

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Таскаев Сергей Вадимович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 01.07.2026 13:05:29  
Уникальный программный ключ:  
04c19ed8bb98f3b6cb77a486b9a8788b8322525



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Институт образования и практической психологии  
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент»  
по направлению подготовки 37.04.01 Психология Направленности (профиль) Психологическое консультирование  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 1 из 17	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------

**Фонд оценочных средств  
для промежуточной аттестации**

по дисциплине

**САМОМЕНЕДЖМЕНТ**

Направление подготовки  
37.04.01 Психология

Направленность (профиль)  
Психологическое консультирование

Присваиваемая квалификация  
магистр

Форма обучения  
очно-заочная

Челябинск 2026 г.





МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Институт образования и практической психологии  
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент»  
по направлению подготовки 37.04.01 Психология Направленности (профилю) Психологическое консультирование  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 2 из 17

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств
  2. Перечень формируемых компетенций
    - 2.1. Компетенции, закреплённые 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
- Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Институт образования и практической психологии  
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент»  
по направлению подготовки 37.04.01 Психология Направленности (профилю) Психологическое консультирование  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 3 из 17

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: 37.04.01 Психология

Направленность (профиль): Психологическое консультирование

Дисциплина: Самоменеджмент

Семестр изучения: 1

Форма промежуточной аттестации: зачет

Для оценивания результатов обучения по дисциплине используется балльно-рейтинговая система. На основании Методических рекомендаций по использованию балльно-рейтинговой системы оценки результатов обучения студентов в образовательном процессе для направления подготовки 37.04.01 Психология направленности (профилю) Психологическое консультирование оценка учебных достижений студента по дисциплине может складываться из суммы набранных баллов/оценок за посещаемость, текущую аттестацию, промежуточную аттестацию, бонусный балл.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

### 2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины «Самоменеджмент» направлено на формирование следующих компетенций:

Коды компетенции согласно ФГОС ВО	Содержание компетенций согласно ФГОС ВО	Индикаторы достижения компетенции согласно ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
1	2	3	4
УК-2	Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	УК-2.1. Определяет этапы жизненного цикла проекта и выстраивает последовательность их реализации. УК-2.2. Формулирует проблему, на решение которой направлен проект, грамотно определяет цель проекта. УК-2.3. Проектирует решение конкретных задач проекта, выбирая оптимальный способ их решения.	Знать: Определяет этапы жизненного цикла проекта и выстраивает последовательность их реализации Уметь: Формулирует проблему, на решение которой направлен проект, грамотно определяет цель проекта. Владеть: Проектирует решение конкретных задач проекта, выбирая оптимальный способ



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Институт образования и практической психологии Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» по направлению подготовки 37.04.01 Психология Направленности (профилю) Психологическое консультирование ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 4 из 17

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

			их решения.
УК-3	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.1. Разрабатывает командную стратегию для достижения поставленной цели. УК-3.2. Умеет организовывать и руководить работой команды. УК-3.3. Демонстрирует понимание результатов работы команды и личных действий в ней.	Знать: Разрабатывает командную стратегию для достижения поставленной цели. Уметь: организовывать и руководить работой команды. Владеть: Демонстрирует понимание результатов работы команды и личных действий в ней.
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1. Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития. УК-6.2. Определяет цели и приоритеты собственной деятельности и способы их достижения. УК-6.3. Планирует результаты собственной деятельности с учетом необходимых ресурсов.	Знать: Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия. Уметь: Определяет цели и приоритеты собственной деятельности и способы их достижения при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия. Владеть: Планирует результаты собственной деятельности при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия с учетом необходимых ресурсов.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Институт образования и практической психологии Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» по направлению подготовки 37.04.01 Психология Направленности (профилю) Психологическое консультирование ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 5 из 17

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1 Виды оценочных средств

Код компетенции/ Индикаторы достижения	Контролируемые темы/ разделы	Наименование оценочного средства для текущего контроля	Наименование оценочного средства на промежуточной аттестации
УК-2.1. Определяет этапы жизненного цикла проекта и выстраивает последовательность их реализации.	Понятие "самоменеджмент" и основные функции самоменеджмента.	Доклады (эссе-реферат), тесты	Вопросы для подготовки к экзамену 1,2, экзаменационный тест
УК-2.2. Формулирует проблему, на решение которой направлен проект, грамотно определяет цель проекта.			
УК-2.3. Проектирует решение конкретных задач проекта, выбирая оптимальный способ их решения.	Самоменеджмента в профессиональной деятельности и самосовершенствование через самоменеджмент.	Доклады (эссе-реферат), тесты	Вопросы для подготовки к экзамену 3,4, 5, 6, экзаменационный тест
УК-3.1. Разрабатывает командную стратегию для достижения поставленной цели.	Управление ресурсом времени.	Доклады (эссе-реферат), тесты	Вопросы для подготовки к экзамену 8, экзаменационный тест
УК-3.2. Умеет организовывать и руководить работой команды.			
УК-3.3. Демонстрирует понимание результатов работы команды и личных действий в ней.	Методы управления ресурсом активности и работоспособности.	Доклады (эссе-реферат), тесты	Вопросы для подготовки к экзамену 9,10, экзаменационный тест
УК-6.1. Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия.	Развитие навыков здорового образа жизни. Управление деловой карьерой.	Доклады (эссе-реферат), тесты	Вопросы для подготовки к экзамену 11, экзаменационный тест
УК-6.2. Определяет цели и приоритеты собственной деятельности и способы их достижения при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия.	Профессиональное саморазвитие личности.	Доклады (эссе-реферат), тесты	Вопросы для подготовки к экзамену 12, экзаменационный тест
УК-6.3. Планирует результаты собственной деятельности при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия с учетом необходимых ресурсов.	Образовательная среда, образовательное пространство, законы работы мозга и развитие познавательной деятельности.	Доклады (эссе-реферат), тесты	Вопросы для подготовки к экзамену 14, 15, экзаменационный тест
	Технологии эффективной учебной деятельности, качества творческой личности и повышение уровня креативности при решении	Доклады (эссе-реферат), тесты	Вопросы для подготовки к экзамену 16,18, экзаменационный тест



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Институт образования и практической психологии Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» по направлению подготовки 37.04.01 Психология Направленности (профилю) Психологическое консультирование ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 6 из 17

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

	профессиональных задач.		
	Теоретические аспекты организации и проектирования исследовательской работы студента, проектирование учебного занятия.	Доклады (эссе-реферат), тесты	Вопросы для подготовки к экзамену 17, экзаменационный тест
	Лидерство в коллективе, стиль управления и особенности взаимодействия людей в группе.	Доклады (эссе-реферат), тесты	Вопросы для подготовки к экзамену 19,20, экзаменационный тест
	Управленческие решения, планирование как функция лидера в организации.	Доклады (эссе-реферат), тесты	Вопросы для подготовки к экзамену 21,22, экзаменационный тест
	Формирование конфликтологической компетенции.	Доклады (эссе-реферат), тесты	Вопросы для подготовки к экзамену 23,24, экзаменационный тест
	Формирование эффективных команд.	Доклады (эссе-реферат), тесты	Вопросы для подготовки к экзамену 25,26, экзаменационный тест

*Типовые задания, критерии и показатели оценивания в рамках текущего контроля представлены в рабочей программе по дисциплине. Полные комплекты оценочных средств и контрольно-измерительных материалов хранятся на кафедре и являются учебно-методическими материалами ограниченного (конфиденциального) пользования.*

### 3.2 Содержание оценочных средств

#### 3.2.1 База тестовых вопросов

№ п/п	Формулировка вопроса	Варианты ответов
<b>Раздел 1. Сущность и функции самоменеджмента</b>		
1	Основная цель самоменеджмента состоит в том, чтобы (выберите	1) максимально использовать собственные возможности; 2) увеличить свои доходы;



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Институт образования и практической психологии Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» по направлению подготовки 37.04.01 Психология Направленности (профилю) Психологическое консультирование ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 7 из 17

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

	правильные ответы:	3) сознательно управлять течением своей жизни (самоопределяться); 4) преодолевать внешние обстоятельства как на работе, так и в личной жизни; 5) улаживать конфликты в личной и общественной жизни.
2	Самоменеджмент направлен на четыре важнейших объекта управления, среди них:	1) время, 2) активность, 3) платёжеспособность, 4) образованность (интеллектуальные способности личности), 5) креативность.
3	Основные психологические принципы целеполагания в самоменеджменте не включают:	1) Принцип системности. 2) Принцип осмысленности. 3) Принцип конкретности. 4) Принцип временных границ. 5) Принцип предельной полезности.
4	Что такое рефрейминг? Это специальный приём, который позволяет:	1) разгрузить рабочий день; 2) увидеть ситуацию, факт, действие под иным, непривычным для человека углом зрения; 3) увидеть новые факты; 4) контролировать самые разнообразные мотивы и интересы личности в процессе её развития.
5	Позитивные решения (принять идею)	1) меняют нашу жизнь в лучшую сторону; 2) меняют нашу жизнь в худшую сторону; 3) меняют нашу жизнь в лучшую сторону или худшую сторону; 4) не меняют нашу жизнь; 5) меняют жизнь или не меняют её в зависимости от материального положения личности.
6	Негативные решения (отбросить идею)	1) меняют нашу жизнь в лучшую сторону; 2) меняют нашу жизнь в худшую сторону; 3) меняют нашу жизнь в лучшую сторону или худшую сторону; 4) не меняют нашу жизнь; 5) освобождают мозг для осмысления других альтернатив.
7	Планирование деятельности является действительно мощным инструментом самоменеджмента. Выберите из перечисленного его выгоды.	1) планирование деятельности мотивирует на новые достижения; 2) планирование позволяет лучше использовать время; 3) планирование деятельности позволяет развивать творческое мышление; 4) процесс планирования работы программирует наш ум.
8	Что обязательно включается в схему эффективного распоряжения бюджетом времени:	1) постановка цели; 2) планирование; 3) установка приоритета; 4) работа с информацией; 5) оглашение результатов.
9.	Среди основных методов управления временным ресурсом выберите те, которые напрямую подразумевают установление приоритетов задач:	1) система управления временем Б. Франклина; 2) матрица приоритетов Д. Эйзенхауэра; 3) временной принцип В. Парето; 4) система «АБВ-анализа»; 5) метод «Альпы».
10	Критерии оценки приоритетов, предложенные Д. Эйзенхауэром:	1) срочность; 2) сложность; 3) количество затрачиваемого времени;



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Институт образования и практической психологии Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» по направлению подготовки 37.04.01 Психология Направленности (профилю) Психологическое консультирование ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 8 из 17

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

		4) важность.
11	Выберите факторы, оказывающие основное влияние на эффективность использования рабочего времени:	1) режим работы; 2) техническая эстетика; 3) количество работников в организации; 4) самочувствие, работоспособность; 5) эргономика труда.
12	Закон Паркинсона предполагает при установлении сроков выполнения задач (жесткое планирование) деление рабочего времени на следующие пропорции:	1) 25% / 75%; 2) 50% / 50%; 3) 60% / 40%; 4) 10% / 90%.
<b>Раздел 2. Управление ресурсом активности, работоспособности и саморазвитием личности</b>		
1	Ресурс работоспособности – это ... организма человека, необходимая для выполнения конкретной работы (вставьте пропущенные слова):	1) совокупность действий; 2) перечень качеств; 3) совокупность характеристик личности и внешних условий; 4) совокупность свойств, 5) совокупность функциональных возможностей.
2	Ресурс активности человека – это ... позволяющих человеку производить общественно значимые преобразования в мире на основе присвоения богатств материальной и духовной культуры (вставьте пропущенные слова):	1) совокупность действий; 2) перечень качеств; 3) совокупность характеристик личности и внешних условий; 4) совокупность действий личности и внешних условий; 5) данные личности.
3	Продолжите определение активности личности: это – особый вид деятельности или особая деятельность, отличающаяся интенсификацией своих основных характеристик (целенаправленности, мотивации, осознанности, владения способами и приёмами действий. эмоциональности), а также наличием таких свойств, как:	1) собранность и креативность; 2) инициативность и ситуативность; 3) реальность и плановость; 4) мотивированность и эмоциональность, 5) инициативность и продуктивность.
4	Повышению работоспособности на рабочем месте способствуют меры по совершенствованию процессов труда с учётом психофизиологических требований, к которым относятся:	1) рост качества положений и инструкций; 2) рациональная организация и разделение труда; 3) совмещение профессий; 4) внедрение физиологически обоснованных режимов труда и отдыха; 5) формирование благоприятного социально-психологического климата в коллективе.
5	Методика управления ресурсом активности и работоспособности состоит из этапов (количество, перечень):	1) четырёх этапов (планирование, организация, мотивация, контроль активности и работоспособности); 2) трёх этапов (оценка потенциала активности и работоспособности, разработка программы физической подготовки, контроль результатов); 3) двух этапов (планирование активности и её контроль); 4) этапы не выделяются).
<b>Раздел 3. Управление ресурсом образованности</b>		
1.	Образованность в современном	А) профессиональные знания и умения;



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Институт образования и практической психологии Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» по направлению подготовки 37.04.01 Психология Направленности (профилю) Психологическое консультирование ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 9 из 17

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

	понимании включает в себя:	Б) обширные знания в области музыки и искусства; В) знание информационных технологий и иностранных языков; Г) знание практик общения и самопознания; Д) гуманитарные и естественнонаучные знания.
2.	Понятие образовательного пространства включает в себя:	А) образовательную среду; Б) человека, как участника процесса образования; В) способности человека к ориентации в нестандартных ситуациях; Г) потенциально возможные образовательные события; Д) реальные образовательные события; Е) уровень культуры человека.
3	Качества творческой личности, которые выявили американские психологи Э. Торенс и Л. Холл:	А) высокая работоспособность; Б) высокая способность к действиям, выходящим за рамки обычных явлений; В) наличие чувства грядущего; Г) способность разрешать конфликты там, где они не имеют логического решения; Д) применение рациональных подходов в решении задач.
4	Субъективными источниками развития внутренней познавательной мотивации человека выступают:	А) саморазвитие и самосовершенствование личности; Б) усложнение проблемы и выявление её взаимосвязей; В) потребность в самореализации; Г) состояние здоровья человека.
5	Объективными факторами, влияющими на продуктивность запоминания, являются:	А) характер, наглядность и количество информации; Б) врождённые способности человека; В) осмысленность и понятность информации; Г) особенности обстановки. В которой происходит запоминание.
6	Каковы основные функции памяти, используемые в повседневной жизни и профессиональной деятельности человека?	А) сохранение, воспроизведение; Б) обобщение, передача; В) запоминание, сохранение; Г) запоминание, узнавание.
7	Какие требования предъявляются к уроку как форме организации обучения:	А) дидактические; Б) указательные; В) воспитательные; Г) организационные.
8	Какая функция мало выражена у лекции?	А) развивающая; Б) обучающая; В) контрольная.
9	Урок, основная цель которого состоит в диагностике уровня усвоения знаний и умений каждым обучающимся на определенном этапе обучения?	А) урок-практикум; Б) урок-зачет; В) урок-консультация; Г) урок-лекция.

#### Раздел 4. Управление деятельностью команды

1	Лидерство в теории менеджмента можно определить как:	a) Победу в конфликте b) Способность оказывать влияние на группы людей c) Размер заработной платы руководителя d) Ум и выдающиеся способности
2	Функция управления, с помощью которой определяются цели деятельности организации, необходимые средства, а также наиболее эффективные методы для	a) Стратегия b) Планирование c) Анализ d) Бизнес-план



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Институт образования и практической психологии Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» по направлению подготовки 37.04.01 Психология Направленности (профилю) Психологическое консультирование ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 10 из 17	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------------	------------------------	---------------

	достижения этих целей – это:	
3	Планирование, представляющее право всем членам организации принимать участие в процессе планирования – это:	a) Превентивное планирование b) Непрерывное планирования c) Партисипативное планирование d) Стратегическое планирование
4	Конфликт как метод позволяет:	a) Провести ситуации на микроуровне b) Развивать рефлексивное мышление c) Минимизировать разрушительные последствия d) Всё вышеперечисленное
5	Формирование конфликтологической компетенции основывается на специфических блоках:	a) Теоретические знания в области конфликтологии b) Формирование профессионального типа мышления, включающего рефлексивность, методичность, саногенность, объемность, креативность c) Владение технологиями психогигиены и стрессоустойчивости в конфликтах d) Невыполнение профессионально-этического кодекса конфликтолога-практика
6	Группа людей взаимодополняющих и взаимозаменяющих друг друга в ходе достижения общих результатов, которые используют особую форму организации совместной деятельности – это:	a) Компания b) Организация c) Клуб d) Команда
7	Какой из вариантов не является фактором работы в команде?	a) Индивидуализм b) Сотрудничество c) Творчество d) Конструктивная самореализация

### 3.2.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

В заданиях используются работы 2 типов:

1) Творческое задание: доклады или эссе (реферат), выбор и аргументация одного из нескольких суждений. В заданиях данного типа, помимо логического изложения и аргументации, оценивается умение подтверждать свое мнение примерами, а также литературная обработка ответа на вопрос.

Ответы на творческие задания должны быть четко структурированы. Они включают такие структурные элементы, как введение, основная часть и вывод. Во введении излагается суть предлагаемой темы, выявляется заложенная в нее проблема. В этой части студенту необходимо четко сформулировать вопрос, на который он будет отвечать по ходу раскрытия темы эссе.

Основная часть должна состоять из аргументов, подкрепленных примерами, с помощью которых студент представляет свое видение проблемы. Стоит помнить о том, что количество аргументов и примеров не должно превышать трех. Наиболее высоко оцениваются аргументы и примеры из работ ученых. В заключении излагаются собственные выводы и обобщения, которые вытекают из рассмотрения темы.

Общий объем ответа не должен превышать 1 страницы формата А4, а в реферативной форме до 10 страниц А4.

Творческое задание имеет составной характер. Умение выявить основной вопрос (проблему) высказывания. Подбор аргументов и примеров. Общий вывод по заданию.

Доклад можно подготовить в виде презентации.

При подготовке презентации в программе PowerPoint, студент должен учитывать следующие



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Институт образования и практической психологии  
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент»  
по направлению подготовки 37.04.01 Психология Направленности (профилю) Психологическое консультирование  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 11 из 17	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------------	------------------------	---------------

требования:

Название слайда (44 шрифт).

Текст слайда (32 шрифт).

На одном слайде не более десяти строк.

Презентация должна содержать:

эффекты анимации;

чёрно-белый фон;

гиперссылки;

другие технические эффекты и приёмы в презентации используются по усмотрению автора.

Содержание презентации:

в тезисной форме на 10 – 12 слайдах должен быть отражён основной материал вопроса, который включает в себя:

ключевые понятия учебного вопроса и их определение;

основные положения теории данного вопроса;

другой материал на усмотрение автора.

Темы для докладов (эссе-реферат):

Самоменеджмента в профессиональной деятельности.

Самосовершенствование через самоменеджмент.

Методы управления ресурсом активности и работоспособности.

Развитие навыков здорового образа жизни.

Профессиональное саморазвитие личности.

Образовательная среда и образовательное пространство.

Технологии эффективной учебной деятельности.

Проектирование учебного занятия.

Лидерство в коллективе.

Стиль управления и особенности взаимодействия людей в группе.

Тестовые задания по дисциплине «Самоменеджмент»

1. Основная цель самоменеджмента состоит в том, чтобы (выберите правильные ответы:

1) максимально использовать собственные возможности;

2) увеличить свои доходы;

3) сознательно управлять течением своей жизни (самоопределяться);

4) преодолевать внешние обстоятельства как на работе, так и в личной жизни;

5) улаживать конфликты в личной и общественной жизни.

2. Самоменеджмент направлен на четыре важнейших объекта управления, среди них:

1) время,

2) активность,

3) платёжеспособность,

4) образованность (интеллектуальные способности личности),

5) креативность.

3. Основные психологические принципы целеполагания в самоменеджменте не включают:

1) Принцип системности.

2) Принцип осмысленности.

3) Принцип конкретности.

4) Принцип временных границ.

5) Принцип предельной полезности.

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

1) разгрузить рабочий день;

2) увидеть ситуацию, факт, действие под иным, непривычным для человека углом зрения;

3) увидеть новые факты;

4) контролировать самые разнообразные мотивы и интересы личности в процессе её развития.

5. Позитивные решения (принять идею)



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Институт образования и практической психологии Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» по направлению подготовки 37.04.01 Психология Направленности (профилю) Психологическое консультирование ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 12 из 17

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

- 1) меняют нашу жизнь в лучшую сторону;
- 2) меняют нашу жизнь в худшую сторону;
- 3) меняют нашу жизнь в лучшую сторону или худшую сторону;
- 4) не меняют нашу жизнь;
- 5) меняют жизнь или не меняют её в зависимости от материального положения личности.
6. Негативные решения (отбросить идею)
  - 1) меняют нашу жизнь в лучшую сторону;
  - 2) меняют нашу жизнь в худшую сторону;
  - 3) меняют нашу жизнь в лучшую сторону или худшую сторону;
  - 4) не меняют нашу жизнь;
  - 5) освобождают мозг для осмысления других альтернатив.
7. Планирование деятельности является действительно мощным инструментом самоменеджмента. Выберите из перечисленного его выгоды.
  - 1) планирование деятельности мотивирует на новые достижения;
  - 2) планирование позволяет лучше использовать время;
  - 3) планирование деятельности позволяет развивать творческое мышление;
  - 4) процесс планирования работы программирует наш ум.
8. Что обязательно включается в схему эффективного распоряжения бюджетом времени:
  - 1) постановка цели;
  - 2) планирование;
  - 3) установка приоритета;
  - 4) работа с информацией;
  - 5) оглашение результатов.
9. Среди основных методов управления временным ресурсом выберете те, которые напрямую подразумевают установление приоритетов задач:
  - 1) система управления временем Б. Франклина;
  - 2) матрица приоритетов Д. Эйзенхауэра;
  - 3) временной принцип В. Парето;
  - 4) система «АБВ-анализа»;
  - 5) метод «Альпы».
10. Критерии оценки приоритетов, предложенные Д. Эйзенхауэром:
  - 1) срочность;
  - 2) сложность;
  - 3) количество затрачиваемого времени;
  - 4) важность.
11. Выберите факторы, оказывающие основное влияние на эффективность использования рабочего времени:
  - 1) режим работы;
  - 2) техническая эстетика;
  - 3) количество работников в организации;
  - 4) самочувствие, работоспособность;
  - 5) эргономика труда.
12. Закон Паркинсона предполагает при установлении сроков выполнения задач (жесткое планирование) деление рабочего времени на следующие пропорции:
  - 1) 25% / 75%;
  - 2) 50% / 50%;
  - 3) 60% / 40%;
  - 4) 10% / 90%.

### 3.2.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Институт образования и практической психологии  
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент»  
по направлению подготовки 37.04.01 Психология Направленности (профилю) Психологическое консультирование  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 13 из 17

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

#### Вопросы к зачёту по дисциплине «Самоменеджмент»

1. Понятие "Самоменеджмент" и основные функции самоменеджмента.
2. Самоменеджмента в профессиональной деятельности.
3. Самосовершенствование через самоменеджмент.
4. Управление ресурсом времени.
5. Методы управления ресурсом активности и работоспособности.
6. Развитие навыков здорового образа жизни.
7. Управление деловой карьерой.
8. Профессиональное саморазвитие личности.
9. Образовательная среда и образовательное пространство.
10. Законы работы мозга и развитие познавательной деятельности.
11. Технологии эффективной учебной деятельности.
12. Качества творческой личности и повышение уровня креативности при решении профессиональных задач.
13. Теоретические аспекты организации и проектирования исследовательской работы студента.
14. Проектирование учебного занятия.
15. Лидерство в коллективе.
16. Стиль управления и особенности взаимодействия людей в группе.
17. Управленческие решения.
18. Планирование как функция лидера в организации.
19. Формирование конфликтологической компетенции.
20. Формирование эффективных команд.

Варианты зачётного теста составлены на основе вопросов к зачёту.

Пример варианта зачётного теста.

Тест вариант 1.

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

- 1) время,
- 2) активность,
- 3) платёжеспособность,
- 4) образованность (интеллектуальные способности личности),
- 5) креативность.

2. Основные психологические принципы целеполагания в самоменеджменте не включают:

- 1) Принцип системности.
- 2) Принцип осмысленности.
- 3) Принцип конкретности.
- 4) Принцип временных границ.
- 5) Принцип предельной полезности.

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

- 1) разгрузить рабочий день;
- 2) увидеть ситуацию, факт, действие под иным, непривычным для человека углом зрения;
- 3) увидеть новые факты;



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Институт образования и практической психологии  
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент»  
по направлению подготовки 37.04.01 Психология Направленности (профилю) Психологическое консультирование  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 14 из 17	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------------	------------------------	---------------

4) контролировать самые разнообразные мотивы и интересы личности в процессе её развития.

4. Позитивные решения (принять идею)

- 1) меняют нашу жизнь в лучшую сторону;
- 2) меняют нашу жизнь в худшую сторону;
- 3) меняют нашу жизнь в лучшую сторону или худшую сторону;
- 4) не меняют нашу жизнь;
- 5) меняют жизнь или не меняют её в зависимости от материального положения личности.

5. Негативные решения (отбросить идею)

- 1) меняют нашу жизнь в лучшую сторону;
- 2) меняют нашу жизнь в худшую сторону;
- 3) меняют нашу жизнь в лучшую сторону или худшую сторону;
- 4) не меняют нашу жизнь;
- 5) освобождают мозг для осмысления других альтернатив.

6. Планирование деятельности является действительно мощным инструментом самоменеджмента. Выберите из перечисленного его выгоды.

- 1) планирование деятельности мотивирует на новые достижения;
- 2) планирование позволяет лучше использовать время;
- 3) планирование деятельности позволяет развивать творческое мышление;
- 4) процесс планирования работы программирует наш ум.

7. Что обязательно включается в схему эффективного распоряжения бюджетом времени:

- 1) постановка цели;
- 2) планирование;
- 3) установка приоритета;
- 4) работа с информацией;
- 5) оглашение результатов.

8. Среди основных методов управления временным ресурсом выберете те, которые напрямую подразумевают установление приоритетов задач:

- 1) система управления временем Б. Франклина;
- 2) матрица приоритетов Д. Эйзенхауэра;
- 3) временной принцип В. Парето;
- 4) система «АБВ-анализа»;
- 5) метод «Альпы».

9. Критерии оценки приоритетов, предложенные Д. Эйзенхауэром:

- 1) срочность;
- 2) сложность;
- 3) количество затрачиваемого времени;
- 4) важность.

10. Выберите факторы, оказывающие основное влияние на эффективность использования рабочего времени:

- 1) режим работы;
- 2) техническая эстетика;
- 3) количество работников в организации;



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Институт образования и практической психологии  
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент»  
по направлению подготовки 37.04.01 Психология Направленности (профилю) Психологическое консультирование  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 15 из 17

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

4) самочувствие, работоспособность;

5) эргономика труда.

Открытый вопрос: Раскройте методы управления ресурсом активности и работоспособности.

## 4. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации

Для аттестации студентов по дисциплине «Самоменеджмент» используется балльно-рейтинговая система оценки знаний. Рейтинг студента определяется как сумма баллов за работу в семестре (текущая аттестация) и баллов, полученных в результате итоговой аттестации (зачёт). Усвоение изучаемой студентом учебной дисциплины в семестре оценивается максимум в 100 баллов.

I. Текущая аттестация (работа в семестре) – 50 баллов

1. Студенты выполняют все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитываются об их выполнении в сроки, установленные преподавателем.

2. С целью контроля успеваемости студентов в ходе изучения дисциплины в середине семестра проводится промежуточная аттестация

3. В конце семестра студент имеет возможность один раз переписать одну из неудачно выполненных контрольных работ по своему выбору. При этом прежние баллы, полученные за работу, аннулируются, и работа оценивается заново.

4. Преподаватель может начислять студенту дополнительные баллы за особые успехи в изучении дисциплины (доклады, активная работа на практических занятиях, участие в студенческих конференциях и т.п.).

В таблице приведено максимальное количество баллов, которое может набрать студент по видам учебной деятельности в течение семестра.

В течении семестра студент пишет три тестовые работы. Каждая тестовая работа состоит из 10 заданий закрытого типа, которые оцениваются по 2 балла. В течении семестра студент готовит два доклада (эссе-реферат), за каждый доклад получает по 10 баллов.

### 4.2. Критерии оценки доклада (эссе-реферата) и различных видов работ

Критерии оценки доклада:

Соответствие содержания доклада заявленной тематике-2б

Чёткая композиция и структура, наличие содержания-2б

Логичность и последовательность в изложении материала-2б

Представленный в полном объёме список использованной литературы-2б

Способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса-2б

№ Вид учебной работы максимальное количество баллов Срок представления

1 Тест №1 10 4-5 неделя

2 Тест №2 10 7-8 неделя

3 Тест №3 10 10-11 неделя

5 Доклад (эссе-реферат) №1, 2 20 1-11 неделя

Всего 50



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Институт образования и практической психологии  
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент»  
по направлению подготовки 37.04.01 Психология Направленности (профилю) Психологическое консультирование  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 16 из 17

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

### 4.3. Итоговая аттестация (зачёт)

#### II. Итоговая аттестация (зачёт) – 50 баллов

1. К зачёту допускаются студенты, выполнившие все задания, и набравшие не менее 25 баллов в семестре. Если по итогам работы в семестре студент набрал меньше 25 баллов, то допуск к зачёту остается на усмотрение преподавателя при условии выполнения всех предусмотренных программой видов работ.

2. Зачёт проводится в письменном виде в форме теста, предлагается тест из 10 закрытых вопросов и один открытый вопрос. За закрытые тестовые задания студент получает по два балла. За открытый вопрос 30 баллов. Общая возможная сумма баллов за зачёт – 50.

Критерии оценки открытого вопроса:

в полном объёме раскрывается сущность и содержание вопроса, нет существенных ошибок – 30 б;

существенных ошибок нет, однако сущность и содержание излагаемого вопроса раскрыто неполно – 20 б;

существенных ошибок нет, однако недостаточно полно и последовательно раскрыто содержание сформулированного вопроса, выводы не носят обобщающего характера – 10 б;

в раскрытии содержания вопросов есть существенные ошибки или нет ответа вообще – 0 б.

3. Если в результате итоговой аттестации студент набрал менее 24 баллов, то результат усвоения дисциплины считается неудовлетворительным, несмотря на количество баллов, набранных по результатам работы в семестре.

4. Итоговая оценка по дисциплине в семестре складывается из общего количества баллов текущей и итоговой аттестации.

В таблице представлен порядок определения итоговой оценки на основе балльно-рейтинговой системы.

№ Общая сумма баллов Оценка

1 90 – 100 отлично (зачтено)

2 70 – 89 хорошо (зачтено)

3 50 – 69 удовлетворительно (зачтено)

4 49 и менее неудовлетворительно (не зачтено)

Особенности проведения процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обозначены в рабочей программе дисциплины (модуля).

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично (90-100 баллов):



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Институт образования и практической психологии Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» по направлению подготовки 37.04.01 Психология Направленности (профилю) Психологическое консультирование ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 17 из 17

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

предполагает формирование компетенций на высоком уровне, умения и навыки использования основ управления деятельностью команды; особенности организации работы команды; особенности принятия решений по предстоящим делам и планирования своей деятельности, а также применения рефлексивных методов в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития; особенности самомотивации и планирования собственной деятельности; особенности планирования результатов собственной деятельности с учетом необходимых ресурсов; применять методы и приёмы организации времени для определения жизненного цикла проекта; ставить цель при определении проекта; проектировать решения по предстоящим делам и планированию своей деятельности.

2. Средний уровень соответствует оценке хорошо (70-89 баллов):

предполагает формирование компетенций на более высоком уровне: формируется комплексное знание особенностей управления деятельностью команды; особенности организации работы команды; особенности принятия решений по предстоящим делам и планирования своей деятельности, а также применения рефлексивных методов в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития; особенности самомотивации и планирования собственной деятельности; особенности планирования результатов собственной деятельности с учетом необходимых ресурсов; применять методы и приёмы организации времени для определения жизненного цикла проекта; ставить цель при определении проекта; проектировать решения по предстоящим делам и планированию своей деятельности.

3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно (50-69 баллов):

предполагает формирование компетенций на начальном уровне: знание основных направлений, проблемы, теории и методы основ управления деятельностью команды; особенности организации работы команды; особенности принятия решений по предстоящим делам и планирования своей деятельности, а также применения рефлексивных методов в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития; особенности самомотивации и планирования собственной деятельности; особенности планирования результатов собственной деятельности с учетом необходимых ресурсов; применять методы и приёмы организации времени для определения жизненного цикла проекта; ставить цель при определении проекта; проектировать решения по предстоящим делам и планированию своей деятельности; студент способен отвечать на вопросы в форме закрытого теста. Количество правильных ответов – не менее 50%.

4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно (49-0 баллов).