

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Кафедра «*Прикладная психология*»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
Б1.В.9 «ТРЕНИНГ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА»
для направления подготовки
37.03.01 «Психология»
по профилю
«Психология»

Форма обучения – очная

Санкт-Петербург
2026

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Прикладная психология» № 5 от 13.01.2026
Протокол № 5 от 13 января 2026 г.

Заведующий кафедрой
«Прикладная психология»
13 января 2026 г.

Е.Ф. Яценко

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП ВО
13 января 2026 г.

Е.Ф. Яценко

1. Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Тренинг профессионального мастерства» (Б1.В.9) (далее – дисциплина) составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта подготовки высшего образования (ФГОС ВО) по направлению 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «29» июля 2020 г. № 839 с учетом Профессионального стандарта 03.008 – «Психолог в социальной сфере», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 сентября 2023 г. N 716н.

Целью изучения дисциплины является формирование готовности к практической деятельности психолога.

Для достижения цели дисциплины решаются следующие задачи:

1. Ознакомление с методологией установления терапевтического контакта, научиться в ходе беседы выявлять и анализировать психические состояния, индивидуальные особенности личности и скрытые запросы клиента.
2. Применение навыков проведения беседы, направленной на снятие острого стресса, агрессии и страха, а также оказать психологическую поддержку клиентам, находящимся в трудной жизненной ситуации.
3. Применение навыков разработки индивидуальных планов психологического сопровождения, программы адаптации и профориентации, в том числе для клиентов с ограниченными возможностями здоровья.
4. Применение навыков проведения психологических тренингов (направленных на социализацию, снятие напряженности и командообразование) и методы организационного консультирования для работы с персоналом и оценки эффективности помощи.
5. Применение знаний, умений и навыков психологического и социально-психологического сопровождения граждан и социальных групп.
6. Применение знаний, умений и навыков оказания психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы, психологическое сопровождение профессиональной деятельности.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю) является формирование у обучающихся компетенций и/или части компетенций. Сформированность компетенций и/или части компетенций оценивается с помощью индикаторов достижения компетенций.

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
ПК-1. Психологическое и социально-психологическое сопровождение граждан и социальных групп А/01.6	
ПК-1.1.21. Знает основы проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, эффекты).	Обучающийся знает: - основы проведения психологического тренинга - методологию тренинга - основные правила - ход проведения - результаты тренинговой работы - эффекты групповой работы - взаимоотношения между

	консультантом и клиентом - модель структуры сессии
ПК-1.2.1. Умеет разрабатывать планы реализации психологического сопровождения, психологических услуг и психологической помощи гражданам и социальным группам.	Обучающийся умеет: - разрабатывать планы реализации психологического сопровождения, - разрабатывать планы психологических услуг и психологической помощи гражданам и социальным группам.
ПК-1.2.4. Умеет выявлять и анализировать психическое состояние и индивидуальные психологические особенности личности, влияющие на поведение и взаимоотношения с окружающими людьми.	Обучающийся умеет: - выявлять и анализировать психическое состояние и индивидуальные психологические особенности личности, влияющие на поведение и взаимоотношения с окружающими людьми.
ПК-1.2.14. Умеет проводить психологический тренинг с целью снятия последствий психотравмирующих ситуаций, нервно-психической напряженности; привития социально ценных норм поведения людям, преодолевающим асоциальные формы жизнедеятельности; формирования адаптации к изменяющимся условиям, мотивации членов их семей на ведение здорового образа жизни.	Обучающийся умеет: - проводить психологический тренинг с целью снятия последствий психотравмирующих ситуаций, нервно-психической напряженности; привития социально ценных норм поведения; формирования адаптации к изменяющимся условиям и мотивации на ЗОЖ.
ПК-1.2.16. Умеет проводить работу, направленную на обеспечение психического здоровья и развития личности граждан.	Обучающийся умеет: - проводить работу, направленную на обеспечение психического здоровья и развития личности граждан.
ПК-1.2.17. Умеет проводить занятия в целях снятия состояния острого психологического дискомфорта/стресса, снижения психологического дискомфорта и уровня агрессии/страха.	Обучающийся умеет: - проводить занятия в целях снятия состояния острого психологического дискомфорта/стресса, снижения уровня агрессии и страха.
ПК-1.2.19. Умеет разрабатывать программы индивидуальной работы с учетом конкретных профессиональных задач.	Обучающийся умеет: - разрабатывать программы индивидуальной работы с учетом конкретных профессиональных задач.
ПК-1.3.6. Имеет навыки разработки и реализации плана оказания адресной социально-психологической помощи в коррекции психологического состояния граждан для адаптации в социальной среде на основе индивидуальной программы предоставления социальных услуг и индивидуальной программы реабилитации и абилитации инвалида, ребенка-инвалида.	Обучающийся имеет навыки: - разработки и реализации плана оказания адресной социально-психологической помощи для адаптации граждан в социальной среде (в т.ч. на основе индивидуальной программы реабилитации и абилитации инвалида).
ПК-1.3.7. Имеет навыки разработки и реализации плана социально-психологического сопровождения и оказания психологической помощи получателям социальных услуг, имеющим ограничения жизнедеятельности, в том числе инвалидам (детям-инвалидам) в	Обучающийся имеет навыки: - разработки и реализации плана социально-психологического сопровождения получателей социальных услуг с ОВЗ и инвалидов в целях повышения реабилитационного

целях повышения реабилитационного потенциала и личностного развития.	потенциала.
ПК-1.3.14. Имеет навыки проведения психологических тренингов по формированию и развитию личностных качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации.	Обучающийся имеет навыки: - проведения психологических тренингов по формированию и развитию личностных качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации.
ПК-1.3.18. Имеет навыки осуществления мер психологической поддержки граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе разработки рекомендаций по повышению мотивации к труду, активизации позиции по поиску работы и трудоустройству, полному разрешению или снижению актуальности психологических проблем, препятствующих профессиональной и социальной самореализации, повышению адаптации к существующим условиям, реализации профессиональной карьеры путем оптимизации психологического состояния.	Обучающийся имеет навыки: - осуществления мер психологической поддержки граждан в трудной жизненной ситуации, - разработки рекомендаций по повышению мотивации к труду, - активизации позиции по поиску работы и трудоустройству, - полному разрешению или снижению актуальности психологических проблем, препятствующих профессиональной и социальной самореализации, - повышению адаптации к существующим условиям, - реализации профессиональной карьеры путем оптимизации психологического состояния
ПК-1.3.19. Имеет навыки проведения профориентационной работы в соответствии с требованиями стандарта государственной услуги по организации профессиональной ориентации граждан в целях выбора сферы деятельности (профессии), трудоустройства, прохождения профессионального обучения и получения дополнительного профессионального образования.	Обучающийся имеет навыки: - проведения профориентационной работы в целях выбора профессии, - трудоустройства - прохождения профессионального обучения и получения дополнительного профессионального образования.
ПК-4. Оказание психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы, психологическое сопровождение профессиональной деятельности А/04.6	
ПК-4.1.2. Знает социальную психологию, психологию малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе), методологию индивидуальных консультаций и тренингов (специфика, виды, длительность).	Обучающийся знает: - социальную психологию, - психологию малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе); - методологию индивидуальных консультаций и тренингов (специфика, виды, длительность) - личностный и профессиональный рост консультанта; - основные навыки и умения, необходимые в работе с клиентом; - основы создания доверительной атмосферы; - техника нормализации; - фокус на эмоциях клиента;

	- фокус на мыслях клиента; - фокус на поведении клиента. - техники рефлексивного слушания; - техники постановки вопросов; - техника самораскрытия; - техника конфронтации.
ПК-4.2.5. Умеет применять на практике методы андрагогики, индивидуальной и групповой работы для психологической помощи сотрудникам и повышения эффективности профессиональной деятельности.	Обучающийся умеет: - применять на практике методы андрагогики, индивидуальной и групповой работы для психологической помощи сотрудникам и повышения эффективности профессиональной деятельности.
ПК-4.2.6. Умеет определять и оптимизировать факторы, влияющие на удовлетворенность работников условиями труда и их мотивацию к профессиональному росту.	Обучающийся умеет: - определять и оптимизировать факторы, влияющие на удовлетворенность работников условиями труда и их мотивацию к профессиональному росту.
ПК-4.2.7. Умеет проводить оценку эффективности оказания психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы, психологического обеспечения управления и психологического сопровождения профессиональной деятельности.	Обучающийся умеет: - проводить оценку эффективности оказания психологической помощи работникам организаций социальной сферы и психологического сопровождения профессиональной деятельности.
ПК-4.3.1. Имеет навыки разработки планов, согласования форм и условий оказания психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы, планов психологического обеспечения управления и психологического сопровождения профессиональной деятельности.	Обучающийся имеет навыки: - разработки планов и согласования форм оказания психологической помощи работникам организаций социальной сферы, - разработки планов психологического обеспечения управления.
ПК-4.3.4. Имеет навыки проведения с сотрудниками психологической работы, включающей формирование психологических качеств, способствующих выполнению поставленных задач, психологической устойчивости к действию психотравмирующих факторов.	Обучающийся имеет навыки: - проведения психологической работы с сотрудниками по формированию качеств для выполнения задач и психологической устойчивости к психотравмирующим факторам.
ПК-4.3.6. Имеет навыки проведения психологических тренингов в целях повышения эффективности работы сотрудников организации (тренинги командообразования, групповой сплоченности).	Обучающийся имеет навыки: - проведения тренингов командообразования и групповой сплоченности в целях повышения эффективности работы сотрудников, (тренинги командообразования, групповой сплоченности).
ПК-4.3.10. Имеет навыки консультирования по вопросам психологических аспектов выбора и сопровождения карьеры, набора, отбора и расстановки кадров, аттестации, работы с кадровым резервом.	Обучающийся имеет навыки: - консультирования по психологическим аспектам карьеры, набора, отбора, расстановки кадров и работы с кадровым резервом.

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Тренинг профессионального мастерства» (Б1.В.9) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)».

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Контактная работа (по видам учебных занятий)	72
В том числе:	-
– лекции (Л)	-
– практические занятия (ПЗ)	40
– лабораторные работы (ЛР)	
Самостоятельная работа (СРС) (всего)	28
Контроль	4
Форма контроля знаний	3
Общая трудоемкость: час / з.е.	72/2 з.е.

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и содержание рассматриваемых вопросов

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
1	Базовые умения и навыки психолога	Лабораторная работа 1. Основы психологического консультирования. Личностный и профессиональный рост консультанта (4 часа)	ПК-1.1.21, ПК-1.2.1, ПК-1.2.4, ПК-1.2.14, ПК-1.2.16, ПК-1.2.17, ПК-1.2.19, ПК-1.3.6, ПК-1.3.7
		Лабораторная работа 2. Теория и методология психологического консультирования. Взаимоотношения между психологом и клиентом. (4 часа)	ПК-1.3.14, ПК-1.3.18, ПК-1.3.19, ПК-4.1.2, ПК-4.2.5, ПК-4.2.6, ПК-4.3.1, ПК-4.3.4, ПК-4.3.6, ПК-4.3.10.
		Лабораторная работа 3. Технологии, методы и формы оказания психологической помощи при нарушениях социализации. Стадии помогающей модели. (4 часа)	ПК-1.1.21, ПК-1.2.1, ПК-1.2.4, ПК-1.2.14, ПК-1.2.16, ПК-1.2.17, ПК-1.2.19,

			ПК-1.3.6, ПК-1.3.7
		Лабораторная работа 4. Теория и методология психологического консультирования и тренингов. Умение следовать за клиентом. (4 часа)	ПК-1.3.14, ПК-1.3.18, ПК-1.3.19, ПК-4.1.2, ПК-4.2.5, ПК-4.2.6, ПК-4.3.1, ПК-4.3.4, ПК-4.3.6, ПК-4.3.10.
		Самостоятельная работа Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях: Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	ПК-1.1.21, ПК-1.2.1, ПК-1.2.4, ПК-1.2.14, ПК-1.2.16, ПК-1.2.17, ПК-1.2.19, ПК-1.3.6, ПК-1.3.7, ПК-1.3.14, ПК-1.3.18, ПК-1.3.19, ПК-4.1.2, ПК-4.2.5, ПК-4.2.6, ПК-4.3.1, ПК-4.3.4, ПК-4.3.6, ПК-4.3.10.
	Структура и техники психологического консультирования и тренингов	Лабораторная работа 5. Основы организации психологического консультирования. Начало сессии и активное слушание. (4 часа)	ПК-1.1.21, ПК-1.2.1, ПК-1.2.4, ПК-1.2.14, ПК-1.2.16, ПК-1.2.17, ПК-1.2.19, ПК-1.3.6, ПК-1.3.7
		Лабораторная работа 6. Теория и методология психологического консультирования и тренингов. Фокус на эмоциях клиента. (4 часа)	ПК-1.1.21, ПК-1.2.1, ПК-1.2.4, ПК-1.2.14, ПК-1.2.16, ПК-1.2.17, ПК-1.2.19, ПК-1.3.6, ПК-1.3.7
		Лабораторная работа 7. Основы организации психологического консультирования. Фокус на мыслях и поведении клиента. Окончание сессии. (4 часа)	ПК-1.1.21, ПК-1.2.1, ПК-1.2.4, ПК-1.2.14, ПК-1.2.16, ПК-1.2.17, ПК-1.2.19, ПК-1.3.6,

3			ПК-1.3.7
		Лабораторная работа 8. Организация и проведения психологического тренинга (методология, проведение, результаты, последствия). Оказание психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы, психологическое сопровождение профессиональной деятельности (4 часа)	ПК-1.1.21, ПК-1.2.1, ПК-1.2.4, ПК-1.2.14, ПК-1.2.16, ПК-1.2.17, ПК-1.2.19, ПК-1.3.6, ПК-1.3.7
	Активные методы психологического просвещения	Самостоятельная работа Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях: Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	ПК-1.1.21, ПК-1.2.1, ПК-1.2.4, ПК-1.2.14, ПК-1.2.16, ПК-1.2.17, ПК-1.2.19, ПК-1.3.6, ПК-1.3.7, ПК-1.3.14, ПК-1.3.18, ПК-1.3.19, ПК-4.1.2, ПК-4.2.5, ПК-4.2.6, ПК-4.3.1, ПК-4.3.4, ПК-4.3.6, ПК-4.3.10.
		Лабораторная работа 9. Разработка и презентация программ активизации социальных, психологических, личностных и других ресурсов клиентов, в том числе на межведомственной основе, а также создание команды. (4 часа)	ПК-1.1.21, ПК-1.2.1, ПК-1.2.4, ПК-1.2.14, ПК-1.2.16, ПК-1.2.17, ПК-1.2.19, ПК-1.3.6, ПК-1.3.7
		Лабораторная работа 10. Разработка и презентация программ активных методов психологического просвещения и психологической помощи: тренингов, деловых и ролевых игр с учетом конкретных задач подготовки клиентов (групповых и индивидуальных психологических занятий для клиентов). (4 часов)	ПК-1.3.14, ПК-1.3.18, ПК-1.3.19, ПК-4.1.2, ПК-4.2.5, ПК-4.2.6, ПК-4.3.1, ПК-4.3.4, ПК-4.3.6, ПК-4.3.10.
		Самостоятельная работа Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях: Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	ПК-1.1.21, ПК-1.2.1, ПК-1.2.4, ПК-1.2.14, ПК-1.2.16, ПК-1.2.17, ПК-1.2.19, ПК-1.3.6,

			ПК-1.3.7, ПК-1.3.14, ПК-1.3.18, ПК-1.3.19, ПК-4.1.2, ПК-4.2.5, ПК-4.2.6, ПК-4.3.1, ПК-4.3.4, ПК-4.3.6, ПК-4.3.10.
--	--	--	---

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	СРС	Всего
1	Базовые умения и навыки психолога	-	-	16	10	26
2	Структура и техники психологического консультирования и тренингов	-	-	16	9	25
3	Активные методы психологического просвещения	-	-	8	9	17
	Итого	-	-	40	28	68
Контроль						4
Всего (общая трудоемкость, час.)						72

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценочные материалы по дисциплине является неотъемлемой частью рабочей программы и представлены отдельным документом, рассмотренным на заседании кафедры и утвержденным заведующим кафедрой.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Порядок изучения дисциплины следующий:

1. Освоение разделов дисциплины производится в порядке, приведенном в разделе 5 «Содержание и структура дисциплины». Обучающийся должен освоить все разделы дисциплины, используя методические материалы дисциплины, а также учебно-методическое обеспечение, приведенное в разделе 8 рабочей программы.

2. Для формирования компетенций обучающийся должен представить выполненные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, предусмотренные текущим контролем успеваемости (см. оценочные материалы по дисциплине).

3. По итогам текущего контроля успеваемости по дисциплине, обучающийся должен пройти промежуточную аттестацию (см. оценочные материалы по дисциплине).

8. Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения, необходимого для реализации образовательной программы по дисциплине

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, укомплектованные специализированной учебной мебелью и оснащенные оборудованием и техническими

средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: настенным экраном (стационарным или переносным), маркерной доской и (или) меловой доской, мультимедийным проектором (стационарным или переносным). Для обучающихся по данной дисциплине используется автоматизированный комплекс УПДК-МК Профессиональный для железнодорожного транспорта с целью психологической и психофизиологической диагностики.

Все помещения, используемые для проведения учебных занятий и самостоятельной работы, соответствуют действующим санитарным и противопожарным нормам и правилам.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

8.2. Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Перечень лицензионных программ представлен на внутреннем портале ФГБОУ ВО ПГУПС по адресу <http://eaisu.pgups.edu.mps/info/prog/>

8.3. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных:

- Электронно-библиотечная система издательства «Лань». [Электронный ресурс]. – URL: <https://e.lanbook.com/> — Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте library.pgups.ru по беспроводной технологии;

- Электронно-библиотечная система ibooks.ru («Айбукс»). – URL: <https://ibooks.ru/> — Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте library.pgups.ru по беспроводной технологии;

- Электронно-библиотечная система Юрайт- URL: <https://urait.ru/>— Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте library.pgups.ru по беспроводной технологии;

- Электронно-библиотечная система Консультант студента URL: <https://www.studentlibrary.ru/>— Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте library.pgups.ru по беспроводной технологии.

8.4. Обучающимся обеспечен доступ к информационным справочным системам:

- Информационно-правовой портал Гарант.ру в компьютерном классе НТБ.

8.5. Перечень печатных и электронных изданий, используемых в образовательном процессе:

1. Шумский, В. Б. Экзистенциальная психология и психотерапия : учебник для вузов / В. Б. Шумский. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 155 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06345-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584107> (дата обращения: 12.01.2026).

2. Шарапов, А. О. Современные технологии психологического консультирования и психотерапии : практическое пособие / А. О. Шарапов, О. В. Матвеев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 178 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-13062-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587785> (дата обращения: 12.01.2026).

3. Ключева, Н. В. Этика в психологическом консультировании : учебник для вузов / Н. В. Ключева, Е. Г. Руновская, А. Б. Армашова ; под редакцией Н. В. Ключевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 186 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13644-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567551> (дата обращения: 12.01.2026).

4. Смолова, Л. В. Психологическое консультирование : учебник для вузов / Л. В. Смолова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 356 с. —

(Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12382-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585087> (дата обращения: 12.01.2026).

8.6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых в образовательном процессе:

1. Личный кабинет ЭИОС [Электронный ресурс]. — URL: my.pgups.ru — Режим доступа: для авториз. пользователей;

2. Электронная информационно-образовательная среда. [Электронный ресурс]. — URL: <https://sdo.pgups.ru> — Режим доступа: для авториз. пользователей;

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY - Режим доступа: <http://elibrary.ru/>, свободный.

4. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://rsl.ru> (Москва)

5. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://nlr.ru> (Петербург)

6. Центральная городская публичная библиотека имени В. В. Маяковского - Режим доступа: <https://pl.spb.ru/> (Петербург).

Разработчик рабочей программы, *доцент*
13 января 2026 г.

_____ *М.В. Карагачева*