

Приложение к ООП СОО
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №358
Московского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и принята

Решением Педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы №358 Московского
района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08. 2023 г.

Утверждена

Приказом по Государственному
бюджетному общеобразовательному
учреждению средней
общеобразовательной школе №358
Московского района Санкт-Петербурга
Приказ № 555о/д от 30.08.2023г.



Подписано цифровой подписью:
Директор ГБОУ СОШ №358
Е.А.Артюхина
DN: cn=Директор ГБОУ СОШ
№358 Е.А.Артюхина, o=ГБОУ
СОШ №358 Московского района
Санкт-Петербурга,
email=school358spb@mail.ru,
c=RU
Дата: 2023.08.30 10:40:21 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Шаги в профессию»
для 11 класса
срок реализации – 1 год

Учитель
Бревнова Алина Николаевна

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Шаги в профессию» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 413 от 17 мая 2012 г. (с изменениями)).

Программа разработана в соответствии с положением о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования ГБОУ СОШ №358 Московского района Санкт-Петербурга, с учетом основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ СОШ №358.

Настоящая программа является составной частью основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ СОШ №358 Московского района Санкт-Петербурга, сформирована с учетом рабочей программы воспитания, призвана обеспечить достижение личностных результатов.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Шаги в профессию»

Запросы современного общества связаны с воспитанием компетентного гражданина, обладающего такими качествами личности, как мобильность, успешность, способность решать проблемы, адаптироваться в условиях конкуренции, реализовывать свой личностный потенциал. Формирование личной ответственности учащихся за результаты своей деятельности должно способствовать превращению ученика из пассивного объекта в активный субъект деятельности.

Заканчивая обучение на уровне среднего общего образования, выпускники часто не могут построить индивидуальные образовательные и профессиональные маршруты. Это значит, что обучающиеся не готовы уйти из школы в систему профессионального образования в соответствии с выбранной профессией.

Данная программа внеурочной деятельности повышает уровень информированности учеников о рынке труда и образовательных услуг, знакомит с последовательностью и особенностями выбора профессии, влияет на мотивационную сферу обучающихся. Программа, составленная на основе компетентного подхода в образовании, способствует формированию и развитию профориентационной компетентности обучающегося, необходимой современному выпускнику для успешной социализации.

Цели курса внеурочной деятельности «Шаги в профессию»

Основные цели курса:

1. Помочь школьникам сделать осознанный выбор профессии;
2. Формировать психологическую готовность к совершению осознанного профессионального выбора, соответствующего индивидуальным особенностям каждой личности;
3. Повышение компетентности учащихся в области планирования карьеры.

Задачи курса

1. Осознание своих желаний и возможностей.
2. Формирование знаний и умений по определенной профессии.
3. Исследование способностей, интересов, интеллектуальных и личностных особенностей;
4. Знакомство с особенностями современного рынка труда;
5. Помощь в сопоставлении своих возможностей с требованиями выбираемых профессий; проведение профессиональной консультации, оказание помощи учащимся в оценке своих способностей и качеств, применительно к конкретным видам трудовой деятельности.
6. Помощь в осознании трудностей в достижении профессиональных целей и найти пути их преодоления.

7. Создание условий для активной пробы сил в различных видах трудовой деятельности, максимально приближенной к профессиональной.
8. Формирование профессионального намерения и оказание помощи в его реализации; анализ адаптации выпускников школы в профессиональных учебных заведениях и на производстве, изучение эффективности всей профориентационной работы.

Место курса внеурочной деятельности «Шаги в профессию» в учебном плане

Курс «Шаги в профессию» реализуется из расчета 1 час в неделю 34 часа за год. Из них на изучение теоретического материала 16 часов, на практические занятия 18 часов.

Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение учебной недели, так и в период каникул, в выходные и нерабочие праздничные дни. Для реализации рабочей программы возможно использование электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Содержание внеурочного курса «Шаги в профессию»

№ п/п	Раздел	Основные изучаемые вопросы
1.	Жизненное и профессиональное самоопределение – один из важнейших шагов в жизни человека	Внутренний мир человека и возможности его познания. Мотивы, ценностная ориентация и их роль в профессиональном самоопределении.
2.	Мир профессий	Классификация профессий. Новые профессии на рынке труда. Основные признаки профессиональной деятельности.
3.	Способности и профессиональный выбор	Что я знаю о своих возможностях. Учет интересов в профессиональном самоопределении. Учет склонностей в профессиональном самоопределении.
4.	Характер и выбор профессии	Возможности личности в профессиональной деятельности. Правила написания резюме.
5.	Эмоциональное отношение к выбору профессии	Представление о себе и проблема выбора профессии. Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния). Ознакомление с простейшими приемами психической саморегуляции.
6.	Принятие решения	Секреты выбора профессии. Социальные проблемы рынка труда. Содержание и характер трудовых функций. Процесс и условия труда.
7.	Профессиональная зрелость	Планирование профессионального пути. Социально-психологический портрет современного профессионала. Личностный профессиональный план.
8.	Профессиональная деятельность. Этапы построения карьеры	Профессиональная деятельность: функции, цели, задачи, средства и предметы труда, результаты. Требования рынка труда к профессионалу. Профессиональная компетентность, профессиональное мастерство. Показатели профессионального мастерства. Профессиональный рост (построение карьеры по вертикали и горизонтали). Понятие штатного расписания и должности. Профессиональная карьера, ее формы.

		Этапы построения карьеры. Структура плана профессиональной карьеры.
9.	Личный профессиональный план	Знакомство с ЛПП, его параметрами и значением в проектировании профессионального пути, умение составлять ЛПП для выбранной и прогнозировать правильности выбора будущей профессии. Составление ЛПП.
10.	Имидж, портфолио. Способы поиска работы	Составляющие имиджа. Что должно содержать портфолио. На что влияет содержимое портфолио. Непосредственное обращение гражданина к работодателю. Обращение в государственную службу занятости. Использование негосударственных посреднических фирм. Анализ объявлений о вакансиях, размещенных в печатных изданиях, на радио и телевидении, на улицах и др. Использование сети Интернет для поиска и размещения информации. Сравнительная характеристика различных способов поиска работы
11.	Деловое общение	Способность различных людей к общению. Деловое общение. Основные признаки делового общения. Стили общения.
12.	Конфликты. Стратегии поведения в конфликте. Разрешение конфликтов	Конфликты. Способы выхода из ситуаций. Упражнения «Подарок», «Паровой каток», «Разгневанный ребенок», «Жалобщик», «Молчун», «Сверхподатливый», «Разговор по телефону», «Достойный ответ».
13.	Практическая работа «Лестница успеха»	Планирование и целеполагание. «Карта желаний», упражнения «Каким я вижу себя в 35 лет», «Ошибки и удачи в моей профессиональной карьере».
14.	Рынок труда. Трудовые правоотношения	Понятие и сущность рынка труда. Факторы формирования спроса и предложения на рынке труда. Проблемы и трудности современного рынка труда России, региона. Пути их преодоления. Безработица: причины возникновения, виды, способы борьбы с безработицей. Формы оплаты труда.

Планируемые результаты

В результате изучения курса «Шаги в профессию» у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей, активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны, в том числе в сопоставлении с ситуациями, отражёнными в литературных произведениях, написанных на русском языке;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе, формируемое в том числе на основе примеров из литературных произведений, написанных на русском языке;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

2) патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, понимание роли русского языка как государственного языка Российской Федерации и языка межнационального общения народов России, проявление интереса к познанию русского языка, к истории и культуре Российской Федерации, культуре своего края, народов России, ценностное отношение к русскому языку, к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, в том числе отражённым в художественных произведениях, уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

3) духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора, готовность оценивать своё поведение, в том числе речевое, и поступки,

а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

4) эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства, осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

5) физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни с опорой на собственный жизненный опыт, ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, рациональный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек и иных форм вреда для физического и психического здоровья, соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в информационно-коммуникационной сети «Интернет»;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других, сформированность навыков рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;

б) трудового воспитания:

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания и ознакомления с деятельностью филологов, журналистов, писателей, уважение к труду и результатам трудовой деятельности, осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;

умение рассказать о своих планах на будущее;

7) экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из области социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды, умение точно, логично выражать свою точку зрения на экологические проблемы;

8) ценности научного познания:

познавательные мотивы учебной деятельности, понимание того, как знания и умения, приобретаемые на классных часах, лекциях и беседах, могут быть полезны в жизни;

способности к сотрудничеству со взрослыми и сверстниками на основе взаимодействия при выполнении совместных заданий, в том числе учебных проектов;

9) адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

открытость опыту и знаниям других, потребность в действии в условиях неопределённости, в повышении уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, получать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других, необходимость в формировании новых знаний, умений связывать образы, формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее неизвестных, осознание дефицита собственных знаний и компетенций, планирование своего развития, умение оперировать основными понятиями, терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития, анализировать и выявлять взаимосвязь природы, общества и экономики, оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижения целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы **следующие метапредметные результаты:** познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие **базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:**

выявлять и характеризовать существенные признаки предметов и явлений;

устанавливать существенный признак классификации предметов и явлений, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа, классифицировать по существенному признаку;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях, предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефицит информации текста, необходимой для решения поставленной учебной задачи;

выявлять причинно-следственные связи, делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи, сравнивая варианты решения и выбирая оптимальный вариант с учётом самостоятельно выделенных критериев.

У обучающегося будут сформированы следующие **базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:**

определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);

формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

У обучающегося будут сформированы следующие **умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий**:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, интерпретировать, обобщать и систематизировать информацию, представленную в текстах, таблицах, схемах;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации (текст, презентация, таблица, схема) и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями в зависимости от коммуникативной установки;

оценивать надёжность информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

У обучающегося будут сформированы следующие **умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий**:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с условиями и целями общения; выражать себя (свою точку зрения);

знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога (дискуссии) задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты проведённого языкового анализа, выполненного лингвистического эксперимента, исследования, проекта.

У обучающегося будут сформированы следующие **умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий**:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, «мозговой штурм» и другие);

выполнять свою часть работы, достигать качественный результат по своему направлению и координировать свои действия с действиями других членов команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия, сравнивать результаты с исходной задачей и

вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к представлению отчёта перед группой.

У обучающегося будут сформированы следующие **умения самоорганизации как части регулятивных универсальных учебных действий**:

выявлять проблемы для решения в учебных и жизненных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах к принятию решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решения группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

самостоятельно составлять план действий, вносить необходимые коррективы в ходе его реализации;

делать выбор и брать ответственность за решение.

У обучающегося будут сформированы следующие **умения самоконтроля как части регулятивных универсальных учебных действий**:

владеть разными способами самоконтроля (в том числе речевого), самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку учебной ситуации и предлагать план её изменения;

предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результата деятельности; понимать причины коммуникативных неудач и уметь предупреждать их, давать оценку приобретённому речевому опыту и корректировать собственную речь с учётом целей и условий общения; оценивать соответствие результата цели и условиям общения;

Предметные результаты:

определять соответствие выбранной профессии своим способностям, личностным особенностям и запросам рынка труда;

анализировать информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности;

пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

работать с профессиограммами;

составлять собственное резюме;

проектировать свою профессиональную карьеру.

Тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов	Основные виды деятельности	Формы проведения занятий	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Жизненное и профессиональное самоопределение – один из важнейших шагов в жизни человека	2	Познавательная	Кружки	http://www.profguide.ru
2.	Мир профессий	3	Проблемно-ценностное общение, познавательная	Общественно-полезные практики, кружки	http://www.profguide.ru
3.	Способности и профессиональный выбор	2	Познавательная, игровая	Общественно-полезные практики, кружки	http://metodka bi.net.ru/
4.	Характер и выбор профессии	3	Познавательная	Кружки, экскурсия	http://metodka bi.net.ru/
5.	Эмоциональное отношение к выбору профессии	3	Познавательная, игровая	Общественно-полезные практики, кружки	
6.	Принятие решения	2	Познавательная, игровая	Общественно-полезные практики, кружки	http://www.proforient.ru
7.	Профессиональная зрелость	2	Проблемно-ценностное общение, познавательная	Общественно-полезные практики	http://www.profguide.ru
8.	Профессиональная деятельность. Этапы построения карьеры	2	Познавательная	Кружки, экскурсия	Платформа https://bvbinfo.ru/
9.	Личный профессиональный план	2	Познавательная, проектная	Кружки, социальные практики	http://www.proforientator.ru/ests
10.	Имидж, портфолио. Способы поиска работы	2	Проектная	Социальные практики	
11.	Деловое общение	2	Познавательная	Кружки	
12.	Конфликты. Стратегии поведения в конфликте. Разрешение конфликтов	2	Познавательная, проектная	Лекция с элементами беседы, игра	https://yandex.ru/video/preview/8326290687300458341

13.	Практическая работа «Лестница успеха». Профессиональные пробы и мастер классы	5	Проблемно-ценностное общение, познавательная	Общественно-полезные практики	
14.	Рынок труда. Трудовые правоотношения	2	Познавательная, игровая	Лекция с элементами беседы, игра	http://www.trudvsem.ru

ИТОГО: 34 часа

Поурочное планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Эл. учебно-методич. обеспечение	Дата изучения	
				План	Факт
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Охрана труда. Внутренний мир человека и возможности его познания.	1	http://www.profguide.ru		
2.	Мотивы, ценностная ориентация и их роль в профессиональном самоопределении.	1			
3.	Классификация профессий.	1			
4.	Основные признаки профессиональной деятельности	1			
5.	Новые профессии на рынке труда.	1			
6.	Что я знаю о своих возможностях.	1			
7.	Учет интересов в профессиональном самоопределении.	1	http://www.proforient.ru		
8.	Возможности личности в профессиональной деятельности.	1	http://www.proforient.ru		
9.	Экскурсия	1			
10.	Представление о себе и проблема выбора профессии.	1	http://www.profguide.ru		
11.	Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности.	1	http://www.profguide.ru		
12.	Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния).	1	http://www.profguide.ru		
13.	Встреча с интересными людьми.	1	http://www.profguide.ru		
14.	Секреты выбора профессии.	1	http://www.profguide.ru		

15.	Социальные проблемы рынка труда.	1			
16.	Социально-психологический портрет современного профессионала.	1	http://www.proforientator.ru/tests		
17.	Личностный профессиональный план.	1	http://www.proforientator.ru/tests		
18.	Профессиональная деятельность. Этапы построения карьеры.	1			
19.	Экскурсия	1			
20.	Личный профессиональный план	1	http://www.proforientator.ru/tests		
21.	Практическая работа «Построение личного профессионального плана»	1	http://www.proforientator.ru/tests		
22.	Имидж, портфолио. Способы поиска работы. Практикум «Молодой специалист ищет работу»	1	http://www.proforientator.ru/tests		
23.	Практическая работа «Составление портфолио»	1	http://www.proforientator.ru/tests		
24.	Деловое общение. Профессиональная этика	1	http://www.proforientator.ru/tests		
25.	Экскурсия	1			
26.	Конфликты. Стратегии поведения в конфликте.	1	https://yandex.ru/video/preview/832629068730045834_1		
27.	Практикум «Разрешение конфликтов»	1	https://yandex.ru/video/preview/832629068730045834_1		
28.	Практическая работа «Лестница успеха». Профессиональные пробы и мастер-классы по типу профессий «Человек-человек»	1	https://yandex.ru/video/preview/832629068730045834_1		

			0045834 1		
29.	Профессиональные пробы и мастер-классы по типу профессий «Человек-техника»	1	https://yandex.ru/video/preview/832629068730045834_1		
30.	Профессиональные пробы и мастер-классы по типу профессий «Человек-природа»	1	https://yandex.ru/video/preview/832629068730045834_1		
31.	Профессиональные пробы и мастер-классы по типу профессий «Человек-знаковая система»	1	https://yandex.ru/video/preview/832629068730045834_1		
32.	Профессиональные пробы и мастер-классы по типу профессий «Человек-художественный образ»	1	https://yandex.ru/video/preview/832629068730045834_1		
33.	Факторы формирования предложения и спроса на рынке труда. Рынок труда и распределение доходов.	1	http://www.trudvsem.ru		
34.	Законодательство РФ о трудовых правоотношениях. Практическая работа «Трудовые правоотношения»	1	http://www.trudvsem.ru		

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

- Методические материалы для ученика

Платформа «Билет в будущее» <https://bvbinfo.ru/>

Справочник профессий <http://www.vse-professii.ru/>

- Методические материалы для учителя

Платформа «Билет в будущее» <https://bvbinfo.ru/>

Методический кабинет по профориентации <http://www.metodkabi.net.ru>