

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Таскаев Сергей Васильевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 06.07.2026 11:54:48  
Уникальный программный ключ:  
04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8322323



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет журналистики  
Кафедра теории медиа

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.02 Журналистика направленности (профиля) «Авторско-редакторская и научно-исследовательская деятельность в сфере массовой коммуникации» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 1 из 21	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------

**Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации**

по дисциплине (модулю)

**Самоменеджмент**

Направление подготовки (специальность)

**42.04.02 Журналистика**

Направленность (профиль)

**Авторско-редакторская и научно-исследовательская деятельность в  
сфере массовой коммуникации**

Присваиваемая квалификация

**магистр**

Форма обучения

**очная**

Челябинск 2026 г.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет журналистики  
Кафедра теории медиа

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.02 Журналистика направленности (профиля) «Авторско-редакторская и научно-исследовательская деятельность в сфере массовой коммуникации» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 2 из 21

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## **42.04.02 Журналистика, Авторско-редакторская и научно-исследовательская деятельность в сфере массовой коммуникации, Самоменеджмент, очная**

**Фонд оценочных средств дисциплины (модуля) одобрен и рекомендован:**

Проректор по учебной работе \_\_\_\_\_ утверждено 27.02.2026 А.А. Саламатов

Ученым советом факультета журналистики

Протокол заседания № 8 от 19.02.2026

Председатель Ученого совета

факультета журналистики

согласовано

Б.Н. Киршин

**Заседанием кафедры теории медиа**

Протокол заседания № 9 от 12.02.2026

Заведующий кафедрой

согласовано

Е.Ю. Панова

Автор (составитель)

С.Н. Ярошенко

**Структура фондов оценочных средств соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «27» сентября 2022 г. № 573-1**



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет журналистики  
Кафедра теории медиа

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.02 Журналистика направленности (профиля) «Авторско-редакторская и научно-исследовательская деятельность в сфере массовой коммуникации» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 3 из 21

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.
2. Перечень формируемых компетенций:
  - 2.1. компетенции, закрепленные за дисциплиной.
3. Содержание оценочных средств по дисциплине:
  - 3.1. виды оценочных средств;
  - 3.2. содержание оценочных средств.
4. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации:
  - 4.1. порядок проведения промежуточной аттестации;
  - 4.2. критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств;
  - 4.3. результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет журналистики  
Кафедра теории медиа

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.02 Журналистика направленности (профиля) «Авторско-редакторская и научно-исследовательская деятельность в сфере массовой коммуникации» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 4 из 21

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: *42.04.02 Журналистика*

Направленность (профиль) *Авторско-редакторская и научно-исследовательская деятельность в сфере массовой коммуникации*

Дисциплина: Самоменеджмент

Семестр (семестры) изучения: *1*

Форма (формы) промежуточной аттестации: *зачет*

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

### 2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины «*Самоменеджмент*» направлено на формирование следующих компетенций:

Коды компетенции (по ФГОС)	Содержание компетенций согласно ФГОС	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
1	2	3
УК-2:	Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	Для достижения УК-2.1:  знать: основные этапы проектной деятельности  уметь: выстраивать процесс последовательной реализации этапов осуществления проекта  владеть: навыками осуществления проекта на всех этапах реализации  Для достижения УК-2.2:  знать: основные принципы разработки проектов  уметь: определять проблематику и выделять цель проекта  владеть: навыками проектной деятельности,



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет журналистики  
Кафедра теории медиа

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.02 Журналистика направленности (профиля) «Авторско-редакторская и научно-исследовательская деятельность в сфере массовой коммуникации» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 5 из 21

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		<p>определения цели и выделении цели проекта</p> <p>Для достижения УК-2.3:</p> <p>знать: принципы реализации проекта, решения проектных задач</p> <p>уметь: применять на практике теоретические принципы решения задач проекта, выбирать оптимальные способы решения задач</p> <p>владеть: приемами решения конкретных задач проекта, методиками выбора оптимальных способов решения</p>
УК-3:	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	<p>Для достижения УК-3.1:</p> <p>знать: основные принципы выработки командной стратегии</p> <p>уметь: вырабатывать стратегию командной работы для достижения поставленной цели</p> <p>владеть: навыками разработки стратегии командной работы для достижения поставленной цели</p> <p>Для достижения УК-3.2:</p> <p>знать: принципы организации и руководства работой команды</p> <p>уметь: распределить задачи между участниками команды, направлять деятельность всех участников</p> <p>владеть: организаторскими и управленческими навыками в рамках командной работы</p> <p>Для достижения УК-3.3:</p> <p>знать: методику определения результатов командной работы</p>



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет журналистики  
Кафедра теории медиа

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.02 Журналистика направленности (профиля) «Авторско-редакторская и научно-исследовательская деятельность в сфере массовой коммуникации» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 6 из 21

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		<p>уметь: определять и характеризовать результаты работы команды, оценивать личный вклад каждого участника команды</p> <p>владеть: навыками представления результатов командной работы</p>
УК-6:	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	<p>Для достижения УК-6.1:</p> <p>знать: методы оценивания ресурсного обеспечения</p> <p>уметь: применять методы рефлексии при решении задач самоорганизации и саморазвития</p> <p>владеть: методологией оценивания ресурсов самоорганизации и саморазвития</p> <p>Для достижения УК-6.2:</p> <p>знать: методику определения целей и приоритетов собственной деятельности</p> <p>уметь: вырабатывать цель и приоритеты собственной профессиональной деятельности</p> <p>владеть: навыками определения целей и приоритетов собственной профессиональной деятельности</p> <p>Для достижения УК-6.3:</p> <p>знать: принципы организации собственной профессиональной деятельности</p> <p>уметь: составлять планы и определять результаты собственной профессиональной деятельности</p> <p>владеть: навыками использования необходимых ресурсов для организации</p>



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет журналистики  
Кафедра теории медиа

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.02 Журналистика направленности (профиля) «Авторско-редакторская и научно-исследовательская деятельность в сфере массовой коммуникации» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 7 из 21	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------

		собственной деятельности
ОПК-5:	Способен для принятия профессиональных решений анализировать актуальные тенденции развития медиакоммуникационных систем региона, страны и мира, исходя из политических и экономических механизмов их функционирования, правовых и этических норм регулирования	знать: актуальные тенденции развития медиакоммуникационных систем региона, страны и мира  уметь: анализировать актуальные тенденции развития медиакоммуникационных систем региона, страны и мира, исходя из политических и экономических механизмов их функционирования, правовых и этических норм регулирования  владеть: правовыми и этическими нормами регулирования

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1 Виды оценочных средств

№ п/п	Код компетенции/ планируемые результаты обучения	Контролируемые темы/ разделы	Наименование оценочного средства для текущего контроля	Наименование оценочного средства на промежуточной аттестации/№ задания
1	УК-2: Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	Сущность и функции самоменеджмента. Управление ресурсом активности, работоспособности и саморазвитием личности. Управление ресурсом образованности.	Эссе	Тест Устный опрос
2	УК-3: Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели			
3	УК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной			



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет журналистики  
Кафедра теории медиа

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.02 Журналистика направленности (профиля) «Авторско-редакторская и научно-исследовательская деятельность в сфере массовой коммуникации» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 8 из 21	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------

	деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки			
4	ОПК-5: Способен для принятия профессиональных решений анализировать актуальные тенденции развития медиакоммуникационных систем региона, страны и мира, исходя из политических и экономических механизмов их функционирования, правовых и этических норм регулирования			

Типовые задания, критерии и показатели оценивания в рамках текущего контроля представлены в рабочей программе дисциплины (модуля). Полные комплекты оценочных средств и контрольно-измерительных материалов хранятся на кафедре.

### 3.2 Содержание оценочных средств

Темы эссе:

#### 1. Самоменеджмент в профессиональной деятельности.

Примерное содержание: Эссе должно раскрывать сущность самоменеджмента как инструмента повышения личной эффективности. Рассмотрите ключевые функции: целеполагание, планирование, принятие решений, организацию личного рабочего времени и контроль. Проанализируйте, какие методы (например, матрица Эйзенхауэра, техника «Помидора») наиболее применимы в вашей профессиональной сфере. Опишите реальные или потенциальные трудности (прокрастинация, выгорание) и пути их преодоления. Сформулируйте, как грамотный самоменеджмент влияет на карьерный рост и профессиональную



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет журналистики  
Кафедра теории медиа

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.02 Журналистика направленности (профиля) «Авторско-редакторская и научно-исследовательская деятельность в сфере массовой коммуникации» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 9 из 21

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

репутацию.

## 2. Самосовершенствование через самоменеджмент.

Примерное содержание: В эссе исследуется, как инструменты управления собой становятся катализатором личностного роста. Покажите связь между дисциплиной, планированием развития навыков и достижением целей. Обсудите цикл: самоанализ → постановка целей развития → составление плана → реализация → рефлексия. Приведите примеры, как с помощью тайм-менеджмента можно выделить время на обучение, хобби или спорт. Аргументируйте, почему самоменеджмент — это не просто эффективность, а основа для постоянного преобразования себя и расширения собственных возможностей.

## 3. Методы управления ресурсом активности и работоспособности.

Примерное содержание: Эссе должно быть сфокусировано на практических аспектах поддержания высокого уровня энергии. Рассмотрите методы, основанные на знании индивидуальных биоритмов (сова/жаворонок) и пиков продуктивности. Обсудите роль регулярных перерывов, техник ментального переключения и физической активности. Проанализируйте важность управления фокусом внимания и борьбы с цифровыми отвлечениями. Также затроньте методы быстрого восстановления после интенсивных нагрузок и роль эмоционального интеллекта в саморегуляции.

## 4. Развитие навыков здорового образа жизни.

Примерное содержание: В эссе необходимо выйти за рамки общих фраз и рассмотреть ЗОЖ как комплекс управляемых привычек. Проанализируйте, как сон, питание и физическая активность напрямую влияют на когнитивные функции и профессиональные результаты. Предложите стратегии интеграции здоровых привычек в плотный график (например, приготовление еды на неделю, короткие тренировки). Обсудите психологические аспекты: мотивацию, борьбу с соблазнами и создание поддерживающего окружения. Свяжите физическое благополучие с устойчивостью к стрессу.

## 5. Профессиональное саморазвитие личности.

Примерное содержание: Эссе должно раскрывать стратегию непрерывного



Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.02 Журналистика направленности (профиля) «Авторско-редакторская и научно-исследовательская деятельность в сфере массовой коммуникации» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 10 из 21	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------------	------------------------	---------------

профессионального роста. Рассмотрите модели составления индивидуального плана развития (ИПР), включая диагностику слабых и сильных сторон (SWOT-анализ). Обсудите разнообразие форматов обучения: формальное образование, онлайн-курсы, воркшопы, менторство и самообразование. Проанализируйте важность формирования персонального бренда и экспертной репутации. Покажите, как полученные знания и навыки трансформируются в практический опыт и конкурентное преимущество на рынке труда.

#### 6. Образовательная среда и образовательное пространство.

Примерное содержание: В эссе проведите сравнительный анализ этих понятий: среда как система условий и влияний, а пространство — как динамичное поле возможностей для самореализации. Опишите характеристики современной эффективной образовательной среды (доступность, гибкость, цифровизация). Проанализируйте, как личность может активно формировать свое образовательное пространство, выстраивая индивидуальные траектории и сетевые взаимодействия. Сформулируйте, какая среда необходима вам для максимально продуктивного обучения и развития.

#### 7. Технологии эффективной учебной деятельности.

Примерное содержание: Эссе должно быть посвящено конкретным инструментам и методикам. Рассмотрите конспектирование (методы Корнелла, ментальные карты), мнемотехники, техники активного чтения и работы с информацией. Проанализируйте роль цифровых инструментов для организации учебы (приложения для планирования, облачные сервисы). Обсудите стратегии подготовки к экзаменам и написания академических работ. Критически оцените, какие технологии наиболее соответствуют вашему стилю восприятия информации и как они повышают скорость и глубину усвоения материала.

#### 8. Проектирование учебного занятия.

Примерное содержание: В эссе опишите процесс создания структуры учебного занятия с позиции педагога или организатора. Рассмотрите ключевые этапы: постановку целей (по SMART), выбор содержания, методов активизации аудитории, подбор материалов и форм контроля.



Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.02 Журналистика направленности (профиля) «Авторско-редакторская и научно-исследовательская деятельность в сфере массовой коммуникации» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 11 из 21

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

Проанализируйте, как учитываются особенности аудитории и временные рамки. Обсудите важность создания мотивационного начала и рефлексивного завершения. Приведите пример, как спроектировать занятие, чтобы оно было не только информативным, но и вовлекающим, развивающим критическое мышление.

#### 9. Лидерство в коллективе.

Примерное содержание: Эссе должно отличать лидерство от формального руководства. Рассмотрите ключевые компетенции современного лидера: эмоциональный интеллект, коммуникативные навыки, способность вдохновлять и мотивировать. Проанализируйте разные типы лидерства (ситуативное, servant leadership). Обсудите, как лидер формирует благоприятный психологический климат, разрешает конфликты и способствует профессиональному росту членов команды. Приведите аргументы, почему в современном мире важны именно неформальные лидеры, и как можно развивать в себе лидерские качества.

#### 10. Стиль управления и особенности взаимодействия людей в группе.

Примерное содержание: В эссе следует проанализировать классические стили управления (авторитарный, демократический, либеральный) и их гибридные формы. Покажите прямую зависимость между стилем руководства и групповой динамикой: уровнем доверия, инициативности, ответственности и конфликтности. Обсудите, как разные стили влияют на психологическую атмосферу и конечный результат работы группы. Сформулируйте, какой стиль вы считаете наиболее продуктивным в долгосрочной перспективе и почему. Аргументируйте, почему эффективный руководитель должен уметь гибко менять стиль в зависимости от ситуации и состава команды.

Вопросы теста:

#### **1. Самоменеджмент направлен на четыре важнейших объекта управления, среди них:**

- А) время,
- Б) активность,



Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.02 Журналистика направленности (профиля) «Авторско-редакторская и научно-исследовательская деятельность в сфере массовой коммуникации» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 12 из 21	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------------	------------------------	---------------

- В) платёжеспособность,
- Г) образованность (интеллектуальные способности личности),
- Д) креативность.

**Ответ:** А, Б, Г, Д

**2. Основные психологические принципы целеполагания в самоменеджменте не включают:**

- А) Принцип системности.
- Б) Принцип осмысленности.
- В) Принцип конкретности.
- Г) Принцип временных границ.
- Д) Принцип предельной полезности.

**Ответ:** Д

**3. Что такое рефрейминг? Это специальный приём, который позволяет:**

- А) разгрузить рабочий день;
- Б) увидеть ситуацию, факт, действие под иным, непривычным для человека углом зрения;
- В) увидеть новые факты;
- Г) контролировать самые разнообразные мотивы и интересы личности в процессе её развития.

**Ответ:** Б

**4. Позитивные решения (принять идею)**

- А) меняют нашу жизнь в лучшую сторону;
- Б) меняют нашу жизнь в худшую сторону;
- В) меняют нашу жизнь в лучшую сторону или худшую сторону;
- Г) не меняют нашу жизнь;
- Д) меняют жизнь или не меняют её в зависимости от материального положения личности.

**Ответ:** А

**5. Негативные решения (отбросить идею)**

- А) меняют нашу жизнь в лучшую сторону;
- Б) меняют нашу жизнь в худшую сторону;
- В) меняют нашу жизнь в лучшую сторону или худшую сторону;
- Г) не меняют нашу жизнь;



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет журналистики  
Кафедра теории медиа

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.02 Журналистика направленности (профиля) «Авторско-редакторская и научно-исследовательская деятельность в сфере массовой коммуникации» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 13 из 21	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------------	------------------------	---------------

Д) освобождают мозг для осмысления других альтернатив.

**Ответ:** Д

## Вопросы для оценочного средства «Устный опрос»

### 1. Понятие "самоменеджмент" и основные функции самоменеджмента.

**Ответ:** Самоменеджмент — это целенаправленное и эффективное использование собственных ресурсов, прежде всего времени, для достижения поставленных целей. Его основные функции включают постановку целей, планирование, принятие решений, организацию личной работы, самоконтроль, информацию и коммуникацию.

### 2. Самоменеджмент в профессиональной деятельности.

**Ответ:** В профессиональной деятельности самоменеджмент проявляется в умении расставлять приоритеты, планировать рабочий день, делегировать задачи и управлять своими силами. Он позволяет повысить личную эффективность, снизить уровень стресса, выполнять задачи в срок и целенаправленно двигаться по карьерной лестнице.

### 3. Самосовершенствование через самоменеджмент.

**Ответ:** Самоменеджмент служит инструментом для самосовершенствования, так как обеспечивает дисциплину и ресурсы для работы над собой. Через планирование и контроль человек может целенаправленно выделять время на обучение, отработку новых навыков и формирование полезных привычек, что ведет к постоянному личностному росту.

### 4. Управление ресурсом времени.

**Ответ:** Управление временем (тайм-менеджмент) — ключевой элемент самоменеджмента. Оно включает в себя фиксацию целей, планирование задач, расстановку приоритетов (например, по матрице Эйзенхауэра), борьбу с «поглотителями времени» и рефлексию потраченного времени для его дальнейшей оптимизации.

### 5. Методы управления ресурсом активности и работоспособности.

**Ответ:** К ним относятся методы, основанные на знании своих биоритмов и пиков



Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.02 Журналистика направленности (профиля) «Авторско-редакторская и научно-исследовательская деятельность в сфере массовой коммуникации» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 14 из 21

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

продуктивности. Это также техники регулярных перерывов (например, «Помидор»), физическая активность, управление вниманием для предотвращения переутомления и осознанное восстановление для поддержания высокого уровня энергии в течение дня.

## **6. Развитие навыков здорового образа жизни.**

**Ответ:** Развитие навыков ЗОЖ в контексте самоменеджмента — это формирование управляемых привычек в области сна, питания и физической активности. Эти привычки напрямую влияют на когнитивные способности, уровень энергии и устойчивость к стрессу, что является фундаментом для личной и профессиональной эффективности.

## **7. Управление деловой карьерой.**

**Ответ:** Это процесс целенаправленного управления своим профессиональным развитием. Он включает самопознание (сильные/слабые стороны), планирование карьерных целей, постоянное обучение, формирование сети профессиональных контактов и активный поиск новых возможностей для роста и реализации.

## **8. Профессиональное саморазвитие личности.**

**Ответ:** Профессиональное саморазвитие — это непрерывный процесс совершенствования знаний, навыков и компетенций в своей сфере. Оно реализуется через формальное и неформальное образование, чтение профильной литературы, прохождение курсов, участие в конференциях и рефлексию профессионального опыта.

## **9. Образовательная среда и образовательное пространство.**

**Ответ:** Образовательная среда — это система внешних условий, созданных для обучения. Образовательное пространство — более широкое понятие, включающее личные усилия по построению индивидуальной траектории развития. Личность активно формирует свое пространство, используя элементы среды и выходя за ее рамки.

## **10. Законы работы мозга и развитие познавательной деятельности.**

**Ответ:** Эффективная познавательная деятельность должна учитывать законы работы мозга: необходимость повторения для запоминания, ограниченность внимания, влияние сна на консолидацию памяти и зависимость продуктивности от смены деятельности и отдыха. Использование этих знаний повышает эффективность обучения.



Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.02 Журналистика направленности (профиля) «Авторско-редакторская и научно-исследовательская деятельность в сфере массовой коммуникации» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 15 из 21

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

### **11. Технологии эффективной учебной деятельности.**

**Ответ:** К ним относятся методы активного конспектирования (ментальные карты, метод Корнелла), мнемотехники, интервальные повторения и техники скорочтения. Использование этих технологий позволяет структурировать информацию, быстрее ее запоминать и глубже понимать изучаемый материал.

### **12. Качества творческой личности и повышение уровня креативности при решении профессиональных задач.**

**Ответ:** Ключевые качества: любознательность, открытость новому опыту, готовность к риску и развитое воображение. Повысить креативность можно с помощью техник мозгового штурма, синектики, ТРИЗ, а также через поиск аналогий в смежных областях и целенаправленное создание условий для «инкубации» идей.

### **13. Теоретические аспекты организации и проектирования исследовательской работы студента.**

**Ответ:** Организация исследовательской работы включает выбор актуальной темы, формулировку цели и задач, составление рабочего плана и графика. Проектирование подразумевает определение объекта и предмета, выбор методологии и методов исследования, прогнозирование результатов и планирование этапов их внедрения.

### **14. Проектирование учебного занятия.**

**Ответ:** Проектирование учебного занятия — это создание его модели, включающей постановку целей (чего должны достичь студенты), отбор содержания, выбор методов и форм обучения, подготовку материалов и планирование контроля. Занятие должно иметь четкую структуру: начало (мотивация), основная часть и завершение (рефлексия, итоги).

### **15. Лидерство в коллективе.**

**Ответ:** Лидерство — это способность влиять на людей без использования формальной власти, направляя их на достижение общих целей. Лидер вдохновляет, мотивирует команду, берет на себя ответственность в сложных ситуациях и создает благоприятный психологический климат, способствуя раскрытию потенциала каждого члена коллектива.

### **16. Стиль управления и особенности взаимодействия людей в группе.**

**Ответ:** Стиль управления (авторитарный, демократический, либеральный)



Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.02 Журналистика направленности (профиля) «Авторско-редакторская и научно-исследовательская деятельность в сфере массовой коммуникации» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 16 из 21

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

напрямую влияет на групповую динамику. Демократический стиль, как правило, способствует открытой коммуникации, высокой вовлеченности и ответственности, в то время как авторитарный может подавлять инициативу и вести к повышенной конфликтности.

#### **17. Управленческие решения.**

**Ответ:** Управленческое решение — это выбор альтернативы, осуществляемый руководителем в рамках его полномочий. Процесс принятия решений включает диагностику проблемы, формулировку критериев, генерацию идей, выбор оптимального варианта, организацию его выполнения и последующий контроль за реализацией и результатами.

#### **18. Планирование как функция лидера в организации.**

**Ответ:** Планирование как функция лидера заключается в определении будущего состояния команды или организации и путей его достижения. Лидер задает стратегическое видение, ставит долгосрочные цели, распределяет ресурсы и разрабатывает план действий, что обеспечивает команде ясность направления и скоординированность работы.

#### **19. Формирование конфликтологической компетенции.**

**Ответ:** Это развитие способностей к предупреждению, анализу и конструктивному разрешению конфликтов. Компетенция включает навыки диагностики причин конфликта, эмоционального самообладания, ведения переговоров, медиации и поиска компромиссных решений, удовлетворяющих все стороны.

#### **20. Формирование эффективных команд.**

**Ответ:** Эффективная команда формируется на основе подбора людей с взаимодополняющими навыками, ясной и разделяемой всеми цели, атмосферы взаимного доверия и ответственности. Ключевую роль играют четкие роли, открытая коммуникация и конструктивное разрешение возникающих конфликтов.

## **4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации**



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет журналистики  
Кафедра теории медиа

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.02 Журналистика направленности (профиля) «Авторско-редакторская и научно-исследовательская деятельность в сфере массовой коммуникации» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 17 из 21

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

Зачет по дисциплине в 1 семестре выставляется по итогам работы студента в семестре (текущая успеваемость) и результатам выполнения итогового задания.

## 4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств.

### 4.2.1 Критерии оценивания

<b>Отлично</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Удовлетворительн о</b>	<b>Неудовлетворительно</b>
<i>Высокий уровень освоения проверяемых компетенций</i>	<i>Средний уровень освоения проверяемых компетенций</i>	<i>Базовый уровень освоения проверяемых компетенций</i>	<i>Недостаточный уровень освоения проверяемых компетенций</i>
Задание выполнено в полном объеме; не содержит ошибок.	Задание выполнено в полном объеме; содержит 2–3 негрубые ошибки.	Задание выполнено не в полном объеме ИЛИ содержит грубые ошибки.	Задание выполнено в полном объеме; содержит большое количество ошибок.

### 4.2.2 Критерии оценивания творческого задания к зачету

<b>Зачтено</b>	<b>Зачтено</b>	<b>Зачтено</b>	<b>Не зачтено</b>
<i>Высокий уровень освоения проверяемых компетенций</i>	<i>Средний уровень освоения проверяемых компетенций</i>	<i>Базовый уровень освоения проверяемых компетенций</i>	<i>Недостаточный уровень освоения проверяемых компетенций</i>
Продемонстрирован высокий уровень владения терминологией по курсу. Полностью освещены теоретические вопросы, предложенные в творческом задании: названы и раскрыты основные понятия;	Продемонстрирован хороший (выше среднего) уровень владения терминологией по курсу. Дан ответ на теоретические вопросы, предложенные в творческом задании, недостаточно полно; не раскрыто одно	Продемонстрирован средний уровень владения терминологией по курсу. Дан ответ на теоретические вопросы, предложенные в творческом задании; раскрыты лишь некоторые из основных понятий; проанализированы	Продемонстрирован низкий уровень владения терминологией по курсу. Не дан ответ на теоретические вопросы, предложенные в творческом задании; не проанализированы подходы к данной проблеме (общий процент качества ответа – 40%).



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет журналистики  
Кафедра теории медиа

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.02 Журналистика направленности (профиля) «Авторско-редакторская и научно-исследовательская деятельность в сфере массовой коммуникации» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 18 из 21	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------------	------------------------	---------------

проанализированы существующие подходы к рассматриваемой проблеме; приведены и проанализированы основные классификации рассматриваемого материала; подтверждены основные теоретические положения практическим материалом.	из основных понятий; проанализированы не все существующие подходы к рассматриваемой проблеме; приведена и проанализирована большая часть классификаций рассматриваемого материала; подтверждена большая часть теоретических положений практическим материалом.	некоторые подходы к рассматриваемой проблеме; приведена и проанализирована одна классификация рассматриваемого материала; подтверждена лишь часть теоретических положений практическим материалом (общий процент качества ответа – примерно 60%).	
--	--	---	--

#### **4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций**

Зачет проводится в 1 этап.

Студент презентует творческое задание в виде лонгрида или презентации. Продолжительность – 20 минут. Максимальный балл за творческое задание – 50 баллов:

50-45 баллов - уровень освоения проверяемых компетенций высокий (отлично/зачтено)

44-35 баллов - уровень освоения проверяемых компетенций средний (хорошо/зачтено)

34-20 балла - уровень освоения проверяемых компетенций базовый (удовлетворительно/зачтено)

19-0 баллов - уровень освоения проверяемых компетенций недостаточный (неудовлетворительно/не зачтено)

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации. Полученные за текущую аттестацию баллы суммируются с баллами,



Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.02 Журналистика направленности (профиля) «Авторско-редакторская и научно-исследовательская деятельность в сфере массовой коммуникации» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 19 из 21	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------------	------------------------	---------------

полученными за каждый этап при прохождении промежуточной аттестации:

0-49 баллов – «неудовлетворительно» (2): низкий уровень сформированности компетенций;

50-69 баллов – «удовлетворительно» (3): базовый уровень сформированности компетенций;

70-90 баллов – «хорошо» (4): средний уровень сформированности компетенций;

91-100 баллов – «отлично» (5) : высокий уровень сформированности компетенций.

Особенности проведения процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Итоговый экзамен (промежуточная аттестация) проводится в присутствии преподавателя и предполагает развернутый, полный ответ на теоретический вопрос. Вопросы составляются с учётом материала, пройденного как на лекционных занятиях, так и на практических занятиях. Время, отводимое на выполнение итоговой работы, 90 минут.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены ЧелГУ или могут использоваться собственные технические средства.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,



Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.02 Журналистика направленности (профиля) «Авторско-редакторская и научно-исследовательская деятельность в сфере массовой коммуникации» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 20 из 21

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);

в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно; используется голосовой мессенджер для записи ответа студента).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов. Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Уровни сформированности компетенций определяются следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке «отлично»:

– предполагает готовность применять полученные знания в ситуациях, связанных с содержанием дисциплины;

– обучающийся способен аргументировать собственную точку зрения при постановке профессиональных задач;

– обучающийся демонстрирует способность вычленять заданный компонент проблем и задач, опираясь на

– самостоятельно проведенный поиск информации.

2. Средний уровень соответствует оценке «хорошо»:

– обучающийся освоил знания, связанные с содержанием дисциплины;



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет журналистики  
Кафедра теории медиа

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.02 Журналистика направленности (профиля) «Авторско-редакторская и научно-исследовательская деятельность в сфере массовой коммуникации» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 21 из 21	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------------	------------------------	---------------

– обучающийся способен аргументировать собственную точку зрения при постановке профессиональных задач;

– обучающийся демонстрирует способность вычленять заданный компонент проблем и задач, хотя и может затрудняться в самостоятельном поиске информации.

3. Базовый уровень соответствует оценке «удовлетворительно»:

– обучающийся способен аргументировать собственную точку зрения при постановке профессиональных

– задач, но такая аргументация отличается] неполнотой и может быть затруднена;

– обучающийся демонстрирует способность вычленять заданный компонент проблем и задач, но не может дать развернутое обоснование этого компонента; поиск информации проводит поверхностно.

4. Низкий уровень соответствует оценке «неудовлетворительно»; компетенции не сформированы и не проявлены