

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании Педагогического
Совета от «12» января 2026 г.
Протокол № 2

«УТВЕРЖДАЮ»
Ректор АНО ДПО «МИРО»
_____ А.А. Чесноков
«12» января 2026 г.

**Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации
«Эмоциональный интеллект – практические техники для коучей
физических лиц»**

**Форма обучения: заочная с применением дистанционных образовательных
технологий**

Трудоемкость программы: 72 ч.

г. Москва
2026 г.

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 19.02.2026

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовые основы разработки программы

Программа повышения квалификации «**Эмоциональный интеллект – практические техники для коучей физических лиц**» как комплекс нормативно-методической документации, регламентирующей содержание, организацию и оценку качества подготовки слушателей, направлена на удовлетворение образовательных и профессиональных потребностей, профессиональное развитие человека, обеспечение соответствия его квалификации имеющимся условиям профессиональной деятельности и социальной среды.

Программа повышения квалификации «**Эмоциональный интеллект – практические техники для коучей физических лиц**» предназначена для повышения квалификации коучей физических лиц, осуществляющих свою деятельность в области психологического консультирования, разработана на основании установленных квалификационных требований, а также требований профессионального стандарта.

Нормативно-правовую основу разработки программы повышения квалификации «**Эмоциональный интеллект – практические техники для коучей физических лиц**» (далее - программа) составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 04 апреля 2022 г. № 197н «Об утверждении профессионального стандарта «Консультант в области управления персоналом» (последняя редакция);
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (последняя редакция);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 24.03.2025 № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Методические рекомендации по итоговой аттестации при реализации дополнительных профессиональных программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 30.03.2015 № АК-821/06 «О направлении методических рекомендаций по итоговой аттестации слушателей»).

1.2. Общие положения

Программа включает в себя: пояснительную записку, требования к результатам освоения программы, учебный план, календарный график учебного процесса, рабочую программу ПМ, требования к условиям ее реализации (организационно-педагогические, кадровые, информационно-методические и материально-технические требования), систему оценки результатов освоения программы, учебно-методические материалы, обеспечивающие

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 19.02.2026

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

серийный номер

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5

срок действия

03.03.2025 - 03.06.2026

ее реализацию.

Цель реализации программы повышения квалификации: получение знаний и умений, овладение практическими умениями и навыками обеспечивающими совершенствование профессиональных компетенций коучей физических лиц.

Задачи обучения:

1. Содействие приобретению обучающимися теоретических знаний об эмоциональном интеллекте как предмете психологического исследования.
2. Способствовать формированию у обучающихся умений и навыков, необходимых для осуществления диагностики и коррекционно-развивающей работы при развитии эмоционально-познавательной деятельности детей и взрослых.
3. Способствовать освоению техник управления эмоциями и чувствами детей и взрослых.

Форма обучения: заочная с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

Трудоемкость программы: 72 ч.

Сроки освоения программы определяются договором об оказании образовательных услуг.

Категория слушателей – лица, работающие или планирующие работать коучами физических лиц.

Требования к уровню образования слушателей: к освоению программы повышения квалификации допускаются:

- 1) лица, имеющие высшее образование (бакалавриат, специалитет, магистратура) по профилю деятельности;
- 2) лица имеющие, высшее образование (бакалавриат, специалитет, магистратура) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки в области, соответствующей виду профессиональной деятельности, для непрофильного образования.

Форма итоговой аттестации: дифференцированный зачет.

По результатам освоения программы в случае успешного прохождения итоговой аттестации слушателю выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 19.02.2026

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

серийный номер

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5

срок действия

03.03.2025 - 03.06.2026

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

2.1 Область профессиональной деятельности слушателя, прошедшего обучение по программе повышения квалификации для выполнения нового вида профессиональной деятельности, включает:

- социально-психологическое сопровождение и помощь для определения потребностей физического лица, консультирование физических лиц в области жизненных целей и задач, определение критериев достижения результатов.

2.2 Наименование вида профессиональной деятельности выпускника:

- Консультирование физических лиц в области жизненных целей и задач, определение критериев достижения результатов

2.3 Основная цель вида профессиональной деятельности:

- Обеспечение повышения эффективности деятельности физических лиц посредством оказания профессиональных консультационных услуг в области жизненных целей и задач, определение критериев достижения результатов

2.4 Характеристика компетенций, подлежащих совершенствованию в результате освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Эмоциональный интеллект – практические техники для коучей физических лиц»

| № | Компетенции | Код компетенции |
|-------------------------------------|---|-----------------|
| Профессиональные компетенции | | |
| 1 | Способен организовывать деятельность клиента коучинга по анализу текущей ситуации, определению препятствий и возможностей, поиску внутренних и внешних ресурсов, и выбору путей достижения желаемых результатов | ПК-3 |

В результате освоения программы повышения квалификации «Эмоциональный интеллект – практические техники для коучей физических лиц» слушатель должен:

знать:

- основные критерии и возрастные нормы стадий и видов психического развития;
- факторы и риски нарушений возрастных норм, видов психического развития и их последствия.
- методики и способы оценки психического состояния людей;
- методики организации и проведения коррекционных мероприятий в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- методы мотивации к активности, здоровому образу жизни, психологической поддержки жизненного тонуса личности;
- проблемы социализации (концепции, подходы, признаки нарушений социализации, последствия, виды помощи)

Контур Кристо

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 19.02.2026

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

- технологии, методы и формы оказания психологической помощи при нарушениях социализации;

- основы психологического консультирования (виды, формы, методы).

уметь:

- применять практические приемы в психологическом консультировании;

- подбирать и применять методы создания условий для полноценного психологического развития личности на каждом возрастном этапе для своевременного предупреждения возможных нарушений в развитии личности

- проводить коррекционные мероприятия в соответствии с планом индивидуальной коррекционной работы на основе современных методик, форм и методов.

АНО ДПО МИРО

Контур Кристо

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 19.02.2026

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

3. Учебный план

3.1 Учебный план программы повышения квалификации «Эмоциональный интеллект – практические техники для коучей физических лиц»

| Наименование модулей | Количество часов | | | | Форма аттестации | Код формируемой компетенции (ее части) |
|---|------------------|-----------|----------------------|------------------------|------------------|--|
| | Всего часов | Лекции | Практические занятия | Самостоятельной работы | | |
| ПМ «Эмоциональный интеллект – практические техники для коучей физических лиц» | 70 | 18 | 22 | 30 | Недиф. зачет | ПК-3 |
| Итоговая аттестация | 2 | - | 2 | - | Диф. зачет | |
| Итого | 72 | 18 | 24 | 30 | | |

3.2 Учебно-тематический план

| Наименование модулей, разделов | Количество часов | | | | Форма аттестации |
|---|------------------|-----------|----------------------|------------------------|------------------|
| | Всего часов | Лекции | Практические занятия | Самостоятельной работы | |
| ПМ «Эмоциональный интеллект – практические техники для коучей физических лиц» | 70 | 18 | 22 | 30 | Зачет |
| Раздел 1. Эмоциональный интеллект как предмет психологического исследования | 28 | 8 | 8 | 12 | - |
| Раздел 2. Диагностика и развитие эмоционального интеллекта | 40 | 10 | 12 | 18 | - |
| Промежуточная аттестация по ПМ | 2 | - | 2 | - | Зачет |
| Итоговая аттестация | 2 | - | 2 | - | Диф. зачет |
| Итого | 72 | 18 | 24 | 30 | |

Контур Кристо

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 19.02.2026

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

3.3 Календарный учебный график

Трудоемкость программы: 72 ч.

| № п/п | Наименование модуля | Вид подготовки | Порядковые номера недель | | | | Итого часов |
|---------------------|---|-----------------------------------|--------------------------|----------|----------|----------|-------------|
| | | | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | |
| 1. | ПМ «Эмоциональный интеллект – практические техники для коучей физических лиц» | Лекционные и практические занятия | 10 | 10 | 10 | 10 | 40 |
| | | Самостоятельная работа | 8 | 8 | 8 | 6 | 30 |
| 2. | Итоговая аттестация | | | | | 2 | 2 |
| Итого часов: | | | | | | | 72 |

Контур Кристо

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 19.02.2026

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

4. Требования к условиям реализации программы

4.1. Организационно-педагогические условия

- Наличие электронных кабинетов для теоретического обучения;
- Наличие СДО;
- Соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям слушателей;
- Продолжительность учебного часа теоретических занятий должна составлять 1 академический час (45 минут).

4.2. Требования к кадровому обеспечению программы

Педагогические работники, реализующие программу должны удовлетворять квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках по соответствующим должностям и (или) профессиональных стандартах.

Требования к квалификации преподавателя: высшее профессиональное образование и стаж работы в образовательном учреждении не менее 1 года, при наличии послевузовского профессионального образования (аспирантура, ординатура, адъюнктура) или ученой степени кандидата наук – без предъявления требований к стажу работы.

Требования к квалификации старшего преподавателя: Высшее профессиональное образование и стаж научно-педагогической работы не менее 3 лет, при наличии ученой степени кандидата наук стаж научно-педагогической работы не менее 1 года.

4.3. Информационно-методические условия реализации программы

- учебный план,
- календарный учебный график;
- рабочая программа ПМ;
- методические материалы и контрольно-оценочные средства.

4.4. Материально-технические условия реализации программы.

Реализация программы ПМ предполагает наличие электронного кабинета для теоретических и практических занятий.

Составными элементами электронной информационно-образовательной среды образовательной организации являются:

- внешние электронные библиотечные системы (ЭБС);
- автоматизированное рабочее место (АРМ) преподавателя;
- платформа для онлайн-занятий «МТС Линк»;
- система дистанционного обучения (СДО) «Дефектология Проф. Видео»;
- официальный сайт образовательной организации;
- справочно-правовая система «Гарант»;

Контур Крипто

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 19.02.2026

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

- иные компоненты, необходимые для организации учебного процесса и взаимодействия компонентов электронной информационно-образовательной среды.

Для обучающихся организуется авторизованный доступ посредством регистрации в личном кабинете.

Программно-информационное обеспечение электронного обучения в АНО ДПО «МИРО» осуществляется через СДО «Дефектология Проф. Видео», которая предлагает разнообразные способы представления учебного материала, проверки знаний и контроля успеваемости, с учетом актуальных обновлений и программных дополнений, обеспечивающую разработку и комплексное использование электронных курсов и их элементов (<https://www.defectologiya.pro/>).

Использование компонентов ЭИОС (СДО «Дефектология Проф. Видео» и платформы «МТС Линк») при реализации дистанционных образовательных технологий обеспечивает: хранение, обновление и систематизацию учебно-методических ресурсов; организацию и информационную поддержку учебно-воспитательного процесса; взаимодействие участников; мониторинг хода учебного процесса.

Слушатель имеет возможность оперативного обмена информацией с преподавателями, обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам.

Реализация дополнительной профессиональной программы с применением ДОТ осуществляется с использованием платформы для онлайн-занятий «МТС Линк» и среды электронного обучения «Дефектология Проф. Видео» и предполагает следующие виды учебных занятий, проводимые при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников: лекции и занятия лекционного типа, семинары и занятия семинарского типа; групповые консультации; индивидуальную работу обучающихся с преподавателем.

Текущий контроль знаний, промежуточная и итоговая аттестация при реализации дополнительной профессиональной программы осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся АНО ДПО «МИРО», Положением об итоговой аттестации обучающихся по дополнительным профессиональным программам АНО ДПО «МИРО».

4.5. Информационно-методическое обеспечение программы

Слушатели имеют возможность широкого доступа к электронным информационно-методическим материалам и электронному библиотечному фонду.

Основная литература:

1. Либина, Е. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / Е. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566400>

Контур Кристо

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 19.02.2026

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

2. Общая психология. Основные психические явления : учебник и практикум для вузов / В. Н. Панферов, А. В. Микляева, П. В. Румянцева, М. С. Андропова ; под редакцией В. Н. Панферова, А. В. Микляевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 373 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-5928-4. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560942>

3. Рамендик, Д. М. Общая психология и психологический практикум : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 274 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07651-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561477>

4. Чумаков, М. В. Эмоционально-волевая сфера личности : учебник для вузов / М. В. Чумаков. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 106 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13994-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567710>

Дополнительная литература:

1. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566851>

2. Общепсихологический практикум : учебник для вузов / под редакцией В. В. Рубцова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 675 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16743-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560325>

3. Циркин, В. И. Нейрофизиология: основы психофизиологии : учебник для вузов / В. И. Циркин, С. И. Трухина, А. Н. Трухин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 576 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20180-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/557696>

Периодические издания:

1. Алахвердянц, Р. Б. Особенности развития эмоционального интеллекта в старшем дошкольном возрасте / Р. Б. Алахвердянц, А. О. Лучинина // Образование и воспитание дошкольников, школьников, молодежи: теория и практика. — 2024. — № 2. — С. 78-85 URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=74503701>

2. Мантула, Л. В. Эмоциональный интеллект и обучение / Л. В. Мантула, Е. А. Антошкина // Вестник образовательного консорциума Среднерусский университет. Серия: Гуманитарные науки. — 2020. — № 15. — С. 63-64. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43801042>

3. Мещерякова, М. И. Изучение эмоционального интеллекта: возникновение понятия «эмоциональный интеллект», его компонентов и функций / М. И. Мещерякова // Модернизация российского общества и образования: новые экономические ориентиры, стратегии управления, вопросы правоприменения и подготовки кадров : МАТЕРИАЛЫ

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 19.02.2026

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

серийный номер

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5

срок действия

03.03.2025 - 03.06.2026

XXIII НАЦИОНАЛЬНОЙ НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ (с международным участием), Таганрог, 15–16 апреля 2022 года. – Таганрог: Таганрогский институт управления и экономики, 2022. – С. 762-765. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49187327>

4. Юлдашев Ш.Э., Илаева Р.А. Влияние эмоционального интеллекта на стратегии совладания // Психолог. 2025. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-emotsionalnogo-intellekta-na-strategii-sovladaniya>

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. <https://edu.ru/> Федеральный портал «Российское образование»
2. <https://web.archive.org/web/20191121151247/http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР): коллекция электронных образовательных ресурсов для всех уровней и ступеней образования
3. <https://urait.ru/> образовательная платформа «Юрайт»
4. <https://www.garant.ru/> Справочная-правовая система «Гарант».
5. <http://psychology.net.ru/> База профессиональных данных «Мир психологии»
6. <http://gramota.ru/> Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ
7. <https://minobrnauki.gov.ru/> Министерство науки и высшего образования РФ
8. <https://cyberleninka.ru/> – Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
9. <https://web.archive.org/web/20191122092928/http://window.edu.ru/> – информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 19.02.2026

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

серийный номер

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5

срок действия

03.03.2025 - 03.06.2026

5.СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1 Контроль и оценка достижений слушателей

Контроль и оценка достижений включает: текущий контроль результатов образовательной деятельности, промежуточную аттестацию по профессиональному модулю и итоговую аттестацию.

Промежуточный контроль является контрольной точкой по завершению освоения ПМ.

Основной формой промежуточной аттестации по ПМ является недифференцированный зачет.

Оценка, полученная на зачете, заносится в зачетно-экзаменационную ведомость (в том числе и неудовлетворительная).

5.2 Организация итоговой аттестации выпускников

Итоговая аттестация по дополнительной профессиональной программе ПК «Эмоциональный интеллект – практические техники для коучей физических лиц» - проводится в виде дифференцированного зачета в форме тестирования.

Для подготовки к тестированию в начале освоения программы повышения квалификации слушатели получают примерный перечень вопросов к зачету. Преподаватель по результатам тестирования выставляет оценку по четырехбалльной системе в зачетно-экзаменационную ведомость (в том числе и неудовлетворительную).

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 19.02.2026

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ

Учебно-методические материалы представлены:

- рабочая программа ПМ,
- методическими рекомендациями по организации работы слушателей,
- материалами (фонд оценочных средств) для проведения промежуточной и итоговой аттестации слушателей.

АНО ДПО МИРО

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 19.02.2026

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

профессионального модуля (ПМ) «Эмоциональный интеллект – практические техники для коучей физических лиц»

1. Пояснительная записка

1.1 Цель и задачи ПМ, требования к результатам освоения

Цель реализации программы повышения квалификации: получение знаний и умений, овладение практическими умениями и навыками обеспечивающими совершенствование профессиональных компетенций коучей физических лиц.

Задачи обучения:

1. Содействие приобретению обучающимися теоретических знаний об эмоциональном интеллекте как предмете психологического исследования.
2. Способствовать формированию у обучающихся умений и навыков, необходимых для осуществления диагностики и коррекционно-развивающей работы при развитии эмоционально-познавательной деятельности детей и взрослых.
3. Способствовать освоению техник управления эмоциями и чувствами детей и взрослых.

В результате освоения ПМ «Эмоциональный интеллект – практические техники для коучей физических лиц» слушатель должен:

знать:

- основные критерии и возрастные нормы стадий и видов психического развития;
- факторы и риски нарушений возрастных норм, видов психического развития и их последствия.
- методики и способы оценки психического состояния людей;
- методики организации и проведения коррекционных мероприятий в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- методы мотивации к активности, здоровому образу жизни, психологической поддержки жизненного тонуса личности;
- проблемы социализации (концепции, подходы, признаки нарушений социализации, последствия, виды помощи)
- технологии, методы и формы оказания психологической помощи при нарушениях социализации;
- основы психологического консультирования (виды, формы, методы).

уметь:

- применять практические приемы в психологическом консультировании;
- подбирать и применять методы создания условий для полноценного психологического развития личности на каждом возрастном этапе для своевременного

Контур Крипто

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 19.02.2026

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

предупреждения возможных нарушений в развитии личности

- проводить коррекционные мероприятия в соответствии с планом индивидуальной коррекционной работы на основе современных методик, форм и методов

Код компетенции (ее части), подлежащей совершенствованию: ПК-3.

1.2 Рекомендуемое количество часов на освоение программы ПМ:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 70 часов, в том числе:
обязательной лекционной и практической учебной нагрузки обучающегося – 40 часа;
самостоятельной работы обучающегося – 30 часов.

1.3 Учебно-тематический план и содержание ПМ

| Трудоемкость программы 72ч. | | | | |
|---|---|-------------|----|----|
| Наименование разделов ПМ | Содержание учебного материала | Объем часов | | |
| | | ЛК | ПЗ | СР |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Раздел 1. Эмоциональный интеллект как предмет психологического исследования | 1.1 Эмоциональный интеллект как фундамент развития личности 1.2 Идентификация и понимание причин эмоций | 8 | 8 | 12 |
| Раздел 2. Диагностика и развитие эмоционального интеллекта | 2.1 Психодиагностические методики измерения эмоционального интеллекта и процедура их адаптации 2.2 Техники развития эмоционального интеллекта у детей 2.3 Развитие эмоционального интеллекта. Техники упражнения эмоциями и чувствами | 10 | 12 | 18 |
| зачет | Выполнение тестовых заданий | 2 | | |
| Всего по ПМ | | 70 | | |

1.4. Условия реализации ПМ

Реализация программы ПМ предполагает наличие электронного кабинета для теоретических и практических занятий.

Составными элементами электронной информационно-образовательной среды образовательной организации являются:

Контур Кристо

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 19.02.2026

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

- внешние электронные библиотечные системы (ЭБС);
- автоматизированное рабочее место (АРМ) преподавателя;
- платформа для онлайн-занятий «МТС Линк»;
- система дистанционного обучения (СДО) «Дефектология Проф. Видео»;
- официальный сайт образовательной организации;
- справочно-правовая система «Гарант»;
- иные компоненты, необходимые для организации учебного процесса и взаимодействия компонентов электронной информационно-образовательной среды.

Для обучающихся организуется авторизованный доступ посредством регистрации в личном кабинете.

Программно-информационное обеспечение электронного обучения в АНО ДПО «МИРО» осуществляется через СДО «Дефектология Проф. Видео», которая предлагает разнообразные способы представления учебного материала, проверки знаний и контроля успеваемости, с учетом актуальных обновлений и программных дополнений, обеспечивающую разработку и комплексное использование электронных курсов и их элементов (<https://www.defectologiya.pro/>).

Использование компонентов ЭИОС (СДО «Дефектология Проф. Видео» и платформы «МТС Линк») при реализации дистанционных образовательных технологий обеспечивает: хранение, обновление и систематизацию учебно-методических ресурсов; организацию и информационную поддержку учебно-воспитательного процесса; взаимодействие участников; мониторинг хода учебного процесса.

Слушатель имеет возможность оперативного обмена информацией с преподавателями, обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам.

Реализация дополнительной профессиональной программы с применением ДОТ осуществляется с использованием платформы для онлайн-занятий «МТС Линк» и среды электронного обучения «Дефектология Проф. Видео» и предполагает следующие виды учебных занятий, проводимые при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников: лекции и занятия лекционного типа, семинары и занятия семинарского типа; групповые консультации; индивидуальную работу обучающихся с преподавателем.

Текущий контроль знаний, промежуточная и итоговая аттестация при реализации дополнительной профессиональной программы осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся АНО ДПО «МИРО», Положением об итоговой аттестации обучающихся по дополнительным профессиональным программам АНО ДПО «МИРО».

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 19.02.2026

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

серийный номер

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5

срок действия

03.03.2025 - 03.06.2026

1.5. Информационно-методическое обеспечение программы

Основная литература:

1. Либина, Е. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / Е. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566400>
2. Общая психология. Основные психические явления : учебник и практикум для вузов / В. Н. Панферов, А. В. Микляева, П. В. Румянцева, М. С. Андропова ; под редакцией В. Н. Панферова, А. В. Микляевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 373 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-5928-4. Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560942>
3. Рамендик, Д. М. Общая психология и психологический практикум : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 274 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07651-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561477>
4. Чумаков, М. В. Эмоционально-волевая сфера личности : учебник для вузов / М. В. Чумаков. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 106 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13994-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567710>

Дополнительная литература:

1. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566851>
2. Общепсихологический практикум : учебник для вузов / под редакцией В. В. Рубцова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 675 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16743-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560325>
3. Циркин, В. И. Нейрофизиология: основы психофизиологии : учебник для вузов / В. И. Циркин, С. И. Трухина, А. Н. Трухин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 576 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20180-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/557696>

Периодические издания:

1. Алахвердянц, Р. Б. Особенности развития эмоционального интеллекта в старшем дошкольном возрасте / Р. Б. Алахвердянц, А. О. Лучинина // Образование и воспитание дошкольников, школьников, молодежи: теория и практика. — 2024. — № 2. — С. 78-85 URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=74503701>

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 19.02.2026

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

серийный номер

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5

срок действия

03.03.2025 - 03.06.2026

2. Мантула, Л. В. Эмоциональный интеллект и обучение / Л. В. Мантула, Е. А. Антошкина // Вестник образовательного консорциума Среднерусский университет. Серия: Гуманитарные науки. – 2020. – № 15. – С. 63-64. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43801042>

3. Мещерякова, М. И. Изучение эмоционального интеллекта: возникновение понятия «эмоциональный интеллект», его компонентов и функций / М. И. Мещерякова // Модернизация российского общества и образования: новые экономические ориентиры, стратегии управления, вопросы правоприменения и подготовки кадров : МАТЕРИАЛЫ XXIII НАЦИОНАЛЬНОЙ НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ (с международным участием), Таганрог, 15–16 апреля 2022 года. – Таганрог: Таганрогский институт управления и экономики, 2022. – С. 762-765. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49187327>

4. Юлдашев Ш.Э., Илаева Р.А. Влияние эмоционального интеллекта на стратегии совладания // Психолог. 2025. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-emotsionalnogo-intellekta-na-strategii-sovladaniya>

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. <https://edu.ru/> Федеральный портал «Российское образование»
2. <https://web.archive.org/web/20191121151247/http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР): коллекция электронных образовательных ресурсов для всех уровней и ступеней образования
3. <https://urait.ru/> образовательная платформа «Юрайт»
4. <https://www.garant.ru/> Справочная-правовая система «Гарант».
5. <http://psychology.net.ru/> База профессиональных данных «Мир психологии»
6. <http://gramota.ru/> Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ
7. <https://minobrnauki.gov.ru/> Министерство науки и высшего образования РФ
8. <https://cyberleninka.ru/> – Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
9. <https://web.archive.org/web/20191122092928/http://window.edu.ru/> –информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

Контроль и оценка результатов освоения ПМ

Контроль и оценка результатов освоения модуля осуществляется преподавателем в процессе тестирования.

Оценка качества освоения программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения модуля в форме недифференцированного зачета в виде тестирования.

| Результаты освоения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| <p>знать:</p> <p>- основные критерии и возрастные нормы стадий и видов психического развития;</p> | <p>Экспертная оценка тестовых заданий, недифференцированный</p> |

Контур Кристо

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 19.02.2026

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

| | |
|--|---------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - факторы и риски нарушений возрастных норм, видов психического развития и их последствия. - методики и способы оценки психического состояния людей; - методики организации и проведения коррекционных мероприятий в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями; - методы мотивации к активности, здоровому образу жизни, психологической поддержки жизненного тонуса личности; - проблемы социализации (концепции, подходы, признаки нарушений социализации, последствия, виды помощи) - технологии, методы и формы оказания психологической помощи при нарушениях социализации; - основы психологического консультирования (виды, формы, методы). <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять практические приемы в психологическом консультировании; - подбирать и применять методы создания условий для полноценного психологического развития личности на каждом возрастном этапе для своевременного предупреждения возможных нарушений в развитии личности - проводить коррекционные мероприятия в соответствии с планом индивидуальной коррекционной работы на основе современных методик, форм и методов | <p><i>зачет</i></p> |
|--|---------------------|

Контур Кристо

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 19.02.2026

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Контрольно-оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме недифференцированного зачета по ПМ «Эмоциональный интеллект – практические техники для коучей физических лиц»

Промежуточная аттестация по ПМ «Эмоциональный интеллект – практические техники для коучей физических лиц» проводится в виде недифференцированного зачета в форме тестирования.

Примеры тестовых заданий

1. Эмоциональный интеллект – это:

А. чувственное познание предметов окружающего мира, отражение в сознании человека предметов и явлений

Б. способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим

В. процесс восприятия, анализа и понимания окружающего мира, создание представлений о предметах и явлениях, поиск решений задач и выведение новых суждений

2. Понятие «эмоциональный интеллект» было введено:

А. в 1854 году Карлом А.Г.

Б. в 1990 П. Сэловей, Дж. Мэйер

В. в 1938 году Андриан Хиллом

3. П. Сэловеем, Дж. Мэйером и Д. Карузо была предложена иерархичная модель эмоционального интеллекта:

А. пятикомпонентная

Б. трехкомпонентная

В. четырехкомпонентная

4. Идентификация эмоций представляет собой:

А. осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения происхождения этого переживания

Б. совокупность способностей распознавать эмоции у себя и у других людей по мимике, жестам, внешнему виду, походке, поведению, голосу

В. способность человека воспринимать и разделять чувства другого, особенно в ситуациях горя, трудностей или боли, при этом сохраняя осознание различия между собственными переживаниями и переживаниями другого

Контур Крипто

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 19.02.2026

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

5. Выполнение упражнения «Эмоциональный словарь» помогает (выделите лишнее):
А. контролировать эмоцию
 Б. распознавать связи между словами и эмоциональными состояниями
 В. понимать сложные чувства и осознавать переходы от одной эмоции к другой
6. Ведение дневника эмоций помогает:
А. идентифицировать, анализировать и понимать причины эмоции
 Б. улучшить сосредоточенность и направленность психической деятельности человека на что-то, имеющее для него значение
 В. настроиться на определённый вид деятельности и не отвлекаться на посторонние раздражители
7. К диагностическому инструментарию, предлагаемому для целей исследования развития эмоционального интеллекта относится:
А. LEAS (Level of Emotional Awareness)
 Б. WAIS (Wechsler Adult Intelligence Scale)
 В. BICB (Bioinformatics and Computational Biology)
8. Гипотеза, в которой утверждалось, что для изучения эмоционального интеллекта необходимо использовать проективные диагностические методики, была предложена:
А. М. Фьори
 Б. А.Р. Лурия
 В. М.А. Нгуен
9. Особенности эмоционального развития в младенческом возрасте (0-1 год) (выделите лишнее):
 А. складываются предпосылки высших чувств
Б. ребенок осваивает социальные формы выражения чувств
 В. основу развития эмоций составляют примитивные эмоции
10. Управление эмоциями и влияние на эмоции других людей предполагает:
А. регуляцию эмоций
 Б. гипноз
 В. НЛП (нейролингвистическое программирование)

Критерии оценки тестового контроля

| Процент результативности (правильных ответов) | Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений балл (отметка) |
|---|--|
| Более 20% | Зачтено |
| Менее 20% | Не зачтено |

Контур Кристо

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 19.02.2026

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

9. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Контрольно-оценочные средства для проведения итоговой аттестации в форме дифференцированного зачета

Итоговая аттестация по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «**Эмоциональный интеллект – практические техники для коучей физических лиц**» проводится в виде дифференцированного зачета в форме тестирования.

Для подготовки к тестированию в начале освоения программы повышения квалификации слушатели получают примерный перечень вопросов к зачету. Преподаватель по результатам тестирования выставляет оценку по четырехбалльной системе в зачетно-экзаменационную ведомость.

Примеры тестовых заданий

1. «Эмоции и эмоциональные отношения первичны, эмоции носят (имеют) врожденный характер». Кто автор данного высказывания?
А. К.М. Гуревич
Б. С.Л. Рубинштейн
В. В.Н. Мясищев
2. Эмоции это:
А. нервная раздражимость
Б. психическое отражение окружающей действительности
В. процесс интериоризации в онтогенезе
3. Эмоции, в общем и целом, как класс психических явлений, понимаются в качестве:
А. психического состояния
Б. психического процесса
В. психического явления
4. Видами эмоциональных состояний являются:
А. ощущение, восприятие, внимание, память, воображение, мышление, речь
Б. тревога, стресс, фрустрация, аффект, гнев, удивление, радость
В. потребности, темперамент, характер, способности, чувства, воля, мотивация
5. Людям, для успешной волевой регуляции своей деятельности, необходимо:
А. всегда стремиться овладеть своими эмоциями
Б. в любое время позволять себе отреагировать свои эмоции
В. постоянно демонстрировать окружающим свою эмоциональную реакцию

Контур Крипто

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 19.02.2026

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

6. Дети, у которых не развилось это чувство, могут так и остаться более зависимыми от мнения других:

А. чувство ответственности за свои действия

Б. чувство любви к самому себе

В. чувство осторожности и опасливости

7. Особенности эмоционального развития в раннем возрасте:

А. эмоциональные переживания кратковременны, неустойчивы, выражаются бурно

Б. основу развития эмоций составляют примитивные эмоции, вызванные органическими причинами

В. ребенок осваивает социальные формы выражения чувств

8. Что не входит в четырехкомпонентную, иерархичную модель эмоционального интеллекта предложенную П. Сэловеем, Дж. Мэйером и Д. Карузо:

А. эмоциональная память

Б. восприятие, идентификация эмоций, их выражение

В. фасилитация мышления

9. Умение определять эмоциональное состояние других людей и оценивать мотивы своих поступков связано с:

А. верой в свои силы, оценкой и выбором подходящих способов решения задач

Б. наблюдательностью, способностью понимать чувства окружающих и анализировать собственные переживания в процессе общения

В. определением наиболее подходящих стратегий поведения, прогнозированием влияния слов и действий на эмоциональное состояние собеседника

10. Не относится к особенностям эмоционального интеллекта детей с ЗПР:

А. способность к адаптации

Б. трудности с вербализацией эмоциональных состояний

В. плохое различение эмоций, особенно схожих друг с другом

11. Исходя из результатов диагностики, возможны два подхода к развитию эмоционального интеллекта у школьников (выделите лишнее):

А. можно работать с обучающимся непосредственно, используя программы и методики

Б. можно исследовать индивидуальные способности, которые являются частью эмоционального интеллекта

В. можно проводить работу опосредованно, через развитие качеств, связанных с обучающимся

Контур Кристо

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 19.02.2026

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

12. Особенности эмоционального развития в дошкольном возрасте:

А. складываются предпосылки высших чувств – любви и симпатии к близким, познавательных чувств

Б. происходит дальнейшая социализация эмоций

В. ребенок осваивает социальные формы выражения чувств

13. Методика «Квадрант эмоций» позволяет:

А. подобрать в максимальной степени подходящее словесное выражение собственного состояния

Б. определить эффективные действия при управлении эмоциями

В. оценить уровень энергии и эмоций клиента, определить, в каком секторе он сейчас находится

14. Проработать эмоции спектра злости, гнева, обиды, досады можно, используя метод:

А. «Сознательного расслабления»

Б. «Классификация изображений предметов»

В. «Волевых проявлений»

15. Работая с детьми по развитию эмоционального интеллекта, рекомендуется руководствоваться следующими принципами (выделите лишнее):

А. Остановитесь – если не знаете, как воздействовать.

Б. Соблюдайте принцип равенства и сотрудничества с детьми.

В. Фиксируйте внимание детей на неудачах, делайте замечания.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

| Процент результативности (правильных ответов) | Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений балл (отметка) |
|---|--|
| 80-100% | 5 |
| 50-79% | 4 |
| 20-49% | 3 |
| менее 20% | 2 |

Контур Кристо

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 19.02.2026

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Самостоятельная работа слушателей проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний слушателей;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности слушателей: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

Вид работы: Изучение и конспектирование нормативных документов и теоретического материала по темам.

Хорошо составленный конспект помогает усвоить материал. В конспекте кратко излагается основная сущность нормативных документов, теоретических материалов, приводятся необходимые обоснования, схемы, и т.п. Конспект целесообразно составлять целиком на тему. При этом имеется возможность всегда дополнять составленный конспект выписками из журналов, газет, статей, новых нормативных актов, брошюр по обмену опытом, данных из Интернета и других источников.

Этапы работы с конспектом:

1. Первичное ознакомление с материалом изучаемой темы по тексту нормативного документа или учебника.
2. Выделение главного в изучаемом материале, составление обычных кратких записей.
3. Подбор к данному тексту опорных сигналов в виде отдельных слов, определённых знаков, схем.
4. Продумывание схематического способа кодирования знаний, использование различного шрифта и т.д.
5. Составление опорного конспекта.

Контур Кристо

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 19.02.2026

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026