Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 17.07.2025 15:40:42
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b1300a095d3726b159bf6084f865ae65b96a966c033

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра психологии и социальной педагогики

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ

_____Н.Н. Кислова

МОДУЛЬ "ПРАКТИКООРИЕНТИРОВАННЫЙ"
Психотерапия

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Психологии и социальной педагогики**

Учебный план ФПСО-б25Св(4г6м)
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль): «Психология и социальная педагогика»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очно-заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 10
самостоятельная работа 62

Виды контроля в семестрах:
экзамен 9

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**9(5.1)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	4	4	4	4
Практические занятия	6	6	6	6
В том числе инт.	2	2	2	2
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	62	62	62	62
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

Быкова Наталья Львовна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Психотерапия

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. №122

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль): «Психология и социальная педагогика»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 21.03.2025 протокол № 9

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Психологии и социальной педагогики

Протокол от 27.05.2025 г. №10
Зав. кафедрой С.А. Севенюк

Начальник УОП

_____ Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Цель изучения дисциплины: формирование у обучающихся представлений о системе основных теорий и практик современной психотерапии, а также принципах и методах основных психотерапевтических школ. **Задачи изучения дисциплины:** – участие в создании психологически комфортной и безопасной образовательной среды в учреждении; – повышение уровня психологической компетентности участников образовательного процесса; – участие в междисциплинарных психолого-педагогических и социально-реабилитационных мероприятиях во взаимодействии со смежными специалистами; – использование здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности; – соблюдение норм профессиональной этики. – развитие умения свободно пользоваться научной терминологией, основным понятийным аппаратом психотерапевтического процесса. **Область профессиональной деятельности:** 01 Образование и наука

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.03
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
Содержание дисциплины базируется на материале:	
Психология	
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
Производственная практика (преддипломная практика)	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач
УК-1.1. Анализирует задачу, выделяя этапы ее решения, действия по решению задачи
знает основные методические подходы в психотерапии; умеет применять знания психотерапии для решения научных и практических задач в других прикладных областях психологии.
УК-1.2. Находит, критически анализирует и выбирает информацию, необходимую для решения поставленной задачи
умеет применять теоретические знания в разных видах образовательной деятельности;
УК-1.3. Рассматривает различные варианты решения задачи, оценивает их преимущества и риски
знает закономерности психического развития школьников и особенности их проявления в учебном процессе;
УК-1.4. Грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки; отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок в рассуждениях других участников деятельности
владеет профессиональными навыками для осуществления педагогической деятельности;
УК-1.5. Определяет и оценивает практические последствия возможных вариантов решения задачи
знает этические основы психотерапии и психологического консультирования;
ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями
ОПК-6.1. Знает законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; психолого-педагогические основы учебной деятельности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.
умеет осуществлять психотерапевтический процесс в различных возрастных группах и различных типах образовательных учреждений;
ОПК-6.2. Умеет использовать знания об особенностях гендерного развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания; составлять (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося.
умеет использовать знания об основных современных проблемах и направлениях развития психотерапии
ОПК-6.3.Владеет действиями учета особенностей гендерного развития обучающихся в проведении индивидуальных воспитательных мероприятий; действиями (навыками) использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; действиями оказания адресной помощи обучающимся, в том числе с особыми образовательными потребностями; действиями разработки (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка; приемами понимания содержания документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.) и её использования в работе; действиями (навыками) разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития и индивидуально-ориентированных образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся.
владеет представлениями об основных современных проблемах и направлениях развития психотерапии (включая проблемы

адаптации личности к болезни, качества жизни, связанного со здоровьем, превенции и коррекции социально-стрессовых расстройств)

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Основные направления современной психотерапии			
1.1	Предмет и история развития психотерапии. Основные направления психотерапии. Цели психотерапии/Лек/	9	4	2
1.2	Предмет и история развития психотерапии. Основные направления психотерапии. Цели психотерапии /Ср/	9	7	0
1.3	Динамическое направление в психотерапии/Ср/	9	7	0
1.4	Когнитивно-поведенческое направление в психотерапии /Пр/	9	2	0
1.5	Когнитивно-поведенческое направление в психотерапии /Ср/	9	7	0
1.6	Экзистенциально-гуманистическое направление в психотерапии/Ср/	9	7	0
1.7	Другие направления в психотерапии: суггестивная психотерапия, арттерапия, трансактный анализ, интегративные тенденции в психотерапии/Ср/	9	9	0
1.8	Индивидуальная психотерапия /Ср/	9	7	0
1.9	Групповая психотерапия /Пр/	9	2	0
1.10	Групповая психотерапия /Ср/	9	9	0
1.11	Основы семейной психотерапии и семейного психологического консультирования /Пр/	9	2	0
1.12	Основы семейной психотерапии и семейного психологического консультирования /Ср/	9	9	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

9 семестр, 2 лекция, 3 практических занятия

Раздел 1. Основные направления современной психотерапии

Лекции № 1-2 (4 часа)

Предмет и история развития психотерапии. Основные направления психотерапии. Цели психотерапии

Вопросы и задания:

Развитие психотерапии как научно обоснованного метода. Область применения психотерапии. Основные цели психотерапии. Задачи. Психотерапия: мир парадокса. Стратегия и тактика. Основные составляющие психотерапии. Раскрывающая и поддерживающая психотерапия. Условия проведения психотерапии. Общая и частная (специальная) психотерапия. Индивидуальный подход в психотерапии. Характеристика психологических основ психотерапии. Характеристика клинических основ психотерапии. Понятие психика. Психические процессы. Психические состояния. Психические свойства. Понятие психотерапевтический контакт. Психологические факторы лечебного процесса. Развитие личности в норме и патологии, психотравмирующие факторы, основы профессиональной коммуникации.

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Когнитивно-поведенческое направление в психотерапии

Вопросы и задания:

Бихевиоризм как основа поведенческого направления психотерапии. Когнитивно-поведенческая терапия: теория научения как базис поведенческой терапии. Методы воздействия в поведенческой терапии. Директивно-убеждающие формы разговорной психотерапии. Способы самоконтроля: самонаблюдение, самовознаграждение, ведение дневника и т. п. Методика систематической десенсибилизации. Парадоксальная интенция. Аверсивная психотерапия. Особенности применения поведенческой терапии при работе с детьми и подростками.

Предпосылки возникновения НЛП. Изучение опыта и восприятия как активного процесса. Структура выбора и модели в психотерапии. Метамодель языка НЛП.

Раздел 2. Основные формы психотерапии

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Групповая психотерапия

Вопросы и задания:

История развития применения групповой психотерапии. Классификация групп. Показания для участия в групповой терапии и тренингах психотерапевтической направленности. Требования к ведущему тренингов. Фазы формирования психотерапевтической группы. Примерные упражнения, используемые в групповой терапии и тренингах психотерапевтической направленности. Особенности эмоциональных и поведенческих расстройств у детей и подростков. Показания и противопоказания к применению групповой психотерапии у детей и подростков.

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Основы семейной психотерапии и семейного психологического консультирования

Вопросы и задания:

Общие положения. Понятие о «кризисах семьи». Основные принципы системной семейной психотерапии. Этапы и

особенности семейной психотерапии. Значение работы с семьей для детской и подростковой психотерапии. Место семейной терапии в системе психотерапевтической помощи детям и подросткам. Классификация семей по Минухину. Признаки конструктивной и деструктивной семьи по Витакеру Основные типы отношения родителей к ребенку с позиций психоистории Демоза. Причины и развитие семейной дисфункции. Модель семьи по Босзормени-Наги (контекстуальная семейная терапия). Модель здоровой и патологической семьи по Фрамо.

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Продукты деятельности
1	Предмет и история развития психотерапии. Основные направления психотерапии. Цели психотерапии	«Краткий исторический очерк». Конспект по книге: Б.Д.Карвасарский «Психотерапия», М.,2007 Ответить на контрольные вопросы по теме	Конспект
2	Динамическое направление в психотерапии		
3	Когнитивно-поведенческое направление в психотерапии	Эссе по книгам «Методы поведенческой коррекции». «Общая психокоррекция»	Эссе
4	Экзистенциально-гуманистическое направление в психотерапии		
5	Другие направления в психотерапии: суггестивная психотерапия, арттерапия, трансактный анализ, интегративные тенденции в психотерапии		
6	Индивидуальная психотерапия	Подобрать психотерапевтические техники для тренинговой работы	Собрать «коллекцию методик»
7	Групповая психотерапия		
8	Основы семейной психотерапии и семейного психологического консультирования		

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор студента

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Продукты деятельности
1	Предмет и история развития психотерапии. Основные направления психотерапии. Цели психотерапии	Кратко изложите содержание статьи «Система организации жизни ребенка в больнице» Ю.В.Малова и Н.Ю.Федунина («Механизмы психотерапии» журнал №1, 2008).	Эссе
2	Динамическое направление в психотерапии	Заполните таблицу: «Психоанализ и психодинамически ориентированная психотерапия»	Таблица
3	Когнитивно-поведенческое направление в психотерапии		
4	Экзистенциально-гуманистическое направление в психотерапии		
5	Другие направления в психотерапии: суггестивная психотерапия, арттерапия, трансактный анализ, интегративные тенденции в психотерапии	Заполните сравнительную таблицу: «Классический и эриксоновский гипноз»	Рабочая тетрадь
6	Индивидуальная психотерапия		
7	Групповая психотерапия		
8	Основы семейной психотерапии и семейного психологического консультирования	Составить и провести тренинг по оптимизации детско-родительских отношений с детьми разного возраста	Программа тренинга

5.3.Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ			
Дата обращения к электронным учебным изданиям, электронным образовательным ресурсам, современным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы			
6.1. Рекомендуемая литература			
6.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Левкин, В.Е.	Социально-психологический тренинг для психолога: учебное пособие URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450202	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2016
Л1.2	Старшенбаум, Г.В.	Как стать семейным психологом: тесты, упражнения, ролевые игры: учебник URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=65667	Москва: Психотерапия, 2007
Л1.3	Самыгин, С.И., Колесникова, Г.И.	Психотерапия детей и подростков: практическое пособие URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271485	Ростов-на-Дону: Феникс, 2012
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Ушамирская Г.Ф.	Психодиагностика. Консультирование. Психотерапия: студенческая научная работа, Ч. 2. Сборник студенческих работ URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210215	Москва: Студенческая наука, 2012
Л2.2	Ершова И.А.	Актуальные проблемы экстремальной и кризисной психологии: Уральский форум психологов государственных структур и силовых ведомств. 4–5 апреля 2018 г.: сборник тезисов : материалы конференций URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695674	Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2018

6.2 Перечень программного обеспечения
- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Skype for Business, OneDrive, SharePoint Online)
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip
6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий практического типа, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. Комплект учебной мебели, меловая доска, ноутбук, переносное проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран на треноге), портативное звукоусиливающее оборудование.
7.2	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю. Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию

дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.
Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Психотерапия»

Курс 5 Семестр 9

	Вид контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
	Модуль 1 «Основные направления современной психотерапии»		
	Текущий контроль по модулю:		
1	Аудиторная работа	12	27
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	20	33
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	15	29
	Контрольное мероприятие по модулю	9	11
	Промежуточная аттестация	56	100

Вид контроля	Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по модулю «Основные направления современной психотерапии»		
Аудиторная работа	Ведение конспекта лекций и работа с ним 0,5 балл – конспект лекции соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, структурирован 1 балла – конспект лекции соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, написан разборчиво, структурирован, содержит дополнительные сведения, почерпнутые студентом из других источников Выступление с докладом или сообщением на занятии 1 балл – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, представлено современное видение проблемы; 2 балла – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, представлено современное видение проблемы; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом, доклад сопровождался демонстрированием наглядного материала Ответы на вопросы на занятии 1 балл – присутствие на занятии, реплики, замечания по обсуждаемым вопросам; 2 балла – содержательный ответ на один из вопросов занятия; 3 балла – содержательный и глубокий ответ на два-три обсуждаемых вопроса; 4 балла – глубокие и содержательные ответы (дополнения) по всем обсуждаемым проблемам Посещение занятия 1-3 занятий – 1 балл, 4-6 – 3 балла, 7-12 – 5 баллов,	Тема: Предмет и история развития психотерапии. Основные направления психотерапии. Цели психотерапии Динамическое направление в психотерапии Когнитивно-поведенческое направление в психотерапии Экзистенциально-гуманистическое направление в психотерапии Другие направления в психотерапии: суггестивная психотерапия, арттерапия, трансактный анализ, интегративные тенденции в психотерапии Индивидуальная психотерапия Групповая психотерапия Основы семейной психотерапии и семейного психологического консультирования
Самостоятельная работа (обяз.)	Конспект 2 балл - содержание соответствует теме; информация слабо структурирована, присутствуют ошибки в логической связи изложенной информации; 4 балла - содержание соответствует теме; информация слабо структурирована или есть незначительные ошибки в логической связи изложенной информации; 6 балла - содержание соответствует теме; правильная структурированность информации; наличие логической связи изложенной информации Эссе	Образовательные результаты: знает основные методические подходы в психотерапии; умеет применять знания психотерапии для решения научных и практических задач в других прикладных областях психологии умеет применять теоретические знания в

	1 балл – формальное отношение к написанию работы, неполная информация, ошибки, плагиат. 2 балла - позитивная мотивация, грамотное освещение вопроса, самостоятельные сравнения позиций авторов несущественные недочёты 3 балла - творческое отношение к работе, оригинальность подхода; широта охвата; художественная выразительность, яркость, образность изложения Коллекцию методик 1 балл - отклонение от темы по причине отсутствия видения сути проблемы. 2 балла - вопросы составлены в рамках объявленной темы; недостаточное видение сути проблемы. 3 балла - вопросы в рамках объявленной темы; видение сути проблемы	разных видах образовательной деятельности знает закономерности психического развития школьников и особенности их проявления в учебном процессе владеет профессиональными навыками для осуществления педагогической деятельности знает этические основы психотерапии и психологического консультирования умеет осуществлять психотерапевтический процесс в различных возрастных группах и различных типах образовательных учреждений умеет использовать знания об основных современных проблемах и направлениях развития психотерапии владеет представлениями об основных современных проблемах и направлениях развития психотерапии (включая проблемы адаптации личности к болезни, качества жизни, связанного со здоровьем, превенции и коррекции социально-стрессовых расстройств)
Самостоятельная работа (на выбор)	Рабочая тетрадь 1 балл ответ в целом соответствует поставленному вопросу; 2. Ответ логичный, полный, четкий, с использованием терминов и понятий; 3.Безошибочный. Эссе 1 балл – формальное отношение к написанию работы, неполная информация, ошибки, плагиат. 2 балла - позитивная мотивация, грамотное освещение вопроса, самостоятельные сравнения позиций авторов несущественные недочёты 3 балла - творческое отношение к работе, оригинальность подхода; широта охвата; художественная выразительность, яркость, образность изложения Таблица 1 балл - содержание соответствует теме; информация слабо структурирована, присутствуют ошибки в логической связи изложенной информации; 2 балла - содержание соответствует теме; информация слабо структурирована или есть незначительные ошибки в логической связи изложенной информации; 3 балла - содержание соответствует теме; правильная структурированность информации; наличие логической связи изложенной информации Программа тренинга 1 балл - отклонение от темы по причине отсутствия видения сути проблемы. 2 балла - вопросы составлены в рамках объявленной темы; недостаточное видение сути проблемы. 3 балла - вопросы в рамках объявленной темы; видение сути проблемы	
Контрольное мероприятие по модулю	Контрольное мероприятие – контрольная работа, тест правильный ответ на каждый вопрос оценивается в 0,5 балла	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	5 баллов – неполный ответ на один из вопросов аттестации; 10 баллов – содержательный ответ на вопросы аттестации без привлечения собственного опыта и примеров; 15 баллов – глубокие и содержательные ответы по всем вопросам, с привлечением собственного опыта и примеров.	