соревнований.
15. Оборудование мест соревнований.
16. Судьи соревнований

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. Характеристика строевых упражнений
2. ОРУ и их характеристика
3. Прикладные упражнения
4. Характеристика вольных упражнений как одного из средств гимнастики
5. Организация и содержание занятий гимнастикой в школе. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию
6. Методическая подготовка учителей ФК в области гимнастики
7. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике
8. Применение нестандартного гимнастического оборудования на уроках гимнастики в школе
9. Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении подготовительной (основной, заключительной) частей урока
10. Акробатические упражнения. Характеристика и значение акробатических упражнений
11. Методика самоконтроля в процессе спортивной тренировки, его задачи, содержание и формы проведения
12. Урок - основная форма организации занятий гимнастикой
13. Методика формирования осанки в процессе занятий гимнастикой
14. Нагрузка, дозировка и плотность урока гимнастики, их взаимосвязь
15. Изучение и развитие координации движений в процессе занятий гимнастикой

16. Методы повышения двигательной плотности занятий по гимнастике с учащимися различных возрастных групп
17. Особенности организации и проведения внеклассной работы по гимнастике в общеобразовательной школе
18. Физическая подготовка гимнаста, ее средства и методы
19. Анализ материала по гимнастике в программах по физической культуре общеобразовательной школы
20. Подготовка и проведение массовых гимнастических праздников в различных учебных заведениях и оздоровительных лагерях

Типовые практические задания:

1. Характеристика гимнастических упражнений на параллельных брусьях. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений
2. Характеристика гимнастических упражнений на перекладине. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений
3. Характеристика гимнастических упражнений на разновысоких брусьях. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений
4. Характеристика гимнастических упражнений на бревне. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений
5. Характеристика опорных прыжков
6. Характеристика вольных упражнений
7. Основы спортивной тренировки в гимнастике
8. Структура тренировочного процесса в гимнастике
9. Подводящие упражнения. Их значение в обучении гимнастическим упражнениям
10. Основы обучения гимнастическим упражнениям

Второй период контроля

1. Экзамен

Вопросы к экзамену:

1. Общая характеристика гимнастики
2. Предмет гимнастики (методические особенности, задачи, средства)
3. Спортивно-вспомогательная гимнастика и ее особенности
4. Профессионально-прикладная гимнастика и ее характеристика
5. Перспективы развития гимнастики
6. Характеристика выступлений отечественных гимнастов на международной арене
7. Гимнастическая терминология, ее значение. История развития
8. Общие требования, предъявляемые к гимнастической терминологии (правила сокращения, правила уточнения и названия упражнений, способы образования гимнастической терминологии)
9. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на снарядах
10. Правила уточнения положения и движения звеньев тела в упражнениях с предметами, на гимнастических снарядах и ОРУ. Порядок записи и названий движений звеньев тела
11. Классификация ОРУ. Правила составления. Комплексы ОРУ. Последовательность упражнений в комплексе
12. Характеристика гимнастических упражнений для всех групп мышц
13. Способы проведения ОРУ (объяснение, показ, исправление ошибок при выполнении ОРУ). Методика проведения
14. Общая характеристика упражнений на снарядах и их классификация
15. Причины травматизма на занятиях гимнастикой. Виды страховки (характеристика). Меры по предупреждению травматизма на занятиях гимнастикой
16. Упражнения с предметами. Характеристика. Содержание и методика обучения (гимнастическая стенка, скамейка, скакалка, гимнастическая палка и упражнения в парах)
17. Основы техники и методики обучения технике гимнастических упражнений на снарядах
18. Особенности страховки и помощи при выполнении упражнений на снарядах и вольных упражнений. Требования к страхующему
19. Характеристика спортивных видов гимнастики (спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, спортивная аэробика) и спортивно-массовой гимнастики
20. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики (основная, образовательно-развивающие виды, оздоровительные виды гимнастики, спортивные виды гимнастики). Методика обучения
21. Методика проведения занятий по гимнастике с лицами среднего, старшего и пожилого возраста, особенности построения занятий гимнастикой для женщин
22. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе
23. Классификация и основы техники силовых и статистических упражнений
24. Классификация и основы техники динамических упражнений. Основные понятия и законы динамики
25. Классификация и основы техники маховых и хлестовых упражнений. Реактивное движение и реактивная сила (реакция опоры). Вращательные движения, отталкивание и приземление

26. Теоретические и методологические основы обучения гимнастических упражнений. Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике
27. Методика проведения занятий по гимнастике с учащимися младшего, среднего и старшего возрастов
28. Гимнастика в дошкольных общеобразовательных учреждениях
29. Урок гимнастики в школе, его разновидность по педагогическим задачам и структуре. Методика преподавания
30. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе
31. Плотность урока гимнастики и методика его регулирования
32. Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока по гимнастике в школе
33. Основные документы планирования учебной работы по гимнастике в школе
34. Взаимосвязь различных форм занятий гимнастикой. Методика преподавания. Технические средства обучения
35. Назначение и особенности строевых упражнений. Методика их преподавания в младших, средних и старших классах
36. Подготовка и проведение массовых гимнастических выступлений
37. Реализация принципов дидактики в процессе обучения гимнастическим упражнениям
38. Соревнования по гимнастике. Их значение, виды и программы
39. Организация соревнований по гимнастике. Основы судейства
40. Классификация ошибок при выполнении гимнастических упражнений (по правилам соревнований)
41. Причины ошибок при выполнении гимнастических упражнений и способы их устранения
42. Подготовительные и подводящие упражнения: значение, содержание, различия и методика применения
43. Характеристика нагрузки физических упражнений и методика регулирования
44. Специфические особенности методики формирования двигательных умений и навыков в гимнастике
45. Техника виса и упора на снарядах
46. Техника выполнения соскоков
47. Факторы, обеспечивающие интерес занимающихся к занятиям гимнастикой
48. Содержание задач и методика проведения подготовительной части урока
49. Содержание задач и методика проведения основной части урока
50. Содержание задач и методика проведения заключительной части урока

Типовые практические задания:

1. Особенности проведения уроков по гимнастике в различных классах общеобразовательной школы
2. Методы повышения двигательной плотности занятий по гимнастике с учащимися различных возрастных групп
3. Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении подготовительной (основной, заключительной) частей урока
4. Организация и проведение массовых гимнастических соревнований
5. Нагрузка, дозировка и плотность урока гимнастики, их взаимосвязь
6. Методика формирования осанки в процессе занятий гимнастикой
7. Исследование эффективности педагогического контроля за состоянием занимающихся в процессе учебно-тренировочного занятия
8. Гимнастика в системе подготовки учителя физической культуры
9. Методика самоконтроля в процессе спортивной тренировки, его задачи, содержание и формы проведения
10. Изучение и развитие координации движений в процессе занятий гимнастикой

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

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> - 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"	<ul style="list-style-type: none"> - 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

<p>"Удовлетворительно" ("зачтено")</p>	<ul style="list-style-type: none"> - затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
<p>"Неудовлетворительно" ("не зачтено")</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. Лабораторные

Лабораторные занятия проводятся в специально оборудованных лабораториях с применением необходимых средств обучения (лабораторного оборудования, образцов, нормативных и технических документов и т.п.).

При выполнении лабораторных работ проводятся: подготовка оборудования и приборов к работе, изучение методики работы, воспроизведение изучаемого явления, измерение величины, определение соответствующих характеристик и показателей, обработка данных и их анализ, обобщение результатов. В ходе проведения работ используются план работы и таблицы для записей наблюдений.

При выполнении лабораторной работы студент ведет рабочие записи результатов измерений (испытаний), оформляет расчеты, анализирует полученные данные путем установления их соответствия нормам и/или сравнения с известными в литературе данными и/или данными других студентов. Окончательные результаты оформляются в форме заключения.

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 зачёту 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. Экзамен

Экзамен преследует цель оценить работу обучающегося за определенный курс: полученные теоретические знания, их прочность, развитие логического и творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умения анализировать и синтезировать полученные знания и применять их для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной или письменной форме по билетам, утвержденным заведующим кафедрой. Экзаменационный билет включает в себя два вопроса и задачи. Формулировка вопросов совпадает с формулировкой перечня вопросов, доведенного до сведения обучающихся не позднее чем за один месяц до экзаменационной сессии.

В процессе подготовки к экзамену организована предэкзаменационная консультация для всех учебных групп.

При любой форме проведения экзаменов по билетам экзаменатору предоставляется право задавать студентам дополнительные вопросы, задачи и примеры по программе данной дисциплины. Дополнительные вопросы, также как и основные вопросы билета, требуют развернутого ответа.

Результат экзамена выражается оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

5. 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».

6. 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. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Нормативы физической подготовленности определяют уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся. К выполнению контрольных нормативов допускаются студенты, не имеющие медицинских противопоказаний.

Контрольные упражнения проводятся в целях определения уровня общей и специальной физической подготовленности студентов.

В ходе выполнения нормативов/упражнения обучающиеся обязаны соблюдать технику безопасности и стараться показать наиболее высокий результат. Студенты, специальной медицинской группы, выполняют нормативы и зачетные упражнения с учетом противопоказаний по заболеваниям.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Дифференцированное обучение (технология уровневой дифференциации)
2. Развивающее обучение
3. Проблемное обучение
4. Проектные технологии
5. Тренинги
6. Технология «портфолио»

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

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