

**Контрольно-оценочные средства для проведения текущего
контроля**

**по ОП.05 Психология личности и профессиональное
самоопределение**

(3 курс, 5 семестр 2022-2023 уч. г.)

Текущий контроль №1

Форма контроля: Контрольная работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: Письменная контрольная работа

Задание №1

Дать определения понятиям: личность, темперамент, профессиональное самоопределение,

~~мотивация, психические процессы, самопознание, самовоспитание.~~

Оценка	Показатели оценки
3	Дано определение 2 понятиям из 5
4	Дано определение 4 понятиям из 5
5	Дано определение 5 понятиям из 5 Личность— сознательный индивид, занимающий определенное положение в обществе и выполняющий определенную общественную роль. Профессиональное самоопределение – процесс формирования личностью своего отношения к профессионально-трудовой среде и способ ее самореализации. Мотивация - это система побуждений, вызывающих активность индивида, определяющих направленность и характер его поведения и деятельности. Самопознание – это изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя. Самовоспитание – это формирование человеком своей личности в соответствии с поставленными целями

Задание №2

Перечислить типы личности по типу темперамента.	
Оценка	Показатели оценки
3	Перечислены 2 из 4 типов личности по типу темперамента:
4	Перечислены 3 из 4 типов личности по типу темперамента:
5	Перечислены 4 из 4 типов личности по типу темперамента: 1. Холерик 2. Сангвиник 3. Флегматик 4. Меланхолик

Задание №3

Написать 4 основных требования к специалистам на рынке труда.	
Оценка	Показатели оценки
3	Написано 2 из 4 основных требования к специалистам на рынке труда.
4	Написано 3 из 4 основных требования к специалистам на рынке труда.
5	Написано 4 из 4 основных требования к специалистам на рынке труда. 1. Высокая квалификация. Профессионализм. 2. Многофункциональность. 3. Высокая работоспособность. 4. Умение работать в условиях конкуренции, готовность к изменениям.

Задание №4

Опишите ваши действия используя приемы саморегуляции поведения в предложенной ситуации:

Вы поздно закончили накануне свою работу, устали и не подготовили, как обычно, план

выступления на совещании о проделанной работе. До начала выступления осталось около 10 минут. Вы неплохо знаете тему, но боитесь того, что на качестве выступления может сказаться

Оценка	Как Вы поступите? Показатели оценки
3	Описаны не менее 2 приемов саморегуляции поведения в предложенной ситуации.
4	Описаны не менее 4 приемов саморегуляции поведения в предложенной ситуации.
5	Описаны не менее 5 приемов саморегуляции поведения в предложенной ситуации. Приемы саморегуляции: 1. Естественные приемы: § смех, улыбка, юмор; § размышления о хорошем, приятном; § различные движения типа потягивания, расслабления мышц § вдыхание свежего воздуха; 2. Приемы связанные с управлением дыхания. 3. Приемы, связанные с управлением тонусом мышц, движением. 4. Способы, связанные с воздействием словом. 5. Приемы, способствующие снятию усталости перед сложной работой.

Задание №5

Определить тип личности по типу темперамента по характерологическим особенностям:

1. Тип личности обладающий слабой нервной системой. Это означает, что такие люди с трудом переносят высокую нагрузку, быстро утомляются. У них чувствительная, ранимая психика. Соответствующие черты характера: тихий, сдержанный, замкнутый, медлительный, самоотверженный. Они редко бывают руководителями и категорически не подходят для работы в экстремальных условиях. При выполнении любой работы им нужен частый отдых.

2. Тип личности относящийся к сильному неуравновешенному типу. Это означает, что люди данного типа темперамента могут выдерживать значительные психические нагрузки. Однако отличаются большой неустойчивостью и повышенной раздражительностью. Соответствующие черты характера: импульсивный, деятельный, упрямый, шумный, нетерпеливый. По природе общительны, легко идут на контакт. При этом, обожают лидировать и быть везде первыми. В работе несдержанны, нетерпеливы, с трудом перестраиваются на новый вид деятельности. Однако, если он заинтересован, будет работать упорно и обязательно достигнет желаемого результата.

3. Тип личности относящийся к сильному уравновешенному инертному типу темперамента. Инертность психических процессов означает, что таких людей тяжело вывести из равновесия. Но если его «завести», то быстро успокоить уже не получится. Правда, в основном, такие люди обладают ровным настроением и мало реагируют даже на сильные эмоциональные потрясения. Такие люди доводят до конца одну работу, а лишь потом, после длительного "включения" приступают к другой. Работают с большой самоотдачей, упорно и долго. Людям с таким темпераментом противопоказаны те виды деятельности, где нужно постоянное переключение внимания. Не подходят также им такие виды деятельности которые будут связаны с постоянным общением.

Оценка	Показатели оценки
3	Определен 1 из 3 типов личности по типу темперамента, в представленном порядке: 1. Меланхолик 2. Холерик 3. Флегматик
4	Определены 2 из 3 типов личности по типу темперамента, в представленном порядке: 1. Меланхолик 2. Холерик 3. Флегматик
5	Определены 3 из 3 типов личности по типу темперамента, в представленном порядке: 1. Меланхолик 2. Холерик 3. Флегматик