Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 83»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***«Профессиональное самоопределение»***

по *географии*

Направление *социальное*

Класс/классы *10 А*

Количество часов на курс *34*

Срок реализации программы *1 год*

Составитель: *Поварницина Татьяна Васильевна*

Дата составления программы: «*30*» *августа 2021 г*.

****

ОГЛАВЛЕНИЕ

 (номер страницы)

1. Пояснительная записка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 4

3. Содержание учебного предмета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 6

4. Тематическое планирование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 8

5. Приложения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 13

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Профессиональное самоопределение» для 10 класса разработана в соответствии с

* Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
* Концепцией развития дополнительного образования детей. (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р)
* Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
* Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.

При составлении программы были использованы игровые методы Н.С.Пряжникова, теоретические идеи Е.А.Климова, подходы к вопросу профориентации, изложенные в курсе «Выбирайте профессию» Е.Н. Прошицкой, развивающие задания «Реализуй себя» Селевко Г.К.; программа профессионального самоопределения Резапкиной Г.В. «Я и моя профессия».

Вопрос жизненного выбора, профессионального самоопределения выпускников был и остается одним из самых важных и сложных для образовательных учреждений, старшеклассников, их родителей. Профессиональное развитие – это непрерывная цепь профессиональных выборов. На каждом этапе профессионального выбора могут оказывать влияние факторы, которые исходят как от социальной среды, так и от самого человека. Изменяющаяся структура экономики России влечет за собой и изменение состава профессий. Многие из них отмирают, возникают новые, расширяются функции существующих. Все больше места занимает в обществе сфера услуг, индивидуализируется стиль жизни и труда, усиливается взаимосвязь между обществом и личностью.

Программа «Профессиональное самоопределение» позволяет учащимся изучить свои

возможности и потребности и соотнести их с требованиями, которые предъявляет интересующая их профессия, подготовиться к будущей трудовой профессиональной деятельности и в дальнейшем успешно выстроить профессиональную карьеру, адаптируясь к социальным условиям и требованиям рынка труда. Данный курс позволяет обучающимся осознать многообразие мира профессий, ответственность каждого за построение своего профессионального пути, возможности развития человека в профессиональной деятельности, также выявить профессиональные намерения, интересы, склонности учеников, соотнести выбранную профессию с индивидуальными возможностями, определить альтернативные выборы в профессиях. Сформировать внутреннюю готовность самостоятельно и осознанно планировать и реализовывать перспективы своего профессионального, жизненного и личностного развития с учетом гендерного аспекта.

Основной цельюданной программы является - формирование у учащихся готовности к осознанному социальному и профессиональному самоопределению.

Цель осуществляется посредством выполнения следующих **задач:**

− подготовить школьников к осознанному выбору профиля обучения в старшей школе и в

перспективе — будущей профессии;

− расширить знания учащихся о мире профессий, познакомив их с классификацией, типами и подтипами профессий, возможностями подготовки к ним, дать представление о профпригодности и компенсации;

− обучить учащихся выявлению соответствия требований выбранной профессии их способностям и возможностям;

− обучить планированию профессиональной карьеры; показать механизм выбора профессии; определить оптимальный вариант, при котором желания и возможности максимально приближены друг к другу;

− сформировать отношение старшеклассника к себе как субъекту будущей профессии;

− овладеть умением анализировать профессию; изучить требования профессии к человеку;

− получить опыт соотнесения требований профессии с собственными интересами и возможностями.

Программа рассчитана на 34 часа в 10 классе, включает в себя теоретические и практические занятия, беседы для учащихся. Программа включает цикл бесед и практические занятия, призванные помочь старшеклассникам в анализе своих психологических особенностей и в профессиональном самоопределении.

Формы достижения результатов: познавательные беседы, инструктажи, социальные пробы, экскурсии, социально-значимые акции в классе, школе, исследовательские работы, социально-значимые акции в социуме (вне ОУ)

Формы контроля:

1. Рефлексия по каждому занятию в форме вербального проговаривания, письменного

выражения своего отношения к теме.

2. По итогам курса обучающиеся выполняют самостоятельную работу – творческое эссе по теме: «Кем и каким я хочу стать»

3. В рамках курса предполагается организовать проектную деятельность учащихся.

Итоги учёта знаний, умений, овладения обучающимися универсальных учебных действий подводятся посредством листов педагогических наблюдений, опросников. Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

**2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

Личностные результаты:

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении

всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

Метапредметные:

Регулятивные универсальные учебные действия

-самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

-оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного курса и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты:

По окончании программы старшеклассники должны овладеть:

- знаниями о профессиональном самоопределении, о требованиях к составлению личного профессионального плана;

- правилами выбора профессии и сведениями о путях получения профессионального образования;

- понятиями об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;

- понятиями темперамента, черт характера, самооценки, эмоционально-волевой сферы, типов нервной системы;

- знаниями о рынке профессионального труда и образовательных услуг;

- способами выхода из конфликтных и проблемных ситуаций, связанной с выбором профиля и пути продолжения образования;

- способностью объективно оценивать свои индивидуальные возможности в соответствии с избираемой деятельностью;

- умениями ставить цели и планировать действия для их достижения, самосовершенствоваться в учебной и трудовой деятельности;

- способностью анализировать профессиограммы, информацию о профессиях (по общим признакам профессиональной деятельности), а также о ситуации на рынке профессионального труда в городе, районе, области, стране.

**3. Содержание изучаемого материала курса:**

«Введение в предмет» - обучающиеся знакомятся с понятием «профессия». Что отличает профессиональную деятельность от хобби? Чем отличается профессиональная деятельность от трудовой? Многообразие мира профессий. Жизненное и профессиональное самоопределение – один из важнейших шагов в жизни человека.

«Мир профессий» - Классификация профессий по Е.А. Климову: общий обзор классификации профессий, требования профессии к человеку. Характеристика труда: содержание, характер, процесс и условия труда. Функции человека в процессе труда. Готовность к труду. С использованием энциклопедий профессий, список профессий. Что мы о них знаем. Плюсы и минусы этого типа профессий.

Технические и транспортные профессии, юридические, правоохранительные профессии, профессии информатики и связи, профессии сервиса и туризма, профессии науки и культуры, медицинские, педагогические профессии, экономические профессии, рабочие профессии, продовольственные и сельскохозяйственные профессии.

 «Мои перспективы» - отрабатываются навыки самопрезентации: резюме, портфолио, интервью. Составление собственного резюме. Игры на умение себя презентовать, отстаивать свое мнение, умение держаться в разговоре. Куда пойти учится: презентация ВУЗов, колледжей. Какие правила и условия при поступлении. Льготы, дополнительные баллы и т.д. Современный рынок труда и его требования – ознакомление с цифрами центра занятости по нашему городу и области в целом. Стратегия выбора профессии и дальнейшего образовательного маршрута.

«Стратегии выбора профессий «Хочу – Могу – Надо» - Проблема выбора профессии. Дискуссия «Факторы, влияющие на выбор профессии в современных условиях». Мозговой штурм «Какой должна быть профессия?». Соотношение «хочу», «могу» и «надо». Целеполагание при выборе профессии. Матрица выбора профессии - «хочу» - «могу» - «надо» - «выбираю». Склонности, интересы и мотивы в профессиональном выборе («хочу»). Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»). Общие способности – интеллектуальные, физические, коммуникативные. Специальные способности. Профпригодность. Частичная профпригодность. Понятие компенсации. Социальные проблемы труда, многообразием профессий, потребности рынка труда в кадрах («надо»). «Выбираю»: выбор профессии на основе самооценки и анализа составляющих «хочу» — «могу»— «надо». Изменчивость рынка труда. Востребованные профессии. «Старые» и «новые» профессии на рынке труда («Надо»). Профессии новые и исчезающие. Причины «обновления» рынка труда.

«Формула профессии» - формирование теоретических представлений и понятий, связанных с миром профессий. Формула профессии. Понятие профессиограммы. Типы профессиограмм.

Определение типа будущей профессии.

Характеристика профессий типа «человек – человек». Подтипы профессий типа «человек – человек». Понятие «профессионально важные качества» (ПВК). ПВК профессий типа «человек – человек». Анализ характеристик профессий различных подтипов типа «человек – человек».

Характеристика профессий типа «человек – техника». Подтипы профессий типа «человек – техника». ПВК профессий типа «человек – техника». Анализ характеристик профессий различных подтипов типа «человек – техника».

Характеристика профессий типа «человек – знаковая система». Подтипы профессий типа «человек – знаковая система». ПВК профессий типа «человек – знаковая система». Анализ характеристик профессий различных подтипов типа «человек – знаковая система».

Характеристика профессий типа «человек – природа». Подтипы профессий типа «человек – природа». ПВК профессий типа «человек – природа». Анализ характеристик профессий различных подтипов типа «человек – природа».

Характеристика профессий типа «человек – художественный образ». Подтипы профессий типа «человек – художественный образ». ПВК профессий типа «человек – художественный образ». Анализ характеристик профессий различных подтипов типа «человек – художественный образ».

Знакомство с ВУЗами и другими учебными заведениями Томской области.

**4. Тематическое (календарно – тематическое) планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тематический раздел | дата | Содержание раздела | Планируемые результаты |
|  | Введение в предмет - 4 часа | 08.09.15.09.22.09.29.09. | Цель, задачи и содержание модуля «Профессиональное самоопределение»Жизненное и профессиональное самоопределение – один из важнейших шагов в жизни человека.Способности и профессиональная пригодность. Склонности и интересы в выборе профессии.«Твое профессиональное призвание». Факторы, влияющие на выбор профессии | Личностные:готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;Метапредметные:самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;Предметные:По окончании программы старшеклассники должны овладеть:знаниями о профессиональном самоопределении, о требованиях к составлению личного профессионального плана;понятиями об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;умениями ставить цели и планировать действия для их достижения, самосовершенствоваться в учебной и трудовой деятельности; |
|  | Мир профессии -10 часов | 06.10.13.10.20.10.27.10.10.11.17.11.24.11.01.12.08.12.15.12. | Общий обзор классификации профессий. Формула профессий.Технические и транспортные профессии.Юридические,правоохранительные профессии.Профессии информатики и связи.Профессии сервиса и туризма.Профессии науки и культуры.Медицинские,педагогические профессии.Экономическое профессии.Рабочие профессии.Продовольственные и сельскохозяйственные профессии. | Личностные:развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;Метапредметные:организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;Предметные:По окончании программы старшеклассники должны овладеть:правилами выбора профессии и сведениями о путях получения профессионального образования;знаниями о рынке профессионального труда и образовательных услуг; |
|  | Мои перспективы -3 часа | 22.12.29.12.12.01. | Навыки самопрезентации: резюме, портфолио, интервью.Куда пойти учится. Стратегия выбора профессии и дальнейшего образовательного маршрута.Современный рынок труда и его требования. | Личностные:готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельностиМетапредметные:организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;Предметные: По окончании программы старшеклассники должны овладеть:способностью объективно оценивать свои индивидуальные возможности в соответствии с избираемой деятельностью;способами выхода из конфликтных и проблемных ситуаций, связанной с выбором профиля и пути продолжения образования; |
|  | Стратегии выбора профессий «Хочу – Могу – Надо» -8 часов | 19.01.26.01.02.02.09.02.16.02.02.0309.03.16.03. | Характеристики профессий.Учет интересов при выборе профессии («Хочу»).Влияние склонностей на выбор профессии («Хочу»).Учет состояния здоровья при выборе профессии («Могу»).Роль общих способностей в выборе профессий («Могу»).Значение специальных способностей при выборе профессии («Могу»).Многообразие профессий на рынке труда («Надо»).«Старые» и «новые» профессии («Надо») | Личностные:осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);Метапредметные:выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;Предметные:По окончании программы старшеклассники должны овладеть:понятиями темперамента, черт характера, самооценки, эмоционально-волевой сферы, типов нервной системы;способностью объективно оценивать свои индивидуальные возможности в соответствии с избираемой деятельностью; |
|  | Формула профессии -9 часов | 30.03.06.04.13.04.20.04.27.04.04.05.11.05.18.05.25.05. | Слагаемые формулы профессий.Цели труда. Предмет труда.Условия труда.Классификация профессий по типу «Человек-Человек»Классификация профессий по типу «Человек-Техника»Классификация профессий по типу «Человек-Знаковая система»Классификация профессий по типу «Человек-Художественный образ»Классификация профессий по типу «Человек-Природа»Пути получения профессии. ВУЗы и другие учебные заведения Томской области. | Личностные:потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;Метапредметные:самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;Предметные:По окончании программы старшеклассники должны овладеть:способностью объективно оценивать свои индивидуальные возможности в соответствии с избираемой деятельностью;умениями ставить цели и планировать действия для их достижения, самосовершенствоваться в учебной и трудовой деятельности;способностью анализировать профессиограммы, информацию о профессиях (по общим признакам профессиональной деятельности), а также о ситуации на рынке профессионального труда в городе, районе, области, стране. |

**5. Приложения**

Учебно-методическое обеспечение курса:

Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределении: Учеб.-метод. пособие.- М.: Издательство МПС; Воронеж: Издательство НПО “МОДЭК”, 2012.- 352с.

Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение.- М.:- Воронеж, 2013. – 369с.

Пряжников Н.С. ―Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8–11 классы). — М.: ВАКО, 2005.

Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Профриентация. М.: «Академия», 2005.

Психологическое сопровождение при выборе профессии: Научно-метод. пособие/ под ред. Л.М. Митиной.- М.: МПСИ: Флинта, 2013.- 142с.

Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-метод. пособие для школьных психологов и педагогов.- М.: Генезис, 2014.-154с.

Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9–11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов / Под науч. ред. Л.А. Обуховой.- М.: «Вако», 2005.

Селевко Г.К. Реализуй себя.

Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Ростов н/Д: Феникс, 1996.

Климов Е.А. Как выбирать профессию: Кн. Для учащихся ст. кл. сред.шк.- 3-е изд., доп. и дораб.- М.: Просвещение, 2010.- 150с.8

Прощицкая Е. Н. Выбирайте профессию: Учеб. пособие для ст. кл. сред, шк.—М.: Просвещение, 1991.— 144 с.

Интернет-ресурсы:

 [Видеокурс "Время выбирать профессию"](http://metodkabi.net.ru/index.php?id=v_strat#v_)

 Резапкина Г. В.

<http://metodkabi.net.ru/index.php?id=v_strat#v_>

Наука и образование/ Школьное образование. <http://edu.rin.ru/html/775.html>

http://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/programma-po-proforientatsii-moi-vybor

http://nveduga2411.narod.ru/prof\_orient.htm

http://school-3312007.narod.ru/uhebn\_pro\_regim\_proforientaciay.html

http://www.proforientator.ru/tests/po-demo/po-demo.php

http://www.zhenskie-sekrety.ru/pages/testy/vybor-professii-t.htm

<http://www.profguide.ru/>