

**Перечень теоретических и практических заданий к  
дифференцированному зачету  
по ОП.05 Психология личности и профессиональное  
самоопределение  
(3 курс, 6 семестр 2024-2025 уч. г.)**

**Форма контроля:** Письменный опрос (Опрос)

**Описательная часть:** По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание

**Перечень теоретических заданий:**

**Задание №1**

Дать определение понятиям:

1. Профессия.
2. Рынок труда.
3. Профессиограмма.

Оценка	Показатели оценки
3	Дано определение 1 понятия.
4	Дано определение 2 понятиям.
5	Дано определение всем понятиям.

**Задание №2**

Из перечисленных определений выбрать верное определение следующим понятиям:  
профессиональное самоопределение, мотивация, самопознание:

- процессы, происходящие в голове человека, обеспечивающие познание окружающей действительности;
- система побуждений, вызывающих активность индивида, определяющих направленность и характер его поведения и деятельности;
- изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя;
- процесс взаимодействия людей, с целью обмена информацией, эмоциями а также результатами деятельности;

- процесс формирования личностью своего отношения к профессионально-трудовой среде и способ ее самореализации;

- процесс ознания субъектом самого себя в отличие от иного — других субъектов и мира вообще.

Оценка	Показатели оценки
3	Выбрано верно 1 определение понятиям из 3.
4	Выбрано верно 2 определения понятиям из 3.
5	Выбрано верно 3 определения понятиям из 3.

### Задание №3

Перечислить этапы мотивации профессиональной деятельности.

Оценка	Показатели оценки
3	Написан 1 из 3 этапов мотивации профессиональной деятельности.
4	Перечислены 2 из 3 этапов мотивации профессиональной деятельности.
5	Перечислены все этапы мотивации профессиональной деятельности.

### Задание №4

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 все типы личности по типу темперамента.

### Задание №5

Перечислить типы личности по типам телосложения.

Оценка	Показатели оценки
3	Написан правильно 1 из 3 типов личности по типу телосложения.
4	Написаны правильно 2 из 3 типов личности по типу телосложения.
5	Написаны правильно 3 из 3 типов личности по типу телосложения.

### Задание №6

Выберите из перечисленных психологических типов личности те, которые относятся к типам

личности по типам акцентуаций:

- а) интроверт;
- б) демонстративный тип;
- в) дипластик;
- г) экстраверт;
- д) застревающий тип;
- е) возбудимые личности.

Оценка	Показатели оценки
3	Выбран правильно 1 из 3 перечисленных психологических типов личности.
4	Выбраны правильно 2 из 3 перечисленных психологических типов личности.
5	Выбраны правильно 3 из 3 перечисленных психологических типов личности.

#### **Задание №7**

Перечислить этапы профессионального самоопределения.

Оценка	Показатели оценки
3	Перечислены 3 этапа профессионального самоопределения.
4	Перечислены 4 этапа профессионального самоопределения.
5	Перечислены все этапы профессионального самоопределения.

#### **Задание №8**

Написать 4 основных требования к специалистам на рынке труда.

Оценка	Показатели оценки
3	Написаны 2 из 4 основных требования к специалистам на рынке труда.
4	Написаны 3 из 4 основных требования к специалистам на рынке труда.
5	Написаны все основные требования к специалистам на рынке труда.

#### **Задание №9**

Выбери подходящие характеристики деятельности связанные с физическим трудом:

- а) выполнение решений;

- б) принятие нестандартных решений
- в) работа по заданному образцу;
- г) нагрузка на организм, требующая, преимущественно, мышечных усилий;
- д) деятельность, требующая приема и переработки информационных данных;
- е) активизация мыслительного процесса

Оценка	Показатели оценки
3	Выбран 1 правильный ответ из 3.
4	Выбрано 2 правильных ответа из 3.
5	Выбрано 3 правильных ответа из 3.

### Задание №10

Выбери подходящие характеристики деятельности связанные с умственным трудом:

- а) принятие нестандартных решений;
- б) выполнение решений;
- б) работа по заданному образцу;
- г) деятельность, требующая приема и переработки информационных данных;
- д) нагрузка на организм, требующая, преимущественно, мышечных усилий;
- е) активизация мыслительного процесса

Оценка	Показатели оценки
3	Выбран 1 правильный ответ из 3.
4	Выбрано 2 правильных ответ из 3.
5	Выбрано 3 правильных ответ из 3.

### 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

Установите соответствие типа темперамента и вида деятельности:

Тип темперамента	Вид деятельности
1. Сангвиник	а) Творческая деятельность в науке и искусстве, мыслительная деятельность
2. Меланхолик	б) Планомерная и плодотворная деятельность
3. Холерик	в) Организаторская деятельность, политика
4. Флегматик	г) Активная рискованная деятельность, стратегия

Оценка	Показатели оценки
3	Установлено соответствие 2 типов темперамента с 2 видами деятельности.
4	Установлено соответствие 3 типов темперамента с 3 видами деятельности.
5	Установлено соответствие 4 типов темперамента с 4 видами деятельности.

### Задание №3

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.

#### Задание №4

Перечислите и раскройте методы тренировки памяти (не менее 3).

Оценка	Показатели оценки
3	Перечислены 3 из 3, но не раскрыты методы тренировки памяти, или названы 2 метода из 3 и раскрыт один из них.
4	Перечислены 3 из 3 методов тренировки памяти и дана характеристика 1 методу из 3.
5	Перечислены 3 из 3 методов тренировки памяти и даны характеристики 3 методам из 3.

#### Задание №5

Перечислить 5 способов снятия эмоционального напряжения в соответствии с материалами лекции.

Оценка	Показатели оценки
3	Перечислены 3 способа снятия эмоционального напряжения из 5 в соответствии с материалами лекции.
4	Перечислены 4 способа снятия эмоционального напряжения из 5, в соответствии с материалами лекции.
5	Перечислены 5 способов снятия эмоционального напряжения из 5, в соответствии с материалами лекции.

#### Задание №6

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 №7

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 с помощью целей из 5.
4	Раскрыты 3,4 этапа построения карьеры с помощью целей из 5.
5	Раскрыты 5 этапов построения карьеры с помощью целей из 5.

### Задание №8

Выбрать из перечисленных критерии, которые устанавливают работодатели при поиске сотрудника, в соответствии с материалами лекции:

- а) знания, умения, навыки;
- б) цвет глаз;
- в) личностные или психофизиологические качества;
- г) количество детей;
- д) трудовая активность.

Оценка	Показатели оценки
3	Выбран правильно 1 из 3 перечисленных критериев, которые устанавливают работодатели при поиске сотрудника, в соответствии с материалами лекции.

4	Выбраны правильно 2 из 3 перечисленных критериев, которые устанавливают работодатели при поиске сотрудника, в соответствии с материалами лекции.
5	Выбраны правильно 3 из 3 перечисленных критериев, которые устанавливают работодатели при поиске сотрудника, в соответствии с материалами лекции.

### Задание №9

Перечислить требования к состоянию здоровья человека в соответствии с профессиональной пригодностью (не менее 4).

Оценка	Показатели оценки
3	Перечислены 2 из 4 требований к состоянию здоровья человека в соответствии с профессиональной пригодностью.
4	Перечислены 3 из 4 требований к состоянию здоровья человека в соответствии с профессиональной пригодностью.
5	Перечислены 4 из 4 требований к состоянию здоровья человека в соответствии с профессиональной пригодностью.

### Задание №10

Определить тип личности по типу темперамента по психологическим 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 и такие виды деятельности которые будут связаны с постоянным общением.

Оценка	Показатели оценки
3	Определен 1 тип личности по типу темперамента в представленном порядке.
4	Определены 2 типа личности по типу темперамента в представленном порядке.
5	Определены 3 типа личности по типу темперамента в представленном порядке.