

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Центр образования имени Героя Советского Союза А.П. Маресьева «Открытие»
(МОУ ЦО «Открытие»)

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры
«Социально-педагогической службы»
Протокол № 1
от «25» августа 2023

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
И.С. Волченко
«27» августа 2023



УТВЕРЖДЕНО
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «31» августа 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»
Для 5-11 классов

Разработала: педагог-психолог
МОУ ЦО «Открытие»
Димова О.В.

г. Комсомольск – на – Амуре
2023 – 2024 уч. г.

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституцией Российской Федерации (от 12.12.1993 г., поправки от 04.07.2020г.);
- Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» 2013г. №273 – ФЗ (ред. от 04.08.2023)
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г., 12 августа 2022 г.
- Уставом МОУ ЦО «Открытие»

Школьный возраст, с точки зрения социализации, чрезвычайно важный период в жизни ребенка. Именно в это время происходит формирование социальных потребностей и способностей, осуществление жизненных выборов (деятельности, профессии, партнеров, ценностей и т.п.), открытие своего внутреннего мира.

Подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам.

Старший подростковый возраст — важнейший этап жизни человека, время самоопределения, поиска своего «Я», и своего места в окружающем мире.

Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, трудности в обучении или какими-то иными способами. Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля.

Дополнительной задачей учащихся 9 класса является необходимость профессионального самоопределения и подготовки к ГИА. Данная ситуация формирует дополнительные условия для проявления личностной тревожности, формирования индивидуальных комплексов и проблемных переживаний. Поэтому в указанном возрасте особую актуальность приобретает формирование навыков управления стрессом, навыков саморегуляции и навыков установления межличностного взаимодействия.

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы, которая включает три основных компонента:

- аксиологический (связанный с сознанием);
- инструментально-технологический;
- потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание подростком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у обучающихся потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

3. Сроки реализации

Рабочая программа реализуется для учащихся 5-11 классов, по 1 часу в неделю, всего 34 академических часа в год для каждого класса.

4. Цель рабочей программы: формирование и сохранение психологического здоровья школьников через развитие ряда личностных компетенций: процессов самопознания и создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

Достижение указанной цели будет осуществляться в процессе решения ряда **задач**:

1. Развитие навыков самопознания учащихся
2. Формирование адекватной установки в отношении школьных трудностей - установки преодоления.
3. Мотивирование к самопознанию и познанию других людей.
4. Развитие самосознания, самопринятия учащихся.
5. Способствование формированию эго-идентичности.
6. Развитие навыков самоанализа и прогнозирования последствий поступков.
7. Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
8. Развитие навыков проявления толерантности и терпимости к недостаткам и особенностям других людей.
9. Повышение уровня самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
10. Обучение навыкам конструктивного разрешения конфликтов.

5. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате обучающийся будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны знать/понимать:

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;
- основные понятия конфликтологии;
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни;

- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования;
- основные состояния человека и их поведенческие проявления;
- правила эффективного общения с окружающими;
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения;

Личностные УУД:

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

Коммуникативные УУД:

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

Метапредметные результаты:

- умение анализировать;
- умение работать с текстом;
- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти.

Форма занятий: групповая. Занятия теоретические и практические. Занятия проходят в форме: бесед, тестирований, тренингов, творческих встреч.

Учебно-тематический план для 5 класса

№ п/п	Темы занятий	Дата проведения	Кол-во часов
1	Введение в мир психологии		1
Блок 1. Самопознание			5
2	Я – это я		1
3	Я в будущем		1
4	Я имею право чувствовать		1
5	Я и мой внутренний мир		1
6	Кто в ответе за мой внутренний мир?		1
Блок 2. Позитивное общение			10
7	Я и Ты		1
8	Что такое одиночество		1
9	Ярмарка достоинств		1
10	Ищу друга		1
11	Почему люди ссорятся?		1
12	Барьеры общения		1
13	Предотвращение конфликтов		1
14	Способы снятия нервно-психического напряжения		1
15	Учимся слушать друг друга		1
16	Уверенное и неуверенное поведение		1
Блок 3. Проблемы общения			9
17	Нужна ли агрессия?		1
18	Буллинг		1
19	Пойми меня		1
20	Мои проблемы		1
21	Обиды		1
22	Критика		1
23	Комплименты или лесть?		1
24	Груз привычек		1
25	Вежливость		1
Блок 4. Безопасность			9
26	Принятие решений		1
27	Как распознать манипуляцию		1
28	Профилактика курения		1
29	Профилактика употребления наркотиков		1
30	Профилактика употребления алкоголя		1

31	Технология отказа		1
32	Осторожно! Финансовые мошенники!		1
33	Кибербезопасность		1
34	До свидания, ребята!		1
	Итого:		34 часа

Учебно-тематический план для 6 класса:

№ п/п	Темы занятий	Дата проведения	Кол-во часов
Блок 1. Самопознание			13
1	Что значит «Я – подросток»?		1
2	Как узнать эмоцию?		1
3	Я – наблюдатель		1
4	Мои эмоции		1
5	Эмоциональный словарь		1
6	Чувства «полезные» и «верные»		1
7	Сказка «Страна чувств»		1
8	Нужно ли управлять своими эмоциями?		1
9	Что такое «запретные чувства»		1
10	Какие чувства мы скрываем?		1
11	Маска		1
12	Я в «бумажном зеркале»		1
13	«Бумажное отражение»		1
Блок 2. Межличностное общение			14
14	Что такое страх?		1
15	Побеждаем все тревоги		1
16	Злость и агрессия		1
17	Как справиться со злостью		1
18	Обида		1
19	Как простить обиду?		1
20	Почему люди ссорятся?		1
21	Предотвращение конфликтов		1
22	Учимся слушать друг друга		1
23	Что такое эмпатия?		1
24	Зачем мне нужна эмпатия?		1
25	Способы выражения чувств		1
26	Тренировка «Я – высказываний»		1

27	Комплименты		1
Блок 3. Безопасность			7
28	Принятие решений		1
29	Как распознать манипуляцию		1
30	Профилактика курения		1
31	Профилактика употребления наркотиков		1
32	Профилактика употребления алкоголя		1
33	Технология отказа		1
34	Подведение итогов		1
	Итого:		34 часа

Учебно-тематический план для 7 класса:

№ п/п	Темы занятий	Дата проведения	Кол-во часов
Блок 1. Самопознание			11
1	Знакомство. Наедине с собой.		1
2	Что я знаю о себе		1
3	Моё имя		1
4	Мои имена		1
5	Моё уникальное «Я»		1
6	Я глазами других.		1
7	Мои ценности		1
8	Наши ценности		1
9	Я в «бумажном зеркале»		1
10	Отражение		1
11	Планирование времени		1
Блок 2. Межличностные отношения			15
12	Что такое страх?		1
13	Побеждаем все тревоги		1
14	Злость и агрессия		1
15	Как справиться со злостью		1
16	Что такое дружба?		1
17	Ищу друга		1
18	Что такое любовь?		1
19	Барьеры общения		1
20	Конфликт. Способы выхода из конфликтной ситуации		1
21	Буллинг		1

22	Учимся слушать друг друга		1
23	Вежливость		1
24	Что такое уверенность в себе?		1
25	Тренируем уверенность в себе		1
26	Уверенное выступление		1
Блок 3. Безопасность			8
27	Риск		1
28	Умение сказать «Нет»		1
29	Чем уверенность отличается от самоуверенности		1
30	Как распознать манипуляцию		1
31	Профилактика курения		1
32	Профилактика употребления наркотиков		1
33	Профилактика употребления алкоголя		1
34	Заключительное занятие		1
	Итого:		34

Учебно-тематический план для 8 класса:

№ п/п	Темы занятий	Дата проведения	Кол-во часов
Блок 1. Самопознание			11
1	Знакомство. Наедине с собой.		1
2	Что я знаю о себе		1
3	Моё имя		1
4	Мои имена		1
5	Моё уникальное «Я»		1
6	Я глазами других		1
7	Мои ценности		1
8	Наши ценности		1
9	Я в «бумажном зеркале»		1
10	Отражение		1
11	Планирование времени		1
Блок 2. Межличностные отношения			8
12	Что такое дружба?		1
13	Ищу друга		1
14	Что такое любовь?		1
15	Барьеры общения		1
16	Конфликт. Способы выхода из конфликтной ситуации		1

17	Буллинг		1
18	Учимся слушать друг друга		1
19	Вежливость		1
Блок 3. Профориентация			7
20	Время взрослеть		1
21	Мои представления о будущей профессии.		1
22	Моя будущая профессия.		1
23	Игра «Торг»		1
24	Что такое уверенность в себе?		1
25	Тренируем уверенность в себе		1
26	Уверенное выступление		1
Блок 4. Безопасность			8
27	Риск		1
28	Умение сказать «Нет»		1
29	Чем уверенность отличается от самоуверенности		1
30	Как распознать манипуляцию		1
31	Профилактика курения		1
32	Профилактика употребления наркотиков		1
33	Профилактика употребления алкоголя		1
34	Заключительное занятие		1
	Итого:		34 часа

Учебно-тематический план для 9 класса

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Психология общения.		1
Блок 1. Самопознание			8
2.	Оценка типа мотивации и уровня интеллектуальной лабильности		1
3.	Формирование запроса на занятия в группе		1
4.	Психологическое здоровье человека. Сохранение и укрепление здоровья		1
5.	Я - Личность. Мои сильные и слабые стороны		1
6.	Потребности человека		1
7.	Мотивация личности		1
8.	Возможности и способности		1
9.	Анализ ценностей		1

Блок 2. Межличностные отношения			9
10.	Диагностика особенностей межличностных взаимоотношений в группе		1
11.	Виды и зоны общения.		1
12.	Роли в процессе общения		1
13.	Когнитивные искажения, их влияние на принятие решений		1
14.	Процесс принятия решения.		1
15.	Манипуляции. Как противостоять манипуляторам		1
16.	Межличностные отношения. Привлекательность в отношениях		1
17.	Выстраивание взаимоотношений в группе		2
Блок 3. Конфликт. Урегулирование конфликта			5
18.	Копинг стратегии для разрешения проблемных ситуаций		1
19.	Эмоции. Плохие и хорошие		1
20.	Я-высказывания		1
21.	Конфликт. Понятие, типы		1
22.	Способы урегулирования конфликта		1
Блок 4. Управление стрессом			5
23.	Стресс		1
24.	Способы управления стрессом		1
25.	Саморегуляция		2
26.	Наши страхи, как жить с этим		1
Блок 5. Профессиональное самоопределение			6
27.	Мой профессиональный выбор		1
28.	Выстраивание картины будущего		1
29.	Моя профессия		1
30.	Моя карьера		1
31.	Мое счастливое будущее		1
32.	Итоговое занятие: В добрый путь!		1
Итого:			34 часа

Учебно-тематический план для 10 класса

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Психология общения.		1

2.	Психологическое здоровье человека. Сохранение и укрепление здоровья		1
Блок 1. Я концепция			
3.	Оценка типа мотивации и уровня интеллектуальной лабильности		1
4.	Диагностика особенностей межличностных взаимоотношений в группе		1
5.	Формирование запроса на занятия в группе		1
6.	Я - Личность. Мои сильные и слабые стороны		1
7.	Потребности человека		1
8.	Мотивация личности		1
9.	Возможности и способности		1
10.	Анализ ценностей		1
Блок 2. Межличностное общение			
11.	Виды и зоны общения.		1
12.	Роли в процессе общения		1
13.	Когнитивные искажения, их влияние на принятие решений		1
14.	Процесс принятия решения.		1
15.	Манипуляции. Как противостоять манипуляторам		1
16.	Межличностные отношения. Привлекательность в отношениях		1
17.	Выстраивание взаимоотношений в группе		2
Блок 3. Эмоциональная саморегуляция			
18.	Эмоции. Плохие и хорошие		1
19.	Саморегуляция		1
20.	Я-высказывания		1
21.	Конфликт. Понятие, типы		1
22.	Способы урегулирования конфликта		1
23.	Копинг стратегии для разрешения проблемных ситуаций		1
Блок 4. Управление стрессом			
24.	Стресс		1
25.	Способы управления стрессом		1
26.	Наши страхи, как жить с этим		1
27.	Мой профессиональный выбор		1
28.	Выстраивание картины будущего		1
29.	Моя профессия		1

30.	Моя карьера		1
31.	Мое счастливое будущее		1
32.	Итоговое занятие: В добрый путь!		1
33. Итого:			34 часа

Учебно-тематический план для 11 класса

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Психология общения.		1
Блок 1. Я личность			8
2.	Самопознание личности, значение и смысл		1
3.	Я - Личность. Мои сильные и слабые стороны		1
4.	Оценка типа мотивации и уровня саморегуляции		1
5.	Потребности человека		1
6.	Мотивация личности		1
7.	Возможности и способности		1
8.	Анализ ценностей		1
9.	Моя самооценочность в обществе		1
Блок 2. Межличностное общение			11
10.	Понятие и значение общения		1
11.	Виды и зоны общения.		1
12.	Роли в процессе общения		1
13.	Как выйти из состояния негативной роли		1
14.	Когнитивные искажения, их влияние на принятие решений		1
15.	Процесс принятия решения.		1
16.	Манипуляции. Как противостоять манипуляторам		1
17.	Токсичные взаимоотношения, что с этим делать		1
18.	Межличностные отношения. Привлекательность в отношениях		1
19.	Выстраивание взаимоотношений в группе		2
Блок 3. Управление временем			3
20.	Таймменеджмент, эффективные техники		1
21.	Распределение задач, приоритеты		1
22.	Планирование		1
Блок 4. Эмоциональная саморегуляция			10

23.	Эмоции. Плохие и хорошие		1
24.	Саморегуляция		1
25.	Конфликт. Понятие, типы		1
26.	Способы урегулирования конфликта		1
27.	Я-высказывания		1
28.	Копинг стратегии для разрешения проблемных ситуаций		1
29.	Стресс		1
30.	Способы управления стрессом		1
31.	Наши страхи, как жить с этим		1
32.	Стресс во время экзамена, что с ним делать		1
33.	Итоговое занятие: В добрый путь!		1
34.	Итого:		34 часа

Методическое обеспечение:

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. Ростов н/Д: Феникс, 2004.
3. Андриянова Г. «Маленькое путешествие для больших детей», Саратов, 2005
4. Анн Л. «Психологический тренинг с подростками», Питер, 2007
5. Атоян А. Конфликтология (конспект лекций). М., 2005.
6. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
7. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. Минск, 2004.
8. Гиппенрейтер Ю.Б. У нас разные характеры... Как быть? – М., 2012.
9. Грецов А. «Тренинг креативности для старшеклассников», Питер, 2007
10. Грецов А. Тренинг общения для подростков. СПб, 2005.
11. Дереклеева Н. «Модульный курс учебной и коммуникационной мотивации учащихся», Москва, 2004
12. Ефимова Н. «Психология взаимопонимания», Питер, 2004
13. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий М.: Просвещение, 1991.
14. Зайцев Г. «Регуляция психики», Санкт-Петербург, 2003
15. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрушинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
16. Ильин Е. Мотивация и мотивы. СПб, 2000.
17. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
18. Ключникова Г. Методика изучения самооценки школьников // Вопросы психологии. - 1984. - №1. - С.25-29.
19. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург, 1997.
20. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
21. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области «Технология». Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996.
22. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков по психологии (8 класс). – СПб.:Речь, 2003. -119 с.
23. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг. – СПб., 2007.

24. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
25. Познавательные процессы и способности в обучении //под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
26. Понаморенко Л. Белоусова Р.В. психология для старшеклассников. М., 2001.
27. Потёмкина О. «Тесты для подростков», Москва, 2005
28. Резапкина Г. Я и моя профессия. Факультативный курс для учащихся 9-х классов.//Школьный психолог, № 14, 1999.
29. Рудестам К. Групповая психотерапия, 2-е изд. М., 1993.
30. Рязанова Д. «Тренинг с подростками», Москва, 2003
31. Савченко М. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. М., 2005.
32. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
33. Сартан Г. Тренинг самостоятельности у детей. М., 1999.
34. Сидоренко Е. Тренинг коммуникативной компетентности. СПб, 2004.
35. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие/ А.Л.Тертель М.: Проспект, 2005.
36. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.
37. Федоренко Л. «Психопрофилактика эмоционального напряжения», Санкт-Петербург, 2003
38. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
39. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии средней школе (5-6 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2012
40. Шевандрин Н. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. М., 1998.
41. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884102

Владелец Саулова Людмила Николаевна

Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884102

Владелец Саулова Людмила Николаевна

Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025