

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 11.02.2026 16:51:32  
Уникальный программный ключ:  
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



**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	<b>Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)</b>
Код направления подготовки	51.03.02
Направление подготовки	Народная художественная культура
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Руководство хореографическим любительским коллективом
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Старший преподаватель			Никольская Олеся Борисовна

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

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	3	05.11.2025г	

## 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 .....	7
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	8
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	11
7. Перечень образовательных технологий .....	12
8. Описание материально-технической базы .....	13

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 51.03.02 «Народная художественная культура» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является обязательной к изучению.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 9,11 з.е., 328 час.

1.3 Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Классический танец», «Мастерство хореографа».

1.4 Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Ансамбль народного танца», «Ансамбль русского танца», «Ансамбль современного танца», «Бытовой танец», «выполнение и защита выпускной квалификационной работы», «Методика преподавания художественно-творческих и этнокультурных дисциплин», «Методика работы с творческим коллективом», «Методика руководства хореографическим коллективом», «Организация и проведение массовых зрелищных хореографических праздников», «подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена», «Практикум по импровизации», «Ритмика и танец», «Русский народный танец», «Современная танцевальная культура», «Современный спортивный бальный танец», «Стили современного танца», «Танец и методика его преподавания», «Танцевальная арт-терапия», «Танцы народов мира», «Физическая культура», для проведения следующих практик: «производственная практика (преддипломная)», «производственная практика (проектно-технологическая)».

1.5 Цель изучения дисциплины:

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профес-сиональной деятельности.

1.6 Задачи дисциплины:

1) Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

2) Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3) Овладение системой практических умений и навыков (самостоятельно), обеспечиваю-щих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершен-ствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, необходимых в жизни и профессиональной деятельности

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

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	
1	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК.7.1 Знает основы и правила здорового образа жизни; - значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.
	УК.7.2 Умеет вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; -самостоятельно заниматься физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.
	УК.7.3 Владеет навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; -способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.

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

1	УК.7.1 Знает основы и правила здорового образа жизни; - значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.	З.1 Знает основы и правила здорового образа жизни; - значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.
2	УК.7.2 Умеет вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; -самостоятельно заниматься физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.	У.1 Умеет вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; - составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.
3	УК.7.3 Владеет навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; -способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.	В.1 Владеет навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; -способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и 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
	СРС	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>324</b>	<b>324</b>
<b>Первый период контроля</b>		
<i>Социально-биологические основы прикладной физической подготовки</i>	<i>216</i>	<i>216</i>
Организация и способы проведения прикладной физической подготовки, ее основные формы и принципы в системе физического воспитания.	216	216
Итого по видам учебной работы	216	216
<i>Форма промежуточной аттестации</i>		
не предусмотрена		-
<b>Итого за Первый период контроля</b>		<b>216</b>
<b>Второй период контроля</b>		
<i>Организация и способы проведения прикладной физической подготовки ее основные формы и принципы в системе физического воспитания.</i>	<i>108</i>	<i>108</i>
основные формы и принципы в системе физического воспитания	108	108
Итого по видам учебной работы	108	108
<i>Форма промежуточной аттестации</i>		
Зачет		4
<b>Итого за Второй период контроля</b>		<b>112</b>

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

**3.1 СРС**

<b>Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения</b>	<b>Трудоемкость (кол-во часов)</b>
<b>1. Социально-биологические основы прикладной физической подготовки</b>	<b>216</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-7: В.1 (УК.7.3), У.1 (УК.7.2), З.1 (УК.7.1)	
1.1. Организация и способы проведения прикладной физической подготовки, ее основные формы и принципы в системе физического воспитания. <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Цели, задачи прикладной физической подготовки Требования к физической подготовленности в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	216
<b>2. Организация и способы проведения прикладной физической подготовки ее основные формы и принципы в системе физического воспитания.</b>	<b>108</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-7: В.1 (УК.7.3), У.1 (УК.7.2), З.1 (УК.7.1)	
2.1. основные формы и принципы в системе физического воспитания <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Прикладная физическая культура специалиста в рабочее время Профилактика заболеваний и травматизма средствами физкультуры. Силовые упражнения Комплекс упражнений, дозировка нагрузки Организация и методические основы проведения подвижных игр..  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	108

## 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
<b>Основная литература</b>		
1	Лопатин, Н. А. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; составители Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. — Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2019. — 99 с. — ISBN 978-5-8154-0493-9	<a href="http://www.iprbookshop.ru/95578">http://www.iprbookshop.ru/95578</a>
2	Физическая культура : учебно-методический комплекс для студентов основной группы по направлениям подготовки: 51.03.06 (071900) «Библиотечно-информационная деятельность»; 09.03.03 (230700) «Прикладная информатика»; 51.03.02 (071500) «Народная художественная культура»; 51.03.03 (071800) «Социально-культурная деятельность»; 51.03.01 (033000) «Культурология»; 51.03.04 (073900) «Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия», квалификация (степень) «бакалавр» / составители Н. А. Лопатин. — Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2014. — 95 с. — ISBN 2227-8397	<a href="http://www.iprbookshop.ru/29721.html">http://www.iprbookshop.ru/29721.html</a>
3	Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 68 с. — ISBN 2227-8397	<a href="http://www.iprbookshop.ru/64995.html">http://www.iprbookshop.ru/64995.html</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
4	Воробьев, А. В. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / А. В. Воробьев, Т. В. Михеева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2002. — 91 с. — ISBN 2227-8397	<a href="http://www.iprbookshop.ru/64960.html">http://www.iprbookshop.ru/64960.html</a>
5	Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / составители Л. П. Черапкина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 116 с. — ISBN 2227-8397	<a href="http://www.iprbookshop.ru/74265.html">http://www.iprbookshop.ru/74265.html</a>

### 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	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
2	Яндекс–Энциклопедии и словари	<a href="http://slovari.yandex.ru">http://slovari.yandex.ru</a>
3	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/</a>

## 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
	Реферат	Зачет/Экзамен
УК-7		
3.1 (УК.7.1)	+	+
У.1 (УК.7.2)	+	+
В.1 (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 "Социально-биологические основы прикладной физической подготовки":

##### 1. Реферат

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.

Социальные функции физической культуры и спорта.

Современное состояние физической культуры и спорта.

Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.

Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическое воспитание и спорт.

Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Организация и способы проведения прикладной физической подготовки ее основные формы и принципы в системе физического воспитания.":

## 1. Реферат

Методика обучения передвижению по пересеченной местности (ходьба, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).

Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.

Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.

Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

Основные положения методики закаливания.

Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.

Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.

Ведение личного дневника самоконтроля.

Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.

Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.

Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

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

Форма контроля не предусмотрена

#### Второй период контроля

##### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Социальные функции физической культуры и спорта.
4. Современное состояние физической культуры и спорта.
5. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
7. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
8. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
9. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическое воспитание и спорт.
10. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
11. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
12. Функциональные системы организма.
13. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
14. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
15. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
16. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
17. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
18. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
19. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

20. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.
21. Особенности функционирования центральной нервной системы.
22. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
23. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье.
24. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья

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

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> <li>- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации</li> <li>- неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя</li> <li>- выполнение заданий при подсказке преподавателя</li> <li>- затруднения в формулировке выводов</li> </ul>
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> <li>- неправильная оценка предложенной ситуации</li> <li>- отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий</li> </ul>

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. 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».

### 2. 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. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. Дифференцированное обучение (технология уровневой дифференциации)
2. Развивающее обучение
3. Тренинги

## 8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. спортивный зал
5. тренажерный зал
6. тацевальный зал
7. 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
  - Издательская система Scribus
  - Инструментальная среда Ramus Educational
  - Интернет-браузер