

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БИЛИБИНСКИЙ РАЙОННЫЙ
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Школа лидера»**

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Токоякова Азалия Олеговна
Педагог дополнительного образования

Принята на заседании методического
(педагогического) совета
от «25 » августа 2025г.
Протокол N1

Утверждаю:
Директор МОУ ДО БР ЦДО
Маслова Л.В. _____
от «25» августа 2025г. №153-од

с. Омолон 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Одной из приоритетных задач Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины. Для решения данной задачи создано Общероссийское общественно государственное движение детей и молодежи «Движение первых» (далее – Движение) целью которого является содействие проведению государственной политики в интересах детей и молодежи и содействие воспитанию детей. Движение – это возможность, благодаря уникальным программам воспитания и становления личности, стать лучшей версией себя, достойным наследником великих дел первооткрывателей, основателей и первопроходцев, которых отличало стремление к победе во всех начинаниях и нежелание останавливаться на достигнутом.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Программа направлена на развитие личности в четырех направлениях: гражданская активность, личностное развитие, военно-патриотическое, информационно-медийное.

Нормативно - правовая база:

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа лидера» разработана в соответствии с Международной Конвенцией «О правах ребенка», Конституции Российской Федерации, Федеральным законом №273-ФЗ от 29 декабря 2012 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 25.07.2022г.), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмо Министерства просвещения России от 30.12.2022г. №АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций», санитарно-гигиеническими требованиями в части определения режима занятий и другими нормативно-правовыми актами. Программа составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования и Федеральной образовательной программе среднего общего образования, утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации №371 от 18 мая 2023 г.

Актуальность образовательной программы

Актуальность программы состоит в том, что она способствует формированию социально активной личности, ориентированной на самоутверждение и самореализацию; способствует профессиональному самоопределению детей и молодежи, так как приобретенные знания и умения позволяют сформировать навыки организаторской деятельности, необходимые во взрослой жизни.

Направленность программы

Программа имеет социально-гуманитарную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Педагогическая целесообразность состоит в создании условий для формирования, проявления и развития активной жизненной позиции детей и подростков, для их социализации. У учащихся формируются основы гражданственности, любви и уважения к Родине, чувство ответственности за настоящее и будущее своей страны. Учащиеся научатся самостоятельно принимать решения в работе своей организации и давать качественную оценку своей деятельности, анализировать свои ошибки, отвечать за них, и находить пути их исправления.

Цель образовательной программы

Целью программы является создание условия для формирования у учащихся коммуникативных и лидерских качеств, навыков эффективного взаимодействия в команде при реализации деятельности Российского движения детей и молодежи «Движение Первых» в рамках программы дополнительного образования «Школа лидера».

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- научить излагать и доказывать свои мысли, обосновывать и отстаивать собственную точку зрения;
- научить самостоятельно оценивать сложившуюся ситуацию и оперативно принимать решения;
- обучить ораторскому искусству, умению публичных выступлений;
- обучить навыкам делового общения и методике разрешения конфликтных ситуаций.

Развивающие:

- развить лидерские качества, навыки и умения руководить коллективом;
- развить индивидуальные творческие способности учащихся;
- сформировать умения планировать и самостоятельно организовывать творческие дела;
- развить способность к самообразованию;
- развить коммуникативные способности (чувство взаимопомощи, желание и умение работать в коллективе).

Воспитательные:

- воспитать творческую личность, способную стать лидером коллектива;

- сформировать привычку осознанного применения полученных навыков на практике.

Психолого - педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 12 - 16 лет. Набор детей в объединение – свободный.

Особенности организации образовательного процесса

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Количество групп -2. Состав групп 10 человек.

Формы обучения.

Форма обучения - очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятия

Общее количество часов в год - 144 учебных часа. Занятия проводятся пять раз в неделю по 2 учебных часа в каждой группе, продолжительность занятий в соответствии с СанПиНами 40 минут. Недельная нагрузка - 9 часов.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы - 1 год, совокупная учебная нагрузка составляет 144 учебных часа, включая индивидуальные консультации, тесты, беседы, экскурсии.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

1.Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа России, природе и окружающей среде.

2.Воспитательная деятельность – реализация комплекса организационно-педагогических задач, решаемых воспитателем с целью обеспечения оптимального развития личности, выбор форм и методов воспитания в соответствии с поставленными задачами и сам процесс их реализации.

3. Принципы воспитания – основополагающие идеи, положения или ценностные основания воспитания человека.

4. Коллектив – высокоразвитая группа людей, объединенных общественно значимой целью и совместной деятельностью по ее реализации.

5. Социализация – интеграция человека в систему социальных отношений, в различные типы социальных общностей (группу, институт, организацию), на основе усвоения элементов культуры, социальных норм и ценностей.

6. Ценностно-смысловые основы воспитания – система нравственных отношений субъектов воспитательной деятельности, которая отражает личностный смысл их жизненных целей и средств их реализации.

Практическая значимость образовательной программы

Обучаясь по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе обучающиеся могут приобрести ряд практических навыков, которые помогут им в их развитии и повседневной жизни:

1. **Лидерство и организаторские способности:** Участие в различных проектах, событиях и мероприятиях "Движение Первых" обучает детей лидерским навыкам и дает возможность развивать организаторские способности. Это включает умение работать в команде, общаться с людьми, принимать решения, планировать и реализовывать проекты.
2. **Коммуникационные навыки:** Взаимодействие с другими участниками "Движения Первых", преподавателями, экспертами и представителями других организаций требует развития навыков эффективного общения. Дети учатся выражать свои мысли и идеи, слушать других, задавать вопросы, участвовать в дискуссиях и представлять свои проекты и результаты работы.
3. **Организация и управление проектами:** В рамках "Движения Первых" дети учатся планировать и организовывать свои проекты, активно участвовать в их реализации и управлять ресурсами, чтобы достичь поставленных целей. Это развивает навыки планирования, управления временем, оценки рисков и принятия решений.

Принципы отбора содержания образовательной программы

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Движение Первых» применяет комплексный подход к развитию детей и молодежи, охватывая различные аспекты их деятельности: от интеллектуального и творческого развития до физической активности, социальной адаптации и патриотическому воспитанию.

Такой подход позволяет создать всеобъемлющую образовательную среду, способствующую формированию гармоничной и прогрессивной личности.

Основные методы обучения

1. Теоретические:

а) Словесные методы: беседа, инструктаж.

Во время **беседы** новые знания не только приобретаются, но и закрепляются путем обмена мнениями между педагогом и обучающимся. Таким образом, рассказ – односторонний, а беседа – двусторонний метод обучения. Беседа способствует активизации детского мышления: обучающиеся под руководством педагога осмысливают учебный материал, обсуждают его, устанавливают связи между теоретическим материалом и практикой. Вводная беседа помогает обучающимся устанавливать связи с предыдущими занятиями, узнавать, чем конкретно они будут заниматься, и определять необходимые материалы, инструменты и приспособления, представлять себе последовательность трудового процесса. Беседа и рассказ более убедительны, если сопровождаются показом выполнения работы, их изображениями в виде схем и показом образцов. Текущая беседа может идти во время практической работы. Итоговая беседа проводится как в конце занятия, так и в конце серии занятий по изучению одной темы. Все проводимые педагогом беседы должны иметь общий стержень и плавно переходить одна в другую. Тогда образуется, своеобразная цепочка из знаний, которые как бы нанизываются на этот стержень.

Инструктаж - словесный метод обучения, основанный на изложении инструкций. Обычно под инструкцией понимается четкое и достаточно краткое объяснение или перечень правил, которые необходимо строго выполнять.

Теоретические методы обучения нацелены на создание условий для развития способностей личности: слушать и слышать, концентрировать своё внимание, наблюдать и воспринимать, говорить и доказывать свою точку зрения, творчески решать поставленные задачи.

б) Наглядные методы основанные на использовании наглядных материалов (использование видеофильмов и иллюстраций).

2. Практические:

а) **репродуктивные методы** – они способствуют формированию умений запоминать и воспроизводить информацию. Это сочетание словесных методов с наглядными, то есть объяснительно-иллюстративные методы.

б) **методы проектного обучения** – предполагают построение и наличие логической цепочки: замысел – подбор материалов и инструментов – осуществление замысла – решение дополнительно возникающих задач. У обучающихся развиваются психические функции: понимание – применение знаний – анализ (умение выделять главное и видеть второстепенное) – синтез (приход к решению) – оценка и самооценка.

Планируемые результаты

- воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности;

- самоорганизация на уровне здорового образа жизни;
- личностный рост участников;
- творческого отношения к образованию, труду, жизни, подготовка к сознательному выбору профессии;
- формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

Механизм оценивания образовательных результатов

1. Уровень теоретических знаний.

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.
- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.
- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2. Уровень практических навыков и умений.

- Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением поставленных задач.
- Средний уровень. Требуется периодическое напоминание о том, как работать.
- Высокий уровень. Может выполнять порученные задачи без помощи педагога.

Формы подведения итогов реализации программы

Входная и итоговая диагностика: анкетирование (выявление степени заинтересованности обучающихся в занятиях), текущий контроль (наблюдения за развитием интереса к занятиям и выступлениям обучающихся, опрос детей и родителей о степени удовлетворенности занятиями, выявление потребностей заинтересованных сторон), наблюдение за степенью активности участия обучающихся в социально–значимой деятельности (уровень рейтинга активистов «Движения Первых», личная заинтересованность).

Материально – техническое обеспечение программы

При реализации программы используется следующее оборудование:

- учебный кабинет;
- столы;
- стулья;
- компьютер;
- интерактивная панель;
- канцелярские принадлежности: ватман, маркер, фломастеры.

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин

Пространственно-предметная среда (стенды, наглядные пособия и др.).

Оценочные и методические материалы

- индивидуальные консультации;
- карточки с заданиями для самостоятельной и практической работы;
- портфолио.

Методическое обеспечение программы

- иллюстративный и демонстрационный материал по изучаемым темам;
- раздаточный материал;
- мультимедиа уроки;
- разработка открытых занятий;
- наглядные пособия.
- календарь событий «Движения Первых»
- форма

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Личностное развитие	36 часов	бддвдвдвижении.рф https://рдш.рф.11
2	Гражданская активность	36 часов	бддвдвдвижении.рф https://рдш.рф.11
3	Военно-патриотическое направление	36 часов	бддвдвдвижении.рф https://рдш.рф.11
4	Информационно-медийное направление	36 часов	бддвдвдвижении.рф https://рдш.рф.11

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Детское и молодежное движение в России (всего 19 часов: теория – 19 часов).

Тема 1. Вводное занятие - 1 час.

Теория (1 ч.): Знакомство с группой. Ознакомление с программой, темами, расписанием. Проведение инструктажа по технике безопасности и пожарной безопасности. Решение организационных вопросов.

Форма контроля: Беседа, инструктаж.

Тема 2. Знакомство с детскими и молодежными общественными организациями - 1 час.

Теория (1 ч.) Ознакомление с понятиями «общественное объединение», «общественная организация».

Форма контроля: Беседа.

Тема 3. Знакомство с Российским движением детей и молодежи «Движение Первых» - 5 часов.

Теория (5 ч.). Устав РДДМ «Движение Первых».

Цели и задачи Движения.

Структура движения. Ценности движения.

Форма контроля: Беседа.

Тема 4. Основные направления деятельности Российского движения детей и молодежи «Движение Первых» - 12 часов.

Теория (12 ч.) Ознакомление с направлениями деятельности РДДМ:

Образование и наука. «Учись и познавай!».

Наука и технологии. «Дерзай и открывай!».

Труд, профессия и свое дело. «Найди призвание!».

Культура и искусство. «Создавай и вдохновляй!».

Волонтерство и добровольчество. «Благо твори!».

Патриотизм и историческая память. «Служи отечеству!».

Спорт. «Достигай и побеждай!»

Здоровый образ жизни. «Будь здоров!».

Медиа и коммуникации. «Расскажи о главном!»

Дипломатия и международные отношения. «Умей дружить!».

Экология и охрана природы. «Береги планету!»

Туризм и путешествия. «Открывай страну!»

Форма контроля: Беседа.

Раздел 2. Кто такой лидер РДДМ? (всего 9 часов: теория – 4 часа, практика – 5 часов).

Тема 5. Портрет лидера. Понятия «лидер», «организатор», «руководитель» - 2 часа.

Теория (1 ч.): Знакомство с понятиями «лидер», «организатор», «руководитель».

Лидерские качества, наиболее часто встречающиеся у успешных лидеров.

Практика (1 ч.): Просмотр презентаций.

Форма контроля: Собеседование. Практическая работа.

Тема 6. Представление о себе, как о лидере. Тест «Я – лидер РДДМ» - 2 часа.

Теория (1 ч.): Самооценка лидерских качеств. Лидер - ориентир. Практика (1 ч.):

Тест «Я – лидер РДДМ».

Форма контроля: Опрос, тестирование.

Тема 7. Кто такой лидер РДДМ? Их роли - 3 часа.

Теория (2 ч.): Общие и специфические качества лидера. Лидер - созидатель, лидер - разрушитель, лидер - инициатор, лидер - умелец, деловой лидер.

Практика (1 ч.): Просмотр разных видов качества лидера. Форма контроля:

Собеседование, практическая работа.

Тема 8. Игра «Я тоже» - 2 часа.

Практика (2 ч.): Игра «Я тоже» на выявление подростков с лидерской позицией.

Форма контроля: Практическая работа.

Раздел 3. Лидер РДДМ и команды (всего 16 часов: теория – 7 часов, практика – 9 часов).

Тема 9. Я и команда. Готовность стать лидером РДДМ - 3 часа.

Теория (1 ч.): Правила работы с командой. Элементы организационной работы.

Хочу стать лидером. Могу стать лидером. Не могу стать лидером. Буду лидером. С чего начну свою деятельность в качестве лидера. Что не буду делать в качестве лидера.

Практика (2 ч.): Игры на взаимодействие и сплочение команды. Форма контроля: Опрос. Практическая работа.

Тема 10. Правила работы с командой - 3 часа.

Теория (2 ч.): Как буду удерживать престиж лидера. На кого буду опираться. С кем буду советоваться.

Практика (1 ч.): Игры на взаимодействие и сплочение команды. Форма контроля: Собеседование.

Тема 11. Принципы организаторской деятельности - 3 часа.

Теория (2 ч.): Составляющие мастерства лидера РДДМ. Организаторская техника как форма организации поведения лидера, средство его успешной деятельности, совокупность способов достижения цели. Организаторские знания, умение владеть собой, управлять своим эмоциональным состоянием, техника речи, умение сотрудничать с коллективом и каждым его членом.

Практика (1 ч.): Игры на взаимодействие. Тест «Умею ли я общаться».

Форма контроля: Практическая работа.

Тема 12 . «Портфолио лидера РДДМ». Виды портфолио - 3 часа.

Теория (2 ч.): Понятия термина «портфолио».

Виды портфолио. Цель составления. Разновидности. Требования к портфолио, предъявляемого на конкурс.

Практика (1 ч.): Содержание, структура документа. Составление портфолио. Форма контроля: Собеседование, практическая работа.

Тема 13. Практикум «Чемодан лидера РДДМ» - 4 часа.

Практика (4 ч.): Подготовка собственного портфолио. Индивидуальные консультации.

Форма контроля: Практическая работа.

Раздел 4. Умения и навыки лидера (всего 10 часов: теория – 4 часа, практика – 6 часов).

Тема 14. Как правильно вести беседу - 2 часа.

Теория (1 ч.): Возможность общения с людьми. Значимость беседы. Структура беседы. Управление беседой. Умение анализировать проведённую беседу.

Практика (1 ч.): Практические советы по ведению беседы.

Форма контроля: Собеседование.

Тема 15. Основные навыки выступления лидера РДДМ - 3 часа.

Теория (2 ч.): Советы лидеру РДДМ - как говорить, как слушать. Анализ своего поведения, поступков, взгляд на себя со стороны. Что мешает в работе лидеру?

Практика (1 ч.): Практические советы лидеру РДДМ. Форма контроля: Собеседование.

Тема 16. Разные пути общения - 3 часа.

Теория (1 ч.): Приёмы ведения диалога. Бесконфликтное общение.

Практика (2 ч.): Упражнения направленные на овладение способами эффективного общения, игры, тренинг.

Форма контроля: Собеседование.

Тема 17. Практикум «В копилку лидера» - 2 часа.

Практика (2 ч.): Игры коллективного знакомства и общения. Игры на сплочение команды. Форма контроля: Практическая работа.

Раздел 5. «Виды деятельности лидера РДДМ» (всего 18 часов: теория - 6 часов, практика – 12 часов).

Тема 18. Виды коллективно – творческой деятельности - 2 часа.

Теория (2 ч.) Виды КТД. Классические КТД и личностно - ориентированные КТД. Трудовые, познавательные, спортивные, художественные, досуговые. КТД в работе лидера.

Форма контроля: Беседа.

Тема 19. Планирование деятельности - 3 часа.

Теория (1 ч.): Учимся планировать свою жизнь. Выработка умений ставить перед собой цель и добиваться её. Формирование навыков в планировании своей жизни.

Практика (2 ч.): Практические советы лидеру РДДМ. Упражнения: «Я в будущем», «Мой день».

Форма контроля: Собеседование, практическая работа.

Тема 20. Проектная деятельность в работе лидера РДДМ - 3 часа.

Теория (1 ч.): Понятие проекта, специфика. Основные правила составления проектов, выбор темы, цель проекта, этапы реализации. Оформление работ. Разработка проекта. Презентация. Реализация. Подведение итогов.

Практика (2 ч.): Составление творческого проекта, защита.

Форма контроля: Беседа, практическая работа.

Тема 21. Подготовка к смотру лидерских знаний, умений, навыков - 2 часа.

Теория (2 ч.): Советы лидеру РДДМ – как говорить, как слушать. Подготовка презентации «Я – лидер РДДМ». Индивидуальные консультации.

Форма контроля: Самостоятельная работа.

Тема 22. Смотр лидеров. Презентация «Я – лидер РДДМ» - 2 часа.

Практика(2 ч.): Выступление лидеров, составление презентации «Я – лидер РДДМ». Индивидуальные консультации.

Форма контроля: Практическая работа.

Тема 23. Участие в мероприятиях РДДМ «Движение Первых» - 5 часов.

Практика (5 ч.): Участие в массовых мероприятиях РДДМ: акциях, круглых столах, фестивалях, слетах, форумах и т.д.

Форма контроля: Практическая работа.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Диагностика лидерских способностей (Е.Жариков, Е.Крушельницкий) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М. 2002. С.316-320
2. Волохов А.В. Технология и программы организации семинаров по самоуправлению в детских коллективах./А.В.Волохов, И.И.Фришман.-М.:ГОУ «Центр развития системы дополнительного образования детей».-2015.
3. Гаврилычева Г.Ф. Вначале было детство.../Г.Ф.Гаврилычева.-М.:ФДО «Юная Россия».- 2013.
4. Дедов А. Деятельность старшего вожатого по руководству детско-юношеским общественным объединением./А.Дедов, при участии Козловой Ю. и Самойловой М.- Курган:ГУ «Центр молодёжных инициатив и программ».2012.
4. Дедов А. Изучаем детский коллектив./А.Дедов Курган: ГУ «Центр молодёжных инициатив и программ».-2012.
5. Дедов А. Компас в вашей работе./А.Дедов.-Курган: ГУ «Центр молодёжных инициатив и программ».-2012
6. Культяпова Ж.В. Хочу быть лидером!-Выпуск3/Ж.В. Культяпова.-Н. Новгород: ООО
7. «Педагогические технологии».-2014
8. Молодые лидеры России: Методические рекомендации по организации профильной смены.- Владивосток: Всероссийский детский центр «Океан».-2005.
9. Организация деятельности общественного объединения в школе. Из опыта работы Российского Союза Молодежи - М.-2016.
10. Поповичева О.Н. Думая вместе./О.Н. Поповичева .- Орел.-2011.
11. Ромулус О.В. Книга вожатого./О.В. Ромулус. - Воронеж: ГУ «Областной молодёжный центр».- 2014.
12. Ромулус О.В. Вестник содружества./О.В. Ромулус О.В.-Воронеж: ГУ «Областной молодёжный центр».-2015.
13. Ромулус О.В. Уроки истории./О.В.Ромулус.-Воронеж: ГУ «Областной молодёжный центр».- 2005.
14. Савинкова Д.С. Игра и творчество./Д.С. Савинкова.-Воронеж: ГУ «Областной молодёжный центр».-2014.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- 1.<https://будьвдвижении.рф/>
- 2.<https://vk.com/mypervie>
- 3.<https://t.me/s/mypervie>