

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»  
(КГУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Теория и методика организации физкультурно-оздоровительной и  
спортивно-массовой деятельности с разными категориями населения**

*Направление 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность - Физическая культура*

Квалификация: бакалавр

**Кострома  
2023**

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности с разными категориями населения» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование, направленность - физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование» и уровню высшего образования Бакалавриат, утвержденный приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 (далее – ФГОС ВО); зарегистрировано в Минюсте России 15 марта 2018 г. N 50362

Рецензент: Пашканова Н.А. Директор Муниципального бюджетного образовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа №1 г. Костромы, к.п.н.,

Рецензент: Еремина Л.Е. Директор Муниципального автономного учреждения города Костромы "Спортивная школа № 6", Заслуженный работник физической культуры РФ Мастер спорта СССР международного класса

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №8 от 17.04.2023 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель:** ознакомить студентов с основными положениями концепции физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; выработать навыки практического применения полученных знаний в профессиональной деятельности бакалавра.

**Задачи дисциплины:**

- способствовать приобщению студентов к ценностям знаний физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с различными категориями населения;
- ознакомить студентов с нормативно-правовой базой, имеющейся в сфере физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с разными категориями населения;
- создать представление о досуговой деятельности населения в разные периоды социально-экономического развития страны.
- сформировать знания о понятийном аппарате теории и методики организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с разными категориями населения;
- обеспечить владение средствами и методами оздоровительной физической культуры и спорта и организации спортивно-массовых мероприятий.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

освоить компетенции:

Код и содержание индикаторов компетенции:

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Демонстрирует владение системой специальных научных знаний в предметной области ОПК-8.2. Применяет специальные предметные знания в педагогической деятельности по направленности программы
--	--

*1) Знать*

- нормативно-правовые акты в сфере образования по предметной области
- методику организации оздоровительных физкультурно-спортивных мероприятий с различными группами населения;
- методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании

*2) Уметь*

- применять технологию обучения двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий для различных категорий людей;
- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;
- оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий.

*4) Владеть навыками*

- методикой организации и проведения, индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Теория и методика организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности с разными категориями населения» относится к обязательной части учебного плана и проводится 7 семестре (заочная форма обучения).

Требованиями к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении дисциплины «Теория и методика организации физкультурно-

оздоровительной и спортивно-массовой деятельности с разными категориями населения» являются владение физическими упражнениями в объеме школьной программы и программы учебного предмета «Физическая культура» для выпускников среднего профессионального образования.

Изучение дисциплины основывается на ранее освоенных дисциплинах/практиках:  
История физической культуры и спорта. Анатомия и физиология.

Изучение дисциплины является основой для освоения последующих дисциплин/практик:

Теория и методика физической культуры и спорта, Педагогическая практика, подготовка к итоговой государственной аттестации.

Дисциплины или иные компоненты ОП формирующие указанные выше компетенции:

Организация исследовательской деятельности в системе образования

Анатомия и физиология

Биомеханика

Спортивная медицина и лечебная физическая культура

Гигиена физического воспитания и спорта

Физиология физического воспитания и спорта

История физической культуры и спорта

Теория и методика физической культуры и спорта

Спортивная фармакология

История костромского спорта

Экономика и менеджмент физической культуры и спорта

Социология физической культуры и спорта

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

#### 4. Объем дисциплины

##### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов и виды учебной работы

Виды учебной работы,	Заочная
Общая трудоемкость в зачетных единицах	3
Общая трудоемкость в часах	108
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	27,25
Лекции	10
Практические занятия	14
Лабораторные занятия	
Практическая подготовка	
Самостоятельная работа в часах	80,75
Форма промежуточной аттестации	(3,25) 7 семестр - зачет 7, курсовая работа

##### 4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Заочная
Лекции	10
Практические занятия	14
Лабораторные занятия	-
Консультации	
Зачет/зачеты	0,25
Экзамен/экзамены	
Курсовые работы	3
Курсовые проекты	
Практическая подготовка	
Всего	27,25

## 5 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

### 5.1 Тематический план учебной дисциплины

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1.	Теоретические основы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности	12	2	-		10
2..	Нормативно-правовые основы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности, ВФСК ГТО	12	2	-		10
3.	Структура и содержание физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности.	16	2	2		12
4.	Методы и средства организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы,	16	2	2		12
5.	Формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности	16	2	2		12
6.	Современные технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности	16	-	4		12
7.	Методика подготовки и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, судейство ВФСК ГТО	16,75	-	4		12,75
	Форма промежуточной аттестации	3,25				
	Итого:	108 /3 з.е	10	14	-	80,75

## **5.2. Содержание:**

### **5.2. Содержание:**

**Тема № 1. Теоретические основы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности.** Место и значение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности в системе физической культуры.

Назначение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности. Отличие физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности от других видов физической культуры. Характерные признаки физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности. Значение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности в современном обществе. Образовательная, оздоровительная, воспитательная и рекреативная функции физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности.

**Тема № 2. Нормативно-правовые и организационные основы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности.**

Законодательные акты муниципальных образований. Закон «О физической культуре и спорте Костромской области». Законодательная база, имеющаяся в РФ к 2017 году (в аспекте работы по месту жительства) Закон «О физической культуре и спорте в РФ»; «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020», Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 – 2020 гг.», Федеральные документы о введении на территории РФ ВФСК ГТО.

Международные документы в области физической культуры и спорта: Требования к содержанию положений (регламентов) о региональных официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях и межмуниципальных официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях.

**Тема № 3. Структура и содержание физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности.**

Структура физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности. Цель физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности. Специфика задач, решаемых в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности (оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи). Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности. Критерии подбора вида физических упражнений для занятий и мероприятий.

Особенности физкультурно-оздоровительных занятий в групповой форме. Краткая характеристика занятий в физкультурно-оздоровительных группах, секциях, клубах по спортивным интересам.

**Тема 4. Методы и средства организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.**

Понятия «метод», «прием», «средство». Классификация методов. Методы, используемые в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности. Средства, используемые в физкультурно-спортивной деятельности: физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Требования к их использованию

Организационно-методические особенности самостоятельных занятий физических упражнений. Индивидуальные и самостоятельные групповые занятия.

**Тема 5. Формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности**

Понятия «форма организации деятельности». Формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности: физкультурные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки), подвижные игры, физические упражнения, закаливающие, досуговые мероприятия, активный отдых, праздники, дни здоровья, тропы здоровья и другие. Виды

спортивно-массовых мероприятий и особенности их проведения с учетом возраста участников. Общая характеристика спортивно-массовых мероприятий:

а) игры и эстафеты; в) туризм; г) спортивные соревнования; д) спартакиады; е) спортивные праздники. Характеристика рекреационных зон (физкультурные городки, физкультурные площадки, беговые и лыжные трассы). Материально-техническая база по проведению ФО и СМР в рекреационных зонах. Программный материал и методические указания к занятиям массовыми видами спорта с оздоровительной направленностью.

#### **Тема 6. Современные технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности**

Сущность понятия «технология». Основные признаки технологии. Способы постановки цели в педагогических технологиях. Группы технологий. Алгоритм каждого этапа организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности. Медико-социальная диагностика и требования к ее проведению.

#### **Тема № 7. Методика подготовки и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий (СММ).**

Спортивно-массовые соревнования, праздники, фестивали, семейные старты и другие формы работы с населением. Цели и задачи организации и проведения спортивно-массовых мероприятий по месту жительства. Нормативно-правовое и информационное обеспечение: календарь соревнований, положение о соревнованиях, правила соревнований, спортивно-агитационные шоу, спортивно-рекламная атрибутика, оформление мест соревнований и праздников, видеопродукция, применение современных информационных технологий, спортивное содержание, воспитательно-образовательное содержание, работа со спонсорами, технические вопросы, медицинское обслуживание, обеспечение безопасности.

Схема и порядок составления художественного сценария спортивного мероприятия. Сценарии: спортивных праздников, лагерях отдыха, площадках по месту жительства, ДЮСШ, производственном коллективе. Общегородское театрализованное представление-зрелище на спортивную тематику. Праздник «День здоровья», «День спорта». Физкультурно-оздоровительные праздники и фестивали. Рабочая спартакиада «Здоровье». Организация и методика проведения фестивалей ВФСК ГТО.

Отчет о проведении СММ. Работа судейских бригад и обслуживающего персонала.

### **5.3 Практическая подготовка**

*Практическая подготовка не предусмотрена учебным планом*



## 6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

### 6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

№	Название раздела, темы	Задание	Часы	Методические рекомендации по выполнению задания	Форма контроля
1.	Теоретические основы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности	Составление кроссворда (основные понятия). Подготовить тезисный конспект по заданной тематике. Подготовка к терминологическому диктанту.	10		Тестирование. Терминологический диктант.
2.	Нормативно-правовые основы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности	Анализ статей. Законодательных документов. Выполнение реферативной работы	10	Рассмотреть законодательную нормативно-правовую базу по ФКиС на офиц. сайте Министерства спорта РФ и ГТО	Тестирование. Доклад на занятии реферат
3.	Структура и содержание физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности.	Аннотационное – реферативное сообщение согласно пройденной теме	12	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой: литературы Изучить структуру ФОиСМД	Проверка и оценка ведущим преподавателем
4.	Методы и средства организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности	Подготовка основных понятий. Аннотационно– реферативное сообщение.  Составление плана-конспекта занятия с применением физкультурно-оздоровительных методик	12	При подготовке к занятию обратиться предложенному списку литературы и к лекционному материалу.	Тестирование. Терминологический диктант Проверка и оценка ведущим преподавателем Отчет в форме конспекта, проведение занятия с последующим разбором на практических занятиях

5.	Формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности	Разработать конспект занятия по ИВС, проект спортивных праздников.	12	При подготовке к занятию обратиться предложенному списку литературы и к лекционному материалу	Отчет в форме конспекта, проведение занятия с последующим разбором на практических занятиях
6.	Современные технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности	Составление плана-конспекта занятия с применением физкультурно-оздоровительных методик	12	Анализ статей Аннотационное – реферативное сообщение. Подготовка к проведению практического занятия на основе предложенного в лекции материала.	Выступление на занятии. Проверка и оценка преподавателем на практических занятиях
7.	Методика подготовки и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий	Творческое задание по предложенным темам. Написание сценарного плана спортивного праздника, и его проведение	12,75	Подготовка к проведению практического занятия на основе предложенного в лекции материала, и списка литературы	Разбор на занятии оценка преподавателем Практический зачет

## 6.2. Тематика и задания для практических занятий

1	<b>Теоретические основы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности</b>
1	<b>Структура и содержание физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности.</b>
	1. Изучить понятия физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивно-массовая деятельность 2. Изучить структуру физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности.
2	<b>Методы и средства организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы</b>
	1. Изучить методы и средства организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. 2. Изучить организационно-методические особенности индивидуальных самостоятельных занятий физических упражнений. 3. Изучить организационно-методические особенности групповых самостоятельных занятий физических упражнений. 4. Научиться подбирать комплекс подвижных игр для развития физических качеств для различных возрастных групп (по заданию).
3	<b>Формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности</b>
	1. Изучить понятия «форма организации деятельности», формами организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности. 2. Изучить виды спортивно-массовых мероприятий и особенности их проведения с учетом возраста участников. 3. Изучить материально-техническую базу по проведению ФО и СМР в рекреационных зонах. 4. Научиться составлять план занятий оздоровительной направленности для различных возрастных групп (по заданию) по виду спорта. 5. Разработать тропу здоровья 1 и 2 вида.
4	<b>Современные технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности</b>
	1. Изучить сущность понятия «технология», основными признаками технологии. 2. Научиться способам постановки цели в педагогических технологиях, группам технологий, алгоритму каждого этапа организации физкультурно–оздоровительной и спортивно–массовой деятельности. 3. Разработать комплексы упражнений физкультурно-оздоровительной направленности для развития физических качеств по возрастным категориям по заданию.
5	<b>Методика подготовки и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</b>
	1. Проанализировать цели и задачи организации и проведения спортивно-массовых мероприятий по месту жительства 2. Изучить нормативно-правовое обеспечение, информационное обеспечение, воспитательно-образовательное содержание ФО и СММ, обеспечение безопасности. 3. Проанализировать схему и порядок составления художественного сценария спортивного мероприятия и научиться самостоятельному его составлению. 4. Работа в микрогруппах. В соответствии с темой занятия подготовить положение о соревновании, сценарий СММ по сложившейся в практике форме.

## 6.3. Тематика и задания для лабораторных занятий

*Не проводятся*

## 6.4. Методические рекомендации для выполнения курсовых работ (проектов)

*Не предусмотрены*

## 7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

### а) основная:

1. Алексеев, С.В. Международное спортивное право : учебник / С.В. Алексеев ; под ред. П.В. Крашенинникова. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 894 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-238-01261-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=114793> (21.03.2018).

2. Алексеев, С.В. Спортивное право России=SPORTS LAW OF RUSSIA : учебник / С.В. Алексеев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА) ; под ред. П.В. Крашенинникова. - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 695 с. : ил., табл. - (Золотой фонд российских учебников). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-238-02447-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=114500> (21.03.2018).

3. Харисова, Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности : учебное пособие / Л.М. Харисова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. - 370 с. : ил., табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7591-1258-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636> (21.03.2018).

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М. : Академия, 2010. - 478, [2] с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 472-473.

### б) дополнительная литература:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : [учеб. для учреждений нач. и сред. проф. образования] : рекомендовано Федеральным институтом развития образования / А. А. Бишаева. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Академия, 2010. - 299, [1] с. : ил. - (Начальное и среднее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 294-296.

2. Асташина, М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учебное пособие / М.П. Асташина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 189 с. : ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043> (21.03.2018).

3. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Практическая подготовка студентов / под ред. С.А. Козлова. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2008. - 272 с. - (Учебное пособие для вузов). - ISBN 978-5-691-01649-3; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=58271> (23.12.2014).

4. Физическая культура в системе подготовки допризывной молодежи [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С. А. Морозов [и др.] ; М-во обороны РФ, ВА войск радиационной, хим., биол. защиты и инженерных войск им. С. К. Тимошенко, Каф. физической подготовки. - Электрон. текстовые дан. - Кострома : Изд-во ВАВРХБЗИВ, 2011. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Допущено УМО высш. военно-учеб. заведений по образованию РФ.

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Информация о курсе дисциплины в СДО - <https://sdo.ksu.edu.ru/course/view.php?id=608>  
Элемент «Лекции»;  
Элемент «Практические занятия»;  
Элемент «Обратная связь с обучающимися».

### Информационно-образовательные ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/> - Министерство спорта Российской Федерации

2. [http://portal.gersen.ru/component/option,com\\_mtree/task,viewlink/link\\_id,12644/Itemid,1](http://portal.gersen.ru/component/option,com_mtree/task,viewlink/link_id,12644/Itemid,1) - Здоровьесберегающие технологии в социальной сфере: Учебно-методический комплекс. СПб: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена

3. образования.

4. <http://www.sport.iatp.org.ua> — здоровье, физкультура, спорт.

5. <http://www.zoj.ru> — Вестник ЗОЖ.

6. <http://www.websib.ru/education/books/health.htm> - Укрепление здоровья молодежи в Европе.

7. <http://teoriya.ru/> – Научный портал «Теория. Ру»;

8. <http://www.bmsi.ru/> – Библиотека Международной Спортивной Информации;

9. <http://www.libsport.ru/> – Российская Спортивная Энциклопедия.

10. Библиотека международной спортивной информации БМСИ. - <http://www.bmsi.ru>

11. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - <http://window.edu.ru>

12. Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". - <http://teoriya.ru/>

13. Научная электронная библиотека. - <http://elibrary.ru>

14. Федеральный портал «Российское образование». - <http://www.edu.ru/>

15. Электронная библиотека спорта. - <http://wholesport.ru>

16. Официальный сайт ВФСК ГТО - <http://www.gto.ru/>

*Электронные библиотечные системы:*

1. ЭБС «Лань»

2. ЭБС «Университетская библиотека online»

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

*Практические занятия* проводятся:

Стадион: футбольное поле, легкоатлетическая дорожка, сектор для прыжков, метания.

Спорткомплекс «Юность»: Игровой спортивный зал -35,5 м х 17,5 м, Гимнастический зал - 8,3 м х 18 м:

Брусья разновысокие, бревно, конь прыжковый, козел прыжковый, мостик гимнастический, маты гимнастические кольца, гимнастическая стенка, гимнастический ковер, гимнастические скамейки, гимнастический мат для прыжков, мягкий и жесткий спортивный инвентарь, музыкальный центр

*Лекционные занятия* проводятся в аудиториях с требуемым числом посадочных мест, оборудованные мультимедиа: ауд. № 21, 23, 24 с/к «Юность» на 25-50 посадочных мест

Оборудование: доска, компьютер, телевизор, Видеомагнитофон, DVD – player, мультимедийный проектор, экран, цифровая видео - камера, презентации к лекциям. Необходимое программное обеспечение - офисный пакет.