

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сахарчук Елена Владимировна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 29.05.2024 13:58:32
Уникальный программный ключ:
d37ecce2a38525810859f295de19f107b21a049a

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение инклюзивного высшего образования

**«Российский государственный университет
социальных технологий»**

(ФГБОУ ИВО «РГУ СоцТех»)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной
деятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Б1.В.ДВ.02.01 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕФОРМАЦИИ**

Образовательная программа направления подготовки 37.04.01 «Психология»

Социальная психология образования

Квалификация (степень) выпускника: магистр

Форма обучения: очная

Курс 2 семестр 4

Москва 2024

Содержание

- 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**
- 3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ**
- 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
- 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**
- 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**
- 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**
- 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины (модуля)

Цель - формирование у магистрантов представлений об основных подходах, объясняющих происхождение, развитие деформаций в профессиональной социальной работе, а также о способах профилактики и преодоления профессиональных деформаций различного характера, возникающих при осуществлении социальной практики с различными группами и категориями граждан.

Задачи:

- формирование у магистрантов системных представлений о сущности, причинах и видах профессиональных деформаций человека, о специфике развития деструктивных процессов в процессе выполнения профессиональной деятельности, при взаимодействии с различными группами и категориями граждан;
- развитие у магистрантов умений разбираться в различных видах профессиональных деформаций, определять причины их появления и последствия;
- формирование у магистрантов профессиональной готовности к выбору методов профилактики и преодоления профессиональных деформаций и их использованию в практической деятельности.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы направления подготовки

Учебная дисциплина «Психологическая профилактика профессиональной деформации» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений». Изучение учебной дисциплины «Психологическая профилактика профессиональной деформации» базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных обучающимися при изучении предшествующего курса «Теория и практика психологического консультирования». Изучение учебной дисциплины «Психологическая профилактика профессиональной деформации» необходимо для освоения таких дисциплин, как «Оказание психологической помощи лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию», «Психологическое сопровождение представителей социально-уязвимых слоев населения», «Профилактика личностных деформаций в психолого-педагогической деятельности» и т.д.

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины (модуля)

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: УК-6,ПК-2

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1. Знает основные принципы профессионального и личностного развития, на основе самооценки исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда; способы совершенствования своей деятельности на основе самооценки

	<p>УК-6.2. Умеет решать задачи собственного профессионального и личностного развития, включая задачи изменения карьерной траектории; расставлять приоритеты</p> <p>УК-6.3. Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки и принципов образования в течение всей жизни</p>
<p>ПК-2. Способен проводить психологическую диагностику, консультирование, коррекцию, просвещение и профилактику субъектам образовательного процесса, представителям социально уязвимых слоев населения и лицам, находящимся в трудной жизненной ситуации</p>	<p>ПК-2.1. Знает особенности и принципы проведения психологической диагностики, консультирования, коррекции, просвещения и профилактики субъектам образовательного процесса, представителям социально уязвимых слоев населения и лицам, находящимся в трудной жизненной ситуации</p> <p>ПК-2.2. Умеет проводить психологическую диагностику, консультирование, коррекцию, просвещение и профилактику субъектам образовательного процесса, представителям социально уязвимых слоев населения и лицам, находящимся в трудной жизненной ситуации</p> <p>ПК-2.3. Владеет практическими навыками проведения психологической диагностики, консультирования, коррекции, просвещения и профилактики субъектам образовательного процесса, представителям социально уязвимых слоев населения и лицам, находящимся в трудной жизненной ситуации</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1. Объем учебной дисциплины (модуля).

Объем дисциплины «Психологическая профилактика профессиональной деформации» составляет 3 зачетных единиц/108 часов:

Вид учебной работы	Всего, часов
	Очная форма
Аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего в том числе:	64
Лекции (Л)	20
В том числе, практическая подготовка (ЛПП)	
Практические занятия (ПЗ)	44
В том числе, практическая подготовка (ПЗПП)	8
Лабораторные работы (ЛР)	
В том числе, практическая подготовка (ЛРПП)	
Самостоятельная работа обучающихся (СР)	44
В том числе, практическая подготовка (СРПП)	8
Промежуточная аттестация (подготовка и сдача), всего:	
Контрольная работа	

Курсовая работа	
Зачет	+
Экзамен	
Итого:	108
Общая трудоемкость учебной дисциплины(в часах, зачетных единицах)	

2.2. Содержание разделов учебной дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (тематика занятий)	Формируемые компетенции (индекс)
	Раздел 1. Теоретические подходы к изучению профилактики профессиональных деформаций личности педагогов		
	Тема 1. Феномен профессиональной деформации личности	Понятие, структура и виды профессиональной деформаций личности. Проблемы профессиональной деформации личности педагогов. Симптомы, стадии, фазы профессионального выгорания. Психологическая профилактика и коррекция профессиональных деформаций личности педагогов.	УК-6, ПК-2
	Тема 2. Причины профессиональной деформации личности	Конфликтогенность профессионального выгорания. Диагностика и анализ. Психологические детерминанты деструкций. Кризисы в профессиональной деятельности. Адаптация. Понятие о психической адаптации-дезадаптации. Поведенческие, эмоциональные, речевые, профессиональные аспекты диагностики деструкций. "Цена деятельности" и "цена адаптации" человека в условиях неблагоприятных воздействий факторов профессиональной среды. Резервы человеческого организма. Оценка объективной/субъективной адаптации сотрудника. Индивидуальный ресурс субъектов труда.	УК-6, ПК-2
	Раздел 2. Технологии профилактики и преодоления профессиональной деформации		
	Тема 1. Акмеологические технологии преодоления деструкций,	Социально-психологическая профилактика профессионально обусловленных деструкций.	УК-6, ПК-2

	трудностей профессионального общения.	Психологическое консультирование профессионалов. Сопровождение. Личность в профессиональной деятельности как объект сопровождения.	
	Тема 2. Основы тренинга личностного роста. Коучинг как технология раскрытия и активизации потенциала работника.	Формирование эффективной саморегуляции на основе адекватного, точного самопонимания и более эмоционально благоприятного отношения к себе; закрепление новых формы поведения, в частности тех, которые будут способствовать адекватной адаптации и функционированию в жизни; повышение стрессовой и кризисной устойчивости; развитие реалистичности мировоззрения; развитие способности творческого освоения мира. Приемы активизации резервов психики.	УК-6, ПК-2
	Тема 3. Основные направления и общие способы профилактики и коррекции профессиональных деформаций	Психологическое сопровождение развития личности профессионала. Культура как интегральный показатель развития профессионала. Пропаганда и воспитание безопасного поведения. Возможные пути профессиональной реабилитации педагога. Конфликтологическая компетентность педагога как профилактика деструкций.	УК-6, ПК-2

2.3. Разделы дисциплины и виды занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела	Аудиторная работа		Внеауд. работа	Объем в часах
		Л	ПЗ/ЛР		
		в том числе, ЛПП	в том числе, ПЗПП/ЛРПП	в том числе, СРПП	в том числе, ПП
	Раздел 1. Теоретические подходы к изучению профилактики профессиональных деформаций личности педагогов	8	22	22	52
			4	4	8
	Раздел 2.	12	22	22	56

	Технологии профилактики и преодоления профессиональной деформации		4	4	10
	<i>Итого:</i>	20	44	44	108
			8	8	18

2.4. План самостоятельной работы обучающегося по дисциплине (модулю)

Очная форма обучения

№	Название разделов и тем	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость	Формируемые компетенции	Формы контроля
1.	Раздел 1. Теоретические подходы к изучению профилактики профессиональных деформаций личности педагогов		22		
2.	Тема 1. Феномен профессиональной деформации личности	Самостоятельная подготовка к практическому занятию; проработка вопросов к зачету, формирование логической схемы ответа на вопросы по данной теме.	10	УК-6, ПК-2	опрос
	Тема 2. Причины профессиональных деформаций личности.	Самостоятельная подготовка к практическому занятию; проработка вопросов к зачету, формирование логической схемы ответа на вопросы по данной теме.	12	УК-6, ПК-2	опрос
	Раздел 2. Технологии профилактики и преодоления профессиональной деформации		22		
	Тема 1. Акмеологические технологии преодоления деструкций, трудностей профессионального общения.	Самостоятельная подготовка к практическому занятию; проработка вопросов к зачету, формирование логической схемы ответа на вопросы по данной теме.	8	УК-6, ПК2	опрос

	Тема 2. Основы тренинга личностного роста. Коучинг как технология раскрытия и активизации потенциала работника.	Самостоятельная подготовка к практическому занятию; проработка вопросов к зачету, формирование логической схемы ответа на вопросы по данной теме.	8	УК-6, ПК-2	опрос
	Тема 3. Основные направления и общие способы профилактики и коррекции профессиональных деформаций.	Самостоятельная подготовка к практическому занятию; проработка вопросов к зачету, формирование логической схемы ответа на вопросы по данной теме.	6	УК-6, ПК-2	опрос

3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Особенности обучения лиц с ОВЗ:

- использование элементов дистанционного, программированного обучения при работе со студентами, имеющими затруднения с моторикой;
- обеспечение студентов текстами конспектов (при затруднении с конспектированием);
- использование при проверке усвоения материала методик, не требующих выполнения рукописных работ или изложения вслух (при затруднениях с письмом или речью), например, тестовых бланков;
- использование аудио записей лекций.

Для эффективного освоения учебной дисциплины студентами, имеющими проблемы с моторикой (в частности такими, которые не успевают конспектировать лекции) рекомендуется обеспечение учащихся текстами лекций. Применение интерактивных компьютерных технологии (интерактивная доска, проектор), дистанционное сопровождение учебного процесса в период обострения заболеваний (рассылка лекций и индивидуальных заданий через электронную почту). Кроме того, в сфере образовательных потребностей студентов, имеющих инвалидность, может быть организовано ведение индивидуальных консультаций.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Методические указания обучающимся

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;

- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, подготовьтесь к сдаче экзамена.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на практическом занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к практическим занятиям.

Работа с научно-методической литературой и текстовым материалом Интернет-ресурсов является одним из основных видов самостоятельного учебного труда студентов и наиболее важным средством овладения будущей специальностью. Для того чтобы информация сохранилась надолго, необходимо ее зафиксировать. Формы фиксации прочитанного могут быть разными: составление аннотации, различных видов планов, тезисов, конспектов, рецензий, подготовка сообщений.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при подготовке к экзамену;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

Аннотация - краткая характеристика литературного источника с точки зрения содержания, назначения, формы и других особенностей. Аннотация включает сведения о содержании источника, его авторе и достоинствах работы, носит пояснительный или рекомендательный характер. По содержанию и целевому назначению аннотации подразделяются на справочные и рекомендательные. По полноте охвата содержания аннотируемого произведения и его назначению аннотации подразделяются на общие и специализированные.

Тезис - это положение, отражающее смысл значительной части текста, то, что доказывает или опровергает автор, то, в чем он стремится убедить читателя, вывод, к которому он подводит. Тезисы позволяют обобщить материал, представить его суть в кратких формулировках, раскрывающих смысл всего произведения. Порядок составления тезисов - составление назывного плана, прочтение фрагмента текста, который имеет свой подзаголовок - пункт плана, и, уяснив его суть, сформулировать отдельные положения.

Конспект - это сокращенная запись информации. В конспекте отражаются основные положения текста. Порядок конспектирования: написать исходные данные источника, прочитать весь текст, выделить информативные центры, продумать главные положения, сформулировать их своими словами и записать, подтвердить отдельные положения цитатами или примерами из текста. Объем конспекта примерно не должен превышать одну треть исходного текста.

Рецензия - это статья, содержащая в себе критический обзор какого-либо научного

произведения или отзыв на научную работу, дает критическую оценку как отдельным положениям, так и рецензируемому документу в целом. Порядок написания рецензии - выбор объекта анализа, актуальность темы, краткое содержание, формулировка основного тезиса, общая оценка, недостатки, недочеты, выводы.

Реферат - это сжатое изложение основной информации первоисточника на основе ее смысловой переработки. Этапы работы над рефератом: выбор темы, подбор и изучение основных источников по теме, составление библиографии, обработка и систематизация информации, разработка плана реферата, написание реферата. Примерная структура реферата: титульный лист, оглавление, введение, основная часть, заключение, список литературы, приложение.

Разработка глоссария предполагает использование разнообразных источников информации, однако следует учесть, что некоторые понятия раскрыты в законах и их формулировки в глоссарии не должны противоречить формулировкам, данным в нормативно-правовых документах.

Выполнение итоговой работы предполагает разработку программы исследования для оценки, сформулированной коллегиально с преподавателем проблемы. Технология разработки указанного проекта включает следующие этапы:

- 1) подготовительный этап проектирования (выбор тематики проекта, определение методов анализа; подбор и изучение литературы по проблеме; формулировка цели и задач проекта; определение методов, с помощью которых планируется решить поставленные задачи; обдумывание содержательного аспекта проекта; определение форм реализации проекта);
- 2) организация и проведение эмпирического исследования;
- 3) разработка проекта (конкретизация идеи проекта; разработка содержательного аспекта; разработка форм и методов реализации содержания; документальное оформление проекта; прогнозирование результатов);
- 4) презентация проекта (подготовка презентации проекта; просмотр презентаций, обсуждение);
- 5) анализ и самоанализ разработанных и представленных результатов.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях и самостоятельной работе обучающихся

Семестр	Вид занятия (Л,ПР,ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
	ПР	Проектное обучение, игровое обучение, проблемное обучение	18
Итого:			18

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Организация входного, текущего и промежуточного контроля обучения

Входное тестирование – не предусмотрено

Текущий контроль – устный/письменный опрос

Промежуточная аттестация – зачет

6.2. Тематика рефератов, проектов, творческих заданий, эссе и т.п.

Не предусмотрены

6.3. Курсовая работа

Не предусмотрена

6.4. Вопросы к зачету

1. Профессиональное становление человека в современном обществе.
2. Ценностно-смысловые, личностные аспекты в развитии человека как субъекта трудовой деятельности.
3. Зарубежные и отечественные подходы к определению источников и процессов кризисного развития личности в рамках профессии.
4. Взаимосвязь кризисов профессионального развития с содержанием трудовой деятельности.
5. Объективная и субъективная составляющие кризисов профессионального становления личности.
6. Причины и факторы, обуславливающие развитие кризисов профессионального развития.
7. Профессиональные деформации как постепенно накопившиеся изменения сложившейся структуры деятельности и личности.
8. Специфика влияния профессиональных деформаций на целостность личности.
9. Основные тенденции развития профессиональных деформаций.
10. Группы факторов, детерминирующие профессиональные деформации.
11. Характеристики психологических детерминант профессиональных деформаций.
12. Основные уровни профессиональных деформаций и специфика их проявления в профессиях Ч-Ч.
13. Обусловленность профессиональных деформаций конкретными условиями труда
14. Актуальность проблемы профессиональной деформации для профессии типа «человек-человек».
15. Виды и характеристики основных профессиональных деформаций специалиста сферы типа «человек-человек».
16. Профессиональные деформации, обусловленные изменениями мотивационной составляющей профессиональной деятельности.
17. Профессиональная стагнация как специфический вид профессиональных деформаций.
18. Социально-психологические факторы риска в профессиональной деятельности.
19. Основные направления профилактики профессиональных деформаций.
20. Диагностика и диагностические процедуры в распознавании профессиональных деформаций.
21. Методы, используемые в диагностических процедурах профессионального развития и проблематики профессиональной деятельности.
22. Выбор методов и технологий, обеспечивающих развитие профессионально здоровой и устойчивой личности.
23. Приемы и техники преодоления деформаций в профессиональной практике.
24. Технологии содействия профессиональному саморазвитию специалиста как источник преодоления профессиональной стагнации.
25. Методика диагностики уровня эмоционального «выгорания» (модификация методики В.В. Бойко).
26. Экспресс-оценка «выгорания» .
27. Определение психического «выгорания».
28. Методика диагностики профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой).

29. Методы диагностики субъективного контроля.

6.5. Вопросы к экзамену

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Основная литература

1. *Константинов, В. В.* Профессиональная деформация личности : учебное пособие для вузов / В. В. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 186 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08760-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472287>
2. *Москвина, Н. Б.* Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473158>

7.2. Дополнительная литература

1. *Москвина, Н. Б.* Профилактика профессиональных деформаций учителя : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 218 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05509-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473159>
2. Профилактика профессиональных деформаций в системе социальной работы : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. В. Воронцова [и др.] ; под редакцией М. В. Воронцовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 244 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13649-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477006>

7.3. Программное обеспечение

7.4. Электронные ресурсы

Научная электронная библиотека - <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>
Электронно-библиотечная система Юрайт – <https://urait.ru>
Электронно-библиотечная система Znanium.com – <https://znanium.com/>
Российская электронная библиотека - <https://www.rsl.ru/>

7.5. Методические указания и материалы по видам занятий

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	Перечень оборудования и технических средств обучения
------	---	--

1	Учебная аудитория 1-405 для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	Кол-во посадочных мест – 30 Оснащена учебной мебелью Рабочее место преподавателя Доска (меловая)
2	Программное обеспечение	Системный блок: Процессор Intel® Pentium®Dual-CoreE5200 2048 ОЗУ 320 HDD МониторSamsungSyncMaster 940NW Акустическая система Sven ВебкамераLogitech B525 Проектор Nec M260W Лицензионное программное обеспечение: MicrosoftWindows 7 Enterprise (Государственный контракт (Договор) № ОАЭФ-12/13) MicrosoftOffice 2010 (Договор-оферта № Tr017922 от 06 апреля 2011 года) Консультант Плюс (Договор б/н от 29 января 2015 года) МойОфис Стандартный (Контракт 1-44/ЭА от 04 июня 2018 года) Zoom

