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 Клиническая психология и патопсихология

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 «Клиническая психология и патопсихология» по направлению подготовки 37.03.01 Психология – 13 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Клиническая психология и патопсихология» 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:

сформировать у студентов систему знаний о теоретических и практических основах клинической психологии и патопсихологии, необходимых для понимания психологических аспектов здоровья и болезни, а также для осуществления профессиональной деятельности в сфере психического здоровья.

Задачи дисциплины:

изучить основные понятия и категории клинической психологии и патопсихологии.

сформировать представление о методологических основах и этических принципах клинико-психологического исследования;

ознакомить с методами клинико-психологической диагностики и принципами дифференциальной диагностики;

развить навыки критического мышления и анализа клинических случаев;

сформировать готовность к применению полученных знаний и навыков в практической деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Дисциплина «Клиническая психология и патопсихология» относится к части дисциплин, формируемой участниками образовательных отношений.

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

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Профессиональная этика», «Основы нейропсихологии», «Основы судебно-психологической экспертизы» и служит основой для освоения дисциплин «Основы консультативной психологии», а также прохождения производственной (преддипломной) практики и выполнения выпускной квалификационной работы.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Клиническая психология и патопсихология», должны:

знать:

методологические основы клинической психологии и патопсихологии; принципы построения патопсихологического исследования; психологическую характеристику отдельных видов нарушенного сознания; клиническую и психологическую феноменологию и психологические механизмы нарушения восприятия; клиническую и психологическую феноменологию и психологические механизмы нарушения памяти; клиническую и психологическую феноменологию и психологические механизмы расстройств мышления; особенности нарушения

умственной работоспособности; аномалии личностной сферы;

уметь:

проводить патопсихологическое исследование с учетом нозологической и возрастной специфики, а также в связи с задачами медико-психологической экспертизы; выбирать адекватный методический аппарат, осуществлять количественный и качественный анализ результатов исследования в связи с различными целями: дифференциальная диагностика, анализ тяжести состояния и др.; проводить патопсихологическое исследование нарушения сознания; проводить патопсихологическое исследование внимания и сенсомоторных реакций; проводить исследования расстройств памяти; проводить патопсихологическое исследование уровня и течения мыслительных процессов; проводить патопсихологическое исследование индивидуальных особенностей, аномалий характера и акцентуаций, индивидуально-психологических свойств личности; пользоваться основными интерпретационными схемами и подходами, адекватно представлять имеющиеся данные в патопсихологическом выводе.

владеть навыками:

углубленного познания в процессе индивидуальных поисков на поставленные вопросы практического задания; анализа научных статей на предмет выделения экспериментальных переменных патопсихологической исследования; отбора методов патопсихологического исследования; формирования выборки респондентов и особенностей представления результатов исследования; организации познавательной деятельности, направленной на расширение, совершенствование и закрепление знаний.

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:	**70**	**56**	
Лекции	28	22	
Практические (семинарские) занятия	42	34	
Лабораторные работы	-	-	
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-	
Другие формы и методы организации образовательного процесса	-	-	
Самостоятельная работа студента (всего)	**38**	**52**	
Итоговая аттестация	экз.	экз.	

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Методологические основы клинической психологии и патопсихологии.

Предмет и задачи клинической психологии и патопсихологии, исторические предпосылки возникновения. Содержание деятельности психолога по организации патопсихологического обследования. Значение патопсихологических исследований для решения вопросов общей психологии.

Тема 2. Методы патопсихологического исследования.

Принципы построения патопсихологического исследования. Патопсихологический эксперимент как моделирование различных видов психической деятельности. Клиническая беседа. Функциональные пробы и тесты в патопсихологии. Проективные методы.

Тема 3. Психология больного и психология лечебного взаимодействия.

Психическое реагирование на заболевание и психология соматически больного. Психологические особенности больных с различными соматическими заболеваниями. Психология лечебного взаимодействия. Правовые и деонтологические аспекты поведения медицинского (клинического) психолога.

Тема 4. Нарушения внимания и методы их исследования.

Основные виды нарушений внимания: снижение устойчивости внимания; уменьшение объема внимания; нарушения переключаемости внимания, а также методы исследования патологии внимания.

Тема 5. Нарушения памяти и методы их исследования.

Клиническая и психологическая феноменология. Психологические механизмы нарушения памяти. Особенности таких форм недостаточности памяти как нарушение непосредственной памяти, нарушение динамики мнестической деятельности, нарушение опосредованной памяти, нарушение мотивационного компонента памяти.

Тема 6. Нарушения мышления и методы их исследования.

Основные виды патологии мышления Основные причины и виды патологии мышления. Типы расстройств. Симптомы расстройств мышления. Нарушения критичности мышления. Специфические методики изучения мышления.

Тема 7. Нарушения восприятия и методы их исследования.

Клиническая и психологическая феноменология и психологические механизмы нарушения восприятия. Основные формы нарушения восприятия при различных заболеваниях: агнозии и псевдоагнозии при деменциях; галлюцинации и псевдогаллюцинации; нарушения личностного компонента восприятия.

Тема 8. Нарушения сознания и методы их исследования.

Понятие сознания в философии, психиатрии и психологии. Психологическая характеристика отдельных видов нарушенного сознания: ошеломленного, делириозного, онероидного (сновидного), сумеречного и его разновидность – псевдодеменция. Нарушение самовосприятия. Деперсонализация.

Тема 9. Нарушение умственной работоспособности и методы его исследования.

Умственная работоспособность и показатели ее нарушения. Изменение отдельных видов познавательной деятельности как индикатор нарушения умственной работоспособности. Роль нарушения умственной работоспособности в формировании личностных особенностей и черт характера.

Тема 10. Аномалии личностной сферы и методы их исследования.

Аномалии личностной сферы: нарушение опосредованности и иерархии мотивов; нарушение смыслообразования; нарушение подконтрольности, критичности поведения. Аномалии характера и акцентуации.

Тема 11. Невротические, психосоматические и соматоформные расстройства и методы их исследования.

Этиопатогенез и клинические особенности неврозов. Основные типы невротических конфликтов. Классификация и клинические проявления психосоматических расстройств и заболеваний.

Тема 12. Возрастная и семейная клиническая психология.

Социальные и биологические составляющие нормального и аномального развития человека. Психические особенности и психосоматические расстройства в период младенчества, раннего детства, у детей дошкольного и младшего

школьного возраста. Психология и психопатология подросткового возраста и ранней юности. Психологические особенности лиц зрелого и пожилого возраста. Семейная клиническая психология.

Тема 13. Психологические феномены и патопсихологические синдромы при психических расстройствах и заболеваниях.

Особенности патопсихологического исследования при невротических расстройствах, расстройствах личности, при последствиях закрытой черепно-мозговой травмы. Особенности патопсихологического исследования при шизофрении; маниакально-депрессивном психозе; эпилепсии, деменциях; церебральном атеросклерозе.

4.3. Лекции.

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	Тема 1. Методологические основы клинической психологии и патопсихологии	2	1	
2	Тема 2. Методы патопсихологического исследования	2	1	
3	Тема 3. Психология больного и психология лечебного взаимодействия	2	1	
4	Тема 4. Нарушения внимания и методы их исследования	2	1	
5	Тема 5. Нарушения памяти и методы их исследования	2	1	
6	Тема 6. Нарушения мышления и методы их исследования	2	1	
7	Тема 7. Нарушения восприятия и методы их исследования	2	2	
8	Тема 8. Нарушения сознания и методы их исследования	2	2	
9	Тема 9. Нарушение умственной работоспособности и методы его исследования	2	2	
10	Тема 10. Аномалии личностной сферы и методы их исследования	2	2	
11	Тема 11. Невротические, психосоматические и соматоформные расстройства и методы их исследования	2	2	
12	Тема 12. Возрастная и семейная клиническая психология	2	2	
13	Тема 13. Психологические феномены и патопсихологические синдромы при психических расстройствах и заболеваниях	4	4	
Итого:		**28**	**22**	

4.4. Практические (семинарские) занятия.

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	Методологические основы клинической психологии и патопсихологии	2	2	
2	Методы патопсихологического исследования	2	2	
3	Психология больного и психология лечебного взаимодействия	2	2	
4	Нарушения внимания и методы их исследования	2	2	
5	Нарушения памяти и методы их исследования	2	2	
6	Нарушения мышления и методы их исследования	2	2	
7	Нарушения восприятия и методы их исследования	2	2	
8	Нарушения сознания и методы их исследования	4	2	
9	Нарушение умственной работоспособности и методы их исследования	4	2	
10	Аномалии личностной сферы и методы их исследования	4	2	
11	Невротические, психосоматические и соматоформные расстройства и методы их исследования	4	2	
12	Возрастная и семейная клиническая психология	6	6	
13	Психологические феномены и патопсихологические синдромы при психических расстройствах и заболеваниях	6	6	
Итого:		**42**	**34**	

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	Методологические основы клинической психологии и патопсихологии	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	2	2	
2	Методы патопсихологического исследования	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	2	2	
3	Психология больного и психология лечебного взаимодействия	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	2	4	
4	Нарушения внимания и методы их исследования	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	2	4	
5	Нарушения памяти и методы их исследования	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	2	4	

6	Нарушения мышления и методы их исследования	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	2	4	
7	Нарушения восприятия и методы их исследования	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	2	4	
8	Нарушения сознания и методы их исследования	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	2	4	
9	Нарушение умственной работоспособности и методы его исследования	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	2	4	
10	Аномалии личностной сферы и методы их исследования	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	4	4	
11	Невротические, психосоматические и соматоформные расстройства и методы их исследования	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	4	4	
12	Возрастная и семейная клиническая психология	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	6	6	
13	Психологические феномены и патопсихологические синдромы при психических расстройствах и заболеваниях	изучение лекционного материала; подготовка к экзамену.	6	6	
Итого:			**38**	**52**	

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 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 экзамена (в седьмом семестре), который включает в себя ответ на три теоретических вопроса и решение одного практического задания. 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. Каплан-Солмз К., Клинические исследования в нейропсихоанализе. Введение в глубинную нейропсихологию / Каплан-Солмз К., Солмз М., пер. с англ. К.А. Лемешко. Под научн. ред. докт. психол. наук, проф. А.Ш. Тхостова. – 2-е изд. – М.: Академический Проект, 2020. – 272 с. (Психологические технологии) – ISBN 978-5-8291-2732-9 – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127329.html

2. Кочюнас Р., Психологическое консультирование: Учебное пособие для вузов / Кочюнас Р. – 10-е изд. – М.: Академический Проект, 2020. – 222 с. (Психологические технологии) - ISBN 978-5-8291-2743-5 – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127435.html

3. Лебединская К.С., Нарушения психического развития в детском и подростковом возрасте: Учебное пособие для вузов / Лебединская К.С., Лебединский В.В. – 9-е изд., испр. и доп. - М.: Академический Проект, 2020. – 303 с. – ISBN 978-5-8291-2752-7 – Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127527.html

4. Олифирович Н., Теория семейной психотерапии: системно-аналитический подход / Олифирович Н., Велента Т. – 2-е изд. – М.: Академический Проект, 2020. – 300 с. – ISBN 978-5-8291-2797-8 – Текст:

электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127978.html

5. Павлов И.С., Психотерапия в практике: технология психотерапевтического процесса / Павлов И.С. – М.: Академический Проект, 2020. – 512 с. (Психотерапевтические технологии под ред. проф. В.В. Макарова) - ISBN 978-5-8291-2809-8 – Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. – URL : http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829128098.html

б) дополнительная литература:

1. Клиническая психология: Учебник / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб: Питер, 2002. – 960 с.

2. Тополянский В.Д. Психосоматические расстройства / В.Д. Тополянский, М.В. Сируковская. – М.: Медицина, 1986. – 384 с.

3. Репина Н.В., Воронцов Д.В., Юматова И.И. Основы клинической психологии / Н.В. Репина, Д.В. Воронцов, И.И. Юматова – М., 2003 – 216 с.

4. Яньшин П.В. Практикум по клинической психологии. Методы исследования личности. – СПб: Питер, 2004. – 336 с.

5. Блейхер В.М., Крук И.В., Боков С.Н. Практическая патопсихология: Ру-ководство для врачей и медицинских психологов. / В.М. Блейхер, И.В. Крук, С.Н. Боков, – Ростов-н/Д., 1996.

6. Зейгарник, Б.В.Патопсихология / Б.В. Зейгарник, – Москва: Академия, 1999. –288с.

7. Кабанов М.М., Личко А.Е., Смирнов В.М. Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. / М.М. Кабанов, А.Е. Личко, — Л.: Медицина, 1983.

8. Каплан Г.И.,СэдокБ.Дж. Клиническая психиатрия / перевод с англ. док.мед. наук В.Б. Стрелец, – М. «Медицина»1994. – 672 с.

9. Николаева В.В., Соколова Е.Т., Спиваковская А.С. Спецпрактикум по патопсихологии. / В.В. Николаева, Е.Т. Соколова — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1979.

10. Самохвалов В.П. Психиатрия: Учебное пособие для студентов медицинских вузов. / В.П. Самохвалов, – Ростов-на-Дону: «Феникс». Серия: Высшее образование. 2002. – 376 с.

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

12. Холмогорова, А.Б., Гаранян, Н.Г.Культура и клиническая психология: исследования и размышления / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян – Москва: Смысл, 2007. – 320с.

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 «Клиническая психология и патопсихология» 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/