

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»  
(КГУ)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОСНОВЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Направление 44.03.01 Педагогическое образование*

*Направленность - Физическая культура*

Квалификация: бакалавр

**Кострома  
2019**

Рабочая программа дисциплины «Основы адаптивной физической культуры» 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

Разработал Нуртдинов С.М. доцент, к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

Рецензент: Пашканова Н.А. Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Костромы "Средняя общеобразовательная школа №1", 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 №11 от 20.06.2019 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

**ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №10 от 20.06.2020 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

**ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №7 от 17.01.2021 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

**ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №12 от 10.06.2021 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

**ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №8 от 22.03.2022 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

**ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:**

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 дисциплины:** формирование способности, готовности студентов применять полученные знания, умения и навыки в области адаптивной физической культуры в профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

1. Сформировать у студентов профессиональное мировоззрение, познавательную активность к проблемам адаптивной физической культуры, основанные на личностно-ориентированном отношении к лицам с отклонениями в состоянии здоровья.
2. Обеспечить освоение студентами основ фундаментальных знаний в области теории и организации адаптивной физической культуры, целостное осмысление профессиональной деятельности, методологических подходов, общих закономерностей данного вида социальной практики.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

освоить компетенции:

Код и содержание индикаторов компетенции:

ПК – 2 - готов осуществлять деятельность, соответствующую дополнительной общеобразовательной программе

ПК-2.1. – готов к осуществлению профессиональной деятельности в соответствии требованиями Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в избранной области

ПК-2.2. - готов к реализации методики организации деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности

### **знать:**

- медико-физиологические и психологические характеристики лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- показания и противопоказания к занятиям основными видами адаптивной физической культуры;

- методические и технологические особенности планирования и проведения учебных и внеучебных занятий по адаптивной физической культуре

### **уметь:**

- создавать условия для поддержания интереса в обучении, воспитании и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- использовать возможности образовательной среды, в которых протекают процессы адаптивной физической культуры, формулировать задачи, подбирать соответствующие средства и методы интеллектуального, эмоционально-волевого, нравственного, эстетического, экологического и других видов воспитания личности лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, их социализации в процессе занятий адаптивной физической культурой;

- формулировать задачи, подбирать соответствующие средства и методы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий;

- разрабатывать современные технологии проведения занятий во всех видах адаптивной физической культуры;
- приобщить людей с отклонениями в состоянии здоровья к занятиям адаптивной физической культурой;

**владеть:**

- методикой организации адаптивной физической культуры с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- способами инновационной и проектной деятельности в адаптивной физической культуре.

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «основы адаптивной физической культуры» относится к вариативной части учебного плана и проводится в 8 семестре (заочная форма обучения).

Изучение дисциплины имеет логическую и содержательно-методическую связь с теорией и методикой физической культуры и спорта и физиологией физического воспитания и спорта. Основывается на ранее освоенных дисциплинах/практиках: Особенности подготовки спортивных волонтеров, Детско-юношеский спорт, Педагогическое мастерство в сфере физической культуры и спорта, Основы деятельности инструкторов физической культуры в загородных оздоровительных центрах и на летних спортивных площадках, Основы прикладного плавания, Безопасность в туризме, Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорта.

Освоение данной дисциплины является основой для изучения дисциплин: Основы прикладной кинезиологии; прохождения педагогической практики в учреждениях дополнительного образования, выполнения и защиты выпускной квалификационной работы.

*Дисциплины или иные компоненты ОП формирующие указанные выше компетенции:*

- Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте
- Детско-юношеский спорт
- Педагогическое мастерство в сфере физической культуры и спорта
- Основы прикладной кинезиологии
- Основы деятельности инструкторов физической культуры в загородных оздоровительных центрах и на летних спортивных площадках
- Основы антидопингового обеспечения
- Основы прикладного плавания
- Основы подготовки спортивных волонтеров
- Безопасность в туризме
- Педагогическая практика в учреждениях дополнительного образования
- Практика: научно-исследовательская работа
- Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

#### 4. Объем дисциплины

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

##### 4. Объем дисциплины (модуля)

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

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Заочная форма</i>
Общая трудоемкость в зачетных единицах	2
Общая трудоемкость в часах	72
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	12,25
Лекции	6
Практические занятия	6
Лабораторные занятия	–
Практическая подготовка	-
Самостоятельная работа в часах	59,75
Форма промежуточной аттестации	(0,25) (зачет - 8 семестр)

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

<i>Виды учебных занятий</i>	<i>заочная форма</i>
Лекции	6
Практические занятия	6
Лабораторные занятия	-
Консультации	-
Зачет/зачеты	0,25
Экзамен/экзамены	-
Курсовые работы	-
Практическая подготовка	-
Всего	12,25

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

**5.1 Тематический план учебной дисциплины**

*Очная форма обучения*

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоят. работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1	Основные понятия и термины адаптивной физической культуры	3	0,5	0,5	-	2
2	История развития адаптивной физической культуры	5	0,5	0,5	-	4
3	Теория и организация адаптивной физической культуры. Основные виды адаптивной физической культуры	3	0,5	0,5	-	2
4	Функции и принципы адаптивной физической культуры	3	0,5	0,5	-	2
5	Основные педагогические задачи и средства адаптивной физической культуры	12	1	1	-	10
6	Методы и формы организации адаптивной физической культуры. Планирование	15,75	1	1	-	13,75
7	Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.	16	1	1	-	14
8	Врачебно-педагогический контроль в адаптивной физической культуре.	14	1	1		12
	контроль					4
	форма промежуточной аттестации	0,25				
	<b>Итого:</b>	<b>2/72</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>59,75</b>

## 5.2. Содержание

### **Тема 1. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры.**

Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры. Роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. Понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура». Определения «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни».

### **Тема 2. История развития адаптивной физической культуры.**

История становления адаптивной физической культуры и спорта в России, за рубежом, Костромской области. История развития специального образования.

### **Тема 3. Теория и организация адаптивной физической культуры. Основные виды адаптивной физической культуры.**

Адаптивная физическая культура как интегративная наука. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина и область социальной практики. Основные виды адаптивной физической культуры, критерии выделения основных видов адаптивной физической культуры.

### **Тема 4. Функции и принципы адаптивной физической культуры.**

Воспитание личности в процессе занятий АФК. Педагогические функции АФК. Социальные функции АФК. Социальные принципы АФК. Специально-методические принципы АФК. Общепедagogические принципы АФК. Специально-методические принципы АФК.

### **Тема 5. Основные педагогические задачи и средства адаптивной физической культуры.**

Педагогические задачи АФК. Средства АФК. Влияние упражнений на организм лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Значение гигиенических факторов в АФК.

### **Тема 6. Методы и формы организации адаптивной физической культуры. Планирование.**

Метод, методика, методическое направление, методический подход, методические приемы в АФК. Методы формирования знаний. Методы обучения двигательным действиям. Методы развития физических качеств и способностей. Методы воспитания личности. Форма организации АФК. Планирование процесса занятий АФК.

### **Тема 7. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.**

Факторы, определяющие процесс обучения в АФК. Теория обучения и совершенствования двигательных действий в АФК. Физическая помощь и страховка. Классификация приемов физической помощи и страховки.

### **Тема 8. Врачебно-педагогический контроль в адаптивной физической культуре.**

Организационные основы врачебно-медицинского, врачебно-педагогического и диспансерного контроля, за лицами с отклонениями в состоянии здоровья. Показания и противопоказание для занятий АФК. Применение психолого-педагогических диагностических методик для лиц с отклонениями в состоянии здоровья в АФК. Самоконтроль лиц с отклонениями в состоянии здоровья в АФК. Педагогический контроль за занимающимися АФК. Спортивно-медицинская классификации инвалидов с различными поражениями.

## 5.3 Практическая подготовка

*Практическая подготовка не предусмотрена учебным планом*

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

*Для заочной формы обучения*

№ п/п	Название раздела, темы	Задание	Часы	Методические рекомендации	Форма контроля
1.	Основные понятия и термины адаптивной физической культуры	1. Составить таблицу классификации видов реабилитации инвалидов. 2. Проследить взаимосвязь основных задач АФК с традиционными задачами физической культуры. 3. В чем смысл терминов «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни», как они связаны с адаптивной физической культурой.	2	Заполнить таблицу по предложенной на лекции форме	Сообщение на практическом занятии. Устный опрос с элементами дискуссии. Оценка заполнения таблицы
2.	История развития адаптивной физической культуры	1. История развития АФК за рубежом. 2. История развития АФК в России. 3. История развития АФК в Костромской области. 4. История развития специального образования	4	Обратить внимание на основные периоды развития АФК и специального образования	Доклад на практическом занятии
3.	Теория и организация адаптивной физической культуры. Основные виды адаптивной физической культуры	1. Привести пример применения одного из вида АФК г. Костромы	2	Подготовить видео – фото доклад	Доклад на практическом занятии
	Функции и принципы адаптивной физической культуры	1. Раскройте роль ЗОЖ для инвалида. 2. Определите и раскройте суть специально-методических принципов в АФК. 3. Почему необходимо соблюдать специально-методические принципы АФК.	2	Могут быть использованы не только рекомендованная литература и интернет-ресурсы, но и самостоятельно подобранные студентом по согласованию с преподавателем.	Сообщение на практическом занятии



5.	Основные педагогические задачи и средства адаптивной физической культуры	1.Приведите примеры использование средств АФК для решения конкретных педагогических задач. 2.Раскройте значение гигиенических факторов в АФК.	10	Привести примеры решения педагогических задач для детей с нарушением зрения, слуха, речи, ОДА, интеллекта	Сообщение на практическом занятии
6.	Методы и формы организации адаптивной физической культуры. Планирование	1.Дайте характеристику методам формирования знаний в АФК. 2.Методы обучения двигательным действиям в АФК, краткая характеристика. 3.Планирование работы в АФК. 4.Расскажите о методах организации взаимодействия педагога и занимающегося. 5.Основные методы развития физических качеств и способностей, используемые в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. 6.Тренировочные занятия и соревнования как основные формы организации занятий по адаптивному спорту. 7.Составьте примерное планирование занятий по АФК.	13,75	При ответе на вопросы обязательно приводим конкретные примеры применения методов АФК, форм организации, планирования	Сообщение на практическом занятии
7	Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.	1.Перечислите этапы формирования действий и понятий. 2. Раскройте известные вам способы физической помощи педагога занимающемуся в процессе выполнения двигательных действий. 3. Назовите центральные положения теории обучения двигательным действиям в АФК. 4.В чем различия между двигательными	14		Сообщение на практическом занятии

		<p>действиями, используемыми в физической культуре (например, в каком-либо виде спорта), и производственными двигательными действиями? 5.Перечислите, в каких случаях используется идея принудительного перемещения звеньев тела. 6.Расскажите основные положения учения о моторно-висцеральных рефлексах. Какие из этих положений используются при занятиях на аппаратах механотерапии? 7.Перечислите теоретические концепции, составляющие методологическую основу методики формирования двигательных действий с заданным результатом. 8.Дайте определение физической помощи как профессионально-педагогическому умению. 9.В чем сущность приемов физической помощи, названных тандотерапией?</p>			
8	<p>Врачебно-педагогический контроль в адаптивной физической культуре.</p>	<p>1.Как проверить уровень функциональной подготовленности инвалидов для занятий АФК? 2.В чем заключается самоконтроль для занимающихся АФК?</p>	12		<p>Доклад на практическом занятии</p>

## **6.2. Тематика и задания для практических занятий**

### **Тема 1. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры.**

1. Раскройте понятие «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура».
2. В чем смысл терминов «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни», как они связаны с адаптивной физической культурой.
3. Какова цель адаптивной физической культуры.
4. Какова роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
5. Составить таблицу классификации видов реабилитации инвалидов.
6. Проследить взаимосвязь основных задач адаптивной физической культуры с традиционными задачами физической культуры.

### **Тема 2. История развития адаптивной физической культуры.**

1. Раскройте историю развития АФК за рубежом.
2. Раскройте историю развития АФК в России.
3. Раскройте историю развития АФК в Костромской области.
4. Раскройте историю развития специального образования.

### **Тема 3. Теория и организация адаптивной физической культуры. Основные виды адаптивной физической культуры.**

1. Какие области знаний интегрирует в себе адаптивная физическая культура.
2. Перечислить основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры.
3. Характеристика особенностей адаптированной физической культуры как учебной дисциплины.
4. Привести пример применения одного из вида АФК в г. Костроме.

### **Тема 4. Функции и принципы адаптивной физической культуры.**

1. В чем различия между социализацией и воспитанием.
2. Как вы понимаете гуманизацию специального образования.
3. В чем заключаются педагогические функции в АФК.
4. В чем заключаются социальные функции в АФК.
5. Раскройте роль ЗОЖ для инвалида.
6. Определите и раскройте суть специально-методических принципов в АФК.
7. Почему необходимо соблюдать специально-методические принципы АФК.

### **Тема 5. Основные педагогические задачи и средства адаптивной физической культуры.**

1. Какие две группы задач решает АФК, в чем их сходство и различие.
2. Что относится к средствам АФК. Их классификация.
3. Раскройте значение естественно-средовых факторов в АФК.
4. Приведите примеры использование средств АФК для решения конкретных педагогических задач.
5. Раскройте значение гигиенических факторов в АФК

### **Тема 6. Методы и формы организации адаптивной физической культуры. Планирование.**

1. В чем сущность методического направления в АФК.
2. Из каких групп состоит система методов воспитания личности.
3. Какие основные формы организации занятий в АФК.
4. Что такое метод, методика, методическое направление, методический подход,

методические приемы.

5. Какие методы педагогических воздействий вам знакомы.
6. Каковы нетрадиционные методы педагогической оценки в АФК.
7. Как организуют занятия по физической реабилитации.
8. Какие формы организации рекреативных занятий вам известны.
9. Дайте характеристику методам формирования знаний в АФК.
10. Методы обучения двигательным действиям в АФК, краткая характеристика.
11. Планирование работы в АФК.
12. Расскажите о методах организации взаимодействия педагога и занимающегося.
13. Основные методы развития физических качеств и способностей, используемые в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
14. Тренировочные занятия и соревнования как основные формы организации занятий по адаптивному спорту.
15. Составьте примерное планирование занятий по АФК.

### **Тема 7. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.**

1. Перечислите этапы формирования действий и понятий.
2. Раскройте известные вам способы физической помощи педагога занимающемуся в процессе выполнения двигательных действий.
3. Назовите центральные положения теории обучения двигательным действиям в АФК.
4. В чем различия между двигательными действиями, используемыми в физической культуре (например, в каком-либо виде спорта), и производственными двигательными действиями?
5. Перечислите, в каких случаях используется идея принудительного перемещения звеньев тела.
6. Расскажите основные положения учения о моторно-висцеральных рефлексах. Какие из этих положений используются при занятиях на аппаратах механотерапии?
7. Перечислите теоретические концепции, составляющие методологическую основу методики формирования двигательных действий с заданным результатом.
8. Дайте определение физической помощи как профессионально-педагогическому умению.
9. В чем сущность приемов физической помощи, названных тандотерапией?

### **Тема 8. Врачебно-педагогический контроль в адаптивной физической культуре.**

1. Какие методы исследования врачебно-педагогического контроля проводятся с занимающимися АФК.
2. Перечислить абсолютные противопоказания АФК.
3. Перечислить относительные противопоказания, требующие специального внимания на занятиях по АФК.
4. Что такое неадекватная нагрузка. Последствия неадекватных нагрузок для занимающихся АФК.
5. Почему необходимо осуществлять медико-санитарное обеспечение всех мероприятий в АФК.
6. Как проверить уровень функциональной подготовленности инвалидов для занятий АФК.
7. В чем заключается самоконтроль для занимающихся АФК.

### **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. Бегидова, Тамара Павловна. Основы адаптивной физической культуры : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений : допущено Федеральным агентством] / Бегидова, Тамара Павловна. - М. : Физкультура и спорт, 2007. - 192 с. - Библиогр.: с. 185-190. - ISBN 978-5-278-00846-0
2. Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура : учебное пособие / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин. - 3-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2018. - 145 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-89349-557-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79336>
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник [Электронный ресурс]: учебник / Евсеев С.П. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839428.html>.
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / авторы-составители О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839183.html>

*б) дополнительная:*

1. "Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова ; общ. ред. О.П. Панфилова. - М. : ВЛАДОС, 2010. - (Учебное пособие для вузов)" - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002423.html>
2. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М.: Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>
3. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс] / Козлова О.А. - М.: Проспект, 2017. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392242078.html>.
4. Элементы контроля за состоянием занимающихся адаптивной физической культурой: Методические рекомендации для студентов [Электронный ресурс] / Киреев Ю.В. - М. : Прометей, 2011. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785426300668.html>

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

*Информационно-образовательные ресурсы:*

1. Электронная версия журнала «Адаптивная физическая культура» // <http://www.afkonline.ru/>.
2. Паралимпийский комитет России // <https://paralymp.ru/>.
3. Сурдлимпийский комитет России // <http://deaflymp.ru/ru/>
4. Специальная олимпиада России // <http://www.specialolympics.ru/>
5. Министерства образования и науки Российской Федерации // <https://минобрнауки.рф>
6. Областное государственное казенное учреждение Романовский реабилитационный центр

инвалидов Костромской области // <http://www.eduportal44.ru/Nadezda/default.aspx>.

*Электронные библиотечные системы:*

1. ЭБС «Университетская библиотека online»

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

*Практические и лекционные занятия* проводятся:

Аудитория № 21, 23, 24 с/к «Юность» на 25-50 посадочных мест.

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