

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»**

**Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»**

Утверждено на заседании кафедры
«Физкультурно-оздоровительные
технологии»

«24» января 2023г., протокол №6

Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной практики (организационной практики)

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-23

Тула 2023 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
рабочей программы практики

Разработчик(и):

Архипова С.А., зав. каф. ФОТ, к.п.н.



1 Цель и задачи прохождения практики

Целью прохождения практики является закрепление знаний и умений по методике обучения и организации занятий по туризму с учащимися в различных формах учебно-тренировочного процесса, приобретение опыта самостоятельной работы по формированию спортивных резервов в туризме и углубление теоретической подготовки в области спортивной тренировки туристов.

Задачами прохождения практики являются:

- получение профессиональных умений и навыков по организации и проведению туристических мероприятий;
- освоение студентами практических умений и навыков туристской техники и ее использование в ходе проведения туристического похода;
- применение умений и навыков самостоятельной организации различных форм физкультурно-спортивных занятий с людьми различного возраста и разной степени физической подготовленности.

2 Вид, тип практики, способ (при наличии) и форма (формы) ее проведения

Вид практики – учебная практика.

Тип практики – организационная практика.

Способ проведения практики – выездная.

Форма проведения практики – дискретно по видам практик - путем выделения в календарном учебном графике непрерывного периода учебного времени для проведения каждого вида (совокупности видов) практики.

Учебный процесс по практике организуется в форме практической подготовки обучающихся.

3 Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате прохождения практики обучающийся должен:

Знать:

1) анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста (код компетенции – ОПК-2, код индикатора – ОПК-2.1);

2) принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (код компетенции – ОПК-3, код индикатора – ОПК-3.1);

3) истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта (код компетенции – ОПК-4, код индикатора – ОПК-4.1);

4) основные правила техники безопасности (код компетенции – ОПК-7, код индикатора – ОПК-7.1);

5) санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде (код компетенции – ОПК-7, код индикатора – ОПК-7.1);

6) факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности (код компетенции – ОПК-7, код индикатора – ОПК-7.1);

7) основы эффективных коммуникаций (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.1);

8) нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.1);

9) методы оценки качества и результативности работы подчиненных (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.1);

10) основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.1);

11) основные положения управленческих наук и организационные основы сферы физической культуры и спорта (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.1);

12) основные психологические характеристики и приемы социального взаимодействия; основные понятия и методы конфликтологии; характеристики и факторы формирования команд (код компетенции – УК-3, код индикатора – УК-3.1);

13) виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек (код компетенции – УК-7, код индикатора – УК-7.1);

14) классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; принципы организации безопасности труда на предприятии, технические средства защиты людей в условиях чрезвычайных ситуаций (код компетенции – УК-8, код индикатора – УК-8.1).

Уметь:

1) анализировать полученную информацию и делать выводы, прогнозировать динамику изменений (код компетенции – ОПК-2, код индикатора – ОПК-2.2);

2) определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования (код компетенции – ОПК-3, код индикатора – ОПК-3.2);

3) использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам, использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий (код компетенции – ОПК-4, код индикатора – ОПК-4.2);

4) проводить профилактику травматизма (код компетенции – ОПК-7, код индикатора – ОПК-7.2);

5) оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала (код компетенции – ОПК-7, код индикатора – ОПК-7.2);

6) проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах (код компетенции – ОПК-7, код индикатора – ОПК-7.2);

7) распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений (код компетенции – ОПК-7, код индикатора – ОПК-7.2);

8) оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях (код компетенции – ОПК-7, код индикатора – ОПК-7.2);

9) устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации с работниками организации и заинтересованными сторонами (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.2);

10) поддерживать учебную дисциплину во время занятий (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.2);

11) предупреждать типичные психологические проблемы занимающихся физической культурой и спортом (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.2);

12) учитывать принципы и условия их психологического сопровождения при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса и занятий по двигательной рекреации (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.2);

13) корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных (и более широко – жизненных) ситуациях (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.2);

14) применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.2);

15) вовлекать в мероприятия активного отдыха обучающихся (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.2);

16) использовать различные стили социального взаимодействия и эффективные стратегии в командной работе (код компетенции – УК-3, код индикатора – УК-3.2);

17) применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (код компетенции – УК-7, код индикатора – УК-7.2);

18) поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях (код компетенции – УК-8, код индикатора – УК-8.2).

Владеть:

1) навыками измерения основных физиологических параметров в различных состояниях организма (код компетенции – ОПК-2, код индикатора – ОПК-2.3);

2) навыками проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся (код компетенции – ОПК-3, код индикатора – ОПК-3.3);

3) методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом (код компетенции – ОПК-3, код индикатора – ОПК-3.3);

4) техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов (код компетенции – ОПК-4, код индикатора – ОПК-4.3);

5) оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях (код компетенции – ОПК-7, код индикатора – ОПК-7.3);

6) проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил (код компетенции – ОПК-7, код индикатора – ОПК-7.3);

7) проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом (код компетенции – ОПК-7, код индикатора – ОПК-7.3);

8) составления плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний (код компетенции – ОПК-7, код индикатора – ОПК-7.3);

9) обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий (код компетенции – ОПК-7, код индикатора – ОПК-7.3);

10) навыками определения целей и задач программы мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.3);

11) навыками составления плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.3);

12) современными методами оценки эффективности работы в сфере физической культуры и спорта, навыками планирования деятельности физкультурно-спортивных организаций и проведения физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований (код компетенции – ОПК-10, код индикатора – ОПК-10.3);

13) навыками социального взаимодействия и организации командной работы (код компетенции – УК-3, код индикатора – УК-3.3);

20) средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования (код компетенции – УК-7, код индикатора – УК-7.3);

21) методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками по применению основных методов защиты и оказанию первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций (код компетенции – УК-8, код индикатора – УК-8.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

4 Место практики в структуре образовательной программы

Практика относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы.

Практика проводится в 4 семестре.

5 Объем практики в зачетных единицах и ее продолжительность в неделях либо в академических часах

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Продолжи- тельность		Объем контактной работы в академических часах		Объем иных форм образовательной деятельности в академических часах
			в неделях	в академических часах	Работа с руководителем практики от университета	Промежу- точная атте- стация	
Очная форма обучения							
4	ДЗ	3	2	108	0,75	0,25	107

Условные сокращения: ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой); ДППП – практика проводится дискретно по периодам проведения практик - путем чередования в календарном учебном графике периодов учебного времени для проведения практик с периодами учебного времени для проведения теоретических занятий, продолжительность практики исчисляется только в академических часах.

К иным формам образовательной деятельности при прохождении практики относятся:

- ознакомление с техникой безопасности;
- выполнение обучающимся индивидуального задания;
- составление обучающимся отчёта по практике.

6 Структура и содержание практики

Учебная практика проводится на базе УОК «Политехник» (д.Бунырёво, Алексинский район), имеющей необходимые условия для организации практики.

Обучающиеся в период прохождения практики выполняют индивидуальные задания, предусмотренные рабочей программой практики, соблюдают правила техники безопасности на базе практики, а также требования охраны труда и пожарной безопасности.

Содержание практики:

1. Техника безопасности при проведении походов.
2. Распределение обязанностей участников похода.
3. Укладка рюкзака участника похода, личный инвентарь.
4. Страховка, самостраховка.
5. Костровое хозяйство. Типы костров.
6. Природоохранные мероприятия в туристических походах.
7. Проведение соревнований по спортивному ориентированию на местности, азимут.
8. Организация, проведение и назначение дневки. Содержание работы во время дневок.
9. Организация и проведение пешеходного радиального похода с элементами краеведения.
10. Техника движения по пересеченной местности.
11. Организация рационального и сбалансированного питания в турпоходе. Подбор продуктов. Составление меню.
12. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях, некоторых заболеваниях в условиях походной жизни, во время дневок.
13. Методика обучения спасательным работам. Техника вязания узлов различного назначения.
14. Краеведческая работа. Фотографирование исторических памятников, объектов, достопримечательностей.
15. Организация и проведение спортивных подвижных игр в режиме туристического похода.
16. Подведение итогов похода. Оформление документации турпохода. Составление отчета, использование фотографического и краеведческого материала.

Этапы (периоды) проведения практики

№	Этапы (периоды) проведения практики	Виды работ
1	Организационный	Проведение организационного собрания. Инструктаж по технике безопасности. Разработка индивидуального задания.
2	Основной	Выполнение индивидуального задания.
3	Заключительный	Составление отчёта по практике. Защита отчёта по практике (дифференцированный зачет).

Примеры индивидуальных заданий

Задание 1. Ознакомиться с техникой безопасности при проведении туристических походов.

Задание 2. Изучить методику обучения спасательным работам.

Задание 3. Изучить технику укладки рюкзака участника похода.

Задание 4. Распределить обязанности участников похода.

Задание 5. Изучить технику вязания узлов различного назначения.

Задание 6. Изучить технику сборки и ухода за групповым снаряжением.

Задание 7. Ознакомиться с техникой движения по пересеченной местности.

Задание 8. Ознакомиться с организацией, проведением и назначением дневки.

Задание 9. Изучить содержание работы во время дневок.

Задание 10. Изучить технику движения по пересеченной местности.

Задание 11. Организовать и провести пеший радиальный поход с элементами краеведения.

Задание 12. Изучить правильный подбор продуктов.

Задание 13. Составить меню.

Задание 14. Организовать рациональное и сбалансированное питание в многодневном турпоходе.

7 Формы отчетности по практике

Промежуточная аттестация обучающегося по практике проводится в форме дифференцированного зачета (зачета с оценкой), в ходе которого осуществляется защита обучающимся отчета по практике. Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения при прохождении практики представлена ниже.

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Стобалльная система оценивания				
Академическая система оценивания (дифференцированный зачет)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично

Дифференцированный зачет за прохождение практики определяется по конечному результату и формируется в процессе защиты отчета по практике. Он складывается из следующих составляющих:

1. качество выполнения программы практики (включая индивидуальное задание) – до 50 баллов;
2. качество оформления отчета – до 20 баллов;
3. отзыв со стороны руководителя практикой – до 10 баллов;
4. качество защиты отчета по практике – до 20 баллов.

Требования к отчёту по практике

В форме отчета должно быть обязательно предусмотрены:

1. Отчёт обучающегося.
2. Отзыв руководителя практики

Требования к оформлению отчета:

1. Объем: 7-10 страниц. В рекомендуемый объем работы не входят титульный лист, план, список литературы и приложения.
2. Шрифт – Times New Roman.

3. Размер шрифта – 14.
4. Выравнивание текста – по ширине, кроме титульного листа.
5. Междустрочный интервал – 1,5.
6. Отступ: 1,25.
7. Параметры страницы: размер – А4, поля: сверху, снизу – 2 см, справа – 1,5 см, слева – 2,5 см.
8. Структура отчета:
 - титульный лист;
 - план;
 - основной текст;
 - список литературы (не менее 5 источников);
 - приложение (не обязательно).

8 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по практике

Ниже приведен перечень контрольных вопросов и (или) заданий, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках защиты отчета по практике. Они позволяют оценить достижение обучающимся планируемых результатов обучения, указанных в разделе 3.

Перечень контрольных вопросов и (или) заданий

1. Назовите основные правила техники безопасности, которые Вы использовали в период прохождения практики (код компетенции – ОПК-7, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-7.1, ОПК-7.2, ОПК-7.3).
2. Назовите факторы и причины травматизма (код компетенции – ОПК-7, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-7.1, ОПК-7.2, ОПК-7.3).
3. Какие основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе, Вы применили в ходе прохождения практики? (код компетенции – ОПК-10, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3).
4. Назовите причины, признаки и последствия опасностей и способы защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения (код компетенции – УК-8, коды индикаторов достижения компетенции – УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3).
5. Как Вы использовали на практике актуальные приемы обучения и воспитания? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3).
6. Как распознать признаки неотложных состояний и травматических повреждений? (код компетенции – ОПК-7, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-7.1, ОПК-7.2, ОПК-7.3)
7. Как оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений? (код компетенции – ОПК-7, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-7.1, ОПК-7.2, ОПК-7.3)
8. Как Вы вовлекали в мероприятия активного отдыха обучающихся? (код компетенции – ОПК-3, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3)
9. Как Вы использовали различные стили социального взаимодействия и эффективные стратегии в командной работе в процессе прохождения практики? (код компетенции – УК-3, коды индикаторов достижения компетенции – УК-3.1, УК-3.2, УК-3.3)
10. Как Вы применяли на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)
11. Как Вы применяли на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,

формирования здорового образа и стиля жизни? (код компетенции – УК-7, коды индикаторов достижения компетенции – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

12. Как происходит распределение обязанностей участников похода? (код компетенции – ОПК-4, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3)

13. Объясните принцип сборки и ухода за групповым снаряжением (код компетенции – ОПК-4, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3).

14. Как происходит укладка рюкзака участника пешего похода? (код компетенции – ОПК-4, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3)

15. Что входит в личный инвентарь участника пешего похода? (код компетенции – ОПК-4, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3)

16. В чем заключается тактика распределения сил на маршруте пешего похода? (код компетенции – ОПК-2, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3)

17. Какие природоохранные мероприятия Вы организовывали в туристическом походе? (код компетенции – ОПК-7, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-7.1, ОПК-7.2, ОПК-7.3)

18. Объясните принцип страховки и самостраховки (код компетенции – ОПК-7, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-7.1, ОПК-7.2, ОПК-7.3).

19. Какая краеведческая работа была проведена в процессе прохождения практики? (код компетенции – УК-8, коды индикаторов достижения компетенции – УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3)

20. Пришлось ли Вам оказывать первую доврачебную помощь в ходе прохождения практики? (код компетенции – ОПК-7, коды индикаторов достижения компетенции – ОПК-7.1, ОПК-7.2, ОПК-7.3)

9 Описание материально-технической базы, необходимой для проведения практики

Для проведения практики требуется инвентарь: рюкзаки, палатки, спальные мешки, туристические коврики, медицинская аптечка, картографический материал, компас, курвиметр, веревки (основные и вспомогательные), флажки, секундомер электронный, топоры, ведра, полиэтиленовая пленка, соответствующие действующим санитарно-гигиеническим нормам, а также требованиям техники безопасности.

10 Перечень учебной литературы и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для проведения практики

Основная литература

1. Курченков А.А. Спортивное ориентирование [Электронный ресурс]: учебное пособие / Курченков А.А., Суханов В.М. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2015. — 140 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47479.html>. — ЭБС «IPRbooks».

Дополнительная литература

1 Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. — 4-е изд., стер. — Москва: Академия, 2009.

2. Жолдак В.И. Основы менеджмента в спорте и туризме: Учебник для образоват. учреждений. Т.2. Социально-педагогические основы / В.И. Жолдак, В.А. Квартальнов. — М.: Сов. спорт, 2002. — 184с.

3. Квартальнов В.А. Рос. междунар. акад.туризма Теория и практика туризма: учебник для вузов / В.А. Квартальнов; Рос. междунар. акад.туризма .— М.: Финансы и статистика, 2003. — 672с.: ил.

4. Новокрещенов В.В. Организационно-педагогические условия развития спортивного ориентирования как вида спорта для всех [Электронный ресурс]: монография / Новокрещенов В.В., Мельникова Л.В., Мельников Д.А.— Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 192 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75955.html>. — ЭБС «IPRbooks».

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <https://e.lanbook.com/> - ЭБС «Лань», доступ авторизованный.
2. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный.
3. <https://www.iprbookshop.ru/> - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный.
4. <https://tsutula.bookonline.ru/> - ЭБС ТулГУ «BookOnLime» учебные издания ТулГУ по всем дисциплинам, доступ авторизованный.
5. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», доступ свободный.
6. <https://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека [eLibrary.ru](http://elibrary.ru), доступ свободный.

11 Перечень информационных технологий, используемых при проведении практики, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

1. Текстовый редактор Microsoft Word;
2. Программа для работы с электронными таблицами Microsoft Excel;
3. Программа подготовки презентаций Microsoft Power Point;
4. Компьютерная справочная правовая система Консультант Плюс;
5. Пакет офисных приложений «МойОфис».