МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»**

**Антрацитовский институт геосистем и технологий**

**Кафедра инженерии и общеобразовательных дисциплин**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Антрацитовского института
геосистем и технологий
_____ доц. Крохмалёва Е.Г.
«___» _____ 2023 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|---|---|
| По дисциплине | Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) |
| Направление подготовки | 23.03.01 Технология транспортных процессов |
| Профиль | Организация и управление на автомобильном транспорте |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 00C0AE9BC40349D124B4B74D21A2EEBA99
Действителен с 24.07.2024 по 17.10.2025
Владелец КРОХМАЛЕВА ЕЛЕНА ГЕОРГИЕВНА

ит 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов. – 13 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «7» августа 2020 года № 911, зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации «24» августа 2020 года за № 59352, учебного плана по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов (профиль «Организация перевозок и управление на автомобильном транспорте») и Положения о рабочей программе учебной дисциплины в ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля».

СОСТАВИТЕЛИ:

к.пед.н., доцент кафедры инженерии и общеобразовательных дисциплин Туник Е.Ю.

старший преподаватель кафедры инженерии и общеобразовательных дисциплин Богданов В.П.

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры инженерии и общеобразовательных дисциплин

«14» 04 2023 года, протокол № 9

Заведующий кафедрой _____ доц. Крохмалёва Е.Г.

Переутверждена: «___» _____20___ года, протокол № _____

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии Антрацитовского института геосистем и технологий

«21» 04 2023 года, протокол № 8

Председатель учебно-методической комиссии института _____ доц. Савченко И.В.

© Туник Е.Ю., Богданов В.П. 2023 год
© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля», 2023 год

## Структура и содержание дисциплины

### 1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цели дисциплины:

состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;

адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;

овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;

овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов;

подготовку к выполнению нормативных требований физкультурно-спортивного комплекса.

### 2. Место дисциплины в структуре ООП ВО.

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» является элективной (внекредитной) и относится к циклу физического воспитания.

Освоение дисциплины осуществляется по очной форме обучения в первом, втором, третьем, четвёртом, пятом, шестом, седьмом и восьмом семестрах.

## 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», должны:

**знать:**

ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

**уметь:**

оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;

придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

**владеть навыками:**

различными современными понятиями в области физической культуры;

методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;

методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

Перечисленные результаты образования являются основой для формирования следующих компетенций:

универсальные:

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов (зач. ед.) | | |
|---|---|---|---|
| | **Очная форма** | **Очно-заочная форма** | **Заочная форма** |
| **Объем учебной дисциплины (всего)** | **328** | **–** | **–** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка дисциплины (всего)**<br>**в том числе:** | **306** | **–** | **–** |
| Лекции | – | – | – |
| Практические (семинарские) занятия | 306 | – | – |
| Лабораторные работы | – | – | – |
| Курсовая работа (курсовой проект) | – | – | – |
| Другие формы и методы организации образовательного процесса | – | – | – |
| **Самостоятельная работа студента (всего)** | **22** | **–** | **–** |
| Итоговая аттестация | зач | – | – |

## 4.2. Содержание разделов дисциплины.

| № п/п | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебных занятий, трудоемкость (в часах) |
|---|---|---|---|
| | | | Практические занятия |
| **I курс** | | | |
| **1.** | Практика: Гимнастика | 1 | 9 |
| **2.** | Практика: Легкая атлетика | 1 | 11 |
| **3.** | Практика: Спортивные игры | 1 | 11 |
| | **Итого:** | | 31 |
| | **Итого за 1 семестр:** | **31** | |
| **1.** | Практика: Гимнастика | 2 | 9 |
| **2.** | Практика: Легкая атлетика | 2 | 11 |
| **3.** | Практика: Спортивные игры | 2 | 11 |
| | **Итого:** | | 31 |
| | **Итого за 2 семестр:** | **31** | |
| | **Итого за I курс:** | **62** | |
| **II курс** | | | |
| **1.** | Практика: Гимнастика | 3 | 15 |
| **2.** | Практика: Легкая атлетика | 3 | 15 |
| **3.** | Практика: Спортивные игры | 3 | 18 |
| | **Итого:** | | 48 |
| | **Итого за 3 семестр:** | **48** | |
| **1.** | Практика: Гимнастика | 4 | 15 |
| **2.** | Практика: Легкая атлетика | 4 | 15 |
| **3.** | Практика: Спортивные игры | 4 | 18 |
| | **Итого:** | | 48 |
| | **Итого за 4 семестр:** | **48** | |
| | **Итого за II курс:** | **96** | |
| **III курс** | | | |
| **1.** | Практика: Гимнастика | 5 | 15 |
| **2.** | Практика: Легкая атлетика | 5 | 15 |
| **3.** | Практика: Спортивные игры | 5 | 18 |
| | **Итого:** | | 48 |
| | **Итого за 5 семестр:** | **48** | |
| **1.** | Практика: Гимнастика | 6 | 15 |
| **2.** | Практика: Легкая атлетика | 6 | 15 |
| **3.** | Практика: Спортивные игры | 6 | 18 |
| | **Итого:** | | 48 |
| | **Итого за 6 семестр:** | **48** | |
| | **Итого за III курс:** | **96** | |
| **IV курс** | | | |
| **1.** | Практика: Гимнастика | 7 | 8 |
| **2.** | Практика: Легкая атлетика | 7 | 7 |
| **3.** | Практика: Спортивные игры | 7 | 11 |
| | **Итого:** | | 26 |
| | **Итого за 7 семестр:** | **26** | |
| **1.** | Практика: Гимнастика | 8 | 8 |
| **2.** | Практика: Легкая атлетика | 8 | 7 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **3.** | Практика: Спортивные игры | 8 | 11 |
| | **Итого за 8 семестр:** | **26** | |
| | **Итого за IV курс:** | **52** | |
| | **Итого за I – IV курс:** | **306** | |

### 4.3. Лекции.

Лекционные занятия программой не предусматриваются.

### 4.4. Практические (семинарские) занятия.

| № п/п | Название темы | Объем часов | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Очная форма | Очно-заочная форма | Заочная форма |
| **1** | **Гимнастика.**<br>Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, пилатес, йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков. Основы производственной гимнастики. | 94 | - | - |
| **2** | **Легкая атлетика.**<br>Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.<br>Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. | 96 | - | - |
| **3** | **Спортивные игры.**<br>Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения | 116 | - | - |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита.<br>Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры.<br>Футбол. Настольный теннис. Бадминтон. | | | |
| **Итого** | | **306** | **-** | **-** |

### 4.5. Лабораторные работы.

Лабораторные работы программой не предусматриваются.

### 4.6. Самостоятельная работа студентов.

| № п/п | Название темы | Вид СРС | Объем часов | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Очная форма | Очно-заочная форма | Заочная форма |
| **1** | Гимнастика.<br>Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия). | отработка упражнений; изучение правил спортивных игр и мер безопасности | 6 | – | – |
| **2** | Легкая атлетика.<br>Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.<br>Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией. | отработка упражнений; изучение правил спортивных игр и мер безопасности | 8 | – | – |
| **3** | Спортивные игры.<br>Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.<br>Баскетбол. Правила игры и основы судейства. Волейбол. Правила игры и основы судейства. Футбол. Правила игры и основы судейства. Настольный теннис. Правила игры и основы судейства. Бадминтон. | отработка упражнений; изучение правил спортивных игр и мер безопасности | 8 | – | – |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Правила игры и основы судейства. | | | | |
| **Итого** | | | **22** | | |

### 4.7. Курсовые работы/проекты.

Курсовые работы/проекты программой не предусматриваются.

## 5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов, системность, отработанность организационных форм и привычных методов, относительно малые затраты времени;

технологии проблемного обучения, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешение которых позволяет студентам активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);

технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;

технологии концентрированного обучения, суть которых состоит в создании максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания учебных дисциплин за счет объединения занятий в тематические блоки;

технологии модульного обучения, дающие возможность обеспечения гибкости процесса обучения, адаптации его к индивидуальным потребностям и особенностям обучающихся (применяются, как правило, при самостоятельном обучении студентов по индивидуальному учебному плану);

технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, в том числе и студентов с особыми образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурно-образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования

технологии активного (контекстного) обучения, с помощью которых осуществляется моделирование предметного, проблемного и социального содержания будущей профессиональной деятельности студентов (используются активные и интерактивные методы обучения) и т.д.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путем конструирования оптимального комплекса педагогических технологий и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной, диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

## 6. Формы контроля освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов заключается в выполнении нормативов и производится в следующих формах:

| Виды испытаний | Пол | Оценка физической подготовки студентов 1-3 курсов | | | Не сдал тесты |
|---|---|---|---|---|---|
| | | высокий | средний | низкий | |
| | | Баллы | | | |
| | | 1 | 0,65 | 0,35 | 0 |
| | | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | Неудовлетворительно |
| **Выносливость** | | | | | |
| Бег на 3000 м (мин., сек) | м | < 12,00 | 12,01 - 15,00 | 15,01 - 16,2 | > 16,3 |
| Бег на 2000 м (мин., сек) | ж | < 9,4 | 9,5 - 11,00 | 11,01 - 12,59 | > 13,00 |
| **Сила** | | | | | |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | м | > 44 | 43 - 35 | 34 -21 | < 20 |
| | ж | > 24 | 23 - 17 | 16 - 8 | < 7 |
| Подъем туловища в сед за 1 мин (раз) | м | > 53 | 52 -40 | 39 -29 | < 28 |
| | ж | > 47 | 46 - 36 | 35 - 29 | < 28 |
| Прыжок в длинну с места (см) | м | > 260 | 259 - 220 | 219 - 191 | < 190 |
| | ж | > 210 | 209 - 180 | 179 - 161 | < 160 |
| Прыжок в высоту с места (см) | м | > 56 | 55 - 48 | 47 - 36 | < 35 |
| | ж | > 46 | 45 - 40 | 39 -31 | < 30 |
| Подтягивания на перекладине (раз) | м | > 16 | 15 - 13 | 12 - 8 | < 7 |
| **Скорость** | | | | | |
| Бег на 100 м (сек) | м | < 13,2 | 13,3 - 14,5 | 14,6 - 15,4 | > 15,5 |
| | ж | < 14,8 | 14,9 - 16,5 | 16,6 - 18,1 | > 18,2 |
| **Ловкость** | | | | | |
| Штрафные броски в лузу из 10 раз | м | 8 | 6 | 5 | < 5 |
| | ж | 6 | 5 | 4 | < 4 |
| Челночный бег 4 х 9 м (сек) | м | < 8,8 | 8,9 - 9,9 | 10 - 10,6 | > 10,6 |
| | ж | < 10,2 | 10,3 - 10,9 | 11 - 11,9 | > 11,9 |
| **Гибкость** | | | | | |
| Наклоны туловища вперед из положения сидя (см) | м | > 19 | 18 - 13 | 12 - 8 | < 7 |
| | ж | > 20 | 20 - 16 | 15 - 8 | < 7 |

Итоговый контроль проводится в конце учебного семестра в форме зачёта, по результатам выполнения нормативных требований физкультурно-спортивного комплекса.

В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по национальной шкале, приведенной в таблице.

| Характеристика знания предмета и ответов | Зачеты |
|---|---|
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив | зачтено |
| При выполнении студент действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | |
| Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях | |
| Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка | не зачтено |

## 7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины:

### а) основная литература:

1. Бабиянц К.А., Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза: учебное пособие, доп. и перераб. / К.А. Бабиянц, Е.В. Коломийченко – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2018. – 102 с. – ISBN 978-5-9275-3055-7 – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927530557.html

2. Гришина Ю.И., Физическая культура студента: учеб. пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2019. – 283 с. (Высшее образование) – ISBN 978-5-222-31286-5 – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222312865.html

3. Жигарёва О.Г., Повышение эффективности физической подготовки студентов: учебное пособие / О.Г. Жигарёва – М.: Прометей, 2018. – 94 с. – ISBN 978-5-907003-90-3 – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907003903.html

### б) дополнительная литература:

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки / И.В. Бельский. – 3-е изд. – Минск: 2006. – 384 с.

2. Варава Ю.И. Гимнастика в профессионально-педагогической подготовке студентов: учеб. пособие / Ю.И. Варава, С.А. Марчук, Л.В. Меньшикова, Ю.В. Марчук, Ф.Ф. Башаров. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2009. – 144 с.

3. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.

### в) интернет-ресурсы:

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации – http://минобрнауки.рф/

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки – http://obrnadzor.gov.ru/

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – http://fgosvo.ru

Федеральный портал «Российское образование» – http://www.edu.ru/

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – http://window.edu.ru/

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – http://fcior.edu.ru/

**Электронные библиотечные системы и ресурсы**

Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» – https://www.studmed.ru

Другие открытые источники

**Информационный ресурс библиотеки образовательной организации**

Научная библиотека имени А. Н. Коняева – http://biblio.dahluniver.ru/

## 8. Материально – техническое обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется в академической аудитории, соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения (учебными плакатами, стендами, макетами и другими наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий), служащими для представления учебной информации.

Обучающиеся в течение всего периода обучения обеспечены индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам, к электронной информационно-образовательной среде организации и к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Программное обеспечение:

| **Функциональное назначение** | **Бесплатное программное обеспечение** | **Ссылки** |
|---|---|---|
| Офисный пакет | Libre Office 6.3.1 | https://www.libreoffice.org/<br>https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice |
| Операционная система | UBUNTU 19.04 | https://ubuntu.com/<br>https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu |
| Браузер | Firefox Mozilla | http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx |
| Браузер | Opera | http://www.opera.com |
| Почтовый клиент | Mozilla Thunderbird | http://www.mozilla.org/ru/thunderbird |
| Файл-менеджер | Far Manager | http://www.farmanager.com/download.php |
| Архиватор | 7Zip | http://www.7-zip.org/ |
| Графический редактор | GIMP (GNU Image Manipulation Program) | http://www.gimp.org/<br>http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8<br>http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP |
| Редактор PDF | PDFCreator | http://www.pdfforge.org/pdfcreator |
| Аудиоплейер | VLC | http://www.videolan.org/vlc/ |