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.
«_21_» ____04____ 2023 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

По дисциплине Введение в профессию

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Профиль Психология в социальной сфере и образовании

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00905984665DF3300DF9CEA40614502B5A
Действителен 16.10.2025 - 09.01.2027
Владелец КРОХМАЛЕВА ЕЛЕНА ГЕОРГИЕВНА

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Введение в профессию» по направлению подготовки 37.03.01 Психология. – 13 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Введение в профессию» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «29» июля 2020 года № 839, зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации «21» августа 2020 года за № 59374, учебного плана по направлению подготовки 37.03.01 Психология (профиль «Психология в социальной сфере и образовании») и Положения о рабочей программе учебной дисциплины в ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля».

СОСТАВИТЕЛИ:

к.пед.н., доц., заведующий кафедрой инженерии и общеобразовательных дисциплин Крохмалева Е.Г.

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

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

«14» 04 2023 года, протокол № 9

Заведующий кафедрой _____ доц. Крохмалева 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.

© Крохмалёва Е.Г., Туник Е.Ю., 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:

формирование у обучающихся общего (обобщенного, общеориентирующего) представления о психологической науке и психологической практике, а также – формирование начальных навыков учебно-профессиональной деятельности;

профессионально-психологическая подготовка будущих психологов в области психологии к их профессиональной деятельности, включающая общепсихологическое образование и формирование личных средств решения профессиональных задач, а также развитие профессионально важных качеств личности;

изучение специфики психологического знания, психологии профессионального становлении и профессионализма.

Задачи дисциплины:

научить студентов пользоваться научным категориальным аппаратом психологии;

сформировать способностью описывать структуру деятельности профессионала в рамках определённой сферы (психологический портрет профессионала), прогнозировать, анализировать и оценивать психологические условия профессиональной деятельности;

сформировать понимание социальной значимости своей профессии, профессиональных задач в соответствии с нормами морали, профессиональной этики и служебного этикета;

обучить студентов психологическим приемам, позволяющим им самостоятельно развивать профессионально важные качества;

обучить студентов способам предупреждения и преодоления профессионально-нравственной деформации;

сформировать у студентов представления о возможностях использования психологических знаний для совершенствования профессиональной деятельности.

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

Дисциплина «Введение в профессию» относится к обязательной части дисциплин.

Освоение дисциплины осуществляется по очной и очно-заочной форме обучения в первом семестре.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин предшествующего уровня образования и служит основой для изучения дисциплин «Общая психология», «Анатомия и физиология ЦНС».

## 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Введение в профессию», должны:

**знать:**

общие сведения о профессии, профессионализме в целом и о профессиональной психологии в частности; проблему «модели специалиста»; особенности профессионализации студентов-психологов; основные отрасли и подотрасли психологии; основные виды профессиональной деятельности психолога; основные сферы профессионализма; профессиональные сообщества психологов и формы их профессионального общения; основные этапы профессионализации личности, а так же динамику мотивационной сферы на разных этапах профессионального становления; профессиональную этику психолога;

**уметь:**

составить психологический портрет профессионала; создавать оптимальные, эффективные психологические условия профессиональной деятельности; свободно и адекватно использовать специальные термины; ориентироваться в различных отраслях, видах деятельности и направлениях психологии; соблюдать в своей деятельности профессионально-этические нормы;

**владеть навыками:**

навыками определения и описания мотивационной и операциональной сферы профессионала; навыками прогнозирования и оценивания психологических условий профессиональной деятельности; навыками выполнения профессиональных задач в соответствии с профессиональной этикой и служебным этикетом.

Перечисленные результаты образования являются основой для формирования следующих компетенций:

общепрофессиональные:

ОПК-8 – способен выполнять свои профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры

## 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)** | **108 (3 зач. ед.)** | **108 (3 зач.ед.)** | |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка дисциплины (всего) в том числе:** | **68** | **44** | |
| Лекции | 34 | 22 | |
| Практические (семинарские) занятия | 34 | 22 | |
| Лабораторные работы | - | - | |
| Курсовая работа (курсовой проект) | - | - | |
| Другие формы и методы организации образовательного процесса | - | - | |
| **Самостоятельная работа студента (всего)** | **40** | **64** | |
| Итоговая аттестация | зачет с оцен. | зачет с оцен. | |

### 4.2. Содержание разделов дисциплины

**Тема 1. Психология как профессия.**

Общее представление о профессии и специальности. Предыстория психологической профессии. Психология профессиональная и «любительская». История становления психологической профессии. Профессиональный психолог как ученый-исследователь. Профессиональный психолог как прикладник и практик. Типы профессиональной деятельности психологов.

**Тема 2. Виды и сферы деятельности психолога.**

Основные направления деятельности психолога. Основные сферы деятельности практических психологов (медицина, образование, экономика, спорт и т.д.). Образ психолога в профессиональной (психологической) среде и в массовом сознании. Особенности психологических знаний.

**Тема 3. Личностные и профессионально важные качества психолога.**

Общее представление о развитии личности в профессии. Проблема оценки эффективности деятельности психолога. Профессиональные качества психолога. Профессиональные умения и навыки. Требования к личности практического психолога. Профессиограмма психолога. Проблема «модели специалиста» и индивидуального стиля деятельности психолога.

**Тема 4. Специфика психологии как науки и профессии.**

Особенности психологии как науки. Предмет и объект психологии как науки. Критерии науки, основные понятия. Отрасли психологии. Методы психологии. История профессионального применения психологических знаний. Научная, практическая и педагогическая деятельность профессиональных психологов.

**Тема 5 Этапы и условия профессионального становления.**

Профессиональный выбор или профессиональное самоопределение. Специфика учебно-профессиональной подготовки психологов. Этапы профессионального становления. Кризисы профессионального становления. Типы и уровни профессионального самоопределения как возможные ориентиры саморазвития психолога.

Проблемы развития и саморазвития психолога-профессионала. Идеал «естественного» развития психолога. Проблема дилетантизма в психологии. Идеал целенаправленного обучения и воспитания психолога. Проблема построения универсальной типологии психологической деятельности. Интеллигентность как возможный ориентир профессионального и личностного развития психолога.

**Тема 6. Правовые нормы и этические принципы, регулирующие деятельность психолога.**

Профессиональная этика психолога. Правовое регулирование профессиональной деятельности в психологическом сообществе. Принципы личной этики. Права и обязанности практических психологов. Принципы построения этических кодексов. Основные разделы этических кодексов психологов. Специфика этических кодексов психологов Германии, США, Канады и др.

**Тема 7. Психологи как профессиональная общность.**

Психологи как профессиональная общность. Научные организации и исследовательские программы. Учебные заведения, крупнейшие исследовательские центры и институты в области психологии. Российские и мировые психологические общества. Психологические ассоциации. Психологическое сообщество. Профессиональное общение психологов. Формы профессионального общения (конгрессы, съезды, симпозиумы, конференции, семинары). Периодические и информационные издания.

Профессионализация в области психологии. Особенности карьеры психологов. Профессиограмма специальности психолог. Квалификационные требования к психологам. Оценка деятельности практического психолога.

**Тема 8. Общее представление о развитии личности в профессии.**

Проблема «модели специалиста» и индивидуального стиля деятельности психолога. Формирование индивидуального стиля трудовой деятельности. Модель деятельности практического психолога.

Кризисы разочарования и основные этапы развития психолога-профессионала. Проблема профессиональных деструкции в развитии психолога. Варианты "защит-разочарований".

Общая типология путей профессионального совершенствования психолога. Проблема «вектора» профессионального самосовершенствования психолога. Неформальные пути профессионального саморазвития психологов. Способы профессионального совершенствования психологов по окончании высшего учебного заведения.

**Тема 9. Основы организации работы психолога и его взаимодействия со смежными специалистами.**

Особенности организации деловых взаимоотношений. Основные варианты рассмотрения сложных психологических проблем. Проблема формирования «команды» психологов-единомышленников. Особенности взаимодействия с администрацией. Взаимодействие профконсулътанта с коллегами-психологами. Организация взаимодействия с коллегами из других организаций.

### 4.3. Лекции.

| № п/п | Название темы | Объем часов | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Очная форма | Очно-заочная форма | Заочная форма |
| **1** | Психология как профессия. | 4 | 2 | |
| **2** | Виды и сферы деятельности психолога. | 4 | 2 | |
| **3** | Личностные и профессионально важные качества психолога. | 4 | 2 | |
| **4** | Специфика психологии как науки. | 2 | 2 | |
| **5** | Этапы и условия профессионального становления. | 4 | 2 | |
| **6** | Правовые нормы и этические принципы, регулирующие деятельность психолога. | 4 | 2 | |
| **7** | Психологи как профессиональная общность. | 4 | 2 | |
| **8** | Общее представление о развитии личности в профессии. | 4 | 4 | |
| **9** | Основы организации работы психолога и его взаимодействия со смежными специалистами. | 4 | 4 | |
| **Итого**: | | **34** | **22** | |

### 4.4. Практические (семинарские) занятия.

| № п/п | Название темы | Объем часов | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Очная форма | Очно-заочная форма | Заочная форма |
| **1** | Психология как профессия. | 4 | 2 | |
| **2** | Виды и сферы деятельности психолога. | 4 | 2 | |
| **3** | Личностные и профессионально важные качества психолога. | 4 | 2 | |
| **4** | Специфика психологии как науки. | 2 | 2 | |
| **5** | Этапы и условия профессионального становления. | 4 | 2 | |
| **6** | Правовые нормы и этические принципы, регулирующие деятельность психолога. | 4 | 4 | |
| **7** | Психологи как профессиональная общность. | 4 | 2 | |
| **8** | Общее представление о развитии личности в профессии. | 4 | 2 | |
| **9** | Основы организации работы психолога и его взаимодействия со смежными специалистами. | 4 | 4 | |
| **Итого:** | | **34** | **22** | |

### 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** | Психология как профессия. | изучение лекционного материала; подготовка к опросу. | 4 | 6 | |
| **2** | Виды и сферы деятельности психолога. | изучение лекционного материала; подготовка к опросу. | 4 | 6 | |
| **3** | Личностные и профессионально важные качества психолога. | изучение лекционного материала; подготовка к опросу. | 4 | 8 | |
| **4** | Специфика психологии как науки. | изучение лекционного материала; подготовка к опросу. | 4 | 8 | |
| **5** | Этапы и условия профессионального становления. | изучение лекционного материала; подготовка к опросу. | 4 | 6 | |
| **6** | Правовые нормы и этические принципы, регулирующие деятельность психолога. | изучение лекционного материала; подготовка к опросу. | 4 | 8 | |
| **7** | Психологи как профессиональная общность. | изучение лекционного материала; подготовка к опросу. | 4 | 6 | |
| **8** | Общее представление о развитии личности в профессии | изучение лекционного материала; подготовка к опросу. | 6 | 8 | |
| **9** | Основы организации работы психолога и его взаимодействия со смежными специалистами. | изучение лекционного материала; подготовка к зачёту с оценкой. | 6 | 8 | |
| **Итого:** | | | **40** | **64** | |

### 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 производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем ведущим практические (семинарские) занятия по дисциплине в следующих формах:

опрос лекционного (теоретического) материала;

практические работы.

Фонды оценочных средств, включающие типовые задания, контрольные

работы, методы контроля, позволяющие оценить результаты текущей и промежуточной аттестации обучающихся по данной дисциплине, помещаются в приложении к рабочей программе в соответствии с «Положением о фонде оценочных средств».

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме зачета с оценкой (в первом семестре), который включает в себя ответ на два теоретических вопроса. Студенты, выполнившие 75% текущих и контрольных мероприятий на «отлично», а остальные 25 % на «хорошо», имеют право на получение итоговой отличной оценки.

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

| **Шкала оценивания** | **Характеристика знания предмета и ответов** |
|---|---|
| отлично (5) | 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. |
| хорошо (4) | 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. |
| удовлетвори-тельно (3) | 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. |
| неудовлетвори-тельно (2) | 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. |

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

### а) основная литература:

1. Зеер Э.Ф., Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов / Зеер Э.Ф. – М.: Академический Проект, 2020. – 336 с. (Gaudeamus) – ISBN 978-5-8291-2723-7 – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127237.html

2. Маралов В.Г., Студент как субъект саморазвития и отношения к учебно-профессиональной деятельности / В.Г. Маралов, О.А. Воронина, Е.П. Киселева, Т.П. Маралова, Н.А. Низовских, Е.Н. Останкина, С.А. Парыгина, У.С. Родыгина, Е.В. Сараева, под ред. В.Г. Маралова. – М.: Академический Проект, 2020. – 190 с. (Gaudeamus) – ISBN 978-5-8291-2770-1 – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127701

.html

3. Давыдов Н.А., Психология в профессиональной деятельности / Давыдов Н.А., Аминов И.И. – М.: Проспект, 2017. – 224 с. – ISBN 978-5-392-21761-8 – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392217618.html

**б) дополнительная литература:**

1. Барлас, Т.В. Психологический практикум для “чайников”: Введение в профессиональную психологию. – М.: Независимая фирма “Класс”, 2001. – 176 с. – (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 93).

2. Введение в профессию «психолог»: учеб. пособ. / В.И. Вачков, И.Б. Гриншпун, Н.С. Пряжников; Под ред И.Б. Гриншпуна. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2007. – 464 с.

3. Введение в профессию в схемах и таблицах: учебно-методическое пособие / Сост. А.Ю. Маленова. – Омск: Изд-во ОмГУ, 2004. – 44 с.

4. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций: учеб. пособ. / Ю.Б. Гиппенрейтер – М.: ЧеРо, 2002. – 336 с.

5. Гуружапов, В.А. Проблема развития профессиональных компетенций будущих специалистов / В.А. Гуружалов // Психологическая наука и образование. – 2008. – №2. – С. 5-8.

6. Зеер, Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов / Э.Ф. Зеер. – 2-е изд., перераб., доп. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. – 336 с.

7. Иванников, В.А. Введение в психологию. Курс лекций: учебное пособие / А.В. Иванников. – М.: АСОУ, 2006. – 156 с.

8. Карандашев, В.Н. Психология: Введение в профессию: учебное пособие / В.Н. Карандашев. - М.: Смысл, 2000. – 288 с.

9. Литвак, М.Е. Профессия – психолог / М.Е. Литвак. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1999. – 352 с.

10. Марголис, А.А. Критерии профессиональной компетентности педагога-психолога / А.А. Марголис, И.В. Коновалова // Психологическая наука и образование. – 2010. – №1. – С. 13-20.

11. Шапарь, В.Б. Занимательная психология / В.Б. Шапарь. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 180 с.

12. Юшваева, И.У. Динамика профессиональных норм студентов-психологов в процессе обучения в педагогическом вузе / И.У. Юшваева // Психологическая наука и образование. – 2008. – №5. – С. 74 – 82.

13. Якимова, П. Ю. Мотивация обучения и выбора профессии у студентов-психологов, обучающихся на разных психологических специальностях / П.Ю. Якимова // Психологическая наука и образование. – 2008. – №5. – С. 110 – 119.

14. Постановление Народного Совета Луганской Народной Республики от 24.02.2015 года №68 «О ратификации «Декларации о правах ребенка», принятой Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1959 года» и Хартия прав человека: Всеобщая Декларация прав человека (Принята Генеральной Ассамблеей ООН 10 декабря 1948 г. – https://detilnr.ru/wp-content/uploads/2015/11/Доклад-1.pdf

**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 «Введение в профессию» 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».

Рабочее место преподавателя, оснащено информационным, компьютерным и телекоммуникационным оборудованием и оргтехникой.

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/ |