Приложение 4

к рабочей программе дисциплины

ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

**ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль подготовки: Менеджмент в физической культуре и спорте

Уровень высшего образования: Бакалавриат

Форма обучения: Очная

Санкт-Петербург

2024 г.

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

| **Номер задания** | **Содержание вопроса** | **Тип вопроса** | **Уровень сложности** | **Время ответа, мин.** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прочитайте текст и установите соответствие.  Матрица Эйзенхауэра является инструментом тайм-менеджмента и позволяет сопоставить дела и срочность их выполнения. Сопоставьте описание дела и его характеристику с позиции срочности и важности выполнения.  К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1. | Важные и срочные дела | А. | Можно делегировать другим, но поставить исполнителям жесткий дедлайн и проверить выполнение в срок | | 2. | Не важные, но срочные дела | Б. | Сделать самому без отлагательств | | 3. | Важные, но не срочные дела | В. | Можно делегировать другим, сроки можно не ставить | | 4. | Не важные и не срочные дела | Г. | Отложить на время, но сделать самому | |  |  | Д. | Следует удалить из списка своих дел | | На соответствие | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст и установите соответствие.  Метод постановки целей SMART включает в себя следующие позиции: specific, measurable, achievable, relevant, time-bound. Установите соответствие позиций их характеристикам.  К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1. | Конкретность цели | А. | Цель должна быть реалистичной, выполнимой, необходимо исходить из реальных (существующих) возможностей для ее выполнения | | 2. | Измеримость цели | Б. | Цель должна быть актуальной | | 3. | Достижимость цели | В. | У каждой цели должен быть срок выполнения, к которому ее нужно достичь | | 4. | Ограниченность по времени | Г. | Цель необходимо сформулировать точно, чтобы не понять ее двояко; при постановке цели необходимо точно определить результат | |  |  | Д. | Цель должна содержать четкие понятные показатели, по которым можно отследить ее выполнение: в рублях, штуках, минутах | | На соответствие | Повышенный | 5 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность.  Определите правильную последовательность действий в элементах самоменеджмента.  1. Организация выполнения плана и реализация  2. Постановка цели  3. Контроль и работа над ошибками  4. Составление плана реализации поставленной цели  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек. | На послед-ть | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность.  Метод «Альпы» (ALPEN), представляющий систему планирования и организации рабочего дня, расстановки приоритетов, состоит и нескольких стадий.  Расставьте стадии этого метода от намерения к окончательному результату.  1. Определить длительность выполнения каждой задачи из составленного списка на день  2. Запланировать перерывы между выполнением задач и расставить приоритеты их выполнения  3. Составить список задач на рабочий день  4. Проконтролировать выполнение задач и подвести итоги  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек. | На послед-ть | Повышенный | 5 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность.  Пирамида Франклина – метод планирования и организации жизни, состоящая из шести уровней. Первый уровень составляют глобальные жизненные ценности человечества. Шестой уровень – план человека на день – конкретные задачи, которые нужно сделать сегодня. Оставшиеся уровни расставьте в порядке возрастания (от второго до пятого).  1. Генеральный план жизни человека на 3-5 лет  2. Краткосрочные цели человека – задачи на ближайшие недели и месяцы  3. Глобальная цель или жизненная миссия – главное дело жизни  4. Долгосрочные цели на 1-3 года, с ясными сроками и понятными результатами  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек. | На послед-ть | Высокий | 8 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Для составления плана работы на день с чётким таймингом необходимо распределить свои задачи по одному из приведенных критериев. Выберите этот критерий из перечисленного.  1. Свои и чужие задачи  2. Важные, маловажные и не важные задачи  3. Долго-, средне- и краткосрочные задачи  4. Физические, умственные и творческие задачи  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора. | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | 1 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Оптимальный режим деятельности работника – это условие поддержания высокой работоспособности человека с высокой производительностью.  С чем из перечисленного связан оптимальный режим деятельности?  1. С непредвиденными обстоятельствами  2. С рациональным чередованием периодов работы и отдыха  3. С решением простых задач  4. С большой нагрузкой  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора. | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | 3 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Какой из перечисленных способов деловых коммуникаций самый эффективный при решении конфликтов, в результате которого стороны конфликта пытаются найти решение, которое бы частично устроило всех, но без вмешательства третьей стороны:  1. Избегание  2. Компромисс  3. Арбитраж (разрешение спора при посредничестве)  4. Сотрудничество  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора. | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | 3 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Корпоративное обучение – систематический процесс повышения уровня знаний, навыков и компетенций работников в рамках организации.  Какие виды обучения можно отнести к видам корпоративного обучения для целей дальнейшего карьерного роста работника:  1. Обучение по программе магистратуры после окончания бакалавриата  2. Профессиональная переподготовка работника с присвоением новой квалификации  3. Кураторство в течение первых двух месяцев работы на новом месте  4. Повышение имеющейся квалификации работника  Запишите номера двух выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора. | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Базовый | 1 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  В тайм-менеджменте используется термин «гибкая задача». Какие из перечисленных задач можно отнести к гибким задачам:  1. К 15:00 подготовьте отчет  2. Разработайте регламент обработки входящих заказов  3. Встретьте в аэропорту коллегу, прибывающего рейсом 457В в 21:30  4. Представьте на совещании информацию о транспортировке грузов  Запишите номера двух выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора. | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Базовый | 3 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  В профессиональной деятельности разные профессии требуют различный уровень профессиональной пригодности или здоровья работника.  Среди перечисленных выберите профессии с абсолютной пригодностью.  1. Спасатель МЧС  2. Повар  3. Космонавт  4. Менеджер  Запишите номера двух выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Повышенный | 5 |
|  | Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.  Перечислите типы целей в планировании профессиональной деятельности по срочности их выполнения. | Открытый | Повышенный | 5 |
|  | Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.  Управление собой или «самоменеджмент» позволяет достигать поставленных целей и повышать эффективность профессиональной деятельности. Раскройте механизмы управления собой. | Открытый | Высокий | 10 |

ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

| **Номер задания** | **Содержание вопроса** | **Тип вопроса** | **Уровень сложности** | **Время ответа, мин.** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прочитайте текст и установите соответствие.  Сопоставьте психофизиологические особенности лиц.  К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1. | Парциально слепые | А. | Лица с нарушениями слуха | | 2. | Позднооглохшие | Б. | Лица с нарушениями зрения | | 3. | Деформация стоп | В. | Нарушения опорно-двигательного аппарата | | 4. | Слабослышащие |  |  | | 5. | Слепые со светоощущением |  |  | | На соответствие | Базовый | *2* |
|  | Прочитайте текст и установите соответствие  В 1948 году Г. Лассуэл ввел модель коммуникации, исходя из решения пяти взаимосвязанных вопросов.  К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1. | Кто сообщает? | А. | Содержание контента | | 2. | Кому сообщает? | Б. | Технологии передачи информационных потоков | | 3. | Что сообщает? | В. | Создатель контента | | 4. | По каким каналам? | Г. | Результат передачи контента аудитории | | 5. |  | Д. | Аудитория, потребитель контента | | На соответствие | Повышенный | *5* |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность.  Установите логическую последовательность этапов делового коммуникативного процесса при решении проблемы.  1. Обсуждение проблемы и поиск решения  2. Установление контакта  3. Выход из контакта  4. Определение тактики и стратегии контакта для решения проблемы  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек. | На послед-ть | Базовый | 3 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность.  Установите логическую последовательность в содержательной модели переговорного процесса, предложенной Μ.М. Лебедевой.  1. Ведение переговоров  2. Анализ результатов переговоров  3. Подготовка к переговорам  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек. | На послед-ть | Повышенный | *5* |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность.  Установите логическую последовательность стадий создания идеальной команды для работы над проектом:  1. Шторминг – участники команды начинают выражать свои мнения и идеи по реализации проекта, могут возникнуть разногласия в подходах к выполнению проекта и к исполняемым ролям  2. Выполнение проекта – участники работают слаженно, задачи по проекту выполняются в срок, виден результат  3. Нормирование – участники привыкают к своим ролям в команде, устанавливаются общие правила и стандарты работы  4. Формирование команды  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек. | На послед-ть | Высокий | *10* |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Начало профессиональной деятельности, когда работник усваивает практические навыки и алгоритмы действий, осваивает основные социальные роли, приспособление к рабочему коллективу, к ритму и характеру работы – это один из этапов его профессионального становления. Выберите из перечисленного этот этап.  1. Подготовительный этап  2. Этап профессионализации  3. Предварительный этап  4. Этап адаптации  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора. | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | *1* |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Выберите, что из перечисленного оказывает наибольшее негативное воздействие на эффективность профессиональной коммуникации.  1. Внутриличностный конфликт  2. Межгрупповой конфликт  3. Конфликт между личностью и группой (асимметричный конфликт)  4. Межличностный конфликт  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора. | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | *2* |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Что из перечисленного относится к психологическим свойствам личности, требуемым от человека данной конкретной профессиональной деятельностью?  1. Деловой этикет  2. Стрессоустойчивость  3. Социальные способности  4. Профессиональные способности  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора. | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | *2* |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Выберите из перечисленных стадий стадии стрессовой реакции человека.  1. Стадия сопротивления  2. Стадия распределения  3. Стадия тревоги  4. Стадия истощения  Запишите номера трех выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора. | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Базовый | 3 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Среди перечисленных методов выберите техники управления временем.  1. «Метод кнута и пряника»  2. «Метод помидора»  3. Метод «1-3-5»  4. Метод «Альпы»  Запишите номера трех выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора. | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Базовый | 3 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Назовите категории относящихся к категории I – слепые.  1. Слепые с остаточным зрением имеют остроту зрения от 0,05 до 0,2  2. Абсолютно слепые  3. Слепые с остаточным зрением имеют остроту зрения от 0,01 до 0,04  4. Слепые со светоощущением  Запишите номера двух выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора. | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Повышенный | 5 |
|  | Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.  Что представляет собой траектория непрерывного профессионального образования: «движение вверх»? | Открытый | Повышенный | 5 |
|  | Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.  Охарактеризуйте, что из себя представляет «внутренний информационный поток» в профессиональной деятельности. | Открытый | Высокий | 5 |