

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ШКОЛА №14"
(МБОУ «СШ № 14»)

РАССМОТРЕНО

На заседании научно-
методического совета МБОУ
«СШ №14»
Протокол №1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МБОУ «СШ №14»
От 31.08.2023 №01-05-417

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительного образования
«Мой профессиональный выбор»

Направленность программы: естественно-научное

Уровень освоения программы: базовый

Возраст участников: 14-17 лет

Кол-во часов в неделю: 3 часа

Срок реализации: 01.09.2023 - 25.05.2024

Составитель: Демкова А.В.

Норильск 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Мой профессиональный выбор» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования;
3. приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 (с изменениями от 30.09.2020г.) «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. концепцией развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.14г. № 1726-р);
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. №41
6. положением о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП начального общего, основного общего и среднего общего образования в МБОУ «СШ №14»;
7. рабочей программой воспитания МБОУ «СШ №14»;
8. календарным учебным графиком МБОУ «СШ №14» на 2023-2024 учебный год;
9. основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «СШ №14».

Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы:

«Концепция развития дополнительного образования до 2030 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р определяет запрос на формирование нового содержания дополнительного образования детей с учетом востребованных на рынке труда современных компетенций, выстраивания новой системы профессионального и личностного самоопределения обучающихся, создание плавного перехода от профильного общего и дополнительного образования к профессиональному выбору и карьерному росту. Необходимость вовлеченности детей в профориентационную деятельность и помощь в актуализации выбора индивидуального профессионального маршрута обеспечит ознакомление обучающихся 8-11 классов с современным миром профессий, познакомит с принципами самоопределения, а также будет способствовать формированию у

обучающихся профессионального самосознания и осознанного профессионального намерения.

Отличительные особенности программы:

Программа помогает актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о индивидуальных особенностях личности, о мире профессионального труда и о принципах выбора профессии.

Программой предусмотрено использование комплекса психологических методик, направленных, во-первых, на изучение и анализ индивидуальных психологических качеств учащихся, а во-вторых, на обеспечение их психологического развития.

Адресат программы: обучающиеся 14-16 лет.

Юношеский возраст - этот период характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом функционального уровня взрослого человека.

У юношей значительно возрастает роль коры головного мозга в регуляции деятельности всех органов и поведения, усиливаются процессы торможения. Их поведение становится более уравновешенным, психика более устойчива, чем у подростков.

В плане умственного развития этот возраст не показывает каких-либо качественных новообразований: здесь укрепляются и совершенствуются те процессы развития формального интеллекта, которые начались в подростковом возрасте. Однако определенная специфика здесь имеется и вызывается она своеобразием развития личности старшего школьника.

Мышление старшего школьника приобретает личностный, эмоциональный характер; интеллектуальная деятельность здесь приобретает особую аффективную (эмоционально яркую) окраску, связанную с самоопределением старшего школьника и его стремлением к выработке своего мировоззрения. Именно это аффективное стремление (а не интеллектуальные операции сами по себе) создает своеобразие мышления в старшем школьном возрасте.

Развитие гипотетико-дедуктивного, формального, мышления характеризуется устремлением к свободному и оторванному от реальности рассуждению, к исследованию соотношения категории возможного и действительного.

Назначение периода юности в жизни каждого человека состоит в том, чтобы расширить горизонты познания реального мира, других людей и себя самого, выработать ко всему этому свое отношение, найти свое место в обществе и определить жизненные задачи. Отсюда — интерес юности к самым общим, универсальным законам природы и человеческого бытия, стремление постигнуть теоретические и методологические основы научных дисциплин, острый интерес к познанию человеческих возможностей и внутреннему миру человека, склонность к самоанализу и самооценке.

Юноша не просто строит общую картину мира, но вырабатывает собственное

отношение ко всему, что знает и видит. Поэтому в его умственной деятельности сочетаются активность анализирующей мысли, склонность к рассуждениям и особая эмоциональность, впечатлительность.

Центральным психологическим процессом юношеского возраста является развитие самосознания. На основе формирующегося самосознания происходит самоопределение личности старшеклассника, частным проявлением которого является профессиональное самоопределение.

Старшеклассника отличает обращенность в будущее, его ожидание и предчувствие. Для того чтобы выбрать профессию, он должен соотнести свои возможности с требованиями, которые предъявляются человеку данной профессиональной деятельностью. Близость вступления в мир взрослых своеобразно окрашивает все поведение старшеклассников, проявляясь, в частности, в их общественной направленности и в повышении требовательности к себе и другим.

Самооценка психологический феномен, который непосредственно связан с самосознанием школьника. Самооценка— это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Относясь к ядру личности, самооценка является важным регулятором поведения. Огромную роль самооценка играет в профессиональном самоопределении. Неадекватная самооценка (завышенная или заниженная) может быть тормозящим фактором для профессионального самоопределения. Чрезмерная самонадеянность с завышенной самооценкой может привести к повышенному уровню притязаний в профессиональном выборе, неадекватному восприятию своих возможностей и способностей, что впоследствии (если не вмешаемся мы, взрослые) может привести к трагическим последствиям: глубокому разочарованию, депрессии. Заниженная самооценка также не дает возможность сделать адекватный профессиональный выбор. Такие ребята могут тайне мечтать о какой-то профессии, но считать себя неспособными или недостойными сделать этот выбор. Обучающиеся юношеского возраста характеризуются возросшей общительностью. Старшеклассникам свойственно такое душевное состояние, как ожидание общения, поиск общения. Общение в этом возрасте во многом удовлетворяет потребность в деятельности, в признании, защищенности, интимной реакции. В нем старшеклассники ищут и находят доказательства своей социальной и человеческой ценности. При этом общительность у них часто парадоксально сочетается с застенчивостью, а застенчивость с раскованностью и даже развязностью.

Из приведенной характеристики можно сделать определенные выводы о приоритетном значении отдельных тем в организации профориентационной работы.

Интерес и глубокий эмоциональный отклик как правило, вызывают животрепещущие проблемы политики и общественной жизни, обогащающие ту общую картину мира, которая строится старшеклассниками, и вносящие в нее

коррективы.

Важнейшим предметом общения с окружающими в ранней юности является человек с его свойствами и возможностями, достоинствами и недостатками и, в частности, собственное Я учащегося. В связи с этим живейшую реакцию вызывает проблематика нравственных ценностей и нравственного мира личности, человеческих отношений, чувств, в особенности те моменты, когда необходимо осмыслить и оценить нравственную позицию личности.

Старшеклассники с их возросшей умственной пытливостью питают отвращение к информационно обедненным формам работы (сюда относится многократное повторение уже известного, чисто формальные преобразования содержания и т. п.). Им импонирует такая организация общения, когда происходит выбор между различными точками зрения, сопоставление альтернативных подходов, отстаивание своей точки зрения, спор. Единственный способ вызвать глубокий эмоциональный и нравственный отклик юноши – поставить его перед близкой ему проблемой, заставляющей самостоятельно размышлять и формулировать вывод.

Срок освоения программы: 1 год

Форма обучения: Очная

Режим занятий: 3 раза в неделю

Цель программы: формирование у обучающихся готовности к осознанному социальному и профессиональному выбору

Задачи программы

Воспитательные:

создать предпосылки для формирования ценностно-смысловой, нравственной основы развития будущего профессионала.

Развивающие:

развивать у подростков отношение к себе как к субъекту будущего профессионального образования и профессионального труда.

формировать стремление к самопознанию, самосовершенствованию, саморазвитию;

Обучающие:

дать представления об основах выбора профессии;

расширять и углублять знания обучающихся о своих индивидуальных возможностях и способностях, значимых при выборе профессионального пути;

расширить знания учащихся о мире профессий;

обучить планированию профессиональной карьеры;

научить способам и приемам принятия адекватных решений о выборе индивидуального образовательного и профессионального маршрута.

Объем программы: 102 ч

Содержание программы

№	Название раздела, содержание
1.	<p>Вводная часть. 6 ч.</p> <p><i>Теория (4 ч).</i> Цели и задачи программы. Профессиональные намерения учащихся. Саморазвитие в знаниях по профориентации. Понятие и построение личного профессионального плана (ЛПП).</p> <p><i>Практика (2 ч).</i> Диагностика мотивации (методика Е. Головахи). http://metodkabi.net.ru/index.php?id=diagn_1</p> <p>Посторение ЛПП (Восьмиугольник Климова).</p>
2.	<p>Мир профессий. 35 ч.</p> <p><i>Теория (15ч.)</i> Понятия профессии, специальность, специализация, квалификация. Общий обзор классификации профессий. Характеристика труда: Цель труда. Предмет труда. Средства труда. Условия и организация труда. Матрица выбора профессии. Формула профессии. Понятие профессиограммы.</p> <p><i>Практика (20 ч.)</i>. Диагностика общей профессиональной готовности. Пробы профессии типа «Человек- техника», «Человек-Художественный образ», «Человек — Знаковая система», «Человек -Человек», «Человек - Природа». Работа с матрицей выбора профессии. Разработка профессиограммы.</p>
3.	<p>Познавательные процессы и способности личности. (13 ч)</p> <p><i>Теория (5 ч.)</i> Память. Внимание. Ощущение. Восприятие. Представление. Воображение. Мышление. Особенности интеллектуальной сферы. Типы интеллекта. Способности. Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей.</p> <p><i>Практика (8 ч.)</i>. Диагностика уровня различных видов памяти. Проверка степени переключения внимания. Анализ воссоздающего воображения. Анализ уровня развития творческого воображения. Определение способности к творчеству. Определение типа мышления. Тест на</p>

	определение уровня развития интеллекта (по Г.Айзенку).
4.	<p><i>Психология личности (7ч).</i></p> <p><i>Теория (3ч.)</i> Типы нервной системы. Типы темперамента. Характер. Самооценка. Самоопределение. Профессиональное самоопределение. Смысл и цель жизни человека. Мотивационная сфера личности. Потребности и их виды. Общение. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.</p> <p><i>Практика (4 ч.).</i> Определение типов нервной системы. (теппинг-тест Е.П. Ильина). Определение типов темперамента. (Методика А.В. Тимченко, В.Б. Шапарь). Определение темперамента личности. Определение черт характера по методике «Азбука характера». Исследование форм проявления характера (методика Т.Лири). Исследование самооценки. (методика Л.П. Пономаренко). Определение уровня ценностных ориентаций (методика Б.С. Круглова). Определение способности к общению. Определение способа решения конфликтных ситуаций. Проверка уровня конфликтности личности.</p>
5.	<p><i>Профессиональное самоопределение (20 ч)</i></p> <p><i>Теория (7 ч.)</i> Склонности и интересы в профессиональном выборе. («хочу»). Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»). Специальные способности. Профпригодность. Понятие компенсации способностей. Рынок труда. Потребности рынка труда в кадрах. («надо»). Выбор профессии на основе самооценки и анализа составляющих «хочу»– «могу» - «надо». Мотивационные факторы выбора профессии. Ошибки при выборе профессии.</p> <p><i>Практика (13 ч.).</i> «Карта интересов». Определение ведущих свойств специальных способностей. (по Е.А. Климову). Определение мотивов выбора профессии. Анализ ошибок при выборе профессии.</p>
6.	<p><i>Подготовка к будущей карьере (11ч).</i></p> <p><i>Теория (5 ч.)</i> Понятие карьеры. Виды. Построение по вертикали и горизонтали. Понятие должности. Необходимость постоянного самообразования и профессионального самосовершенствования. Жизненные ценности и приоритеты. Резюме. Технология создания резюме.</p> <p><i>Практика (6 ч.)</i> Определение своих карьерных возможностей. Выстраивание цепочки жизненных событий. Принятие решений и выбор стратегии. Разработка индивидуальной модели профессиональной карьеры. Разработка личного резюме.</p>
7.	<p><i>Обобщение. (10 ч)</i></p> <p>Построение ЛПП. Защита проектов. Зачет.</p>

планируемые результаты:

Обучающиеся будут знать:

Значение профессионального самоопределения;

Требования к составлению личного профессионального плана;
 Правила выбора профессии;
 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;

Обучающиеся будут уметь:

Соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
 Составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его;
 Анализировать профессиограммы, информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности;
 Пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

Организационно-педагогические условия

Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
1.	<i>Вводная часть.</i>	6	4	2	
1.1	Профессиональные намерения учащихся.	3	2	1	
1.2	Понятие и построение личного профессионального плана	1	1		
1.3	Диагностика мотивации	1		1	
1.4.	Построение ЛПП	1		1	
2.	<i>Мир профессий</i>	35	15	20	
2.1	Понятия профессии, специальность, специализация, квалификация. Общий обзор классификации профессий. Характеристика труда	4	2	2	
2.2	Диагностика общей профессиональной готовности.	4	2	2	

2.3.	Матрица выбора профессии.	6	2	4	
2.4.	Понятие профессиограммы	4	2	2	
2.5.	Пробы профессий 5 типов по Климову.	10	5	5	
2.10.	Работа с матрицей выбора профессии. Разработка профессиограммы.	4	2	2	
3.	<i>Познавательные процессы и способности личности.</i>	13	5	8	
3.1.	Память. Внимание.	2	1	1	
3.2.	Ощущение. Восприятие. Представление. Воображение.	4	2	2	
3.3.	Мышление. Особенности интеллектуальной сферы. Типы интеллекта.	4	1	3	
3.4.	Способности. Виды способностей.	3	1	2	
4.	<i>Психология личности</i>	7	3	4	
4.1.	Типы нервной системы. Типы темперамента. Характер. Самооценка.	2	1	1	
4.2.	Смысл и цель жизни человека. Мотивационная сфера личности. Потребности и их виды.	2	1	1	
4.3.	Общение. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	3	1	2	
5.	<i>Профессиональное самоопределение</i>	20	7	13	

5.1.	Склонности и интересы в профессиональном выборе. («хочу»)	5	2	3	
5.2.	Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»)	5	2	3	
5.3.	Рынок труда. Потребности рынка труда в кадрах. («надо»)	5	2	3	
5.4.	Выбор профессии на основе самооценки и анализа составляющих «хочу»– «могу» - «надо».	2	1	1	
5.5.	Мотивационные факторы выбора профессии. Ошибки при выборе профессии.	3	1	2	
6.	Подготовка к будущей карьере	11	5	6	
6.1.	Понятия карьера, должность, жизненные ценности.	2	1	1	
6.2.	Разработка индивидуальной модели профессиональной карьеры.	2	1	1	
6.3.	Резюме. Технология создания резюме.	4	2	2	
6.4.	Разработка личного резюме.	3		3	
7.	Обобщение	10		10	
7.1.	Построение ЛПП.	2		2	
7.2.	Защита проектов ЛПП	8		8	Проект ЛПП
7.3.	Зачет				Зачет
	Итого:	102 ч.			

Оценочные материалы

Протокол промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе

№	ФИ	Критерии оценивания	Метод	Результ
---	----	---------------------	-------	---------

	ребен ка				оценива ния	ат аттестац ии
1	2	3			4	5
		Может составить личный профессионал ьный план и мобильно изменять его	Может анализироват ь профессиогра ммы	Соотносит свои индивидуаль ные особенности с требованиям и конкретной профессии	Проект ЛПП, зачет	

Уровень освоения обучающимися содержания образовательной программы за весь период 2023-2024 учебного года (заполняем колонку №5):

Уровневые характеристики освоения обучающимися содержания образовательной программы	Минимальный	Не владеет в полном объеме знаниями, умениями и навыками профориентации согласно образовательной программе. Испытывает затруднения с применением знаний на практике. Затрудняется анализировать данные диагностики и применить их для построения ЛПП.
	Допустимый	Владеет знаниями, умениями и навыками по профориентации согласно образовательной программе, но не всегда может применить их на практике. В команде является исполнителем. Результаты личностных достижений представлены на уровне составления ЛПП с помощью педагога.
	Высокий	Владеет в полном объеме знаниями, умениями и навыками по профориентации согласно программе и применяет их на практике. Представляет результаты образовательной деятельности в личном профессиональном плане.
	Оптимальный	Результаты образовательной деятельности представлены учащимся на областном, региональном, федеральном и международном уровнях (победитель,

выявление
внешних
факторов,
влияющих
на выбор
профессии

выявление
позиции
школьника,
его идеальных
целей,
представлений

психологи
ческая
диагностика
индивиду
альных
особенно-

выбор
профессии

выбор
учебного
заведения

составле
ние
плана
учебы
и
трудоуст-



Методические материалы:

Итоговая работа «Составление личного профессионального плана».

Условия реализации программы

Помещения: учебный кабинет.

Оборудование: Мультимедиа аппаратура, компьютер с выходом в интернет, аудиоколонки.

Кадровое обеспечение: педагог Демкова Анна Владимировна

Методическое обеспечение: Бланки для диагностики. Презентации на все темы программы.

Календарный учебно- тематический план

№	Дата	Название раздела, темы раздела, темы занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации (контроля)	Корректирование реализации объема программы
		Вводная часть	6			
		Профессиональные намерения учащихся	3			
		Профессиональные намерения учащихся	1			
		Понятие и построение личного профессионального плана	1			
		Диагностика мотивации. Построение ЛПП	1			
		Мир профессий	35			
		Понятия профессии, специальность, специализация, квалификация.	2			

		Понятия профессии, специальность, специализация, квалификация.	2			
		Диагностика общей профессиональной готовности.	2			
		Диагностика общей профессиональной готовности.	2			
		Матрица выбора профессии.	2			
		Матрица выбора профессии.	2			
		Матрица выбора профессии.	2			
		Понятие профессиограммы	1			
		Понятие профессиограммы	1			
		Пробы профессий "Человек -человек"	1			
		Пробы профессий "Человек -человек"	1			
		Пробы профессий "Человек -Знак"	1			
		Пробы профессий «Человек-Знак"	1			
		Пробы профессий "Человек-Техника"	1			
		Пробы профессий "Человек-Техника"	1			
		Пробы профессий "Человек-Природа"	1			
		Пробы профессий "Человек-Природа"	1			
		Пробы профессий "Человек-Худож.образ"	1			
		Пробы профессий "Человек-Худож.образ"	1			
		Работа с матрицей выбора профессии. Разработка	1			

		профессиограммы.				
		Работа с матрицей выбора профессии. Разработка профессиограммы.	1			
		Работа с матрицей выбора профессии. Разработка профессиограммы.	1			
		Работа с матрицей выбора профессии. Разработка профессиограммы.	1			
		Познавательные процессы и способности личности.	13			
		Память. Внимание.	1			
		Память. Внимание. Диагностика	1			
		Ощущение. Восприятие. Представление. Воображение.	2			
		Ощущение. Восприятие. Представление. Воображение. Диагностика	2			
		Мышление.	1			
		Особенности интеллектуальной сферы.	1			
		Типы интеллекта.	1			
		Способности. Виды способностей.	1			
		Способности. Виды способностей.	3			
		Психология личности	7			
		Типы нервной системы. Типы темперамента. Характер. Самооценка	2			
		Диагностика темперамента, самооценки, особенностей характера	1			
		Смысл и цель жизни человека.	1			
		Мотивационная сфера	1			

		личности. Потребности и их виды.				
		Общение. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов.	1			
		Способы разрешения конфликтов	1			
		Профессиональное самоопределение	20			
		Склонности и интересы в профессиональном выборе. («хочу»)	1			
		Склонности и интересы в профессиональном выборе. («хочу»)	1			
		Склонности и интересы в профессиональном выборе. («хочу»)	1			
		Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»)	1			
		Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»)	1			
		Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»)	1			
		Рынок труда. Потребности рынка труда в кадрах. («надо»)	1			
		Рынок труда. Потребности рынка труда в кадрах. («надо»)	1			
		Рынок труда. Потребности рынка труда в кадрах. («надо»)	1			
		Выбор профессии на основе самооценки и анализа составляющих «хочу»– «могу» - «надо».	1			
		Выбор профессии на основе самооценки и	1			

		анализа составляющих «хочу»– «могу» - «надо».				
		Выбор профессии на основе самооценки и анализа составляющих «хочу»– «могу» - «надо».	1			
		Мотивационные факторы выбора профессии.	3			
		Диагностика мотивационной сферы	2			
		Ошибки при выборе профессии.	3			
		Подготовка к будущей карьере	11			
		Понятия карьера, должность, жизненные ценности.	1			
		Диагностика жизненных ценностей.	1			
		Разработка индивидуальной модели профессиональной карьеры.	1			
		Разработка индивидуальной модели профессиональной карьеры.	1			
		Резюме. Технология создания резюме.	1			
		Анализ резюме. Типичные ошибки.	1			
		Анализ резюме. Типичные ошибки.	1			
		Анализ резюме. Типичные ошибки.	1			
		Разработка личного резюме.	3			
		Обобщение	10			
		Построение ЛПП.	2			
		Защита проектов ЛПП. Зачет	2			
		Защита проектов ЛПП.	2			

		Зачет				
		Защита проектов ЛПП.2				
		Зачет				
		Защита проектов ЛПП.2				
		Зачет				
Итого:		план	102			
		факт				

Список литературы

1. Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники. Пряжников Н.С. изд.: Москва «ВАКО» 2008.
2. Элективный курс «Человек и профессия». Методическое пособие с электронным сопровождением курса. Л.Н. Бобровская, О.Ю. Просихина, Е.А. Сапрыкина; изд.: М.: Глобус, 2007
3. Гурова Е. В. Профориентационная работа в школе: методическое пособие. - Москва: Просвещение, 2007. – 95 с.
4. Шмидт В. Р. Классные часы и беседы по профориентации для старшеклассников: 8-11 класс/ В.Р. Шмидт. - Москва: Сфера, 2006. – 119 с.
5. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие. – М.: Генезис, 2017

Информационные ресурсы:

<http://www.proforientator.ru/tests/po-demo/po-demo.php>
<http://www.proforientator.ru/tests/po-demo/po-demo.php>
<https://bvbinfo.ru/lk/students/>