Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 22.10.2026 10:02:05
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИКИ И МАТЕМАТИКИ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан
подписано ЭЦП Гайсин Ф.Р.
(подпись, инициалы, фамилия)

«26» 02 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психология личностного роста
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО программа магистратуры
01.04.02 Прикладная математика и информатика
шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Направленность (профиль) "Математическое моделирование, численные методы и комплексы программ"
наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения
очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Бирск 2026 г.

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 01.04.02 Прикладная математика и информатика профиль Направленность (профиль) "Математическое моделирование, численные методы и комплексы программ", одобренного ученым советом Бирского филиала Уфимского университета науки и технологий (протокол №7 от 27.02.2026 г.) и утвержденного директором Бирского филиала 27.02.2026.

Зав.кафедрой кафедры педагогики, психологии и социальной работы *(наименование кафедры разработчика программы)*	*подписано ЭЦП*	Бронников С.А.
Разработчик программы	*подписано ЭЦП*	Евсецова Е.А.
Руководитель образовательной программы	*подписано ЭЦП*	Бигаева Л.А.

1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1. Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины: повышение уровня профессионально-личностной компетентности, для формирования необходимых умений и навыков управления процессом собственного профессионально-личностного роста, определения и реализации приоритетов собственной деятельности на основе самооценки.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной
код компетенции	наименование компетенции	
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1. Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения деятельности
		УК-6.2. Планирует траекторию саморазвития, определяя способы совершенствования собственной деятельности
		УК-6.3. Демонстрирует способы совершенствования собственной деятельности, реализацию своих планов и достижение целей

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 3 зачетные единицы (з.е.), 108 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	108	2 семестр - 108
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	26	2 семестр - 26
в том числе:		
лекции	8	2 семестр - 8
лабораторные занятия	0	
практические занятия	18	2 семестр - 18
Другие виды работ в соответствии с УП:		

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
контрольная работа	0	
консультации	0	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	82	2 семестр - 82
Из них:		
контроль	0	
ФКР:		
зачет	0.2	2 семестр - 1
зачет с оценкой	0	
курсовая работа (проект)	0	
экзамен	0	

3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности				Форма текущего контроля успеваемости
		Лек, час.	П, час.	Зч, час.	СРС, час.	
1 курс / 2 семестр						
1	Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии Проблемы исследования развития личности в психологии. Концепции развития личности в онтогенезе. Психологические механизмы личностного роста	2	4		18	Дискуссия
2	Перспективы личностного роста. Самоактуализация. Соотношение понятий "личностный рост", "самоактуализация", "самореализация", "самосовершенствование", творческое саморазвитие", "профессиональное саморазвитие". Психологические механизмы профессионального саморазвития. Психодиагностика профессионального саморазвития.	2	4		14	Дискуссия
3	Организация и проведения тренинга личностного роста Понятие "личностный рост". Критерии личностного роста. Понятие тренинг. Типология и классификация тренингов. Специфические черты и принципы тренинга личностного роста.	2	4		13.8	Тренинг, Дискуссия
4	Психодиагностика личностного роста Диагностика психических состояний. Теоретические основы диагностики	2	2		12	Дискуссия

	психических состояний. Методики оценки психических - функциональных, эмоциональных состояний.					
5	Саморегуляция психического состояния и поведения Особенности саморегуляции психических состояний личности.Диагностические методики саморегуляции психического состояния и поведения.		4		24	Кейс-задания
6	Зачет			1	0.2	
Итого по 1 курсу 2 семестру		8	18	1	82	
Итого по дисциплине		8	18	1	82	

Таблица 4 – Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Наименование семинарских и практических работ	Объем, час.

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины. Баллы, выставляемые за конкретные виды деятельности представлены ниже.

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

1.Система индивидуальности, представленная в строении темперамента, характера способностей человека, относится к:

1. интраиндивидной подсистеме
2. интериндивидной подсистеме
3. метаиндивидной подсистеме
4. верного ответа нет.

2. Совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличных ситуаций, называется:

1. потребность
2. активность
3. направленность
4. научение
5. социализация.

3. «Оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей» – это определение

1. «образа Я»
2. самооценки
3. уровня притязаний
4. направленности
5. мотивации.

4. Экстравертированность и эмоциональная неустойчивость характерна:

1. сангвиническому типу темперамента
2. флегматическому типу темперамента
3. холерическому типу темперамента
4. меланхолическому типу темперамента
5. верного ответа нет.

1.Последовательность стадий развития в процессе социализации личности по Э. Эриксону

доверие
автономия
инициатива
трудолюбие
идентичность
близость
генеративность

целостность эго

2.Q: Соотнесите стадии развития личности с кризисом идентичности, в концепции Э. Эриксона
L1: доверие
недоверие
L2: автономия
стыд и сомнение
L3: инициатива
чувство вины
L4: трудолюбие
неполноценность

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.
Критерии оценки (в баллах)*:*
- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;
- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;
- **до 4** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

Кейс-задания

Описание кейс-заданий: кейс-задание представляет собой ситуационную задачу, требующую осмысления, анализа, а затем решения. Решение кейс-задания должно быть аргументированным, содержать пояснения.

Кейс-задание. Соотнесите уровни из иерархии (пирамиды) потребностей с их характеристиками (по А. Маслоу):
L1: Физиология
R1: воздух, вода, пища, сон и др.
L2: Безопасность
R2: физическая и нравственная, трудоустройства, сбережений, семьи, здоровья, собственности
L3: Любовь
R3: дружба, семья, интимные отношения
L4: Уважение/достоинство
R4: самоуважение, доверие, достижения, уважение других, уважение другими
L5: Самоактуализация
R5: мораль, творчество, естественность, признание фактов, разрешение проблем, отсутствие предубежденности

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения кейс-задания

Описание методики оценивания: при оценке решения кейс-задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее

приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.
Критерии оценки (в баллах) (должны строго соответствовать рейтинг плану по макс. и мин. колич. баллов и только для тех, кто учится с использованием модульно-рейтинговой системы обучения и оценки успеваемости студентов):
- **2** балла выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение кейс-задание;
- **1** балл выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение кейс-задания, но имеет значительные недочеты;
- **0** баллов выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение кейс-задания не найдено.

Дискуссия

Дискуссия является способом организации совместной деятельности с целью интенсификации процесса принятия решения в группе а также применяется как метод активного обучения, основанный на публичном обсуждении проблемы, цель которого выяснение и сопоставление различных точек зрения, нахождение правильного решения спорного вопроса- метод обучения, повышающий интенсивность и эффективность процесса восприятия за счет активного включения обучаемых в коллективный поиск истины.
1. Психологические барьеры личностного роста.
2. Психологические барьеры творческого саморазвития личности.
3.Психологические барьеры самоактуализации личности.
4. Проблемы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания дискуссии

Описание методики оценивания выполнения дискуссии:При оценке участия студента в дискуссии максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно использованы научные термины
Критерии оценки
2 балла выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; для доказательства использованы аргументы и контраргументы; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; четко прослеживается межпредметная связь; ответ диалектический, раскрыты причинно-следственные связи; высказывание логичное; соблюдена корректность по отношению к оппоненту (толерантность, уважение других взглядов, отсутствие личностных нападок).
1 балл выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий; ответ самостоятельный; для доказательства используются аргументы, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; высказывание не достаточно логичное; не достаточно соблюдена корректность по отношению к оппоненту (толерантность, уважение других взглядов, отсутствие личностных нападок).
0 баллов выставляется студенту, если не усвоено основное содержание учебного материала, изложено фрагментарно, не последовательно; допущены значительные ошибки и неточности в оформлении высказываний; демонстрируются очень низкий уровень умения воспроизводить связные высказывания по теме; студент неактивно участвует в дискуссии и не демонстрирует умение ориентироваться в меняющейся ситуации.

Тренинг

Техники и упражнения, направленные на самопознание
Упражнение "Успех в прошлом"
Цель использование позитивных эмоций, которые связаны с успехами в прошлом, для формирования новых мотивационных отношений
Задания
1. вспомните случай из своей жизни, когда вы переживалиизначительнй успех. Закройте глаза и представьте себе это ярко. Создайте картинку в воображении. обратите внимание на размер, точность и качество этой картинки, на те движения, звуки, переживания, которые сопровождают ее.
2. Далее поразмышляйте о цели, которую вы стремитесь достичь. Вообразите ее четко. Прокрутите в воображении картинки достижения цели.
3.Разместите в воображении эту картинку туда же, где была и предыдущая. Ваше задание заключается в том, чтобы эти картинки наложить друг на друга. Стремитесь пережить радость, удовлетворение от будущего успешного завершения дела (достижения цели) так, как вы ощущали это в прошлом.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания тренинга

Описание методики оценивания: при оценке участия студента на тренинге, как интерактивной технологии учитываются профессиональные и коммуникативные компетенции профессионально-личностного взаимодействия. Оцениваются знания основных категорий и понятий в рамках темы тренинга, умения и навыки высказывать собственные взгляды, аргументировано отстаивать собственную позицию. Оценивается участие в тренинге студента по рассматриваемой проблеме тренинга; по развитию вербальной и невербальной компетентности, интерактивных умений и навыков.
Критерии оценки (в баллах) (должны строго соответствовать рейтинг плану по макс. и мин. колич. баллов и только для тех, кто учится с использованием модульно-рейтинговой системы обучения и оценки успеваемости студентов):
– **на 5 баллов** оценивается участие студентов в тренинге, содержание ответов основано на глубоком и всестороннем знании темы тренинга, изученной литературы, ответы построены логично, аргументировано и в полном объеме. Четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно использованы научные термины. Основные понятия, выводы сформулированы убедительно и доказательно. Студент демонстрирует высокий уровень профессионально-личностных и коммуникативных умений в межличностном общении.
– **на 4 балла** оценивается участие студентов в тренинге, основанное на твердом знании темы тренинга. В основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины. Возможны недостатки в систематизации или в обобщении теории тренинга, неточности в выводах. Студент демонстрирует средний уровень профессионально-личностных и коммуникативных умений в межличностном взаимодействии и общении.
– **на 3 балла** оценивается участие студентов в тренинге, которое базируются на знании основ проблемы тренинга, но имеются значительные пробелы в изложении материала, затруднения в межличностном взаимодействии.
– **на 1-2 балла** оцениваются ответы студентов, в которых обнаружено неверное изложение основных вопросов темы тренинга, обобщений и выводов нет. Не изложено основное содержание материала темы тренинга, изложение фрагментарное, не последовательное. Уровень умений профессионально-личностных и коммуникативных в межличностном взаимодействии очень низкий.

Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 1 курс / 2 семестр

1. Понятие многомерной личности как «колеблющейся величины»
2. Понятие личностный рост. Критерии личностного роста
3. Психологические барьеры личностного роста.
4. Понятие самоактуализации личности.
5. Психологический механизм личностного роста.
6. Психологические барьеры творческого саморазвития личности.
7. Перспективы личностного роста. Самоактуализация.
8. Понятие о саморегуляции.
9. Саморегуляция психических состояний.
10. Саморегуляция психических состояний как форма регуляции поведения на основе результатов самопознания и эмоционально-ценностного отношения
11. Психодиагностика психических состояний
12. Приемы и техники саморегуляции: релаксация, дыхательные техники, визуализация, вербальные установки.
13. Техника аутогенной тренировки как комплекс приемов саморегуляции.
14. Особенности организации и проведения тренинга личностного роста

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания зачета

Зачет выставляется по рейтингу, в зависимости от эффективности работы в процессе изучения дисциплины, что определяется количеством набранных баллов за все виды заданий текущего и рубежного контролязачтено – от 60 до 110 балловне зачтено – от 0 до 59 баллов.

Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме:

2 семестр - зачет.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах.

Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине при использовании модульно-рейтинговой системы

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины:

для зачета: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

Шкалы оценивания:

для зачета:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),
не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов.

Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
2		5	4	3	2	2	2	2	2	1
3			5	4	3	3	3	2	2	2
4				5	4	4	3	3	3	2
5					5	5	4	4	3	3
6						5	5	4	4	3
7							5	5	4	4
8								5	5	4
9									5	5
10										5

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1. Основная учебная литература

1. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/451538 (дата обращения: 27.05.2020).
2. Психология личности [Электронный ресурс] : курс лекций / Б.М. Емалетдинов ; БашГУ .— Уфа : РИЦ БашГУ, 2013 .— Электрон. версия печ. публикации .— Доступ возможен через Электронную библиотеку БашГУ .— <URL:https://elib.bashedu.ru/dl/read/EmaletdinovPsihologiyaLichnosti.pdf>.

5.2. Дополнительная учебная литература

1. Григорьев, Н.Б. Психотехнологии группового тренинга : учебное пособие / Н.Б. Григорьев. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. – 176 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277328
2. Колесникова, Галина Ивановна. Специальная психология и специальная педагогика. Психокоррекция нарушений развития : учеб. пособ. для студ. вузов / Г. И. Колесникова .— 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2018 .— 215 с. — (Университеты России) .— Книга доступна в электронной библиотечной системе biblio-online.ru .— ISBN 978-5-534-06551-0 : 565 р. 47 к.

3. Кашапов, М. М. Профессиональное становление педагога. Психолого-акмеологические основы : учебное пособие для вузов / М. М. Кашапов, Т. В. Огородова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 183 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08306-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454223 (дата обращения: 27.05.2020).

5.3. Другие учебно-методические материалы

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elib.bashedu.ru/.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.rsl.ru/.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/.
7. Национальная платформа открытого образования npoed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://npoed.ru/.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://edu.bashkortostan.ru/.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.garant.ru/.

Программное обеспечение

1. Система дистанционного обучения Moodle - Бесплатная лицензия http://www.gnu.org/licenses/gpl.html
2. LIBREOFFICE - Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)
3. Операционная система Astra Linux - Договор 0301400003023000002 от 14 марта 2023 бессрочно
4. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
5. Браузер Яндекс - Бесплатная лицензия https://yandex.ru/legal/browser_agreement/index.html

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 205(ФМ)	Для консультаций, Для хранения оборудования	Компьютер, мебель, мфу, нетбук, ноутбук, проектор, учебно-наглядные пособия. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome 2. Браузер Яндекс 3. Операционная система Astra Linux
Аудитория 210(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для контроля и аттестации	Доска, мебель, нетбук, проектор, стенд, учебно-наглядные пособия. Программное обеспечение 1. Операционная система Astra Linux 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 411(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Компьютер, мебель, проектор, экран. Программное обеспечение 1. Система дистанционного обучения Moodle 2. Браузер Яндекс 3. Браузер Google Chrome 4. LIBREOFFICE
Аудитория 420(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, мебель, нетбук, принтер, сканер mustek. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux 3. Браузер Google Chrome
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, ксерокс, мебель, принтер, учебно-методические материалы. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux