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 Психология личности

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 «Психология личности» по направлению подготовки 37.03.01 Психология – 13 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Психология личности» 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., доц. кафедры инженерии и общеобразовательных дисциплин Крохмалева Е.Г.

ст. преп. кафедры инженерии и общеобразовательных дисциплин Войтова Н.В.

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.

© Крохмалева Е.Г., Войтова Н.В., 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 студентов представления об основных теоретических подходах к изучению личности в современной психологии, концепциях, проблемах и задачах психологии личности.

Задачи дисциплины:

ознакомление студентов с методологическими основами психологии личности;

формирование теоретических знаний о теориях личности зарубежной и отечественной психологии;

формирование у студентов навыков о подборе методов исследования личности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Дисциплина «Психология личности» относится к части дисциплин, формируемой участниками образовательных отношений.

Освоение дисциплины осуществляется по очной форме в шестом, очно-заочной – в седьмом семестре.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Общая психология», «Психология развития и возрастная психология», «Социальная психология и этнопсихология», «Психология образования», «Экспериментальная психология и психодиагностика» и служит основой для освоения дисциплин «Психология труда, инженерная психология и эргономика», «Основы судебно-психологической экспертизы», «Основы политической психологии и психологии управления», «Клиническая психология и патопсихология», «Основы консультативной психологии», «Юридическая психология и виктимология», «Гендерная психология», «Психологические основы управления персоналом», «Психологические основы профотбора, мотивации персонала и экономических отношений», прохождения производственной (производственной практики в профильных организациях) и производственной (преддипломной) практик, а также выполнения выпускной квалификационной работы.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Психология личности», должны:

знать:

предмет и основные понятия психологии личности;

основные методы теоретического и практического исследования личности,

их специфику в различных концепциях личности;

специфику рассмотрения и анализа личности с позиции наиболее известных теорий личности;

уметь:

анализировать первоисточники авторов наиболее известных теорий личности;

проводить теоретическое и практическое исследование личности;

владеть навыками:

написания научного отчета о проведенном исследовании личности;

подбора диагностических средств и коррекционных приемов для исследования личности в психологии.

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;

ПК-2 – способен к подбору методик, разработке программы и проведению психологической диагностики

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)	**72 (2 зач. ед.)**	**72 (2 зач. ед.)**	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка дисциплины (всего) в том числе:	**51**	**34**	
Лекции	34	22	
Практические (семинарские) занятия	17	12	
Лабораторные работы	-	-	
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-	
Другие формы и методы организации образовательного процесса	-	-	
Самостоятельная работа студента (всего)	**21**	**38**	
Итоговая аттестация	зач.	зач.	

4.2. Содержание разделов дисциплины.

Тема 1. Общая характеристика теорий личности.

Место и роль теорий личности в истории психологии. Понятие «личность» и «теория» в контексте предмета «Психология личности». Специфика теории личности как научного феномена. Общие подходы к сравнительному анализу теорий личности.

Тема 2. Классический психоанализ З. Фрейда.

Исторический и научный контекст возникновения теории личности З. Фрейда. Структура личности. Характеристика основных составляющих личности. Динамика личности. Развитие личности. Методы исследования личности. Общая характеристика теории личности З. Фрейда.

Тема 3. Аналитическая теория К. Юнга.

Истоки и предпосылки возникновения теории личности К.Г. Юнга. Специфика понимания бессознательного в теории Юнга. Архетип как ключевое понятие теории личности Юнга. Общая характеристика теории личности К.Г. Юнга.

Тема 4. Социально-психологические теории: Адлер, Фромм, Хорни, Салливан.

Общая характеристика теории А. Адлера. Основные понятия: фиктивный финализм, стремление к превосходству, чувство неполноценности, жизненный стиль. Общая характеристика теории личности Э. Фромма. Общая характеристика теории личности К. Хорни. Структура личности в теории Г. Салливана. Особенности методов исследования в теории Г. Салливана.

Тема 5. Персонология Г. Меррея.

Исторический и научный контекст возникновения теории личности Г. Меррея. Потребность как базовое понятие теории личности Г. Меррея. Типы потребностей. Общая оценка теории личности Меррея.

Тема 6. Психология индивидуальности Олпорта.

Научные предпосылки создания психологии индивидуальности Олпорта. Структура и динамика личности. Общая оценка теории Олпорта.

Тема 7. Факторная теория Кеттелла.

Общая характеристика теории личности Кеттелла. Структура черт как сущность личности. Черта как базовое понятие теории Кеттелла. Типы черт. Факторно-аналитическое изучение как основной метод.

Тема 8. Теория оперантного подкрепления Скиннера.

Общая характеристика стимул-реактивной теории. Общая характеристика теории Скиннера. Структура и динамика личности в теории Скиннера. Методы исследования в теории Скиннера. Общая оценка теории Скиннера.

Тема 9. Необихевиористические теории А. Бандуры и Роттера.

Общая характеристика теории А. Бандуры. Основные понятия и процессы теории личности А. Бандуры. Общая характеристика теории Роттера. Структура и динамика личности в теории Роттера. Общая оценка теории А. Бандуры и Роттера.

Тема 10. Гуманистические теории К. Роджерса и А. Маслоу.

Общая характеристика теории А. Маслоу. Анализ мотивации личности в теории А. Маслоу. Общая характеристика теории К. Роджерса. Специфика методов исследования в гуманистических теориях. Общая оценка гуманистических теорий личности

Тема 11. Проблематика личности в экзистенциальной психологии.

Исторический и научный контекст возникновения экзистенциальной психологии. Структура существования как фундаментальное понятие экзистенциальной психологии. Динамика и развитие существования. Методы исследования. Общая оценка экзистенциального подхода к личности.

Тема 12. Теория поля Курта Левина.

Предпосылки возникновения теории поля. Поле как базовое понятие теории личности К. Левина. Динамика личности. Общая оценка теории поля К. Левина.

Тема 13. Организмические теории.

Общая характеристика организмической теории. К. Гольдштейн: структура организма. Динамика организма в теории К. Гольдштейна. Методы исследования в теории К. Гольдштейна. А. Ангъял: структура биосферы и ее динамика. Развитие личности в теории А. Ангъяла.

Тема 14. Конституциональная психология Шелдона.

Исторический и научный контекст возникновения теории Шелдона. Общая характеристика конституциональной психологии. Структура телосложения. Соматотип как базовое понятие теории Шелдона. Анализ поведения. Соотношение телосложения и поведения личности. Основные теоретические положения теории Шелдона. Общая оценка теории Шелдона.

Тема 15. Общие подходы к изучению личности в отечественной психологии. Концепции личности А.Ф. Лазурского, А.Н. Леонтьева, Б.Г. Ананьева.

Специфика предмета психологии личности в отечественной психологии. Исторический и научный контекст возникновения отечественных теорий личности. Концепция личности А.Ф. Лазурского. Концепция личности А.Н. Леонтьева. Структура личности в теории Б.Г. Ананьева.

Тема 16. Концепции личности В.Н. Мясищева, А.Г. Ковалева, В.С. Мерлина, Л.И. Божович, С.Л. Рубинштейна, Д.Н. Узнадзе.

Концепция личности В.Н. Мясищева. Концепция личности А.Г. Ковалева. Концепция личности В.С. Мерлина. Концепция личности Л.И. Божович.

Концепция личности С.Л. Рубинштейна. Концепция личности Д.Н. Узнадзе.

Тема 17. Теории личности в различных психологических школах и направлениях: сходства и различия.

Общее и различное в теориях личности: критерии оценки. Сравнительный анализ теорий личности.

4.3. Лекции.

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	Общая характеристика теорий личности	2	1	
2	Классический психоанализ З. Фрейда	2	1	
3	Аналитическая теория К. Юнга	2	1	
4	Социально-психологические теории: Адлер, Фромм, Хорни, Салливан	2	1	
5	Персонология Г. Меррея	2	1	
6	Психология индивидуальности Олпорта	2	1	
7	Факторная теория Кеттелла	2	1	
8	Теория оперантного подкрепления Скиннера	2	1	
9	Необихевиористические теории А. Бандуры и Роттера	2	1	
10	Гуманистические теории К. Роджерса и А. Маслоу	2	1	
11	Проблематика личности в экзистенциальной психологии	2	1	
12	Теория поля Курта Левина	2	1	
13	Организмические теория	2	2	
14	Конституциональная психология Шелдона	2	2	
15	Общие подходы к изучению личности в отечественной психологии. Концепции личности А.Ф. Лазурского, А.Н. Леонтьева, Б.Г. Ананьева	2	2	
16	Концепции личности В.Н. Мясищева, А.Г. Ковалева, В.С. Мерлина, Л.И. Божович, С.Л. Рубинштейна, Д.Н. Узнадзе	2	2	
17	Теории личности в различных психологических школах и направлениях: сходства и различия	2	2	
Итого:		**34**	**22**	

4.4. Практические (семинарские) занятия.

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	Общая характеристика теорий личности	1	0,5	
2	Классический психоанализ З. Фрейда	1	0,5	
3	Аналитическая теория К. Юнга	1	0,5	
4	Социально-психологические теории: Адлер, Фромм, Хорни, Салливан	1	0,5	
5	Персонология Г. Меррея	1	0,5	
6	Психология индивидуальности Олпорта	1	0,5	
7	Факторная теория Кеттелла	1	0,5	
8	Теория оперантного подкрепления Скиннера	1	0,5	
9	Необихевиористические теории А. Бандуры и Роттера	1	0,5	
10	Гуманистические теории К. Роджерса и А. Маслоу	1	0,5	
11	Проблематика личности в экзистенциальной психологии	1	1	
12	Теория поля Курта Левина	1	1	
13	Организмические теория	1	1	
14	Конституциональная психология Шелдона	1	1	
15	Общие подходы к изучению личности в отечественной психологии. Концепции личности А.Ф. Лазурского, А.Н. Леонтьева, Б.Г. Ананьева	1	1	
16	Концепции личности В.Н. Мясищева, А.Г. Ковалева, В.С. Мерлина, Л.И. Божович, С.Л. Рубинштейна, Д.Н. Узнадзе	1	1	
17	Теории личности в различных психологических школах и направлениях: сходства и различия	1	1	
Итого:		**17**	**12**	

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	Общая характеристика теорий личности	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	1	2	
2	Классический психоанализ З. Фрейда	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	1	2	
3	Аналитическая теория К. Юнга	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	1	2	

4	Социально-психологические теории: Адлер, Фромм, Хорни, Салливан	изучение лекционного материала; подготовка к опросу	1	2	
5	Персонология Г. Меррея	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	1	2	
6	Психология индивидуальности Олпорта	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	1	2	
7	Факторная теория Кеттелла	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	1	2	
8	Теория оперантного подкрепления Скиннера	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	1	2	
9	Необихевиористические теории А. Бандуры и Роттера	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	1	2	
10	Гуманистические теории К. Роджерса и А. Маслоу	изучение лекционного материала; подготовка к опросу	1	2	
11	Проблематика личности в экзистенциальной психологии	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	1	2	
12	Теория поля Курта Левина	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	1	2	
13	Организмические теория	изучение лекционного материала; подготовка к опросу	1	2	
14	Конституциональная психология Шелдона	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	2	2	
15	Общие подходы к изучению личности в отечественной психологии. Концепции личности А.Ф. Лазурского, А.Н. Леонтьева, Б.Г. Ананьева	изучение лекционного материала; подготовка к опросу	2	2	
16	Концепции личности В.Н. Мясищева, А.Г. Ковалева, В.С. Мерлина, Л.И. Божович, С.Л. Рубинштейна, Д.Н. Узнадзе	изучение лекционного материала; подготовка к опросу	2	4	
17	Теории личности в различных психологических школах и направлениях: сходства и различия	изучение лекционного материала; подготовка к зачету.	2	4	
Итого:			**21**	**38**	

4.7. Курсовые работы/проекты.

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены.

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, 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 зачета, 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.

Характеристика знания предмета и ответов	Зачёты
Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено
Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно четкие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	не зачтено

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

а) основная литература:

1. Адлер А., Практика и теория индивидуальной психологии / Адлер А., пер. с англ. А. Боковикова. – М.: Академический Проект, 2020. – 240 с. – ISBN 978-5-8291-2685-8 – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829126858.html

2. Коссов Б.Б., Психология личности (теория, диагностика и развитие) : Учебное пособие для высших учебных заведений / Коссов Б.Б. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Академический Проект, 2020. – 304 с. – ISBN 978-5-8291-2741-1 – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. – URL : http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127411.html

3. Левин К., Теория поля в социальных науках / Левин К., пер. с нем. Е.А. Сурпиной. – М.: Академический Проект, 2020. – 313 с. – ISBN 978-5-8291-2751-0 – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127510.html

б) дополнительная литература:

1. Альбуханова-Славская К.А. Проблема личности в психологии // Психологическая наука в России XX столетия: проблемы теории и истории. – М.: ИП РАН, 1997. – С.270. – 373.

2. Немов Р.С. Общая психология. В 3-х т. Т. 3. Психология личности: Учебник / Р.С. Немов. – М.: Юрайт, 2012. – 739 с.

3. Психология человека от рождения до смерти. Полный курс психологии развития /под ред. А.А. Реана. – СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. – 416 с.

4. Старовойтенко Е.Б., Культурная психология личности: монография / Старовойтенко Е.Б. – М.: Академический Проект, 2020. – 310 с. – ISBN 978-5-8291-2844-9 – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829128449.html

5. Столяренко Л.Д. Основы психологии. / Л.Д. Столяренко – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000. – 672 с.

6. Фрейд, З. Хрестоматия / З. Фрейд; пер. с нем. А.М. Боковикова. – Москва: Когито-Центр, 2016. - Т. 1. Основные понятия, теории и методы психоанализа. – 636 с.

7. Фрейд З., Введение в психоанализ. Лекции / Фрейд З., пер. с нем. Я.М. Когана. – М.: Академический Проект, 2020. – 477 с. – ISBN 978-5-8291-2864-7 – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829128647.html

8. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Пер.: Ю. Ковалев, М. Гулина. 3-е издание. – СПб: Питер, 2008. – 607 с.

в) интернет-ресурсы:

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации – http://минобрнауки.рф/

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки – http://obrnadzor.gov.ru/

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – http://fgosvo.ru

Федеральный портал «Российское образование» – http://www.edu.ru/

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – http://window.edu.ru/

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – http://fcior.edu.ru/

Электронные библиотечные системы и ресурсы
Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» – https://www.studmed.ru
Другие открытые источники
Информационный ресурс библиотеки образовательной организации
Научная библиотека имени А. Н. Коняева – http://biblio.dahluniver.ru/

8. Материально – техническое обеспечение дисциплины.

Освоение дисциплины «Психология личности» осуществляется в академической аудитории, соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения (учебными плакатами, стендами, макетами и другими наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий), служащими для представления учебной информации.

Обучающиеся в течение всего периода обучения обеспечены индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам, к электронной информационно-образовательной среде организации и к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Программное обеспечение:

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/