Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №496
Московского района Санкт-Петербурга

Администрация Московского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

ГБОУ школа №496

Протокол № 12
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
Н.А.Козлова

Приказ № 90-о
от «31» августа 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 326C704C651CFC2801E86EDA8D78C0D1
Владелец: Козлова Наталия Андреевна
Действителен: с 25.01.2023 до 19.04.2024

Рабочая программа среднего общего образования по внеурочной деятельности «Я и профессия»

10-11 класс

Срок реализации: 1 год
Учитель: Федорова Е.В.

Санкт-Петербург
2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Я и профессия» для 10-11 классов является составной частью основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ школа № 496 Московского района Санкт- Петербурга (содержательный раздел) и разработана на основе указанной в ней нормативно – правовой базы.

Настоящая рабочая программа разработана с учётом:

- Положения о порядке разработки, утверждения и структуре рабочих программ учебных предметов (курсов) ГБОУ школа №496

.

Пояснительная записка

Актуальность программы: В федеральном государственном образовательном стандарте указано, что предметные результаты изучения предметной области «Технология» должны отражать формирование представлений о мире профессий, связанных с изучаемыми технологиями, их востребованности на рынке труда.

Примерная программа основного общего образования рассматривает в качестве планируемых результатов освоения учебных и междисциплинарных программ в области профессиональной ориентации «…построение вариантов личного профессионального плана и путей получения профессионального образования на основе соотнесения своих интересов и возможностей с содержанием и условиями труда по массовым профессиям и их востребованностью на рынке труда; …планирование профессиональной карьеры; …рациональный выбор пути продолжения образования или трудоустройства; …ориентация в информации по трудоустройству и продолжению образования; …оценка своих возможностей и возможностей своей семьи для предпринимательской деятельности».

Формирование у школьников мотивации к труду, потребности приобретения востребованной на рынке труда профессии становятся приоритетными в системе общего и профессионального образования. Не менее значимой проблемой является и соответствие выбираемой сферы профессиональной деятельности личностным особенностям (способностям) и потребностям (интересам) выпускников. Именно поэтому одним из концептуальных направлений ФГОС стала профориентационная работа с учащимися общеобразовательных учреждений. В современных условиях быстро меняющейся экономической ситуации на рынке труда особенно остро встает проблема помощи учащимся в осознанном выборе профессии, влияния на степень их информированности о рынке труда и образовательных услуг, на мотивационную сферу. Наиболее актуальным при реализации этого направления ФГОС является компетентностный подход, который в школьном образовании понимается как ориентация образовательной практики на развитие такого интегрального качества личности, как способность и готовность ученика решать проблемы, типичные и нетрадиционные задачи, возникающие в актуальных для него жизненных ситуациях, с использованием ценностей, способностей, образовательного и жизненного опыта. Данная программа предпрофильной подготовки разработана с учетом всех перечисленных выше направлений на основе компетентностного подхода в образовании.Качественным показателем развития компетенций выступает сформированность у обучающихся адекватной «Я-концепции», восприятие себя как субъекта, обладающего набором динамично меняющихся «мягких» навыков, необходимых для самосовершенствования.

Отличительные особенности программы.

В основе развития ключевых компетенций лежит личный мотив каждого человека и только от него самого зависит, в какой мере его личные будут способствовать самореализации его личности в целом. В связи с этим методологически программа

ориентирована на обеспечение и поддержку процессов самопознания и самореализации личности учащегося, что отражается в методологии организации условий обучения: «включение» собственно-личностных функций и востребованность субъективного опыта обучающихся.

Данная программа предназначена для обучающихся 10 классов, мотивированных на осознанный выбор профессии. Курс рассчитан на один год (34 часа). Программа носит нелинейный характер.

Реализация рабочей программы возможна с использованием электронных образовательных ресурсов:

1) образовательных технологий (мастер-классы, развивающие занятия, консультации, тренировки, конференции и другие активности, проводимые в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем);

2) возможностей электронного обучения (формирование подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения Российской Федерации по адресу https://edu.gov.ru/distance для самостоятельного использования обучающимися);

3) бесплатных интернет-ресурсов, сайтов учреждений культуры и спорта, открывших трансляции спектаклей, концертов, мастер-классов, а также организаций, предоставивших доступ к музейным, литературным, архивным фондам;

4) ресурсов средств массовой информации (образовательные и научно-популярные передачи, фильмы и интервью на радио и телевидении, в том числе эфиры образовательного телеканала «Моя школа в online»).

Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

Цель программы: : формирование психологической готовности подростка к выбору профиля обучения и профессиональной деятельности, формирование компетенций школьника, необходимых для решения практико-ориентированных задач, возникающих на протяжении всей его жизни, связанных с профессиональной ориентацией и социализацией.

Приоритетные задачи программы:

Образовательные:

– развивать познавательный интерес учащихся;

– содействовать приобретению метапредметных образовательных результатов, связанных с построением профессиональных образовательных маршрутов;

Воспитательные:

– формировать общественную активность;

– формировать ответственность за результаты своей деятельности;

– воспитывать уважительное отношение к людям различных профессий и результатам их труда.

Развивающие:

– развивать личностные способности: техническое мышления, пространственное воображение, творческие, интеллектуальные, коммуникативные и организаторские способности;

– формировать потребности в самопознании и саморазвитии;

Формы занятий, беседы, лекции, дискуссии, игры, психодиагностика профессиоональных склонностей и интересов, психотехнические занятия, деловые игры.

Формы организации деятельности обучающихся

Занятия проводятся как в очном, так и в дистанционном формате в следующих формах:

– фронтальная – проведение лекций, бесед, презентаций;

– групповая – анализ ситуаций, групповое решение задач.

Материально-техническое обеспечение

– просторная аудитория;
– стулья;
– флипчарт для записей;
– технические средства обучения: ноутбук, мультимедиа-проектор и экран, (интерактивная доска);
– бумага формата А0 для флипчарта, фломастеры для флипчарта.

Поддержание постоянной связи педагога с обучающимися при необходимости осуществляется через использование электронной почты, социальных сетей, месенджеров.

В ходе работы осуществляется как текущий контроль, позволяющий судить об успехах обучающихся (качество выполнения заданий, анализ и самоанализ выполненных работ, выполнение материала обобщения после прохождения каждых 2 разделов), так и итоговый по окончании курса.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные:

– обучающиеся разовьют ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, уважительное отношение к труду;
– обучающиеся разовьют навыки командного взаимодействия;
– обучающиеся разовьют навыки саморефлексии;
– обучающиеся разовьют внутреннюю мотивацию к дальнейшему саморазвитию

Предметные:

– обучающиеся получат знания об основных принципах выбора образовательного и профессионального маршрута;
– ознакомятся со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии
– овладеют знаниями, умениями и навыками изучения собственных личностных особенностей и их соотнесения с требованиями, предъявляемыми профессией
– сформируют адекватное представление о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;

Метапредметные:

– разовьют способность к концентрации внимания, критическое мышление, эмоциональный интеллект;
– разовьют умение самостоятельно определять деятельности цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной;
– умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
– овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора.

Личностные качества, развиваемые в результате обучения по программе: самостоятельность, организованность, гибкость, коммуникативность, ответственность, взаимопомощь, толерантность, аккуратность, работоспособность, трудолюбие.

Образовательные технологии проведения занятий.

Данная программа построена на следующих принципах обучения

– принцип развивающего и воспитывающего обучения;
– принцип сознательности и активности;
– принцип наглядности;
– принцип систематичности и последовательности;
– принцип научности;
– принцип доступности;

– принцип взаимосвязи теории и практики.

При реализации данной программы используются следующие образовательные технологии:

– Информационно-коммуникативные технологии (в том числе ресурсы сети «Интернет»: https://onlinetestpad.com/, https://4brain.ru/)
– Формирование критического мышления
– Технология проблемного обучения
– Здоровьесберегающая технология
– Игровая технология
– Педагогика сотрудничества

Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся. Каждое занятие носит практический характер.

Методические рекомендации по реализации учебной программы

Данный курс предполагает, что учитель широко использует различные источники информации и межпредметные и метапредметные навыки.

Рекомендуется активно использовать в работе имеющийся опыт и знания обучающихся, обязательный завершающий этап в каждом упражнении, игре – обратная связь (рефлексия).

Результативность

Виды и формы контроля:

Для обеспечения объективного оценивания предусмотренны различные технологии оценивания образовательных результатов: критериальное оценивание, самооценивание, взаимооценивание, обратная связь.

Входной:

1. Опрос. Сбор ожиданий учащихся от освоения программы.
2. Диагностика. Карта самоконтроля готовности к профессиональному самоопределению. Методика изучения статусов профессиональной идентичности.
3. Педагогическое наблюдение. Педагог оценивает уровень развития ключевых компетенций в ходе выполнения заданий, моделирующих условия конкурсной деятельности.

Текущий:

1. Саморефлексия и групповая рефлексия.
2. Диагностика. Тест «Аудиал, визуал, кинестетик»

Тест Айзенка, определение формулы темперамента.

Корректурная проба.

Методика «Определение типа мышления» (модификация).

Методика «Профиль».

Методика «Карта интересов».

Методика «Исследование карьерных ориентаций (ИКО)».

Формула профессии (модификация методики Пряжникова).

Тест Томаса.

Психогеометрический тест.

Тесты «Числовые ряды», «Выделение существенных признаков», диагностика уровня развития пространственного мышления.

Диагностика креативности. Батарея тестов Е.Е. Туник.

Анкета «Ориентация».

Тест Голланда.

Методика Кейрси.

Промежуточный:

Педагогическое наблюдение. Педагог оценивает уровень развития ключевых компетенций в ходе выполнения заданий.

Итоговый:

4. Опрос. Обратная связь от учащихся после освоения программы.
5. Диагностика. Карта самоконтроля готовности к профессиональному самоопределению. Методика изучения статусов профессиональной идентичности. Сравнение и анализ входящей и итоговой диагностики.

Контрольно-измерительные материалы:

Психологические методики (см. выше)

Карта оценки личностных результатов в соотношении с требованиями профессий (Приложение 1)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название раздела	Количество часов		Электронные ресурсы
	Лекция	Практика	
	34		
Раздел 1: Образ Я	**6,5**	**5,5**	
Вводное занятие. Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его познания. Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	1	1	
Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	1	1	
Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	0.5	0.5	
Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	0.5	0.5	
Память. Виды памяти. Развитие памяти	0.5	0.5	
Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	0.5	0.5	
Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	2		
Правила составления резюме. Собеседование	0.5	0.5	
Обобщающий урок. Интернет-ресурсы в помощь в профессиональном самоопределении		1	
Раздел 2: Формула выбора профессии.	**4.5**	**3.5**	
Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	2		
Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии.	1		
Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», «Карта интересов». Связь предмета и профессии	0.5	0.5	
Возможности личности в профессиональной деятельности. Здоровье и выбор профессии	1		
Работа с профессиограммами		1	
Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда. Игра «Кто нужен нашему городу?»		1	
Обобщающий урок. Профессии будущего		1	
Раздел 3: Я в мире профессий.	**6**	**8**	
Формула профессии. Классификация профессий.	1		
Профессии типа «человек- человек». Описание профессий. Профессионально важные качества. Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта.	1	2	

Профессии типа «человек-техника». Описание профессий. Тестирование: психогеометрия	0.5	0.5	
Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессии. Определение уровня развития логического и пространственного мышления	1	1	
Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу	1		
Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии. Тестирование: креативные способности.	1	1	
Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	0.5	0.5	
Мои профессиональные намерения. Тест «Ориентация». Тест Голланда		2	
Итоговое занятие. Моя будущая профессия		1	
Итого	**17**	**17**	

Содержание курса

Раздел 1. Образ «Я» - 12 часов

Занятие 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Внутренний мир человека и возможности его познания. Самооценка, как формируется самооценка. как она влияет на успешность личности. Готовность к профессиональному самоопределению. «Я – концепция». Ощущения. Восприятие. Особенности восприятия.

Темперамент: история возникновения понятия «Темперамент», типы темперамента в соответствии с учением Гиппократа, современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента, определение типа темперамента по тесту Айзенка.

Внимание. Память. Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания. Понятие «память», виды памяти по объему, долговременная, кратковременная и оперативная память. Тест-тренинг на развитие внимания и памяти.

Мышление. Что такое «мышление», отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления (самодиагностика).

Структура и средства общения. Что такое «коммуникация», понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение, правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей.

Методическое обеспечение:

1. Карта самоконтроля готовности к профессиональному самоопределению.
2. Методика изучения статусов профессиональной идентичности.
3. Тест «Аудиал, визуал, кинестетик»
4. Тест Айзенка, определение формулы темперамента.
5. Корректурная проба.
6. Методика «Определение типа мышления» (модификация).

Раздел 2. Формула выбора профессии – 8 часов

Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.

Уровень притязаний, от чего он зависит. Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии. Формула выбора профессии «Хочу», «Могу», «Надо».

Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Что такое «профессия». «специальность», «должность». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Карьерные ориентации.

Интересы и склонности в выборе профессии. «Хочу»: роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, методика «Профиль» (самодиагностика). Связь школьных предметов и профессий: где могут пригодиться школьные знания?

Возможности личности в профессиональном выборе. «Могу»: учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Профессия и здоровье. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.

Учет потребностей рынка труда. «Надо»: оценка потребностей современного рынка труда в Санкт- Петербурге. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями. Игра «Кто нужен нашему городу?» (работа в группах).

Методическое обеспечение:

1. Методика «Профиль».
2. Методика «Карта интересов».
3. Методика «Исследование карьерных ориентаций (ИКО)».
4. Формула профессии (модификация методики Пряжникова).

Раздел 3. Мир профессий – 14 часов

Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда. Что такое «предмет труда» , пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.

Профессии типа «человек-человек». Описание профессий. Предмет труда: люди, коллективы. Профессиональные требования к уровню коммуникативных склонностей. Способы выхода из конфликта. Тест Томаса на определение основных способов выхода из конфликтной ситуации (самодиагностика). Учет уровня коммуникативных склонностей при выборе профессии данного типа.

Профессии типа «человек техника». Описание профессий. Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий. Тест «Психогеометрия» (самодиагностика).

Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий. Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно- логического и математического мышления в разных профессиях. Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» (самодиагностика уровня математического мышления) и «Выделение существенных признаков» (самодиагностика уровня словесно-логического мышления).

Профессии типа «человек-природа». Описание профессий. Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями. Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.

Профессии типа «человек - художественный образ». Описание профессий. Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса (работа в группах).

Профессии типа «человек - бизнес». Описание профессии. Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских

способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.

Мои профессиональные намерения. Определения типа профессии по предмету и характеру труда в соответствии со своими склонностями и способностями. Анкета «Ориентация» (самодиагностика). Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда (самодиагностика).

Итоговое занятие. Моя будущая профессия. Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута. Зачетная работа.

Календарно-тематическое планирование

Дата	*Тема урока*	*Формы работы*	*Планируемая дата*
	Часть 1. Образ Я		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основные понятия. Внутренний мир человека и возможности его познания.	Беседа, игра	
2	Готовность к профессиональному самоопределению. Самооценка. Я – концепция	Беседа, диагностика	
3	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента.	Беседа	
4	Тест Айзенка для подростков Влияние темперамента на выбор профессии	Беседа, диагностика	
5	Ощущения. Восприятие. Ведущие каналы восприятия.	Беседа, диагностика	
6	Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание.	Беседа, диагностика	
7	Память. Виды памяти. Развитие памяти	Беседа, диагностика тренировочные упражнения	
8	Мышление. Виды мышления. Определение типа мышления	Беседа, упражнения, диагностика	
9	Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения.	Беседа, упражнения, диагностика	
10	Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	Беседа, диагностика	
11	Правила составления резюме. Собеседование	Беседа, упражнения	
12	Обобщающий урок. Интернет-ресурсы в помощь в профессиональном самоопределении	Беседа	
	Часть 2. Формула выбора профессии.		
13	Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии.	Беседа, упражнения	
14	Что такое профессия? Типы профессий.	Беседа, диагностика	
15	Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии. Ошибки при выборе профессии.	Беседа	
16	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методики «Профиль», «Карта интересов». Связь предмета и профессии	Беседа, диагностика	
17	Возможности личности в профессиональной деятельности. Здоровье и выбор профессии	Беседа	
18	Работа с профессиограммами	Беседа	
19	Социальные проблемы труда. Оценка	Беседа, игра	

	потребностей современного рынка труда. Игра «Кто нужен нашему городу?»		
20	Обобщающий урок. Профессии будущего	Беседа, игра	
	Часть 3. Я в мире профессий.		
21	Формула профессии. Классификация профессий.	Беседа	
22	Профессии типа «человек- человек». Описание профессий. Профессионально важные качества.	Беседа, тестирование	
23	Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта.	Беседа, тестирование	
24			
25	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий. Тестирование: психогеометрия	Беседа, тестирование	
26	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессии.	Беседа, тестирование	
27	Определение уровня развития логического и пространственного мышления	Беседа, тестирование	
28	Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу	Беседа, игра	
29	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии.	Беседа, упражнения	
30	Тестирование: креативные способности.	Тестирование	
31	Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	Беседа, тестирование	
32	Мои профессиональные намерения. Тест «Ориентация».	Беседа, тестирование	
33	Тест Голланда	Тестирование	
34	Итоговое занятие. Моя будущая профессия	Беседа	

Литература для учителя (основная и дополнительная)

1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1988.
2. Вершина Н.А., Пискунова Е.В. Профессиональное развитие молодого учителя средствами конкурсного движения // Человек и образование. – 2012. – № 2.
3. Гирба Е.Ю., Светлолобова С.Б., Полковникова О.С., Хохлова Ю.Г. Презентация профессионального мастерства как средство повышения квалификации учителя: учебно-метод. пособие. – М.: УЦ «Перспектива», 2012. – 144 с.
4. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – СПб.: Свет, 1997.
5. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 1999.
6. Методические рекомендации к Требованиям к организации и проведению Регионального чемпионата «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia), утвержденные Приказом Генерального директора Союза «Агентство развития профессиональных сообществ и рабочих кадров «Ворлдскиллс Россия» № 65/1 от 27.07.2016г.
7. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2001.

8. Областной лагерь актива молодежи имени А.Н. Лутошкина «Комсорг»: методические материалы / сост. А.А. Корсакова; науч. ред. А.И. Тимонин. – Кострома: КГУ, 2016. – 48 с.
9. Областной лагерь актива молодежи имени А.Н. Лутошкина «Комсорг»: Школа лидера (цикл учебно-развивающих занятий областного лагеря актива молодежи им. А.Н. Лутошкина «Комсорг»). – Кострома: КГУ, 2016. – 38 с.
10. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига: Виеда, 1992.
11. Уманский Л.И., Личность. Организаторская деятельность. Коллектив. (Избранные труды). — Кострома, 2001.
12. Уманский А.Л. Педагогическое стимулирование лидерства в подростковых группах. — Дисс. канд. пед. наук. — Казань, 1993.
13. Чернухин О.А. Сценическая самопрезентация педагога: советы конкурсантам // Народное образование. – 2011. – №8. – С. 181–184.
14. Чикурова М.В. Методическое сопровождение конкурсов профессионального мастерства на муниципальном уровне // Методист. – 2012. – №7. – С. 36–41.
15. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов Москва-Рига, 1995.

Интернет ресурсы для обучающихся:

1. Лаборатория компетенций http://softskills.sfedu.ru/
2. Вузы Санкт-Петербурга http://www.znania.ru/vuzi_peterburga
3. Вузы, колледжи СПб, профессиограммы, тестирование https://spb.ucheba.ru
4. Банк профессиограмм, тестирование http://profvibor.ru/
5. Банк профессиограмм http://www.effecton.biz/index.html https://trud.krskstate.ru/professiograms
6. Тестирование http://www.gurutestov.ru/test
7. Центр тестирования и развиития «Гуманитарные технологии» https://spb.proforientator.ru/
8. Атлас новых профессий http://atlas100.ru, https://asi.ru/reports/16344/
9. Проектория https://proektoria.online/
10. Всероссийская программа по развитию системы ранней профориентации «Zасобой» https://xn--80acqkxbs.xn--p1ai/