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 Основы нейропсихологии

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 «Основы нейропсихологии» по направлению подготовки 37.03.01 Психология. – 13 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы нейропсихологии» 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».

СОСТАВИТЕЛЬ:
к.мед.н., доцент кафедры инженерии и общеобразовательных дисциплин Чернявский Р.И.

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.

© Чернявский Р.И. 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:

овладение теоретическими знаниями и методологией в области нейропсихологии;

изучение принципов и методов проведения нейропсихологического исследования высших психических функций взрослых и детей;

изучение методов коррекционной работы в области профилактики, лечения и реабилитации при различных нарушениях высших психических функций.

Задачи дисциплины:

систематизировать знания об основных теоретических концепциях нейропсихологии, о методах нейропсихологического обследования и принципах анализа результатов;

сформировать навыки диагностики нарушений высших психологических функций;

сформировать навыки и умения профилактики и коррекции при нарушениях высших психических функций.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Дисциплина «Основы нейропсихологии» относится к части дисциплин, формируемой участниками образовательных отношений.

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

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Анатомия и физиология ЦНС», «Зоопсихология и сравнительная психология» и служит основой для освоения дисциплин «Спецпрактикум (детская патопсихология)», «Клиническая психология и патопсихология».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Основы нейропсихологии», должны:

знать:

основные понятия, теоретические концепции нейропсихологии; обобщенные знания нейропсихологических синдромов, механизмов нарушения высших психических функций в онтогенезе и при локальных поражениях головного мозга; методики проведения нейропсихологического обследования (принципы построения, процедура обследования, интерпретация результатов); специфику коррекционной работы с использованием методов нейропсихологии;

уметь:

применять основные методы нейропсихологического обследования; выявлять особенности расстройств когнитивных функций (памяти, внимания, восприятия и др.), произвольных движений и действий, эмоционально-личностной сферы и поведения в целом и при локальных поражениях мозга; выявлять специфику психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска; оценивать результаты нейропсихологического обследования в норме, при отклонениях в развитии и локальных поражениях головного мозга; составлять коррекционные программы на основе данных нейропсихологического диагностического обследования;

владеть навыками:

навыками самоорганизации и самообразования в области нейропсихологии; навыками преодоления различных видов расстройств высших психических функций, организации психологической помощи в современных условиях; навыками выявления особенностей применения основных приемов нейропсихологической диагностики и коррекции при нарушениях развития разной этиологии.

Перечисленные результаты образования являются основой для формирования следующих компетенций:

профессиональные:

ПК-1 – способен разрабатывать и проводить скрининговые обследования (мониторинг) с целью анализа динамики психического развития, определение лиц, нуждающихся в психологической помощи

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	экзамен	экзамен	

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Нейропсихология и ее место в ряду социальных и биологических наук.

Понятие нейропсихологии. Исторические предпосылки развития нейропсихологии. Связь нейропсихологии с другими дисциплинами. Значение нейропсихологии для других дисциплин. Разделы дисциплины нейропсихологи. Высшие психические функции, как основной предмет нейропсихологии. Методология, терминология, понятийный аппарат нейропсихологии. Современные представления о ВПФ.

Тема 2. Высшие психические функции человека.

Физиологические функции как основа ВПФ. Локализации ощущений и модальности в нейропсихологии. Понятие гнозиса и его виды. Зрительный гнозис. Слуховой гнозис. Тактильный гнозис. Понятие праксиса и его неречевые виды. Афферентный и эфферентный праксис. Пальцевый праксис. Оральный праксис. Артикуляционный праксис. Методы исследования наглядно-образного мышления, конструктивного мышления, пространственно-временного мышления, вербально-логического мышления. Методики экспериментального исследования памяти. Обследование эмоциональной сферы. Сенсорное, двигательное, эмоциональное, интеллектуальное внимание. Символическая неречевая деятельность. Речевая функция. Нейропсихологическое понятие речевой функции. Виды и функции речи.

Тема 3. Строение головного мозга.

Общие представления о головном мозге. Основные принципы строения мозга (уровни). Головной мозг, ствол, мозжечок и большой мозг. Доли полушарий мозга. Строение коры мозга. Принцип многоуровневого взаимодействия вертикально организованных и горизонтально организованных путей проведения возбуждения. Теория локализации высших психических функций. Поля коры мозга и межполушарные связи. Сферы специализации левого и правого полушарий головного мозга. Три функциональных блока мозга по А.Р. Лурия.

Тема 4. Нейропсихологическая диагностика: теоретико-методологические основы, цели, принципы, этапы.

Нейропсихологическая диагностика. Основные цели нейропсихологической диагностики. Культурно-историческая концепция Л.С. Выготского (принципы). Понятие фактора и синдромного анализа. Модально-неспецифические факторы. Модальноспецифические факторы. Положения синдромного анализа. Принципы построения нейропсихологических диагностических методик. Этапы нейропсихологической диагностики. Правила построения нейропсихологического обследования. Этапы нейропсихологического обследования. Задачи клинической беседы. Особенности проведения нейропсихологического обследования в зависимости от возраста испытуемого. Требования к условиям проведения обследования в детском возрасте. Стимульный материал. Возрастные нормы выполнения нейропсихологических проб.

Тема 5. Методика нейропсихологического обследования.

Предварительный сбор анамнеза и общая характеристика. Оценка выраженности выявляемых нарушений. Исследование движений и действий. Пробы исследования двигательных функций (на реципрокную координацию, на праксис позы (пальцев руки), перенос позы, на динамический праксис («кулак-ребро-ладонь» и графическая проба), на пространственную организацию движений (пробы Хэда). Исследование гнозиса (зрительный, зрительно-пространственный, акустический, тактильное восприятие).

Тема 6. Методики исследования высших психических функций и латеральной организации мозга.

Исследование речи, памяти, мышления, письма и чтения. Пробы при исследовании речи: оценка спонтанной речи в диалоге и при описании картинок; называние предметных изображений; пробы на автоматизированную речь (числовые ряды в прямом и обратном порядке, дни недели, месяцы); задания на понимание логико-грамматических конструкций.

Пробы при исследовании памяти: запоминание 5/6 слов (не связанных по смыслу) в заданном порядке за 5 предъявлений, запоминание двух групп по три слова, запоминание рассказа, запоминание 5/6 зрительных стимулов (фигур). В каждой пробе анализируется непосредственное и отсроченное (после интерференции) воспроизведение.

Пробы при исследовании интеллекта: на понимание смысла рассказов и сюжетных картин, исследование письма и счета, решение задач, аналогий, понимание пословиц и метафор.

Исследование письма: пробы на автоматизированное письмо; письмо под диктовку и др.). Исследование чтения: прочтение простых и наложенных букв; прочтение слогов, высоко- и малочастотных слов, неверно написанных слов; прочтение рассказа.

Методы исследования латеральной организации мозга. Методы исследования межполушарного взаимодействия.

Нейропсихологическое заключение. Способ количественной обработки материалов. Развитие нейропсихологических факторов в норме.

Тема 7. Основные принципы и методы коррекционного восстановительного обучения.

Нейропсихологический подход в коррекции. Задачи нейрокоррекции. Этапы коррекционной работы. Принципы нейропсихологического подхода. Виды коррекционно-развивающей работы. Коррекционное обучение. Направления нейропсихологической коррекции. Когнитивная нейропсихологическая коррекция. Нейропсихологическая коррекция связано с идеей “замещающего онтогенеза”. Интегративные программы.

Тема 8. Коррекция при нейропсихологических синдромах.

Основные нейропсихологические синдромы. Нейропсихологические синдромы в детском возрасте. Игры и упражнения при несформированности структур головного мозга. Задания, которые рекомендуется выполнять

приосновных трудностях, возникающих у детей. Принципы коррекционно-развивающих занятий.

Тема 9. Коррекционно-развивающие программы.

Коррекционно-развивающие программы Т.В. Ахутиной и Н.М. Пылаевой.

Программы коррекции мнестических нарушений: Симерницкая Э.Г., Микадзе Ю.В., Корсакова Н.К.

Интегративные подходы: программа Н.Я. Семаго и М.М. Семаго, методика сенсомоторной коррекции Т.Г. Горячевой, А.С. Султановой.

Теоретические предпосылки создания комплексной методики нейропсихологической коррекции и абилитации в детском возрасте по А.В. Семенович. Метод замещающего онтогенеза.

Методическая организация формирующего обучения по Л.С. Цветковой.

4.3. Лекции.

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	Тема 1. Нейропсихология и ее место в ряду социальных и биологических наук.	3	2	
2	Тема 2. Высшие психические функции человека.	4	2	
3	Тема 3. Строение головного мозга.	3	2	
4	Тема 4. Нейропсихологическая диагностика: теоретико-методологические основы, цели, принципы, этапы.	4	2	
5	Тема 5. Методика нейропсихологического обследования.	4	2	
6	Тема 6. Методики исследования высших психических функций и латеральной организации мозга.	4	2	
7	Тема 7. Основные принципы и методы коррекционного восстановительного обучения.	4	2	
8	Тема 8. Коррекция при нейропсихологических синдромах.	4	4	
9	Тема 9. Коррекционно-развивающие программы.	4	4	
Итого:		**34**	**22**	

4.4. Практические (семинарские) занятия.

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	Нейропсихология и ее место в ряду социальных и биологических наук	3	2	
2	Высшие психические функции человека	4	2	
3	Строение головного мозга	3	2	
4	Нейропсихологическая диагностика: теоретико-методологические основы, цели, принципы, этапы	4	2	
5	Методика нейропсихологического обследования	4	2	
6	Методики исследования высших психических функций и латеральной организации мозга	4	2	
7	Основные принципы и методы коррекционного восстановительного обучения.	4	2	
8	Коррекция при нейропсихологических синдромах.	4	4	
9	Коррекционно-развивающие программы	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	Нейропсихология и ее место в ряду социальных и биологических наук.	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	4	6	
2	Высшие психические функции человека.	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	4	6	
3	Строение головного мозга.	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	4	6	
4	Нейропсихологическая диагностика: теоретико-методологические основы, цели, принципы, этапы.	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	4	6	
5	Методика нейропсихологического обследования.	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	4	8	

6	Методики исследования высших психических функций и латеральной организации мозга.	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	4	8	
7	Основные принципы и методы коррекционного восстановительного обучения.	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	4	8	
8	Коррекция при нейропсихологических синдромах.	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	6	8	
9	Коррекционно-развивающие программы.	изучение лекционного материала; подготовка к экзамену	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 занятия по дисциплине в следующих формах:

опрос лекционного (теоретического) материала;

практические работы.

Фонды оценочных средств, включающие типовые задания, контрольные работы, тесты и 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 устного экзамена (в третьем семестре), который включает в себя ответ на три теоретических вопроса и решение задачи. 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. Ахутина Т.В., Нейропсихолог в школе. Индивидуальный подход к детям с трудностями обучения в условиях общего образования: пособие для педагогов, школьных психологов и родителей / Т.В. Ахутина, И.О. Камардина, Н.М. Пылаева. – М.: В. Секачев, 2019.

2. Ахутина Т.В., Нейропсихологическая диагностика, обследование письма и чтения младших школьников. Приложения: протоколы обследования / Под. ред. Т.В. Ахутиной, О.Б. Иншаковой. - 2-е изд. (эл.). – М.: В. Секачев, 2019. – 50 с.

3. Балашова Е.Ю., Нейропсихологическая диагностика в вопросах и ответах: учебное пособие / Е.Ю. Балашова, М.С. Ковязина – М.: Генезис, 2017. – 241 с.

4. Семенович А.В., Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: учебное пособие / А.В. Семенович – М.: Генезис, 2017. - 476 с.

б) дополнительная литература:

1. Баулина М.Е., Нейропсихология: учебник для вузов / Баулина М.Е. – М.: ВЛАДОС, 2018. – 391 с.

2. Лурия А. Р. Основы нейропсихологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Р. Лурия. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 384 с.

3. Праведникова И.И. Нейропсихология. Игры и упражнения / Ирина Праведникова. – М.: АЙРИС-пресс, 2018. – 112 с.

4. Практикум по нейропсихологии: учебное пособие / Поддъякова О.С., Челышева М.В. – Москва: МГМСУ, 2014. – 61 с.

5. Бизюк А. Основы нейропсихологии: учебное пособие / А. Бизюк. – СПб.: Речь, 2005. – 293 с.

6. Хомская Е. Д. Нейропсихология / Е.Д. Хомская. – 4-е издание. – СПб.: Питер, 2005. – 496 с: ил. – (Серия «Классический университетский учебник»).

7. Цветкова Л.С. Методика нейропсихологической диагностики детей / Л.С. Цветкова – изд. 2-е, исправленное и дополненное. – М.: "Российское педагогическое агентство", "Когито-центр", 1998. – 128 с.

8. Василькова Ж. Г. Клиническая психология детей и подростков: учебное

пособие / Ж.Г. Василькова. – Красноярск, 2015. – 156 с.

9. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии: учеб. для студентов вузов / Т.Г. Визель. – М.: АСТАстрельТранзиткнига, 2005. – 384 с.

10. Альбом Нейропсихология детского возраста / Под ред. к.п.н. А.В. Семенович, – М.: 1998.

11. Никитин Б. П. Интеллектуальные игры / Б.П. Никитин. – Изд. 6-е, испр. и доп. – Обнинск, “Световид”, 2009. – 216 с.

12. Пунина Ю.С. История развития ребенка. Общие сведения анамнез для дошкольников (бланк) / Ю.С. Пунина. – М: Центр диагностики и консультирования "Южный", 2007. – 2 с.

13. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – 384с.

14. Рубченя С. Л. Динамические характеристики взаимодействия как основа формирования рекомендаций для семьи с ребенком раннего возраста с расстройствами аутистического спектра // Электронный журнал «Клиническая и специальная психология» Том 7. № 2. – 2018. С. 162-173.

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 «Основы нейропсихологии» 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/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ 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/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Аудиоплейер	VLC	http://www.videolan.org/vlc/