

**Перечень теоретических и практических заданий к
дифференцированному зачету
по ОП.05 Психология личности и профессиональное
самоопределение
(3 курс, 6 семестр 2022-2023 уч. г.)**

Форма контроля: Письменный опрос (Опрос)

Описательная часть: Выполнить на выбор одно теоретическое и одно практическое задания

Перечень теоретических заданий:

Задание №1

Дать определение понятиям:

1. Профессия
2. Рынок труда
3. Профессиограмма

Оценка	Показатели оценки
3	Дано определение 1 понятию из 3
4	Дано определение 2 понятиям из 3
5	Дано определение 3 понятиям из 3 1. Профессия - это род трудовой деятельности человека, владеющего комплексом теоретических знаний и навыков, приобретенных в ходе специальной подготовки. 2. Рынок труда - это система взаимоотношений между теми, кто ищет работу и теми, кто ее предлагает. 3. Профессиограмма - система признаков, описывающих ту или иную профессию, а также включающая в себя перечень норм и требований, предъявляемых этой профессией или специальностью к работнику.

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

Перечислить этапы профессионального самоопределения.

Оценка	Показатели оценки
3	Перечислены 3 из 5 этапов профессионального самоопределения
4	Перечислены 4 из 5 этапов профессионального самоопределения
5	Перечислены 5 из 5 этапов профессионального самоопределения 1 Дошкольный этап. 2. Подростковый этап. 3. Юношеский этап 4. Этап взросления 5. Пенсионный этап

Перечень практических заданий:

Задание №1

Раскрыть 5 этапов построения карьеры в таблице с помощью целей.

№	Этапы построения карьеры	Характеристика этапа
1	Главная цель	
2	Ближайшие и более отдаленные цели	
3	Пути и средства достижения ближайших целей	
4	Внешние условия достижения целей	
5	Внутренние условия	

Оценка	Показатели оценки
3	Раскрыты 2 этапа построения карьеры в таблице с помощью целей.
4	Раскрыты 4 этапа построения карьеры в таблице с помощью целей.
5	Раскрыты подробно все 5 этапов построения карьеры в таблице с помощью целей.

Задание №2

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 усталость. Как Вы поступите?

Оценка	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 №3

Заполните таблицу "Навыки и компетенции, необходимые для профессионала, ориентируясь на пройденный материал раздела 3, темы 1.2 и 1.3.

Навыки общения	Личные навыки	Профессиональные компетенции

Оценка	Показатели оценки
3	В таблице заполнены в каждой колонке по 2 навыка и 2 компетенции
4	В таблице заполнены в каждой колонке по 4 навыка и 4 компетенции
5	В таблице заполнены в каждой колонке по 5 и более навыков и 5 (и более компетенций

Задание №4

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