

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



ПОДПИСАЮ

Директор

Антрацитовского института  
геосистем и технологий

доц. Крохмалёва Е.Г.

« 17 » 04 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

По дисциплине	Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)
Направление подготовки	38.03.01 Экономика
Профиль	Экономика предприятий и организаций

Антрацит 2023

## Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» по направлению подготовки 38.03.01 Экономика. – 13 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «12» августа 2020 года № 954, зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации «25» августа 2020 года за № 59425, учебного плана по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (профиль «Экономика предприятий и организаций») и Положения о рабочей программе учебной дисциплины в ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля».

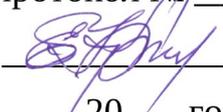
### СОСТАВИТЕЛИ:

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.

## 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 ОПОП ВО.

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» относится к обязательной части дисциплин.

Освоение дисциплины осуществляется по очной форме обучения в первом-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
<b>Объем учебной дисциплины (всего)</b>	<b>328</b>	–	–
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка дисциплины (всего)</b>	<b>306</b>	–	–
<b>в том числе:</b>			
Лекции	–	–	–
Практические (семинарские) занятия	306	–	–
Лабораторные работы	–	–	–
Курсовая работа (курсовой проект)	–	–	–
Другие формы и методы организации образовательного процесса	–	–	–
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>22</b>	–	–
Итоговая аттестация	зач	–	–

## 4.2. Содержание разделов дисциплины.

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

3.	Практика: Спортивные игры	8	11
	<b>Итого за 8 семестр:</b>		<b>26</b>
	<b>Итого за IV курс:</b>		<b>52</b>
	<b>Итого за I – IV курс:</b>		<b>306</b>

#### 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	<b>Гимнастика.</b> 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	<b>Легкая атлетика.</b> Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. 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	<b>Спортивные игры.</b> 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	-	-

	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Футбол. Настольный теннис. Бадминтон.</p>			
<b>Итого</b>		<b>306</b>	-	-

#### 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. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).	отработка упражнений; изучение правил спортивных игр и мер безопасности	6	-	-
2	Легкая атлетика. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. 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. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. 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. Правила игры и основы судейства.	отработка упражнений; изучение правил спортивных игр и мер безопасности	8	-	-
<b>Итого</b>			<b>22</b>		

#### **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 1-4 курсов			Не сдал тесты
		высокий	средний	низкий	
		Баллы			
		1	0,65	0,35	0
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
<b>Выносливость</b>					
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
<b>Сила</b>					
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 длину 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
<b>Скорость</b>					
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
<b>Ловкость</b>					
Штрафные броски в лузу из 10 раз	м	8	6	5	< 5
	ж	6	5	4	< 4
Челночный бег 4 x 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
<b>Гибкость</b>					
Наклоны туловища вперед из положения сидя (см)	м	> 19	18 - 13	12 - 8	< 7
	ж	> 20	20 - 16	15 - 8	< 7

Итоговый контроль оценивается в конце учебного года в форме зачёта, по результатам выполнения всех нормативных требований физкультурно-спортивного комплекса в течении текущего учебного года.

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

Характеристика знания предмета и ответов	Зачёты
Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено
Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно четкие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	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. Барбашин В.В. Формирование готовности студентов к самоконтролю в модульно-рейтинговом обучении (дисциплина «Физическая культура»): автореф. дис. канд. пед. наук. / В.В. Барбашин; Саратов. ун-т – Пенза: Б.и., 2007 – 24 с.

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

3. 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.

4. Грачев О.К. Физическая культура: учебное пособие / О.К. Грачев. / Под ред. доцента Е.В. Харламова. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 464 с.

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

6. Кислицын Ю.Л. Физиологическое обоснование учебного процесса по физическому воспитанию учащейся молодежи (теоретические и методико-практические аспекты): учеб. пособие / Ю.Л. Кислицын, Л.Ю. Кислицына, И.А. Пермяков. – М.: РУДН, 2006. – 169 с.

7. Резер Т.М. Здоровьесбережение в профессиональной подготовке специалиста: Учеб. пособие. / Т.М. Резер. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2005. – 120 с.

8. Семенов Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: / Л.А.Семенов. – М.: Советский спорт, 2007. – 168 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:

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