

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
Санкт-Петербургское  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Олимпийские надежды»  
(СПб ГБПОУ «Олимпийские надежды»)

## **ПРИНЯТО**

на Педагогическом совете  
СПб ГБПОУ  
«Олимпийские надежды»  
Протокол от 30.08.2023 № 1

## **УТВЕРЖДЕНО**

Директором СПб ГБПОУ  
«Олимпийские надежды»  
Приказ от 30.08.2023 №129/2

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Я и профессия»**

для обучающихся 9 классов

Уровень образования: основное общее  
Количество часов в год: 34

Санкт-Петербург  
2023 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени обучающихся.

Воспитательный процесс должен строиться на основе развития у обучающихся психологической готовности к выбору, профессиональному и личностному самоопределению. Правильный выбор профессии – один из значимых факторов успешности в жизни человека. В жизни каждого человека профессиональная деятельность занимает важное место.

Программа курса внеурочной деятельности «Я и профессия» составлена на основе авторской образовательной программы «Психология и выбор профессии». Программа предпрофильной подготовки Резапкина Галина Владимировна, филолог, психолог, старший научный сотрудник Центра практической психологии образования Академии социального управления, преподаватель Института практической психологии личности и Московского института открытого образования.

### **Актуальность программы**

Актуальность курса определяется значимостью формирования у школьников профессионального самосознания и осознанного профессионального намерения, осознанию интереса к будущей профессии.

Мир профессий огромен. Найти свое место в нем, обрести уверенность в себе, стать профессионалом – процесс длительный. Проблема профессиональной ориентации с учётом личностных факторов становится в наши дни, как никогда актуальна. Данной программой определяется, что обучающиеся понимают роль и место психологической компетентности в построении правильно жизненной стратегии и успешного достижения поставленных целей. Успешность профессионального самоопределения тесно связана с общим развитием личности, показателем психического развития, способностью к самоанализу, уровнем мотивации. Правильно сделанный выбор – это начало пути к успеху, к самореализации, к психологическому и материальному благополучию в будущем. Профессиональное самоопределение является начальным звеном профессионального развития личности.

Программа «Я и профессия» направлена на расширение кругозора обучающихся по профориентации и создание условий для формирования личностных качеств.

Реализация программы позволяет обучающимся изучить свои возможности и потребности, поможет соотнести их с требованиями, которые предъявляет интересующая их профессия, сделать обоснованный выбор профиля в школе, подготовиться к будущей трудовой профессиональной деятельности и в дальнейшем успешно выстроить профессиональную карьеру, адаптируясь к социальным условиям и требованиям рынка труда.

Программа содержит учебный материал, актуальный и полезный не только для развития учебной мотивации и выбора профиля обучения, но и для повседневной жизни, расширения кругозора школьников.

Данный курс позволяет обучающимся осознать многообразие мира профессий, ответственность каждого за построение своего профессионального пути, возможности развития человека в профессиональной деятельности.

### **Цель:**

формирование у обучающихся знаний о мире профессий и создание условий для готовности к осознанному социальному и профессиональному самоопределению в будущем.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- расширять у детей представления о разнообразии профессий на основе характерных трудовых процессов и результатов труда, представлении о структуре труда (цель, мотив, материал, трудовые действия, результат);
- расширять знания детей о родных людях, их профессиях, значимости их труда в семье и обществе;
- активизировать в речи слова, родовые понятия и видовые обобщения, связанные с темой, учить выражать свое отношение к той или иной профессии.

##### **Воспитательные:**

- воспитывать в детях чувство уважения к труду взрослых;
- расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, создание положительной основы для воспитания социально-личностных чувств;
- воспитание физических, психологических, социальных качеств, необходимых для полноценного развития личности.

Курс рассчитан на 34 ч. в год, 1 час в неделю.

#### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

Курс внеурочной деятельности «Я и профессия» ориентирован на формирование личностных и метапредметных результатов обучающихся.

##### **Личностные результаты:**

- непрерывное духовно-нравственное развитие, реализация творческого потенциала в социально ориентированной, общественно-полезной деятельности на основе традиционных нравственных установок и моральных норм, непрерывного образования, самовоспитания;
- воспитание уважительного отношения к труду, интерес к профессиям, желание овладеть какой-либо профессиональной деятельностью;
- формирование поведенческих навыков трудовой деятельности, ответственность, дисциплинированность, самостоятельность в труде.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Мир профессий» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

##### **Регулятивные УУД**

- высказывать своё предположение (версию), работать по плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **Познавательные УУД**

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

- преобразовывать информацию из одной формы в другую.

### **Коммуникативные УУД**

- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

### **Предметные результаты:**

– усвоение первоначальных сведений о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений, характерных для природной и социальной действительности (в пределах изученного);

– сформированность целостного, социально-ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

– владение базовым понятийным аппаратом, необходимым для получения дальнейшего образования в области естественно-научных и социально-гуманитарных дисциплин;

– владение навыками устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире природы и социума;

– овладение основами экологической грамотности, элементарными правилами нравственного поведения в мире природы и людей, нормами здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде.

### **Воспитательные результаты**

С целью осуществления более эффективного управления профессиональным развитием обучающихся профориентационные задачи ставятся с учетом их условного деления на три уровня:

- **когнитивный** (информирование о мире профессий, состоянии рынка труда, содержании той или иной трудовой деятельности, о профессиональных образовательных программах и учреждениях);

- **мотивационно-ценностный** (формирование у школьников всей гаммы смыслообразующих и профессиональных ценностей);

- **деятельностно-практический** (составление, уточнение, коррекция и реализация профессиональных планов).

*Первый уровень результатов* – приобретение обучающимися знаний о труде и профессиях (знание и уважение трудовых традиций своей семьи, знания о разных профессиях и их требованиях к здоровью, морально-психологическим качествам, знаниям и умениям человека и т.п.). Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями и родителями (в урочной, внеурочной деятельности) как значимыми для него носителями профессионального знания и положительного повседневного опыта.

*Второй уровень результатов* – получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к труду, как базовой ценности общества, ценностного отношения

к профессиональной и социально значимой деятельности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной социальной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых знаний, начинает их ценить (или отвергает).

*Третий уровень результатов* – получение обучающимся начального опыта самостоятельного общественно полезного действия, формирование у подростка социально приемлемых моделей поведения. Только в самостоятельном общественно полезном действии человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) гражданином, социальным деятелем, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных профессиональных и социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

С переходом от одного уровня результатов к другому существенно возрастают эффекты профориентации:

- на первом уровне профориентация приближена к обучению, при этом предметом профориентирования как учения являются не столько теоретические знания, сколько знания о ценностях;
- на втором уровне профориентация осуществляется в контексте жизнедеятельности школьников и ценности могут усваиваться ими в форме отдельных профессионально ориентированных поступков;
- на третьем уровне создаются необходимые условия для участия обучающихся в профессионально ориентированной, социально значимой деятельности и приобретения ими элементов опыта трудового творческого сотрудничества и общественно полезного труда.

Таким образом, знания о труде как о ценности переводятся в реально действующие, осознанные мотивы трудового поведения, его значение присваивается обучающимися и становится их личностным смыслом.

Занятия по Программе комбинированного типа. Они включают в себя теоретический аспект и практическую деятельность (игры, тренинги, практические занятия, диспуты).

### **Формы и методы проведения занятий**

- беседы;
- дискуссии;
- ролевые игры;
- тестирование

### **Содержание программы**

Этот курс даёт информацию о мире профессий, знакомство с профессиями своих родителей, трудовыми династиями, сформировать умения и навыки общего труда на пользу людям, культуры труда, расширит знания о производственной деятельности людей, о технике, о воспитании уважения к людям труда, понимании значения труда в жизни человека. Труд – как целесообразная деятельность человека, направленная на создание материальных и культурных ценностей. Труд как основа и неперемное условие жизнедеятельности человека. Труд как средство развития мышления, способностей, интересов человека, приобретения знаний, умений и навыков, совершенствования воли и

формирования характера. Содержание труда как функциональные особенности конкретного вида трудовой деятельности, обусловленные предметом труда, средствами труда и особенностями организации производственного процесса (ответственность и сложность труда, уровень технической оснащённости и другие). Процесс труда: затраты человеческой энергии, взаимодействие работника со средствами производства и производственные взаимодействия работников друг с другом по горизонтали и вертикали. Условия труда как совокупность элементов производственной среды, оказывающих влияние на функциональное состояние человека, его работоспособность, здоровье, отношение человека к труду и эффективность труда.

В курсе «Я и профессия» рассматриваются:

1. Классификация профессий по типам, классам, группам, отделам.
2. Секреты выбора профессии «хочу», «могу», «надо».
3. Склонности и интересы в профессиональном выборе.
4. Возможности личности в профессиональной деятельности.
5. Рынок труда и современные требования к профессионалу.
6. Интеллектуальные способности и успех в профессиональном труде.
7. Слагаемые выбора профессии.

### **Тема 1. Введение**

Предмет и задачи курса. Важность выбора профессии в жизни человека. Понятие и построение личного профессионального плана.

### **Тема 2. Познавательные процессы и способности личности**

Память. Внимание. Ощущение. Восприятие. Представление. Воображение. Мышление. Особенности интеллектуальной сферы. Типы интеллекта. Способности. Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей.

### **Тема 3. Психология личности**

Типы нервной системы. Типы темперамента. Характер. Самооценка. Самоопределение. Профессиональное самоопределение. Смысл и цель жизни человека. Мотивационная сфера личности. Потребности, их виды. Общение. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов.

Способы разрешения конфликтов. Профессиональное самоопределение. Смысл и цель жизни человека. Мотивационная сфера личности. Потребности, их виды. Общение. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.

### **Тема 4. Мир профессий**

Понятия профессии, специальности, специализации, квалификации. Характеристика труда: характер, процесс и условия труда.

Классификация профессий. Формула профессии. Понятие профессиограммы. Типы профессий. Матрица выбора профессии. Характеристика профессий типа «человек-человек», «человек-техника», «человек - знаковая система», «человек - природа», «человек - художественный образ». Профессионально важные качества (ПВ).

Этот раздел даёт информация о мире профессий, знакомство с профессиями своих родителей, трудовыми династиями, сформировать умения и навыки общего труда на пользу людям, культуры труда, расширит знания о производственной деятельности

людей, о технике, о воспитании уважения к людям труда, понимании значения труда в жизни человека. Труд – как целесообразная деятельность человека, направленная на создание материальных и культурных ценностей. Труд как основа и непереносимое условие жизнедеятельности человека. Труд как средство развития мышления, способностей, интересов человека, приобретения знаний, умений и навыков, совершенствования воли и формирования характера. Содержание труда как функциональные особенности конкретного вида трудовой деятельности, обусловленные предметом труда, средствами труда и особенностями организации производственного процесса (ответственность и сложность труда, уровень технической оснащенности и другие). Процесс труда: затраты человеческой энергии, взаимодействие работника со средствами производства и производственные взаимодействия работников друг с другом по горизонтали и вертикали. Условия труда как совокупность элементов производственной среды, оказывающих влияние на функциональное состояние человека, его работоспособность, здоровье, отношение человека к труду и эффективность труда.

### **Тема 5. Профессиональное самоопределение**

Склонности, интересы и мотивы в профессиональном выборе («хочу»). Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»). Специальные способности.

Профпригодность. Понятие компенсации способностей. Рынок труда. Потребности рынка труда в кадрах («надо»). «Выбираю»: выбор профессии на основе самооценки и анализа составляющих «хочу» - «могу» - «надо». Мотивационные факторы выбора профессии.

Ошибки при выборе профессии. Рекомендации по выбору профессии.

### **Тема 6. Мои перспективы**

Понятие карьеры. Виды карьеры. Построение карьеры по вертикали и горизонтали. Понятие должности. Необходимость постоянного самообразования и профессионального совершенствования. Построение личного профессионального плана.

Этот раздел помогает обучающимся разобраться в себе, что они хотят в этой жизни, что могут, и что им не по силам. Направляет на понятие что ему нужно сделать, чтобы его планы были осуществимыми. Составляется маршрут обучающихся после школы: пойдут учиться, работать, будут создавать семью.

## **Тематическое планирование**

№ п/п	Тема урока	Общее кол-во часов
<b>Тема 1. Введение</b>		
1.	Жизненное и профессиональное самоопределение – один из важнейших шагов в жизни человека	1
<b>Тема 2. Познавательные процессы и способности личности</b>		
2.	Что я знаю о своих возможностях?	1
3.	Особенности мышления	1
4.	Память и внимание	1
5.	Склонности и интересы в выборе профессий	1

6.	Типы нервной системы. Темперамент. Характер. Самооценка	1
7.	Эмоциональное состояние и приёмы саморегуляции	1
8.	Общение. Деловое общение. Конфликт. Способы разрешения конфликтов	1
<b>Тема 3. Мир профессий</b>		
9.	«Что такое профессия?» Психологические типы профессий.	1
10.	Классификация профессий. Формула профессии. Понятие профессиограммы	1
11.	Типы профессий. Матрица выбора профессий.	1
12.	Характеристика профессий типа «человек - человек»	1
13.	Характеристика профессий типа «человек - техника»	1
14.	Характеристика профессий типа «человек - знаковая система»	1
15.	Характеристика профессий типа «человек - природа»	1
16.	Характеристика профессий типа «человек- художественный образ»	1
17.	Человек в новых социально-экономических условиях	1
<b>Тема 4. Профессиональное самоопределение</b>		
18.	Типичные ошибки и затруднения при выборе профессии	1
19.	Определение типа будущей профессии	1
20.	Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу»)	1
21.	Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»). Специальные способности.	1
22.	Рынок труда. Потребности рынка труда в кадрах («надо»)	1
23.	«Выбираю»: выбор профессии на основе самооценки и анализа составляющих «хочу» - «могу» - «надо»	1
24.	Мотивационные факторы выбора профессии. Ошибки при выборе профессии. Рекомендации по выбору профессий. Трудом славен человек	1
25.	Встречи с людьми интересных профессий.	1

26.	«Все профессии нужны, все профессии важны»	1
27.	Игра «Моя будущая профессия»	1
28.	Встречи с людьми интересных профессий.	1
29.	Здоровье и выбор профессии	1
30.	Здоровье и выбор профессии	1
<b>Тема 5. Мои перспективы</b>		
31.	Личный профессиональный план	1
32.	Куда пойти учиться. Информация об учебных учреждениях г. Самары, условия поступления, сроки и т.д.	1
33.	Современный рынок труда и его требования	1
34.	Индивидуальное консультирование (беседа)	1



	выборе профессий	информацию, участвуют в дискуссии.	психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии	диалога; выполнять познавательные и практические задания, в том числе с использованием проектной деятельности на уроках и в доступной социальной практике	основанные на на отношении к человеку, его правам и свободам как высшей ценности; на признании равноправия народов, единства разнообразных культур; на убежденности в важности для общества семьи и семейных традиций; на осознании необходимости поддержания гражданского мира и согласия.			
6	Типы нервной системы. Темперамент. Характер. Самооценка	воспринимают информацию, участвуют в дискуссии.						
7	Эмоциональное состояние и приёмы саморегуляции	воспринимают информацию						
8	Общение. Деловое общение. Конфликт. Способы разрешения конфликтов	воспринимают информацию, участвуют в дискуссии.						
<b>Тема 3. Мир профессий</b>								
9	«Что такое профессия?» Психологические типы профессий.	воспринимают информацию, отвечают на вопросы	понятие о темпераменте, ведущих отношениях	сознательно организовывать свою познавательную	мотивированность и направленность на активное и	беседа, индивидуальное		

10	Классификация профессий. Формула профессии. Понятие профессиограммы	воспринимают информацию, отвечают на вопросы	личности, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения; значение творческого потенциала человека, карьеры. соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии; составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его; использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности; 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.	деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата); объяснять явления и процессы социальной действительности с научных, социально-философских позиций; овладении различными видами публичных выступлений (высказывания, монолог, дискуссия) и следовании этическим нормам и правилам ведения диалога; выполнять познавательные и практические задания, в том числе с использованием проектной деятельности на уроках и в доступной социальной практике	созидательное участие в будущем в общественной и государственной жизни; заинтересованность не только в личном успехе, но и в развитии различных сторон жизни общества, в благополучии и процветании своей страны; ценностные ориентиры, основанные на отношении к человеку, его правам и свободам как высшей ценности; на признании равноправия народов, единства разнообразных культур; на убежденности в важности для общества семьи и семейных традиций; на осознании необходимости поддержания гражданского мира и согласия.	задание			
11	Типы профессий. Матрица выбора профессий.	воспринимают и воспроизводят информацию, выполняют практическое задание					беседа		
12	Характеристика профессий типа «человек - человек»	воспринимают информацию, участвуют в дискуссии.						индивидуальное задание	
13	Характеристика профессий типа «человек - техника»	воспринимают и воспроизводят информацию, выполняют практическое задание							
14	Характеристика профессий типа «человек - знаковая система»								
15	Характеристика профессий типа «человек - природа»								
16	Характеристика профессий типа «человек-художественный образ»	воспринимают информацию, участвуют в дискуссии							
17	Человек в новых социально-экономических условиях	воспринимают информацию, участвуют в дискуссии							

			систематизируют и обобщают информацию					
<b>Тема 4. Профессиональное самоопределение</b>								
18	Типичные ошибки и затруднения при выборе профессии	воспринимают информацию, участвуют в дискуссии	<p>понимать значение профессионального самоопределения, знать требования к составлению личного профессионального плана; правила выбора профессии; иметь понятие о профессиях и профессиональной деятельности; понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии</p>	<p>сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата); объяснять явления и процессы социальной действительности с научных, социально-философских позиций; овладении различными видами публичных выступлений (высказывания, монолог, дискуссия) и следовании этическим нормам и правилам ведения диалога; выполнять познавательные и практические задания, в том числе с использованием проектной деятельности на уроках и в доступной социальной практике</p>	<p>мотивированность и направленность на активное и созидательное участие в будущем в общественной и государственной жизни; заинтересованность не только в личном успехе, но и в развитии различных сторон жизни общества, в благополучии и процветании своей страны; ценностные ориентиры, основанные на отношении к человеку, его правам и свободам как высшей ценности; на признании равноправия народов, единства разнообразных</p>			
19	Определение типа будущей профессии	воспринимают и воспроизводят информацию, выполняют практическое задание						
20	Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу»)	воспринимают информацию, участвуют в дискуссии						
21	Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»). Специальные способности.	воспринимают и воспроизводят информацию, выполняют практическое задание						
22	Рынок труда. Потребности рынка труда в кадрах («надо»)	воспринимают информацию, участвуют в дискуссии						
23	«Выбираю»: выбор профессии на основе самооценки и анализа составляющих «хочу» - «могу» - «надо»	воспринимают и воспроизводят информацию, выполняют практическое задание						
24	Мотивационные факторы	воспринимают информацию,						

	выбора профессии. Ошибки при выборе профессии. Рекомендации по выбору профессий. Трудом славен человек	участвуют в дискуссии						
25	Встречи с людьми интересных профессий.	воспринимают информацию, участвуют в дискуссии						
26	«Все профессии нужны, все профессии важны»	воспринимают и воспроизводят информацию, выполняют практическое задание						
27	Игра «Моя будущая профессия»	воспринимают информацию, участвуют в дискуссии						
28	Встречи с людьми интересных профессий.	воспринимают и воспроизводят информацию, выполняют практическое задание						
29	Здоровье и выбор профессии	воспринимают информацию, участвуют в дискуссии						
30	Здоровье и выбор профессии	воспринимают и воспроизводят информацию, выполняют практическое задание						
<b>Тема 5. Мои перспективы</b>								
31	Личный профессиональный план	воспринимают и воспроизводят информацию, выполняют практическое задание	понимать значение профессионального самоопределения,	сознательно организовывать свою познавательную	мотивированность и направленность на активное и			

32	Куда пойти учиться. Информация об учебных учреждениях г. Санкт-Петербурга условия поступления, сроки и т.д.	воспринимают информацию, участвуют в дискуссии	<p>знать требования к составлению личного профессионального плана; правила выбора профессии; иметь понятие о профессиях и профессиональной деятельности; понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии</p>	<p>деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата); объяснять явления и процессы социальной действительности с научных, социально-философских позиций; овладении различными видами публичных выступлений (высказывания, монолог, дискуссия) и следовании этическим нормам и правилам ведения диалога; выполнять познавательные и практические задания, в том числе с использованием проектной деятельности на уроках и в доступной социальной практике</p>	<p>созидательное участие в будущем в общественной и государственной жизни; заинтересованность не только в личном успехе, но и в развитии различных сторон жизни общества, в благополучии и процветании своей страны; ценностные ориентиры, основанные на отношении к человеку, его правам и свободам как высшей ценности; на признании равноправия народов, единства разнообразных культур; на убежденности в важности для общества семьи и семейных традиций; на осознании необходимости поддержания гражданского мира и согласия.</p>					
33	Современный рынок труда и его требования	воспринимают и воспроизводят информацию, выполняют практическое задание								
34	Индивидуальное консультирование (беседа)	Воспроизводят информацию								

## **Учебно-методическое обеспечение:**

### **Методические пособия для учителя**

Авторская программа Резапкина Г.В., «Психология и выбор профессии», М., 2016г.

### **Дополнительная литература**

1. Куляпин А.С. Выбор профессионального маршрута. Программа для учащихся общеобразовательных школ / Под ред. Н.Н.Захарова. Пермь, 2004
2. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). – М., 2005
3. Савченко М.Ю. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 класс): Практическое руководство – М., 2005
4. Садилова О.Л., Шевченко Ю.А. Психология делового общения. Пермь, 2004

### **Электронные образовательные ресурсы:**

Портал дистанционного обучения (<https://do2.rcokoit.ru/>)

Российская электронная школа (<https://resh.edu.ru/>)

Онлайн – школы Skysmart (<https://skysmart.ru/>)

Гугл платформы <https://classroom.google.com/>)

Для проведения занятий в on-line форме используются платформы Zoom, Skype. Для проведения занятий в off-line формы используются мессенджеры WhatsApp и Viber.