

*Компонент профессиональной программы  
(программы повышения квалификации)  
«Эмоциональный интеллект  
утвержденной Ректором Ю.И. Богомоловой,  
принятой на заседании Ученого совета ИМЭС  
Протокол от 29 января 2026 г. № 5*

### 3.3. Рабочие программы курсов

#### 3.3.1 Рабочая программа курса «Эмоциональный интеллект как основа социального взаимодействия»

**Целью курса «Эмоциональный интеллект как основа социального взаимодействия»** является изучение ключевых понятий и структуры эмоционального интеллекта, развитие навыков эмоциональной компетенции, необходимых для эффективного взаимодействия в профессиональной среде.

**В результате изучения курса «Эмоциональный интеллект как основа социального взаимодействия» обучающийся должен:**

**Знать:** современные концепции эмоционального интеллекта и его компоненты и психологические аспекты управления эмоциями в профессиональной среде.

**Уметь:** оценивать уровень эмоционального интеллекта в профессиональной среде и предлагать пути его развития.

**Владеть:** навыками разработки стратегий повышения эмоциональной компетенции как для себя, так и для членов команды.

**Объем курса.** Всего – 32 часа, в т.ч. теория – 8 часов, самостоятельная работа – 22 часа, контроль – 2 часа.

Самостоятельная работа включает подготовку к тестированию по завершению прохождения курса.

Форма контроля – компьютерное тестирование.

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем (разделов) курса	Контактная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
		Теория		
1.	Понятие и структура эмоционального интеллекта	2	7	9
2.	Общее представление об эмоциях	3	8	11
3.	Современные методы диагностики и оценки эмоционального интеллекта	3	7	10
	Контроль			2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>32</b>

#### Оценочные материалы

*Типовой тест для оценки знаний*

1. Выберите, что из следующего относится к вербализации эмоций:

- а) прогнозирование реакции других
- б) распознавание эмоции по мимике
- в) описание и выражение чувств словами
- г) подавление негативных эмоций

2. Выберите, какое из утверждений лучше всего описывает социальный интеллект:

- а) способность запоминать большое количество информации
- б) способность к логическому мышлению
- в) способность понимать и управлять эмоциями
- г) способность понимать и взаимодействовать с другими людьми

3. Определите, как эмоциональный интеллект может повлиять на взаимоотношения на рабочем месте:

- а) он не оказывает никакого влияния;
- б) увеличивает вероятное количество конфликтов;
- в) способствует улучшению коммуникации и сотрудничества;
- г) уменьшает продуктивность сотрудников.

*Типовое задание для оценки умений*

Напишите эссе на одну из предложенных тем (объемом 2 печатные страницы, шрифт TNR, кегль 13, межстрочный интервал – 1,0, выравнивание – по ширине):

- Эмоциональный интеллект человека и умение управлять эмоциями.
- Гендерные различия эмоционального интеллекта.
- Изучение особенности эмоционального и социального интеллектов у конфликтных людей.
- Понятие «эмоциональный интеллект» и «эмоциональная компетентность».
- IQ, EQ и социальный успех человека.

*Типовое задание для оценки навыков*

Пройдите тест эмоционального интеллекта Холла - <https://psyttests.org/eq/hall-run.html>

Проанализируйте полученные данные. Составьте для себя программу развития эмоционального интеллекта.

## **Перечень основной и дополнительной литературы**

### ***Основная литература***

1. Джанерьян, С. Т. Психология эмоций и воли : учебное пособие / С. Т. Джанерьян ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2016. – 142 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461873> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9275-1972-9. – Текст : электронный.

2. Либина, Е. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / Е. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587656>

3. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

### *Дополнительная литература*

1. Гулевич, О. А. Психология межгрупповых отношений : учебник для вузов / О. А. Гулевич. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 345 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10719-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585704>
2. Душкина, М. Р. Психология влияния в социальных коммуникациях: психологическое воздействие — методы и технологии : монография / М. Р. Душкина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 213 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-12739-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567059>
3. Корягина, Н. А. Психология общения : учебник и практикум для вузов / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 455 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19430-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583178>
4. Чумаков, М. В. Эмоционально-волевая сфера личности : учебник для вузов / М. В. Чумаков. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 106 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13994-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588555>

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"**

1. <https://urait.ru/> - образовательная платформа Юрайт
2. <http://biblioclub.ru> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
3. <https://elibrary.ru/> - научная электронная библиотека (НЭБ) «eLIBRARY.RU»
4. <http://www.encyclopedia.ru> - Мир энциклопедий.
5. <http://www.consultant.ru/> - Справочная правовая система «Консультант Плюс».
6. [www.lib.ru](http://www.lib.ru) – Библиотека учебной, научной литературы по психологии

### **Лицензионное программное обеспечение:**

- Windows (зарубежное, возмездное);
- MS Office (зарубежное, возмездное);
- Adobe Acrobat Reader (зарубежное, свободно распространяемое);
- КонсультантПлюс: «КонсультантПлюс: Студент» (российское, свободно распространяемое);
- 7-zip – архиватор (зарубежное, свободно распространяемое);
- Comodo Internet Security (зарубежное, свободно распространяемое).

### **3.3.2 Рабочая программа курса «Узнавание и проявление эмоций как фундамент эмоциональной саморегуляции и успешной коммуникации»**

Целью курса «Узнавание и проявление эмоций как фундамент эмоциональной саморегуляции и успешной коммуникации» изучение основных понятий, теоретических и практических подходов к пониманию эмоций как конструкта эмоциональной саморегуляции и механизма, необходимого в осуществлении успешной профессиональной и личной коммуникации.

**В результате изучения курса «Узнавание и проявление эмоций как фундамент эмоциональной саморегуляции и успешной коммуникации» обучающийся должен:**

**Знать:** современное понимание эмоций; проявления и признаки эмоций; принципы

индивидуальной психологии; алгоритмы управления своими эмоциями.

**Уметь:** определять эмоциональные состояния для решения конкретной задачи; выбирать методы работы с эмпатией и определять формы для развития коммуникативной компетенции.

**Владеть:** базовыми приемами диагностики коммуникативной ситуации с целью формирования успешной коммуникации; навыками применения знаний по развитию эмпатии и коммуникативной компетентности.

**Объем курса.** Всего – 32 часа, в т.ч. теория – 8 часов, самостоятельная работа – 22 часа, контроль – 2 часа.

Самостоятельная работа включает подготовку к тестированию по завершению прохождения дисциплины.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем (разделов) курса	Контактная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
		Теория		
1.	Принципы и алгоритмы управления эмоциями других	2	7	9
2.	Управление эмоциями в команде: от конфликтов к сотрудничеству	3	8	11
3.	Управление развитием эмоционального интеллекта	3	7	10
	Контроль			2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>32</b>

### Оценочные материалы

#### *Типовой тест для оценки знаний*

1. Укажите, что является первым шагом в алгоритме управления своими эмоциями:

- а) изоляция от внешнего мира
- б) подавление чувств
- в) обвинение других
- г) осознание и признание эмоции

2. Укажите, что из следующего НЕ является компонентом эмоциональной компетентности:

- а) самоосознание
- б) эмпатия
- в) саморегуляция
- г) импульсивность

3. Я-сообщения предполагают:

- а) обвинение собеседника
- б) эмоциональное давление
- в) игнорирование чувств
- г) описание собственных чувств и переживаний

#### *Типовое задание для оценки умений*

Мужчина, 33 года, работает в городской администрации. С детства он склонен к периодическим приступам ярости и агрессии, что проявлялось еще в детском возрасте. По мере

взросления его эмоциональная реакция изменилась: с подросткового возраста он стал более уступчивым и не мог отстаивать свои интересы. Однако, работая на административной должности, он столкнулся с усилением раздражительности, особенно в ситуациях, когда ему казались невозможными преодолеть препятствия. Он воспринимает себя как "ломовую лошадь", считает себя ответственным за многие процессы, и это вызывает у него чувство напряжения и злости. Он боится увольнения и опасается изменений в своей карьере. В моменты стресса он ощущает повышение артериального давления, что становится хроническим состоянием.

*Оцените основные эмоциональные реакции мужчины в описанных ситуациях (гнев, страх, раздражение, беспокойство).*

*Каковы возможные причины этих эмоций и их влияние на поведение мужчины в профессиональной сфере?*

*Какие психологические инструменты или тесты можно использовать для оценки уровня стресса, тревожности и агрессии?*

*Типовое задание для оценки умений и навыков*

*Внимательно прочитайте предложенную ситуацию:*

*Вы являетесь руководителем проектной команды. В последние две недели вы заметили, что один из ваших ключевых сотрудников, обычно энергичный и инициативный, стал замкнутым, часто опаздывает на встречи и сдает работу с опозданием. На последнем совещании он резко отреагировал на конструктивную критику коллеги, что вызвало напряженность в команде. Другие сотрудники начали жаловаться на атмосферу в коллективе и снижение продуктивности совместной работы.*

*Задание:*

*1. Определите возможные эмоциональные состояния описанного сотрудника, опираясь на наблюдаемые признаки. Укажите не менее трех возможных состояний и обоснуйте каждое из них конкретными поведенческими индикаторами.*

*2. Проанализируйте влияние эмоционального состояния данного сотрудника на:*

- Динамику межличностных отношений в команде.*
- Рабочие процессы и результаты деятельности.*
- Ваше собственное эмоциональное состояние как руководителя.*

*Для каждого пункта приведите конкретные примеры проявлений.*

*• Используя модель эмоционального интеллекта (по вашему выбору: модель Майера-Саловея-Карузо, модель Гоулмана или модель Бар-Она), выделите ключевые компоненты ЭИ, которые необходимо задействовать для решения данной ситуации. Обоснуйте свой выбор.*

*3. Разработайте план эмпатической беседы с описанным сотрудником. План должен включать:*

- Подготовительный этап (что необходимо учесть перед началом разговора).*
- Структуру беседы (основные этапы и их последовательность).*
- Примеры конкретных фраз, демонстрирующих активное слушание и эмпатическое понимание.*
- Способы управления собственными эмоциями во время беседы.*

*4. Выберите и обоснуйте 3 метода развития эмпатических навыков, которые вы могли бы рекомендовать:*

- Для себя как руководителя.*
- Для описанного сотрудника.*
- Для команды в целом.*

*Для каждого метода укажите цель его применения, описание процедуры и ожидаемые результаты.*

## **Перечень основной и дополнительной литературы**

## Основная литература

1. Джанерьян, С. Т. Психология эмоций и воли : учебное пособие / С. Т. Джанерьян ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2016. – 142 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461873> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9275-1972-9. – Текст : электронный.
2. Либина, Е. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / Е. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587656>
3. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587958>

## Дополнительная литература

1. Гулевич, О. А. Психология межгрупповых отношений : учебник для вузов / О. А. Гулевич. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 345 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10719-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585704>
2. Душкина, М. Р. Психология влияния в социальных коммуникациях: психологическое воздействие — методы и технологии : монография / М. Р. Душкина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 213 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-12739-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567059>
3. Корягина, Н. А. Психология общения : учебник и практикум для вузов / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 455 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19430-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583178>
4. Чумаков, М. В. Эмоционально-волевая сфера личности : учебник для вузов / М. В. Чумаков. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 106 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13994-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588555>

## Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

1. <https://urait.ru> – ЭБС «Образовательная платформа Юрайт»
2. <http://biblioclub.ru> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
3. <https://www.psychology.ru/> – информационный ресурс по вопросам психологии.
4. <http://psychology.net.ru/> – материалы по научной и популярной психологии.
5. <https://www.psychology.su/> – журнал «Психология».

## Лицензионное программное обеспечение:

- Windows (зарубежное, возмездное);
- MS Office (зарубежное, возмездное);
- Adobe Acrobat Reader (зарубежное, свободно распространяемое);
- КонсультантПлюс: «КонсультантПлюс: Студент» (российское, свободно распространяемое);
- 7-zip – архиватор (зарубежное, свободно распространяемое);

- Comodo Internet Security (зарубежное, свободно распространяемое).

### 3.3.3 Рабочая программа курса «Управление эмоциями и развитие эмоционального интеллекта»

**Целью курса «Управление эмоциями и развитие эмоционального интеллекта»** является формирование представлений о природе эмоций, развитие навыков распознавания и регуляции эмоциональных состояний, а также способности эффективно применять эмоциональный интеллект в межличностном взаимодействии и профессиональной деятельности.

**В результате изучения курса «Управление эмоциями и развитие эмоционального интеллекта» обучающийся должен:**

**Знать:** основы психологии эмоций и теорию эмоционального интеллекта; механизмы возникновения и проявления эмоциональных реакций; взаимосвязь эмоций с когнитивными процессами и поведением; методы диагностики эмоциональных состояний; ключевые компоненты и модели эмоционального интеллекта.

**Уметь:** идентифицировать собственные эмоции и распознавать эмоции других; анализировать причины возникновения эмоциональных состояний; применять техники саморегуляции для управления эмоциями; использовать эмоциональную информацию для повышения эффективности деятельности; выбирать оптимальные стратегии поведения с учетом эмоционального контекста.

**Владеть:** навыками осознанного отношения к эмоциональным переживаниям; методами развития собственного эмоционального интеллекта; техниками восстановления эмоционального равновесия; приемами эмпатического взаимодействия; стратегиями конструктивного выражения эмоций в различных ситуациях.

**Объем курса.** Всего – 32 часа, в т.ч. теория – 8 часов, самостоятельная работа – 22 часа, контроль – 2 часа.

Самостоятельная работа включает подготовку к тестированию по завершению прохождения дисциплины.

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем (разделов) курса	Контактная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
		Теория		
1.	Принципы и алгоритмы управления эмоциями	2	7	9
2.	Общественные и межличностные отношения. Место общения в системе отношений человека. Психология социальных групп.	3	8	11
3.	Социальная психология лидерства и руководства. Социальная психология личности. Прикладные проблемы социальной психологии.	3	7	10
	Контроль			2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>32</b>

## Оценочные материалы

### *Типовой тест для оценки знаний*

1. Укажите первый шаг при создании эмоционально-интеллектуальной команды:

- а) наказание
- б) подавление инициативы
- в) формирование регламентов
- г) эмоциональная диагностика участников

2. Укажите, что из нижеуказанного является примером эмоциональной манипуляции:

- а) активное слушание
- б) открытое общение
- в) Я-сообщение
- г) вызов чувства вины

### *Типовое задание для оценки умений*

Вы являетесь руководителем отдела и проводите важную презентацию для топ-менеджмента компании по новому продукту, над которым ваша команда работала полгода. В середине презентации один из директоров резко перебивает вас и заявляет, что концепция "полностью провальная" и "не имеет перспектив на рынке". Вы чувствуете, как внутри поднимается волна возмущения и разочарования, руки начинают дрожать, а голос становится неуверенным. Остальные участники совещания молчат, но вы замечаете различные реакции: кто-то избегает зрительного контакта, кто-то нервно тербит ручку, а кто-то, наоборот, внимательно наблюдает за вашей реакцией.

*Самоанализ эмоций: идентифицируйте и опишите свои эмоциональные состояния в данной ситуации. Какие физические проявления эмоций вы наблюдаете у себя?*

*Анализ эмоций других: проанализируйте эмоциональные состояния участников совещания на основе их невербальных проявлений. Что могут чувствовать различные участники?*

*Причинно-следственный анализ: определите возможные причины возникновения негативной реакции директора и эмоциональных состояний других участников. Какие факторы могли повлиять на ситуацию?*

*Саморегуляция: предложите конкретные техники саморегуляции, которые можно применить в данный момент для управления своими эмоциями и восстановления контроля над ситуацией.*

*Использование эмоциональной информации: как можно использовать полученную эмоциональную информацию для повышения эффективности дальнейшей презентации и достижения поставленных целей?*

*Выбор стратегии поведения: разработайте оптимальную стратегию поведения с учетом эмоционального контекста ситуации. Предложите несколько вариантов реагирования и обоснуйте выбор наиболее эффективного.*

### *Типовое задание для оценки навыков*

Вы работаете в команде над важным проектом. Один из коллег постоянно критикует предложения других участников, при этом сам не предлагает конструктивных решений. В команде нарастает напряжение, некоторые участники начинают избегать обсуждений.

*Проведите диагностику эмоционального состояния участников коммуникативной ситуации.*

*Определите ключевые компоненты эмоционального интеллекта, необходимые для*

решения данной ситуации.

*Разработайте стратегию коммуникативного воздействия с применением техник развития эмпатии.*

*Предложите конкретные приемы формирования успешной коммуникации в данном контексте.*

## **Перечень основной и дополнительной литературы**

### ***Основная литература***

1. Джанерьян, С. Т. Психология эмоций и воли : учебное пособие / С. Т. Джанерьян ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2016. – 142 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461873> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9275-1972-9. – Текст : электронный.

2. Либина, Е. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / Е. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587656>

3. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587958>

### ***Дополнительная литература***

1. Гулевич, О. А. Психология межгрупповых отношений : учебник для вузов / О. А. Гулевич. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 345 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10719-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585704>

2. Душкина, М. Р. Психология влияния в социальных коммуникациях: психологическое воздействие — методы и технологии : монография / М. Р. Душкина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 213 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-12739-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567059>

3. Корягина, Н. А. Психология общения : учебник и практикум для вузов / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 455 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19430-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583178>

4. Чумаков, М. В. Эмоционально-волевая сфера личности : учебник для вузов / М. В. Чумаков. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 106 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13994-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588555>

## **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"**

1. <https://urait.ru> – ЭБС «Образовательная платформа Юрайт»
2. <http://biblioclub.ru> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
3. <https://elibrary.ru>- научная электронная библиотека (НЭБ) «eLIBRARY.RU»
4. <http://www.encyclopedia.ru> - Мир энциклопедий
5. <https://student2.consultant.ru/>- Справочная правовая система «Консультант Плюс»
6. <https://4brain.ru/psy/> - Психология человека

7. <https://www.psychology.su/> – журнал «Психология»

**Лицензионное программное обеспечение:**

- Windows (зарубежное, возмездное);
- MS Office (зарубежное, возмездное);
- Adobe Acrobat Reader (зарубежное, свободно распространяемое);
- КонсультантПлюс: «КонсультантПлюс: Студент» (российское, свободно распространяемое);
- 7-zip – архиватор (зарубежное, свободно распространяемое);
- Comodo Internet Security (зарубежное, свободно распространяемое).