

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Коптевская основная общеобразовательная школа

Утверждено  
Директор МОУ Коптевской ООШ  
\_\_\_\_\_  
Н.Н. Калюк  
Приказ № 156 от «22» 08. 2022 г.

**Программа внеурочной деятельности**  
**«ПРЕДПРОФИЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»**  
**9 класс**

Учитель Филиппова Ирина Сергеевна

2022-2023 учеб.год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования, базисного учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации, на основе программы Г. В. Резапкиной «Я и моя профессия» с дополнением из программы «Твоя профессиональная карьера» под редакцией С. Н. Чистякова и «Программы занятий по профессиональной ориентации» А. П. Чернявской.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

Настоящая программа предназначена для содействия социально-психологической адаптации подростков. Задачей программы является также «наведение мостов» между традиционным теоретическим школьным образованием и «живой жизнью», т.е. конкретными проблемами подростков, рассматриваемыми в режиме «реального времени» при общении с педагогом-психологом на индивидуальных или тренинговых занятиях.

Общеизвестно, что 9 класс является сенситивным периодом для развития общения, рефлексии, самопознания. Фокус интересов подростков переносится с учебной деятельности на деятельность общения. Традиционная педагогика игнорирует этот факт и пытается удержать учебные интересы подростков при помощи репрессивных мер. В то же время многочисленные исследования показывают, что проблемы «трудного» возраста смягчаются при организации занятий, ориентированных на самопознание подростков. Такие занятия дают реальную возможность для взрослого быть приглашенным в «заповедный мир» подростков, реальную возможность влиять на формирование личности тинэйджера.

Каждый подросток сегодня - это будущий взрослый завтра. И именно от его социально-психологической адаптированности зависит, будет ли он творческим, преуспевающим работником или безработным с массой материальных и психологических проблем. Известно, что «ноги» психологических проблем растут из детства.

В силу вышеизложенного, представляется целесообразным введение специального курса по основам предпрофильной подготовки 9-классов, как дополнительной образовательной программы.

Цикл занятий по предпрофильной подготовке лишен чрезмерной теоретической нагрузки. На каждом уроке планируется либо тестирование, либо эксперимент, либо игровая ситуация. На каждом занятии учащиеся получают конкретную информацию о своих особенностях. Программа завершается уроком-конференцией «Моя будущая профессия».

Содержание занятий предполагает последовательное расширение и углубление представлений о себе и о будущей взрослой жизни. Программа предполагает не только самопознание учащихся, но и знакомит их с основными способами самоуправления своими способностями и чувствами, ситуациями общения и конфликта.

### **ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ**

- оказать эффективную психолого-педагогическую поддержку учащимся 9-х классов;
- открыть перед юношами и девушками перспективу в дальнейшем личностном развитии;
- помочь молодым людям определить свои жизненные планы и в соответствии с ними выстроить алгоритм действий.

## **Задачи курса**

- предоставление информации о мире профессий и профессиональной ориентации;
- выявление интересов, склонностей, способностей школьников, ориентированных на выбор профиля обучения в старшей школе;
- формирование способности соотносить свои индивидуально-психологические особенности и возможности с требованиями выбираемой профессии;
- совершенствование навыков самопрезентации и уверенного поведения;
- оказание помощи в выборе профиля дальнейшего обучения.

## **Цель профориентационной работы в школе:**

- оказание профориентационной поддержки учащимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;
- выработка у школьников сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

## **Задачи профориентационной работы:**

- получение непротиворечивых данных о предпочтениях, склонностях и возможностях учащихся для разделения их по профилям обучения;
- обеспечение широкого диапазона вариативности профильного обучения за счет комплексных и нетрадиционных форм и методов, применяемых на уроках элективных курсов и в воспитательной работе;
- дополнительная поддержка некоторых групп школьников, у которых легко спрогнозировать сложности трудоустройства – учащихся коррекционных классов и школ и др.;
- выработка гибкой системы сотрудничества старшей ступени школы с учреждениями дополнительного и профессионального образования, а также с предприятиями города, региона.

## **Принципы профориентационной работы в школе**

Важно помнить, что профориентационная работа в школе приносит пользу только тогда, когда к профориентационной работе привлечён весь коллектив школы, и когда соблюдаются следующие принципы:

1. Систематичность и преемственность - профориентационная работа не должна ограничиваться работой только со старшеклассниками. Эта работа ведется с первого по выпускной класс.
2. Дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся в зависимости от возраста и уровня сформированности их интересов, от различий в ценностных ориентациях и жизненных планах, от уровня успеваемости.
3. Оптимальное сочетание массовых, групповых и индивидуальных форм профориентационной работы с учащимися и родителями.

## **Формы проведения занятий по профориентации:**

- игра, практикум самопознания;
- диагностики и анкетирование;

- групповые беседы, дискуссии;
- индивидуальные и групповые консультации;
- экскурсии.
- 

### **Условия реализации программы**

1. Наличие наглядного и дидактического материала в соответствии с тематикой занятий.
2. Создание атмосферы комфорта, доброжелательности и конфиденциальности.
3. Материально – техническое обеспечение: мультимедийный аппарат, канцелярские принадлежности.

### **Ожидаемые результаты**

Реализация данной Программы позволит:

- сформировать, а в дальнейшем и закрепить навыков и умений общего труда;
- воспитать в воспитанниках уважение к людям труда;
- повысить уровень знаний о мире профессий;
- выяснить профессиональные предпочтения и сделать обдуманный, окончательный выбор будущей профессии;
- обучить подростков основным принципам построения профессиональной карьеры и навыкам поведения на рынке труда;

ориентировать учащихся на реализацию собственных замыслов в реальных

## **Место предмета в учебном плане**

В соответствии учебным планом в 9 классе на учебный предмет «Предпрофильная подготовка» отводится 34 часа (из расчета 1 час в неделю).

## **Планируемые результаты**

*Личностные универсальные учебные действия:*

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных упражнений и заданий проблемного и эвристического характера;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремлённости, умения преодолевать трудности — важных качеств в практической деятельности любого человека;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;
- выраженное стремление учиться и трудиться для дальнейшего осуществления своих жизненных планов;

-самостоятельность в организации и выполнении различных работ.

*Метапредметные универсальные учебные действия (УУД):*

- планирование процесса познавательно-трудовой деятельности;
- определение адекватных способов решения учебной или трудовой задачи на основе заданных алгоритмов;
- проявление инновационного подхода к решению учебных и практических задач;
- приведение примеров, подбор аргументов, формирование выводов по обоснованию своего выбора и отражение в устной или письменной форме результатов своей деятельности;
- выбор для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, интернет-ресурсы и другие базы данных;
- согласование и координация совместной деятельности с другими ее участниками;
- диагностика результатов деятельности по принятым критериям и показателям;
- находить выход из проблемной ситуации, связанной с выбором пути продолжения образования;
- объективно оценивать свои индивидуальные возможности в соответствии с избираемой деятельностью;
- ставить цели и планировать действия для их достижения;
- использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

*Предметные УУД:*

- рациональное использование учебной и дополнительной информации для выбора профессии;
- планирование образовательной и профессиональной карьеры;
- знание классификации видов профессий;
- планирование деятельности по выбору профессии;
- адекватное оценивание своих способностей и готовности к выбранной профессии;
- понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
- понятие темперамента, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сферы, интеллектуальных способностей, стилей общения;
- понимание значения профессионального самоопределения и его роли в самореализации личности;

- умение анализировать профессиограммы, информацию о профессиях (по общим признакам профессиональной деятельности), а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;
- представление о том, как составлять личное резюме.

## **Содержание учебного предмета**

1. Что я знаю о своих возможностях (9 часов) Роль профессионального самоопределения в жизни человека. Понятие и построение личного профессионального плана. Раскрытие значения самоуважения, чувства собственного достоинства. Выявление уровня самооценки. Формирования уверенности в себе. Нервная система человека. Типы нервной системы и их различия. Темперамент. Типы темперамента. Анализ различных типов нервной системы и темперамента. Характер. Виды черт характера. Анализ различных черт характера. Роль чувств и эмоций в жизни человека. Агрессивное поведение. Уровень эмоциональности человека и профессия. Виды стресса. Тревожность. Определение уровня тревожности. Понятие «мышление». Типы мышления. Формы логического мышления. Память. Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение. Виды памяти. Приёмы запоминания. Внимание. Качества внимания. Виды внимания. Обобщение изученного теоретического материала. Составление психологического портрета.

2.Что я знаю о профессиях ( 8 часов)

Этапы профессионального самоопределения. Профессия. Специальность. Специализация. Квалификация. Анализ различий между понятиями «профессия», «специальность», «специализация», «квалификация». Характеристика труда: характер процесс и условия труда различных профессий. Классификация профессий. Цели труда. Орудия труда. Классификация профессий по Е.А. Климову. Формула профессии. Работа с таблицей Е.А. Климова. Профессиограмма. Типы профессий. Ведущий предмет труда каждого типа профессии. Выявление профессиональных предпочтений учащихся. Требования к здоровью человека. Медицинские противопоказания. Уровень психо-эмоционального состояния учащихся. Способы саморегуляции. Презентации, видеоролики о факультетах и учебных заведениях. Встреча с представителями средне – специальных и высших учебных заведений Калининградской области.

3.Способности и профессиональная пригодность (7 часов)

Способности. Виды способностей: общие и специальные. Разновидности специальных способностей. Условия развития специальных способностей. Особенности интеллектуальной сферы. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов. Профессионально важные качества руководителя. Определения уровня развития волевых качеств. Программа самоконтроля. Общение. Способность различных людей к общению. Деловое общение. Основные признаки делового общения. Профессии офисного типа. Атрибуты профессий офисного типа. Определение способностей к профессиям офисного типа. Функциональная асимметрия головного мозга. Влияние доминирующего типа полушария на развитие способностей. Определение ведущего полушария. Обобщение изученного теоретического материала. Степень сформированности способностей.

#### 4. Планирование профессиональной карьеры (9 часов)

Понятия «склонности», «интересы». Выявление собственных интересов и склонностей в профессиональной сфере деятельности. Анализ учащимися собственных склонностей, интересов и мотивов, влияющих на профессиональный выбор. Понятие «специальные способности», «профессиональная пригодность», «компенсация способностей». Виды профессиональной пригодности, их сущность. Анализ учащимися собственных возможностей, влияющих на профессиональный выбор. Понятия «рынок труда», «работодатель», «работник», «социальный заказ». Потребности рынка труда в кадрах («надо»). Компоненты и субъекты рынка труда. Анализ рынка труда Белгородской области. Выявление наиболее востребованных профессий. Взаимосвязь содержания «хочу» - «могу» - «надо» и их роль в оптимальном выборе профессии. Необходимость соответствия своих желаний («хочу») со своими способностями и возможностями («могу») и требованиями рынка труда («надо») Мотивационные факторы выбора профессии. Ошибки при выборе профессии. Рекомендации по выбору профессии. Самопрезентация. Резюме и собеседование. Средне специальное образование. Высшее образование. Особенности современной системы высшего образования. Понятие «карьера». Виды карьеры: «вертикальная карьера», «горизонтальная карьера». Построение и обоснование учащимися вариантов будущей карьеры. Должность. Внутренняя и внешняя оценка карьеры. Необходимость постоянного самообразования и профессионального совершенствования. Цели собственной будущей карьеры. Планирование самообразования, необходимого для успешного профессионального роста. Обобщение изученного теоретического материала. Построение нового варианта личного профессионального плана.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них			
			Лабораторные и практические (тема)	Контрольные и диагностические материалы(тема)	Экскурсии	Примечание
I.	Что я знаю о своих возможностях	9 часов	Что я знаю о своих возможностях 1 час.	—		
II.	Что я знаю о профессиях	8 часов	Что я знаю о профессиях 1 час	—		
III.	Способности и профессиональная пригодность.	7 часов	Способности и профессиональная пригодность. 1 час	—		
IV.	Планирование профессиональной карьеры	9 часов	Планирование профессиональной карьеры. 1 час	—		
	Итого	34 часа	4 часа	—		

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол- во часов	Содержание занятия	Примечание	Дом. задание
	план	факт					
1			Введение в мир профессий.	1	Вводное анкетирование (знакомство с классом в плане предпочтений, желаний, положения дел с выбором профессии на сегодняшний день) «Оригинальное знакомство»	Тест	Конспект
<b>Раздел I. Что я знаю о своих возможностях</b>							
2			Самооценка и уровень притязаний.	1	Получение необходимой информации о самооценке учащихся. Формирование у участников установки на саморазвитие в рамках занятий по профопределению.		Задание в тетради.
3			Темперамент и профессия. Определение темперамента.	1	Определение понятия темперамент. Виды темперамента. Задание на определение темперамента. Формирование теоретических представлений о характере и темпераменте. Развитие навыков работы с диагностическим материалом.		Задание в тетради
4			Чувства и эмоции. Истоки негативных эмоций.	1	Получение необходимой информации о чувствах и эмоциях. Тренинги на распознавание чувств.		Тест эмоций.
5			Что такое стресс.	1	Определение, что такое стресс. Виды стресса, от чего он возникает. Понятие стрессоустойчивости.		Задание в тетради
6			Определения типа мышления.	1	Что такое мышление, какое бывает мышление. Определение мышления.		Тест на определение типа мышления

7			Внимание и память.	1	Что такое память и внимание. Виды памяти и внимания. Как можно развить память и внимание.		Задание в тетради
8			Уровень внутренней свободы.	1	Уровень внутренней свободы – субъективное ощущение каждого человека, влияющее на его отношение к различным событиям своей жизни и принятие решений.		Задание в тетради
9			Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях».	1	Повторение изученного.	тест	Повторение.
<b>Раздел II. Что я знаю о профессиях</b>							
10			Классификации профессий. Признаки профессии.	1	Деятельность, направленная на пользу обществу, деятельность, требующая профессионального обучения, деятельность, выполняемая за определенное вознаграждение (зарплату).		Задание в тетради
11			Формула профессии. Профессия, специальность, должность.	1	Деятельность, направленная на пользу обществу, деятельность, требующая профессионального обучения, деятельность, выполняемая за определенное вознаграждение (зарплату).		Задание в тетради
12			Определение типа будущей профессии	1	Учитель называет предмет труда, а учащиеся по очереди называют профессии, относящиеся к этой группе. Профессии можно записывать на доске. После каждой названной профессии учитель считает до трех или ударяет в ладоши, ожидая названия очередной профессии.		Задание в тетради
13			Интересы и склонности в выборе профессии.	1	Интересы различаются по содержанию (литература, музыка, техника, животные, цветы, компьютеры, спорт и т. д.), по глубине, по длительности. Способность проявлять интерес связана с особенностями темперамента человека: у меланхоликов и флегматиков интересы более устойчивые и глубокие. Зато у холериков и сангвиников интересы шире.		Задание в тетради

14			Определение профессионального типа личности.	1	Определение профессионального типа личности.		Тест «Определение профессионального типа личности»
15			Профессионально важные качества.	1	Любая профессиональная деятельность отбирает людей, обладающих набором черт качеств, необходимых для успешности этой деятельности. Эти качества называются профессионально важными.		Задание в тетради
16			Профессия и здоровье.	1	Потребность в труде для нормального человека так же естественна, как потребность в питании и отдыхе. Непосильная работа или безделье так же вредны для здоровья, как избыток или дефицит сна и пищи. Болезнь может спровоцировать и нелюбимая работа.		Задание в тетради
17			Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях»	1	Обобщающий урок по основным понятиям.	тест	Повторение.

### Раздел III. Способности и профессиональная пригодность

18			Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	1	Каждый человек от рождения имеет особенности строения тела, органов чувств и мозга. Эти особенности еще называют “задатками”, то есть заранее данными от природы качествами. К задаткам относят силу, уравновешенность и подвижность нервных процессов, скорость и точность реакции, врожденные особенности зрения и слуха. Хорошая память, внимание, ум одним даны от природы, другие развивают их упражнениями. Задатки — это наши возможности, которые в благоприятных условиях могут вырасти в способности, а могут погибнуть,		Задание в тетради
----	--	--	--	---	--	--	-------------------

					как семена, упавшие на каменистую почву.		
19			Способности к интеллектуальным видам деятельности.	1	Высокий уровень общего умственного развития является условием успешной профессиональной деятельности учителя, врача, юриста, психолога, инженера, экономиста, программиста и др. Определяется он как природными задатками и наследственностью человека, так и его жизненным опытом, образованием, воспитанием и чертами характера.		Задание в тетради
20			Способности к профессиям социального типа.	1	Люди, успешные в профессиях социального типа, уважают и ценят людей: учеников и студентов, клиентов и пациентов, пассажиров и покупателей, испытывают повышенные чувство ответственности за свою работу		Задание в тетради
21			Способности к офисным видам деятельности.	1	Люди, относящиеся к офисному типу, отличаются аккуратностью, потребностью систематизировать и классифицировать информацию и предметы материального мира. Без таких людей жизнь превратилась бы в хаос. Успешная профессиональная деятельность людей, относящихся к этому типу, определяется их интеллектуальными и личностными особенностями. Наличие этих способностей у себя вы можете определить с помощью следующего задания.		Задание в тетради
22			Способность к предпринимательской деятельности	1	Интересы и склонности в выборе профессии. Появление интереса к какому-либо занятию, его развитие и поддержка. Важно ли совпадение интересов ребенка с его будущей профессией		Задание в тетради
23			Эстетические способности	1	Профессиональное будущее. Секреты выбора профессии. Формирование установки на необходимость профессионального		Задание в тетради

					самоопределения.		
24			Уровни профессиональной пригодности	1	Профессиональное будущее. Секреты выбора профессии. Формирование установки на необходимость профессионального самоопределения.		Задание в тетради
25			Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»	1	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»	тест	Повторение.
<b>Раздел IV. Планирование профессиональной карьеры</b>							
26			Мотивы и потребности.	1	Профессиональное будущее. Секреты выбора профессии. Способности и желание в выборе профессии. Способности. Успешность. Талант «+» и «-» талантливости.		Задание в тетради
27			Ошибки в выборе профессии	1	Типичные ошибки при выборе профессии. Незнание мира профессий и себя. Незнание правил выбора профессии		Задание в тетради
28			Современный рынок труда.	1	Изменение взглядов, дополнение планов рекомендациями по результатам тестов - работа с личными профессиональными планами.		Задание в тетради
29			Пути получения профессии.	1	Способности и желание в выборе профессии. Способности. Успешность. Талант «+» и «-» талантливости.		Задание в тетради
30			Навыки самопрезентации.	1	Работа с тестами, с информацией . Определение своего профессионального типа личности.		Задание в тетради

31			Стратегия выбора профессии	1	Занятие – автономный игровой тренинг по развитию навыков целеполагания и планирования. Учащиеся знакомятся как с малоизвестными профессиями, так и с традиционными. Учащиеся соотносят требования, которые предъявляет профессия с возможностями человека (претендента).		Задание в тетради
32			Стратегия выбора профессии	1	Определение своего профессионального типа личности. Дать представление о профессиональных и жизненных планах, профессиональной пригодности и профессионально важных качествах личности, раскрыть их значение в профессиональной деятельности.		Задание в тетради
33			Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»	1	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»	тест	Повторение.
34			Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия»	1			

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Балашова, И. А. Профориентационная деятельность образовательного учреждения // Справочник руководителя ОУ. - 2008. - № 2. - С. 48-64.
2. Бобровская, Л. Н. Анкеты по профориентации для старшеклассников // Практика административной работы в школе. - 2008. - № 1. - С. 56-59.
3. Волошин, С. Использование метода профессиональных проб в профконсультационной работе с учащимися старших классов // Школьные технологии. - 1999. - № 4. - С. 306-309.
4. Гужавина, Н. А. Программа проекта по профориентационной работе, предпрофильной подготовке, профильному обучению // Завуч. - 2008. - № 3. - С. 4-23.
5. Деденко, Н. Профессиональное самоопределение учащихся как фактор качества образования в условиях профильного обучения // Инновационные проекты и программы. - 2010. - № 2. - с. 49-52+ с. 52-53.
6. Каверина, Р. Изучение способностей школьников - основа профориентации // Народное образование. - 2001. - № 5. - С. 129-136.

7. Прекрасное далеко: кем быть? / авт.-сост. А. Р. Борисевич, В. Н. Пунчик. – Минск: Красико – Принт, 2010. – 128с.
8. Простатина, О. Ю. Игровые методы профориентационной работы с подростками // Справочник классного руководителя. - 2011. - №8. - С.60-65.
9. Профориентационная работа классного руководителя //Классный руководитель. - 2008. - № 7. - С. 3-66.
10. Профориентация в школе / сост. С. В. Тарасевич, Н. А. Шалима, О. А. Купревич, Е. Н. Пастушкова. – Минск: Красико – Принт, 2007. – 128с.
11. Профориентация в школе / сост. С. В. Тарасевич. - Минск: Красико-Принт, 2007. - 128 с.
12. Пряжников, Н. Лекции, игры, упражнения и другие способы заинтересовать школьников профессиональным самоопределением // Директор школы. - 2008. - № 6. - С. 84-89.
13. Резапкина, Г. "Правильный выбор профессии": система классных часов для уч-ся 5-9 классов // Спутник классного руководителя - 2011. - № 4, 5, 6. - С. 108-117.
14. Резапкина, Г. В. Акцентуация и выбор профессии // Школьные технологии. - 2011. - №1. - С.170-179.
15. Резапкина, Г. Профориентация школьников // г. Классное руководство и воспитание школьников. - 2007. - № 18. - С. 31-39.
16. Резапкина, Г. Уроки самоопределения: самопознание и навыки общения: Профориентационные занятия в 5-7 классах // Воспитательная работа в школе. - 2011. - №3. - С.132-140.
17. Резапкина, Г. Уроки самоопределения: эмоции и развития личности: Профориентационные занятия в 8-9 классах // Воспитательная работа в школе. - 2011. - №4. - С.127-134.
18. Рыбанов, А. А. Информационные технологии в профориентационной работе // Школьные технологии. - 2011. - №3. - С.173-177.
19. Садовская, Ю. Г. План работы по профориентации учащихся // Практика административной работы в школе. - 2008. - № 3. - С. 31-35.
20. Челнокова, Т. Организация методической работы школы по повышению профориентационной культуры педагога // Практика адм.раб. - 2011. - № 1. - С. 43-46.

## **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

1.Атлас новых профессий

Атлас поможет понять, какие отрасли будут активно развиваться в ближайшие 15-20 лет, какие в них будут рождаться новые технологии, продукты, практики управления и какие новые специалисты потребуются работодателям: <http://atlas100.ru/>.

## 2. Азбука профессий и специальностей

Здесь вы найдёте профессии и специальности на любую букву алфавита. Кликните по нужной профессии или специальности, и вы узнаете о профессии подробности и найдёте учебные учреждения, где готовят данных специалистов. А также тесты по профессиональной ориентации: [http://rodn-i-k.narod.ru/asb\\_prof.htm](http://rodn-i-k.narod.ru/asb_prof.htm).

## 3. Блог Надежды о вузах и профессиях

Блог Надежды о вузах и профессиях – всё о профессиях: как выбрать для себя специальность, какое требуется образование, где нужны такие специалисты и т.д., описание вузов, тесты на выбор профессии: <http://vesmirnaladoni2011.ru/>.

## 4. ООО «Бюро профориентации»

В «Бюро профориентации» вы сможете почитать интервью с представителями разных профессий, актуальные статьи и другие полезные материалы по вопросам, связанным с выбором профессии, а также получить информацию о наших справочниках для поступающих. Это индивидуальные консультации по выбору профессии и образовательного маршрута, а также профориентационные лекции, экскурсии, тренинги и программы: <http://prof-buro.ru/rus/>.

## 5. «Время выбирать профессию»

Профориентационный сайт ФИРО. Для тех, кто хочет правильно выбрать профессию, и для взрослых – родителей, педагогов, психологов, работодателей. Рекомендации для самодиагностики подростков и родителей. Материалы для подготовки к профориентационным мероприятиям: <http://proftime.edu.ru/>.

## 6. Калейдоскоп профессий

Сайт кинокомпании «Парамульт». Проекты для взрослых и детей. Современный образовательный мультсериал. Просто и понятно о профориентации и выборе профессии для малышей, старшеклассников, студентов, взрослых в формате коротких видео: <https://paramult.ru/>.

## 7. Карта интересов

Психологические онлайн-тесты для детей и взрослых. Профессиональная психодиагностика. Тестирование профориентации, разработано А.Е. Голомштоком, предназначено для изучения интересов учеников в различных сферах деятельности: <https://psiholocator.com/>.

#### 8. Методический кабинет профориентации Резапкиной

Сайт посвящён проблемам профессионального и личностного самоопределения, адресован молодым, родителям и специалистам образовательных учреждений. Методики, тесты самодиагностики, статьи и фрагменты из книг и фильмов психолога-профконсультанта Галины Резапкиной: <http://metodkabi.net.ru/>.

#### 9. МоёОбразование.ru

Моё образование – интернет-портал для старшеклассников, абитуриентов, студентов. Здесь вы можете легко найти информацию о вузе или колледже, будущей профессии и специальности. А также пройти психологические тесты и тесты на выбор профессии: <https://moeobrazovanie.ru/>.

#### 10. Навигатум

Федеральный образовательный и научно-исследовательский проект. Игровые инструменты профессионального и личностного самоопределения. Для педагогов материалы для системной профориентации и для создания идеальной траектории профориентации от 3,5 лет и до 65 лет: <https://navigatum.ru/>.

#### 11. Online Test Pad (Профессиональные предпочтения)

Бесплатный многофункциональный сервис. Система дистанционного обучения и тестирования, конструктор онлайн-тестов по профориентации, опросов, кроссвордов, логических игр, комплексные задания, диалоговые тренажёры, уроки: <https://onlinetestpad.com/ru>.

12. Prof.BiografGuru.ru – справочник профессий: старинные, современные, перспективные и модные профессии, их описание и определение. Профессии будущего, настоящего и прошлого времени. Востребованные профессии, различные роды деятельности, рабочие обязанности, функции и должностные инструкции. Всё о профессиях и их особенностях – собрание профессий и их описаний, роли и значения профессий в жизни людей: <http://prof.biografguru.ru/>.

#### 13.Проектория

Интерактивная цифровая платформа для профориентации школьников. Онлайн-площадка для коммуникации, выбора профессии и работы над проектными задачами: <https://proektoria.online/forum>.

#### 14. PROekt PRO (Пропуск в профессию)

Центр индивидуальной профориентации школьников по осознанному выбору профессии. Практическая программа профориентации состоит из 2 этапов: персональная консультация психолога-специалиста; знакомство с профессиями, экскурсии в компании, мастер-классы, бизнес-игры и другое: <https://proekt-pro.ru/>.

#### 15. ПрофВыбор.ру

Электронный музей профессий для помощи подросткам в формировании интереса к миру профессий и выстраиванию своих профессиональных компетенций. Профессиограммы, тематические статьи о профессиях, профориентационные тесты: <http://profvibor.ru/>.

#### 16. Профилум

Сервис профессиональной навигации, помогает сориентироваться в мире новых профессий, узнать диапазон зарплат, востребованность, требуемые компетенции, подбирает варианты подходящих видов деятельности, предлагает круг профессий на основе компетенций: <https://profilum.ru/>.

#### 17. ПрофКомп@с

Ценность web-ресурса «ПрофКомп@с» заключается в том, что он содержит систематизированный материал, позволяющий учителю организовать продуктивную работу по психолого-педагогическому сопровождению учащихся в выборе профессии в различных направлениях: диагностическом, консультационном, развивающем, в том числе при преподавании курса «Моё профессиональное будущее». Многочисленный интерактивный материал (видеоролики, презентации, тесты, кроссворды, профориентационные игры) поможет разнообразить работу и сделать её не только содержательной, но и интересной: <http://proforientacia123.blogspot.com/>.

#### 18. Профориентатор

Центр тестирования и развития «Гуманитарные технологии» (на базе факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова). Ежемесячно обновляемые бесплатные тесты на профориентацию, тесты на профессию, выбор профессии, методики, консультации специалистов: <https://proforientator.ru/tests/>.

19. Здесь представлены бесплатные тесты на профориентацию, тесты на профессию, выбор профессии, которые помогут понять, кем стать в будущем, определить профессиональные сферы, наиболее соответствующие вашим интересам и способностям (<https://proforientator.ru/tests/#tocontent>): <http://proforientator.plp7.ru/>.

#### 20. Профориентация онлайн-тест

Центр профориентации. Продвинутое и эксклюзивные онлайн-тесты (profi, keys, max) для желающих получить консультации, узнать профессию, характер, таланты, удачные направления в жизни и в бизнесе. Индивидуальный список профессий, основанный на интересах, особенностях характера: <https://prof-test24.ru/>.

#### 21. Профориентация и самоопределение

Профориентация с Натальей Грэйс. Описание профессий, тесты-онлайн, статьи. Авторская методика профориентирования. Индивидуальная работа: <https://proforientation.ru/>.

#### 22. Смарт-курс

Материалы для тех, кто работает с подростками, помогает им сделать осознанный выбор: <http://smart-course.ru/> (обновлённая версия: <https://new.smart-course.ru/>).

#### 23. Твои шаги к профессии

Сайт «Твои шаги к профессии» создан, чтобы помочь ученикам сориентироваться в мире профессий и выбрать учебное заведение, которое поможет им стать высококлассными специалистами. Для педагогов подготовлены методические материалы по профориентации. Шагая по этому сайту ученики вместе с родителями, пройдут все необходимые этапы по выбору профессии и дальнейшего пути его образования: <https://sites.google.com/site/mojvybor375/home>.

#### 24. Уроки профориентации

Ресурс содержит уроки по профориентации, которые участвовали во всероссийском профориентационном конкурсе методических разработок «Экскурс в мир профессий»: [https://moeobrazovanie.ru/gotovije\\_uroki\\_po\\_proforientatsii.html](https://moeobrazovanie.ru/gotovije_uroki_po_proforientatsii.html).

#### 25. Учёба.ру. Профессии

Учеба.ру – крупнейший каталог учебных заведений, помогающий не только определиться с выбором вуза, колледжа и техникума, но и с будущей профессией. Раздел «Профессии» содержит тесты и описания профессий: <https://www.uceba.ru/prof>.

## 26. Шоу профессий

«Шоу профессий» – проект о ранней профориентации для школьников, который в формате ярких видеовыпусков расскажет тебе о самых важных и интересных профессиях: [шоупрофессий.рф](http://шоупрофессий.рф).

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КОПТЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**, Калюк Наталия  
Николаевна, директор  
14.09.2022 14:05 (MSK), Сертификат 42EFA19D829A930234E9EF326F3E4BE61609B036