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.
«___» _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

По дисциплине	Основы политической психологии и психологии управления
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 политической психологии и психологии управления» по направлению подготовки 37.03.01 Психология. – 14 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы политической психологии и психологии управления» 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.пед.н., доц., заведующий кафедрой инженерии и общеобразовательных дисциплин Крохмалева Е.Г.

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры 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., 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:

ознакомление студентов с теоретическими и прикладными основами политической психологии, психологическими аспектами политической деятельности и политического поведения;

формирование системных представлений о психологических закономерностях управленческой деятельности, раскрытие специфики использования психологических знаний в структуре деятельности руководителя и выработка навыков работы с руководителями в новых экономических условиях.

Задачи дисциплины:

познакомить студентов с политической психологией как наукой и учебной дисциплиной, с вопросами взаимосвязи политических явлений и психологических феноменов;

развивать способность анализировать политические процессы, поведение и деятельность различных политических субъектов с позиций психологической науки;

изучить основные этапы и условия развития зарубежной и отечественной психологии управления;

анализировать управленческую деятельность и личность руководителя как субъекта управления;

изучить особенности взаимодействия субъекта и объекта управления, характеристику специфики принятия управленческого решения и особенностей управленческого общения;

формировать у студентов представление о специфике теоретического анализа и практической разработки психолого-управленческой проблематики.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Дисциплина «Основы политической психологии и психология управления» относится к части дисциплин, формируемой участниками образовательных отношений.

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

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Профессиональная этика», «Социальная психология и этнопсихология», «Политология», «Психология личности» и служит основой для изучения дисциплин «Основы консультативной психологии», «Психологические основы управления персоналом», «Психологические основы профотбора, мотивации персонала и экономических отношений».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Основы политической психологии и психология управления», должны:

знать:

теоретико-методологический аппарат современной политической психологии;

основные подходы к определению проблем современной политической психологии;

особенности развития современных политических отношений;

специфику психологического подхода к основным положениям теории управления;

особенности управленческой деятельности;

способы управления социально-психологическим климатом;

особенности взаимодействия субъекта и объекта управления;

специфику принятия и этапы выработки управленческих решений;

закономерности управленческого общения.

уметь:

анализировать и проводить сравнительное изучение психологических особенностей политических лидеров, политического сознания, политического поведения, политической культуры народов с целью составления психологических характеристик, как на уровне личности, так и целой политической системы;

анализировать управленческую деятельность;

выделять особенности и психологические механизмы управленческого взаимодействия;

составлять психологический портрет и анализировать особенности личности руководителя.

владеть:

практическими навыками применения знаний по политической психологии в повседневной жизни и профессиональной деятельности и к самостоятельному более глубокому изучению этой научной отрасли;

навыками психологического изучения управленческой деятельности;

методами психодиагностики личности руководителя.

Перечисленные результаты образования являются основой для формирования следующих компетенций:

профессиональные:

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)	**252 (7 зач. ед)**	**252 (7 зач. ед)**	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка дисциплины (всего) в том числе:	**124**	**88**	
Лекции	62	44	
Практические (семинарские) занятия	62	44	
Лабораторные работы	-	-	
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-	
Другие формы и методы организации образовательного процесса	-	-	
Самостоятельная работа студента (всего)	**128**	**164**	
Итоговая аттестация	зачет с оцен./ зачет с оцен.	зачет с оцен./ зачет с оцен.	

4.2. Содержание разделов дисциплины.

Тема 1. Психология политики или политическая психология. Основные задачи политической психологии. Важность взаимодействия политической психологии и психологии политики. Политика как деятельность.

Тема 2. Предмет, задачи и место политической психологии в системе наук. Историческое развитие "Политической психологии". Основные категории психолого-политического анализа.

Тема 3. Прикладные аспекты политической психологии. Психология политической рекламы. Психологическое обеспечение массовых коммуникаций. Психологические технологии построения политического имиджа.

Тема 4. Психологические особенности современных социально-политических феноменов. Психологическое содержание политических идеалов. Политическая культура и ее основное содержание. Психология политической элиты. Оппозиция как феномен демократического общества.

Тема 5. Психологическая характеристика политической активности личности и народных масс. Радикализм, экстремизм и конфликтное взаимодействие в политическом процессе. Психология политического лидерства. Психологические особенности массового поведения. Психологические особенности проявления политического радикализма. Политический экстремизм и основные формы его выработки. Психологические особенности конфликтного взаимодействия в политическом процессе.

Тема 6. Психология власти. Основные психологические подходы к проблеме власти в политике. Мотивация политической власти. Психологические характеристики личности, обладающей политической властью.

Тема 7. Психологические признаки субъектов политической деятельности. Статус личности и его психологические особенности. Психологическое содержание, общие требования и условия формирования политического имиджа. Современные технологии построения эффективного политического имиджа.

Тема 8. Традиционные и инновационные политические технологии в информационно-психологическом противоборстве. Определение информационного противоборства**.** Элементы деструктивной инновационности табуированного характера. Об основном оружии культурных революций в информационно-психологическом пространстве.

Тема 9. Теоретические основы психологии управления. Управление как социальный феномен. Предмет науки управления. Этапы ее развития. Основные управленческие культуры. Характерные черты и особенности. Тенденции развития управленческой мысли. Понятие о психологии управления. Уровни психолого-управленческой проблематики.

Тема 10. Личность руководителя. Психология индивидуального стиля управления. Руководство и лидерство как социальные феномены. Основные теории лидерства. Основные функции управленческой деятельности. Основные подходы к определению профессионально важных качеств руководителя. Психология индивидуального стиля управления. Подготовка и принятие управленческих решений. Делегирование руководителем своих полномочий. Деловая карьера руководителя: планирование и реализация.

Тема 11. Личность подчиненного. Психология управления его поведением и деятельностью. Личность подчиненного как объект управления. Социализация личности как социальный феномен. Характеристика процесса адаптации к условиям организации. Система регуляции поведения и деятельности личности. Роль организационных ценностей, ритуалов и традиций в регуляции поведения и деятельности подчиненного.

Тема 12. Управленческое общение в деятельности руководителя. Общение как социальный феномен. Особенности управленческого общения. Проблемы межличностного восприятия в управленческом общении. Общение руководителя с подчиненными как обмен информацией. Условия эффективного взаимодействия в управленческом общении. Проблема уверенности в процессе управленческого общения и пути ее формирования.

Тема 13. Психология управленческого воздействия в деятельности руководителя. Сущность управленческого воздействия руководителя. Характеристика основных способов управленческого воздействия. Типология объектов психологического воздействия. Распоряжение руководителя как форма управленческого воздействия.

Тема 14. Психология управленческого труда руководителя. Деловая беседа как форма управленческого труда. Особенности проблемных или дисциплинарных бесед. Особенности телефонной деловой беседы. Подготовка и выступление перед аудиторией. Особенности подготовки и проведения служебного совещания. Работа с деловой документацией.

Тема 15. Психология управления групповыми явлениями и процессами в деятельности руководителя. Социальная организация как объект управления. Механизмы групповой динамики в организации. Феномены групповой жизнедеятельности. Распределение деловых ролей в организации. Управление социально-психологическим климатом организации. Коммуникационная структура организации. Слухи и меры противодействия им. Социометрия как основной метод диагностирования межличностных взаимоотношений в организации. Особенности проведения референтометрии.

Тема 16. Психология управления конфликтными ситуациями в деятельности руководителя. Межличностный конфликт как социальный феномен. Причины и условия, вызывающие межличностные конфликты. Управление конфликтными ситуациями в условиях совместимой деятельности.

4.3. Лекции.

Семестр 6

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	Психология политики или политическая психология	4	2	
2	Предмет, задачи и место политической психологии в системе наук.	4	2	
3	Прикладные аспекты политической психологии.	4	2	
4	Психологическиеособенностисовременныхсоциально-политическихфеноменов.	4	2	
5	Психологическая характеристика политической активности личности и народных масс.	4	2	
6	Психология власти.	6	4	
7	Психологические признаки субъектов политической деятельности.	4	4	
8	Традиционные и инновационные политические технологии в информационно-психологическом противоборстве.	4	4	
Итого:		**34**	**22**	

Семестр 7

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	Теоретические основы психологии управления.	2	2	
2	Личность руководителя.	2	2	
3	Личность подчиненного.	4	2	
4	Управленческое общение в деятельности руководителя.	4	2	
5	Психология управленческого воздействия в деятельности руководителя.	4	2	
6	Психология управленческого труда руководителя.	4	4	
7	Психология управления групповыми явлениями и процессами в деятельности руководителя.	4	4	
8	Психология управления конфликтными ситуациями в деятельности руководителя	4	4	
Итого:		**28**	**22**	

4.4. Практические занятия.

Семестр 6

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	Модели, алгоритмы и технологии современных политических коммуникаций	4	2	
2	Политическая реклама как интегративная агитационно-пропагандистская технология	4	2	
3	Психологические особенности массовых коммуникаций и применения нлп-технологий	4	2	
4	Характеристики политических манипуляций	4	4	
5	Нетрадиционные методы психологического влияния в условиях политического взаимодействия	6	4	
6	Психологические особенности проведения политических компаний	6	4	
7	Основы политического психологического консультирования	6	4	
Итого:		**34**	**22**	

Семестр 7

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	Теоретические основы психологии управления.	4	2	
2	Личность руководителя.	4	2	
3	Личность подчиненного.	4	2	
4	Управленческое общение в деятельности руководителя.	4	2	
5	Психология управленческого воздействия в деятельности руководителя.	4	2	
6	Психология управленческого труда руководителя.	4	4	
7	Психология управления групповыми явлениями и процессами в деятельности руководителя.	2	4	
8	Психология управления конфликтными ситуациями в деятельности руководителя	2	4	
Итого:		**28**	**22**	

4.6. Самостоятельная работа студентов.

Семестр 6

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	Основные вехи истории политической психологии. Основные понятия и категории политической психологии. Место политической психологии среди других смежных дисциплин. Основные понятия и категории политической психологии: политическое сознание.	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	18	24	
2	Психология массовых политических настроений. Психология стихийных форм поведения в политике. Индивид и масса: психологические особенности поведения в толпе.	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	18	24	
3	Политическая психология малых групп. Команды лидера: виды и особенности. Организационная культура политических команд. Политическая психология больших социальных групп. Политико-психологические особенности отдельных больших социальных групп (крестьянство, интеллигенция, маргинальные и люмпенизированные слои).	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	20	26	
4	Политическая психология личности: политическая социализация. Политическое участие гражданина.	изучение лекционного материала;	20	26	

	Мотивы политического участия. Психология политического лидерства. Функции лидера, основные теории возникновения лидерства. Типологии лидерства.	подготовка к зачёту с оценкой.			
Итого:			**76**	**100**	

Семестр 7

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	История развития психологии управления. Основные управленческие культуры: характерные черты и особенности. Методы управления. Управление и руководство: общие черты и различия данных категорий.	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	13	16	
2	Управленческая деятельность: психологическая характеристика и закономерности. Основные функции руководителя. Понятие и характерные черты производственного коллектива.	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	13	16	
3	Особенности изучения личности в психологии управления. Социальные позиции и официальные роли личности в системе управленческих отношений.	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	13	16	
4	Мотивация как фактор управления личностью. Профессионально-важные качества руководителя.	изучение лекционного материала; подготовка к зачёту с оценкой.	13	16	
Итого:			**52**	**64**	

4.7. Курсовые работы/проекты.

Курсовые работы/проекты 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 семинарские 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 зачета с оценкой (в шестом и седьмом семестрах), которые включают в себя ответы на теоретические вопросы. 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. Леус Э.В., Политическая психология / Леус Э.В. − Архангельск : ИД САФУ, 2015. − 160 с. − ISBN 978-5-261-01050-0 − Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. − URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010500.html.

2. Шестопал Е.Б., Политическая психология: Хрестоматия / Шестопал Е.Б. − М.: Аспект Пресс, 2018. − 448 с. − ISBN 978-5-7567-0915-5 − Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. − URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785756709155.html.

3. Мандель Б.Р., Политическая психология : учеб. пособие для студентов вузов (бакалавриат, магистратура, специалист). / Мандель Б.Р. − М. : ФЛИНТА, 2019. − 322 с. − ISBN 978-5-9765-1632-8 − Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. − URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976516328.html.

4. Захарова Л.Н., Психология управления : учеб. пособие / Л.Н. Захарова − М.: Логос, 2017. − 376 с. (Новая университетская библиотека) − ISBN 978-5-98704-499-5 − Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. − URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785987044995.html.

б) дополнительная литература:

1. Неврюев А.Н., Политическая психология: учебник / А.Н. Неврюев, Е. Э. Тян, М.А. Гагарина − М.: Прометей, 2018. − 190 с. − ISBN 978-5-907003-57-6 − Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. − URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907003576.html

2. Милорадова Н.Г., Психология управления в условиях стабильной неопределенности: учеб. пособие. / Милорадова Н.Г. − 2-е изд., стер. − М.: ФЛИНТА, 2013. − 233 с. − ISBN 978-5-9765-1722-6 − Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. − URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ ISBN9785976517226.html.

3. Морозов А.В., Управленческая психология: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений / Морозов А.В. − М.: Академический Проект, 2020. − 288 с. ("Gaudeamus") − ISBN 978-5-8291-2785-5 − Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. − URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127855.html

4. Розанова В. А. Психология управления: учеб. Пособие / В. А. Розанова. М.: Альфа-Пресс, 2000.

5. Самыгин С.И., Столяренко А. Д. Психология управления / С. И. Самыгин, А.Д. Столяренко. – Ростов н/Д: Феникс, 1997.

6. Свенцицкий А. П. Социальная психология управления / А. П. Свенцицкий. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1986.

7. Кабаченко Т. С. Психология управления: учеб. Пособие / Т. С. Кабаченко. – М.: Пед. изд-во России, 2000.

8. Урбанович А. А. Психология управления: учеб. Пособие / А. А. Урбанович. – Минск: Харвест, 2007.

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 политической психологии и психологии управления» 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/