

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)  
г. Киров

Утверждаю  
Директор/Декан Ковязина Г. В.



Номер регистрации  
РПД\_3-49.03.02.51\_2018\_93884  
Актуализировано: 05.04.2021

**Рабочая программа дисциплины**  
**Легкая атлетика**

	наименование дисциплины
Квалификация выпускника	Бакалавр
Направление подготовки	49.03.02 шифр
	Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) наименование
Направленность (профиль)	3-49.03.02.51 шифр
	Инструктор-методист по адаптивной физической культуре наименование
Формы обучения	Заочная, Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ) наименование

Киров, 2018 г.

## Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Капустин Александр Григорьевич

---

ФИО

Попцов Александр Сергеевич

---

ФИО

## Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	Формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим бакалаврам по адаптивной физической культуре, для успешного решения задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях
Задачи дисциплины	<p>изучение студентами истории возникновения легкой атлетики, его места и значения в системе физического воспитания школьников и взрослого населения, теории и методики его преподавания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение техникой основных элементов легкой атлетики, прикладных упражнений;</li> <li>• приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>• приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы с учащимися в образовательных учреждениях.</li> </ul>

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### Компетенция ОПК-13

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся		
Знает	Умеет	Владеет
принципы и порядок разработки учебно-программной документации, основы организации методической работы по легкой атлетике, методики овладения данным базовым видом спорта и методики его обучения	планировать содержание занятий легкой атлетикой, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	разработкой документов планированию занятий по легкой атлетике с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний, занимающихся; навыками определения физической нагрузки на занятиях

#### Компетенция ОПК-14

Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
--

Знает	Умеет	Владеет
основные требования по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой	оказывать первую помощь на практических занятиях	навыками проведения инструктажа и контроля за соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой

#### **Компетенция УК-7**

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знает	Умеет	Владеет
пути реализации задач поддержания должного уровня физической подготовленности на занятиях легкой атлетикой	обеспечивать должный уровень физической подготовки для полноценной социальной и профессиональной деятельности на занятиях легкой атлетикой	специальными навыками легкой атлетики, направленными на поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности занимающихся

**Структура дисциплины**  
**Тематический план**

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Базовые основы легкой атлетики. Техника легкоатлетических упражнений.	ОПК-13, ОПК-14
2	Методика обучения видам легкой атлетики	ОПК-13, ОПК-14, УК-7
3	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОПК-13, ОПК-14, УК-7

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	4, 5 семестр (Очная форма обучения) 4 семестр (Заочная форма обучения)
Экзамен	6 семестр (Очная форма обучения) 5 семестр (Заочная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)

### Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	2, 3	4, 5, 6	252	7	146.5	84	18	66	0	105.5		4, 5	6
Заочная форма обучения	2, 3	3, 4, 5	252	7	35	32	4	28	0	217		4	5

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Базовые основы легкой атлетики. Техника легкоатлетических упражнений.»</b>		<b>104.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	История развития легкой атлетики	2.00
Л1.2	Виды легкой атлетики	2.00
Л1.3	Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой	2.00
Л1.4	Основы техники легкоатлетических видов. Особенности техники легкой атлетики у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	4.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Общеразвивающие и подготовительные упражнения легкоатлета	4.00
П1.2	Специально беговые упражнения легкоатлета	4.00
П1.3	Специально прыжковые упражнения легкоатлета	4.00
П1.4	Основы техники ходьбы и бега	6.00
П1.5	Основы техники прыжков	8.00
П1.6	Основы техники метаний	4.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Подготовка докладов	8.00
С1.2	Подготовка презентаций	13.00
С1.3	Правила соревнований по отдельным видам легкой атлетики	6.00
С1.4	Подбор, прочтение, просмотр, анализ и конспектирование учебной литературы, периодики и Интернет-ресурсов по данной теме	6.00
С1.5	Подвижные игры в легкой атлетике	2.50
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	28.50
<b>Раздел 2 «Методика обучения видам легкой атлетики»</b>		<b>113.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	Правила соревнований по отдельным видам легкой атлетики	2.00
Л2.2	Основы спортивной тренировки в легкой атлетике	2.00
Л2.3	Основы методики обучения легкоатлетическим видам	2.00
Л2.4	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Техника выполнения и методика обучения стартам на различные дистанции	6.00
П2.2	Техника выполнения и методика обучения прыжкам в	6.00

	высоту различными способами	
П2.3	Техника выполнения и методика обучения барьерному бегу	8.00
П2.4	Техника выполнения и методика обучения метанию мяча и гранаты	2.00
П2.5	Техника выполнения и методика обучения прыжкам в длину с разбега различными способами	2.00
П2.6	Техника выполнения и методика обучения тройному прыжку с разбега	2.00
П2.7	Техника выполнения и методика обучения бегу на короткие дистанции (60 м, 100 м, 300 м, 400 м)	2.00
П2.8	Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции (800/1500 м)	1.00
П2.9	Техника выполнения и методика обучения бегу на длинные дистанции	1.00
П2.10	Сдача контрольных нормативов	4.00
П2.11	Проведение урока легкой атлетики / отдельных частей и в целом	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Судейство соревнований	24.00
С2.2	Ведение протокола соревнований	2.00
С2.3	Подготовка к проведению урока по легкой атлетике	4.00
С2.4	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	8.50
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	20.00
КВР2.2	Контактная внеаудиторная работа	10.50
<b>Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>35.00</b>
33.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
33.2	Подготовка к сдаче зачета	3.50
ЭЗ.1	Подготовка к сдаче экзамена	24.50
КВР3.1	Сдача зачета	0.50
КВР3.4	Сдача зачета	0.50
КВР3.2	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР3.3	Сдача экзамена	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>252.00</b>

### Заочная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Базовые основы легкой атлетики. Техника легкоатлетических упражнений.»</b>		<b>90.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	История развития легкой атлетики	
Л1.2	Виды легкой атлетики	2.00
Л1.3	Техника безопасности при проведении занятий легкой	1.00



	атлетикой	
Л1.4	Основы техники легкоатлетических видов. Особенности техники легкой атлетики у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	1.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Общеразвивающие и подготовительные упражнения легкоатлета	1.00
П1.2	Специально беговые упражнения легкоатлета	1.00
П1.3	Специально прыжковые упражнения легкоатлета	1.00
П1.4	Основы техники ходьбы и бега	1.00
П1.5	Основы техники прыжков	1.00
П1.6	Основы техники метаний	1.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Подготовка докладов	12.00
С1.2	Подготовка презентаций	14.00
С1.3	Правила соревнований по отдельным видам легкой атлетики	20.00
С1.4	Подбор, прочтение, просмотр, анализ и конспектирование учебной литературы, периодики и Интернет-ресурсов по данной теме	22.00
С1.5	Подвижные игры в легкой атлетике	12.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 2 «Методика обучения видам легкой атлетики»</b>		<b>149.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	Правила соревнований по отдельным видам легкой атлетики	
Л2.2	Основы спортивной тренировки в легкой атлетике	
Л2.3	Основы методики обучения легкоатлетическим видам	
Л2.4	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Техника выполнения и методика обучения стартам на различные дистанции	2.00
П2.2	Техника выполнения и методика обучения прыжкам в высоту различными способами	2.00
П2.3	Техника выполнения и методика обучения барьерному бегу	2.00
П2.4	Техника выполнения и методика обучения метанию мяча и гранаты	2.00
П2.5	Техника выполнения и методика обучения прыжкам в длину с разбега различными способами	2.00
П2.6	Техника выполнения и методика обучения тройному прыжку с разбега	2.00
П2.7	Техника выполнения и методика обучения бегу на короткие дистанции (60 м, 100 м, 300 м, 400 м)	2.00
П2.8	Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции (800/1500 м)	1.00

П2.9	Техника выполнения и методика обучения бегу на длинные дистанции	1.00
П2.10	Сдача контрольных нормативов	2.00
П2.11	Проведение урока легкой атлетики / отдельных частей и в целом	4.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Судейство соревнований	24.00
С2.2	Ведение протокола соревнований	22.00
С2.3	Подготовка к проведению урока по легкой атлетике	48.00
С2.4	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	33.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	
КВР2.2	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>13.00</b>
33.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
33.2	Подготовка к сдаче зачета	
Э3.1	Подготовка к сдаче экзамена	6.50
КВР3.1	Сдача зачета	0.50
КВР3.4	Сдача зачета	
КВР3.2	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР3.3	Сдача экзамена	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>252.00</b>

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).

## **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся знакомятся на официальном сайте университета [www.vyatsu.ru](http://www.vyatsu.ru).

## **Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине**

### **Учебная литература (основная)**

1) Track and Field Athletics. Легкая атлетика. Учебно-методическое пособие : учебно-методическое пособие. - Москва : Спорт-Человек, 2016 - . - Текст : электронный. Track and Field Athletics. Легкая атлетика. - Москва : Спорт-Человек, 2016. - 144 с. - ISBN 978-5-906839-12-1 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/97479> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань.

2) Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах). Учебное пособие : учебное пособие. - Москва : Спорт-Человек, 2016 - . - Текст : электронный. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах). - 2-е изд., испр. и дополн. - Москва : Спорт-Человек, 2016. - 240 с. - ISBN 978-5-9907240-3-7 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/97453> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань.

### **Учебная литература (дополнительная)**

1) Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие для слушателей курсов повышения квалификации. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 133 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/151140> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

2) Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. - Москва : Спорт-Человек, 2013. - 216 с. - ISBN 978-5-904885-96-0 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/97602> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : непосредственный.

3) Подготовка и проведение соревнований по видам легкой атлетики комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» : методические рекомендации. - Ярославль : [б. и.], 2012. - 31 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/154029> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

### **Учебно-методические издания**

1) Базовые виды спорта. Легкая атлетика : учебное пособие для студентов очной формы обучения. - Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. - 68 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/158623> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

2) Стрельникова, Ирина Васильевна. Обучение технике бега на уроках легкой атлетики в школе : учеб.-метод. пособие для студентов направлений 49.03.01 "Физическая культура" / И. В. Стрельникова ; ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. СДИМО. - Киров : ВятГУ, 2017. - Б. ц. - Текст : электронный.

3) Введение в легкую атлетику : методическое пособие. - Екатеринбург : УрГПУ, 2016. - 42 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/129401> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

4) Основы правил соревнований по легкой атлетике : учебно-методическое пособие. - Барнаул : АлтГПУ, 2015. - 174 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/112255> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

### **Электронные образовательные ресурсы**

- 1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>
- 2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: [https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program\\_ID=3-49.03.02.51](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-49.03.02.51)
- 3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>
- 4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

### **Электронные библиотечные системы (ЭБС)**

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru))
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

## Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Демонстрационное оборудование

Перечень используемого оборудования
интерактивная система Smart со встроенным проектором
Неттоп 3Q Nettop Qoo
ПРОЕКТОР NEC M230X
Усилитель Microlad V-3830 silver 80x2,50x3 Вт
Экран настенный Draper Luma 120",175x234

### Специализированное оборудование

Перечень используемого оборудования
Барьер для легкой атлетики
Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)**

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:  
[https://www.vyatsu.ru/php/list\\_it/index.php?op\\_id=93884](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=93884)