

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Васильевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 06.07.2026 11:48:41
Уникальный программный ключ:
04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8322323



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

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.01
Реклама и связи с общественностью направленности (профиля) «Современные медиакоммуникационные
стратегии» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

по дисциплине (модулю)

Самоменеджмент

Направление подготовки (специальность)
42.04.01 Реклама и связи с общественностью

Направленность (профиль)

Современные медиакоммуникационные стратегии

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 общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.01
Реклама и связи с общественностью направленности (профиля) «Современные медиакоммуникационные
стратегии» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 2 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

42.04.01 Реклама и связи с общественностью, Современные медиакоммуникационные стратегии, 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. Кишин

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 общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.01
Реклама и связи с общественностью направленности (профиля) «Современные медиакоммуникационные
стратегии» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 3 из 19

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 общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.01 Реклама и связи с общественностью направленности (профиля) «Современные медиакоммуникационные стратегии» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 4 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: *42.04.01 Реклама и связи с общественностью*
Направленность (профиль) *«Современные медиакоммуникационные стратегии»*

Дисциплина: *Самоменеджмент*

Семестр (семестры) изучения: *1*

Форма (формы) промежуточной аттестации: *зачет*

2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины *«Бренд-менеджмент»* 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	Знать Для достижения УК-2.1.: Знать этапы жизненного цикла проекта и выстраивать последовательность их реализации Уметь Для достижения УК-2.1.: Уметь учитывать этапы жизненного цикла проекта и выстраивать последовательность их реализации Владеть Для достижения УК-2.1.: Владеть навыками определения этапов жизненного цикла проекта и выстраивать последовательность их реализации Знать Для достижения УК-2.2.: Знать принципы формулирования проблемы, на решение которой направлен проект, грамотно определять цель проекта. Уметь Для достижения УК-2.2.:



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

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.01
Реклама и связи с общественностью направленности (профиля) «Современные медиакоммуникационные
стратегии» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 5 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

		<p>Уметь применять принципы формулирования проблемы, на решение которой направлен проект, грамотно определять цель проекта.</p> <p>Владеть Для достижения УК-2.2.: Владеть опытом формулирования проблемы, на решение которой направлен проект, грамотно определять цель проекта</p> <p>Знать Для достижения УК-2.3.: Знать принципы решения конкретных задач проекта, выбирая оптимальный способ их решения.</p> <p>Уметь Для достижения УК-2.3.: Уметь проектировать решение конкретных задач проекта, выбирая оптимальный способ их решения.</p> <p>Владеть Для достижения УК-2.3.: Владеть навыками проектирования решений конкретных задач проекта, выбирая оптимальный способ их решения.</p>
УК-3	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	<p>Знать Для достижения УК-3.1.: Знать принципы командной стратегии для достижения поставленной цели.</p> <p>Уметь Для достижения УК-3.1.: Уметь разрабатывать командную стратегию для достижения поставленной цели.</p> <p>Владеть Для достижения УК-3.1.: Владеть навыками применения командной стратегии для достижения поставленной цели.</p> <p>Знать Для достижения УК-3.2.: Знать принципы организации и руководства работы команды.</p> <p>Уметь Для достижения УК-3.2.: Уметь применять принципы организации и</p>



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

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.01
Реклама и связи с общественностью направленности (профиля) «Современные медиакоммуникационные
стратегии» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 6 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

		<p>руководства работы команды. Владеть Для достижения УК-3.2.: Владеть практическим опытом организации и руководства работы команды. Знать Для достижения УК-3.3.: Знать показатели результативности работы команды и личных действий в ней. Уметь Для достижения УК-3.3.: Уметь демонстрировать понимание результатов работы команды и личных действий в ней. Владеть Для достижения УК-3.3.: Владеть навыками анализа результативности работы команды и личных действий в ней.</p>
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	<p>Знать Для достижения УК-6.1.: Знать рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития. Уметь Для достижения УК-6.1.: Уметь применять рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития. Владеть Для достижения УК-6.1.: Владеть опытом применения рефлексивных методов в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития Знать Для достижения УК-6.2.: Знать принципы определения целей и приоритетов собственной деятельности и способы их достижения. Уметь</p>



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

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.01
Реклама и связи с общественностью направленности (профиля) «Современные медиакоммуникационные
стратегии» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 7 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

		<p>Для достижения УК-6.2.: Уметь определять цели и приоритеты собственной деятельности и способы их достижения. Владеть Для достижения УК-6.2.: Владеть опытом определения целей и приоритетов собственной деятельности и способы их достижения Знать Для достижения УК-6.3.: Знать принципы планирования результатов собственной деятельности с учетом необходимых ресурсов. Уметь Для достижения УК-6.3.: Уметь планировать результаты собственной деятельности с учетом необходимых ресурсов. Владеть Для достижения УК-6.3.: Владеть навыками определения результатов собственной деятельности с учетом необходимых ресурсов.</p>
--	--	---

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.	Эссе, устный опрос	Вопросы к зачету
2	УК-3. Способен организовывать и руководить работой	Управление ресурсом активности, работоспособности и	Эссе, устный опрос	Вопросы к зачету



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

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.01
Реклама и связи с общественностью направленности (профиля) «Современные медиакоммуникационные
стратегии» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 8 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	саморазвитием личности.		
3	УК-6. Способен осуществлять научные исследования с учетом специфики профессиональной сферы	Управление ресурсом активности, работоспособности и саморазвитием личности.	Эссе, устный опрос	Вопросы к зачету

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

Ключевая идея: Самоменеджмент — это не просто тайм-менеджмент, это комплексная система управления собой для достижения профессиональных целей с максимальной эффективностью и минимальным стрессом.

План раскрытия:

- **Введение:** Определение самоменеджмента как ключевого навыка современного профессионала. Почему это важно в условиях многозадачности и неопределенности?
- **Основная часть:**
 - **Целеполагание (Метод SMART):** Как постановка конкретных, измеримых, достижимых, релевантных и ограниченных по времени целей задает вектор профессионального развития.
 - **Планирование и приоритизация (Матрица Эйзенхауэра, Метод АБВГД):** Как отделять срочное от важного и фокусироваться на задачах, которые действительно продвигают по карьерной лестнице.
 - **Организация и делегирование:** Как эффективно структурировать рабочее пространство (в т.ч. digital) и научиться передавать задачи, чтобы освободить время для стратегических функций.
 - **Контроль и анализ:** Важность ежедневного и еженедельного анализа результатов. Что получилось? Что можно улучшить? Методы рефлексии (дневник, weekly review).



Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.01 Реклама и связи с общественностью направленности (профиля) «Современные медиакоммуникационные стратегии» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 9 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

- **Заключение:** Самоменеджмент — это инвестиция в себя. Это навык, который позволяет не просто реагировать на обстоятельства, а proactively управлять своей карьерой и жизнью.

2. Самосовершенствование через самоменеджмент

Ключевая идея: Самоменеджмент является не целью, а инструментом для непрерывного личностного и профессионального роста.

План раскрытия:

- **Введение:** Связь между организованностью и возможностью для развития. Хаос и прокрастинация — главные враги роста.

- **Основная часть:**

- **Высвобождение ресурса времени:** Эффективное планирование освобождает время, которое можно направить на обучение, хобби, отдых и другие виды деятельности, способствующие развитию.

- **Осознанное развитие слабых сторон:** Система самоменеджмента позволяет выявить зоны роста (например, слабые навыки презентации) и целенаправленно выделять время на их прокачку (курсы, практика).

- **Формирование полезных привычек (Принцип «1% лучше каждый день»):** Как с помощью техник планирования и трекинга (трекеры привычек) последовательно внедрять в жизнь новые, полезные ритуалы.

- **Пример для подражания:** Человек, управляющий собой, inspires других и сам становится более дисциплинированным.

- **Заключение:** Самосовершенствование — это marathon, а не sprint. Самоменеджмент предоставляет карту и ритм бега, которые помогают дойти до финиша без выгорания.

3. Методы управления ресурсом активности и работоспособности

Ключевая идея: Работоспособность — это восполняемый ресурс, которым нужно управлять, а не бездумно эксплуатировать.

План раскрытия:

- **Введение:** В современном мире ценится не количество отработанных часов, а качество и результат работы, которые напрямую зависят от уровня энергии.

- **Основная часть:**

- **Физическая энергия:** Регулярная физическая активность, здоровый сон (7-9 часов), сбалансированное питание и питьевой режим — фундамент высокой продуктивности.

- **Эмоциональная энергия:** Техники управления стрессом (медитация, дыхательные практики), хобби, общение с близкими и позитивное окружение.

- **Ментальная энергия:** Методы глубокой работы (Deep Work), принцип «помидора» (работа интервалами по 25-30 минут с короткими перерывами), осознанные цифровые детоксы.

- **Принцип pit stops:** Как гонщики Формулы-1, лучшие профессионалы делают короткие, но регулярные остановки для «дозаправки» (перерывы, отдых), чтобы поддерживать высокую скорость на дистанции.



Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.01 Реклама и связи с общественностью направленности (профиля) «Современные медиакоммуникационные стратегии» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 10 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

- **Заключение:** Управление энергией — это стратегия устойчивой эффективности. Невозможно быть продуктивным, находясь в состоянии постоянной усталости и выгорания.

4. Развитие навыков здорового образа жизни

Ключевая идея: ЗОЖ — это не разовая диета или посещение спортзала, а комплекс управляемых навыков, интегрированных в повседневность.

План раскрытия:

- **Введение:** ЗОЖ как основа для реализации всех других жизненных целей — профессиональных, личных, социальных.

- **Основная часть:**

- **Навык осознанного питания:** Не диета, а формирование здоровых пищевых привычек: планирование рациона, контроль порций, чтение этикеток.

- **Навык регулярной физической активности:** Поиск того вида активности, который приносит удовольствие (танцы, ходьба, плавание). Интеграция движения в daily routine (ходьба пешком, зарядка).

- **Навык управления стрессом и психическим здоровьем:** Практики mindfulness, обращение к психологу при необходимости, качественный отдых и хобби.

- **Навык отказа от вредных привычек:** Постепенное замещение деструктивных паттернов поведения (прокрастинация, курение, алкоголь) на конструктивные.

- **Заключение:** Развитие навыков ЗОЖ — это процесс, а не результат. Важен не идеал, а постоянное движение в сторону более здоровой и осознанной версии себя.

5. Профессиональное саморазвитие личности

Ключевая идея: В условиях быстро меняющегося мира ответственность за профессиональное развитие лежит на самом человеке.

План раскрытия:

- **Введение:** Концепция «lifelong learning» (обучение на протяжении всей жизни) как новая реальность. Устаревание знаний происходит очень быстро.

- **Основная часть:**

- **Самоанализ и идентификация зон роста:** SWOT-анализ своих профессиональных качеств (Сильные и Слабые стороны, Возможности и Угрозы на рынке труда).

- **Составление индивидуального плана развития (ИПР):** Какие навыки (hard и soft skills) нужно развить? Какие курсы, книги, конференции помогут?

- **Методы обучения:** Формальное образование (вузы, курсы), неформальное (вебинары, статьи, YouTube), информальное (обмен опытом с коллегами, менторство).

- **Практика и применение знаний:** Важность внедрения полученных знаний в реальную работу через проекты, стажировки, волонтерство.

- **Заключение:** Профессиональное саморазвитие — это pro-active позиция, которая позволяет оставаться востребованным специалистом и строить карьеру по собственному сценарию.



Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.01 Реклама и связи с общественностью направленности (профиля) «Современные медиакоммуникационные стратегии» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 11 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

6. Образовательная среда и образовательное пространство

Ключевая идея: Образовательная среда — это экосистема, которая либо способствует, либо препятствует эффективному learning process.

План раскрытия:

- **Введение:** Переход от парадигмы «образование как передача знаний» к «образование как создание условий для развития».
- **Основная часть:**
 - **Физическое пространство:** Как архитектура, дизайн аудиторий, мебель (мобильная, трансформируемая), технологическое оснащение влияют на вовлеченность и взаимодействие.
 - **Цифровое пространство:** LMS (Learning Management System), образовательные платформы, онлайн-библиотеки. Их удобство, доступность и функционал.
 - **Психологический климат:** Атмосфера доверия, взаимного уважения, поддержки и академической свободы, где не страшно задавать вопросы и ошибаться.
 - **Социальный контекст:** Культура образовательной организации, ценности, традиции, сообщество учащихся и преподавателей.
- **Заключение:** Современная эффективная образовательная среда — это гибридное, гибкое, персонализированное и безопасное пространство, которое мотивирует ученика к познанию.

7. Технологии эффективной учебной деятельности

Ключевая идея: Эффективное обучение — это не про зубрежку, а про применение научно обоснованных методов работы с информацией.

План раскрытия:

- **Введение:** Почему некоторые учатся быстрее и лучше? Дело не в гениях, а в использовании правильных технологий.
- **Основная часть:**
 - **Методы активного усвоения информации:** Метод Фейнмана (объясни понятие так, как поймет ребенок), создание ментальных карт, интервальное повторение (приложения Anki, Quizlet).
 - **Техники эффективного чтения:** SQ3R (Survey, Question, Read, Recite, Review), скорочтение с пониманием, активное ведение конспектов (метод Корнелла).
 - **Управление вниманием:** Метод Pomodoro, создание условий для глубокой работы, минимизация отвлекающих факторов (digital detox на время учебы).
 - **Самотестирование и практика:** Решение практических задач, прохождение тестов и симуляций — самый эффективный способ проверить и закрепить знания.
- **Заключение:** Владение технологиями учебной деятельности превращает обучение из мучительного процесса в эффективный и порой даже увлекательный.

8. Проектирование учебного занятия

Ключевая идея: Современное занятие — это не лекция, а a carefully designed процесс, где каждый этап решает конкретную задачу.

План раскрытия:



Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.01 Реклама и связи с общественностью направленности (профиля) «Современные медиакоммуникационные стратегии» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 12 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

- **Введение:** Преподаватель сегодня — не транслятор знаний, а дизайнер образовательного опыта.
- **Основная часть (Этапы проектирования по модели ADDIE):**
 - **Анализ (Analysis):** Анализ аудитории (их уровень, потребности), целей и контекста.
 - **Дизайн (Design):** Планирование: какие методы и технологии использовать? Деление на этапы: вовлечение (хайкер), основная часть, рефлексия.
 - **Разработка (Development):** Создание материалов: презентации, раздаточные материалы, задания, тесты.
 - **Внедрение (Implementation):** Проведение самого занятия, модерация, фасилитация.
 - **Оценка (Evaluation):** Сбор обратной связи, анализ эффективности, выводы на будущее.
- **Заключение:** Качественно спроектированное занятие имеет четкую структуру, разнообразные форматы работы и фокусируется на результате — реальном усвоении знаний студентами.

9. Лидерство в коллективе

Ключевая идея: Лидер — это не просто начальник, это человек, который вдохновляет, объединяет и ведет команду к общей цели.

План раскрытия:

- **Введение:** Различие между формальным руководством (должность) и неформальным лидерством (авторитет, влияние).
- **Основная часть:**
 - **Виды лидерства:** Трансформационное (вдохновение на изменения), ситуативное (гибкость стиля), служащее лидерство (лидер как слуга команды).
 - **Ключевые компетенции лидера:** Эмоциональный интеллект, умение четко доносить видение (vision), делегирование, поддержка и развитие сотрудников, принятие решений в условиях неопределенности.
 - **Формирование доверия:** Честность, последовательность, компетентность и забота о людях — основа лидерского авторитета.
 - **Мотивация команды:** Создание атмосферы психологической безопасности, где ценятся инициатива и разумный риск.
- **Заключение:** Истинное лидерство измеряется не личными достижениями, а успехами тех, кого лидер смог повести за собой.

10. Стиль управления и особенности взаимодействия людей в группе

Ключевая идея: Стиль управления напрямую определяет климат в коллективе, эффективность и характер взаимодействия между сотрудниками.

План раскрытия:

- **Введение:** Теория Курта Левина о трех основных стилях управления: авторитарный, демократический, попустительский.
- **Основная часть:**



Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.01 Реклама и связи с общественностью направленности (профиля) «Современные медиакоммуникационные стратегии» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 13 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

- **Авторитарный стиль:** Решения принимаются единолично. Взаимодействие в группе строится на страхе и подчинении. Эффективно в кризис, но убивает инициативу и приводит к выгоранию.
- **Демократический стиль:** Решения принимаются коллективно. Взаимодействие — активный диалог, мозговые штурмы. Повышает вовлеченность и ответственность, но может замедлять процессы.
- **Попустительский (либеральный) стиль:** Минимальное участие руководителя. Группа предоставлена сама себе, что ведет к анархии, низким результатам и конфликтам.
- **Современный подход:** Ситуативное лидерство — гибкое использование разных стилей в зависимости от задачи, зрелости команды и конкретной ситуации.
- **Заключение:** Нет одного идеального стиля. Эффективный руководитель — это тот, кто может диагностировать ситуацию в группе и адаптировать свой стиль взаимодействия для достижения максимального результата.

Темы для устного опроса

1. Понятие "самоменеджмент" и основные функции самоменеджмента

Самоменеджмент — это целенаправленное и эффективное использование собственных ресурсов (время, энергия, знания, навыки) для достижения личных и профессиональных целей. Это искусство управления собой.

Основные функции (круг задач) самоменеджмента:

1. **Постановка целей:** Определение четких, измеримых и достижимых целей (техника SMART).
2. **Планирование:** Разработка планов и стратегий для достижения поставленных целей.
3. **Принятие решений:** Выбор оптимального способа действий из нескольких альтернатив.
4. **Организация и реализация:** Структурирование работы, создание оптимальных условий для выполнения задач.
5. **Контроль:** Сравнение достигнутых результатов с запланированными, самоконтроль процесса.
6. **Информация и коммуникация:** Управление потоками информации, эффективное взаимодействие с окружающими.
7. **Анализ и оценка:** Подведение итогов, выявление ошибок и зон для улучшения.

2. Самоменеджмент в профессиональной деятельности

Это практическое применение принципов самоменеджмента для повышения личной продуктивности и карьерного роста.

- **Фокус на результате:** Ориентация на ключевые задачи, которые приносят максимальную ценность.



Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.01 Реклама и связи с общественностью направленности (профиля) «Современные медиакоммуникационные стратегии» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 14 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

- **Расстановка приоритетов:** Использование методов like Матрица Эйзенхауэра для разделения задач на срочные/важные.
- **Работа с деловой коммуникацией:** Эффективное ведение email, планирование встреч, делегирование.
- **Профилактика выгорания:** Умение говорить "нет", управление нагрузкой, своевременный отдых.

3. Самосовершенствование через самоменеджмент

Самоменеджмент — это двигатель личностного роста.

- **Осознанное развитие:** Планирование не только рабочих задач, но и времени на обучение, хобби, здоровье.
- **Формирование привычек:** Использование трекеров и методов (принцип 21 дня) для внедрения полезных ритуалов.
- **Рефлексия:** Регулярный анализ своих успехов и неудач для постоянной коррекции пути развития.

4. Управление ресурсом времени (Тайм-менеджмент)

Тайм-менеджмент — ключевая составляющая самоменеджмента.

- **Методы:**
 - **Помидорро (Pomodoro):** Работа интервалами (25/5).
 - **Матрица Эйзенхауэра:** Приоритизация задач.
 - **Метод АБВГД:** Ранжирование задач по важности.
 - **Слоны и лягушки:** Разделение крупных задач на мелкие.
- **Инструменты:** Ежедневники, to-do листы, цифровые планировщики (Todoist, Notion, Google Calendar).

5. Методы управления ресурсом активности и работоспособности

Работоспособность — это управляемый энергетический ресурс.

- **Баланс энергии:** Чередование периодов интенсивной работы и отдыха.
- **Определение пиковой продуктивности:** Планирование сложных задач на часы своей максимальной активности ("жаворонок" vs "сова").
- **Ритмичность работы:** Соблюдение режима дня для стабилизации биологических ритмов.
- **Эмоциональный интеллект:** Умение управлять своими эмоциями для поддержания мотивации и концентрации.

6. Развитие навыков здорового образа жизни

ЗОЖ — фундамент личной эффективности.

- **Сон:** Качественный сон 7-9 часов — основа восстановления мозга и тела.
- **Питание:** Сбалансированный рацион как источник энергии, отказ от "тяжелой" пищи во время работы.
- **Физическая активность:** Регулярные упражнения для снижения стресса, повышения тонуса и улучшения когнитивных функций.



Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.01 Реклама и связи с общественностью направленности (профиля) «Современные медиакоммуникационные стратегии» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 15 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

- **Ментальное здоровье:** Практики осознанности (медитация), цифровой детокс, хобби.

7. Управление деловой карьерой

Проактивное построение карьерной траектории.

- **Карьерное планирование:** Определение желаемых должностей, навыков и сроков.
- **Развитие личного бренда:** Формирование репутации эксперта в своей области (соцсети, публикации, выступления).
- **Нетворкинг:** Построение и поддержание профессиональных связей.
- **Готовность к изменениям:** Адаптация к новым требованиям рынка труда.

8. Профессиональное саморазвитие личности

Непрерывное обучение и адаптация.

- **Lifelong Learning (LLL):** Концепция обучения на протяжении всей жизни.
- **Форматы обучения:** Курсы, вебинары, самообразование, наставничество, конференции.
- **Применение знаний:** Важность не просто получения, а внедрения новых знаний и навыков в практику.

9. Образовательная среда и образовательное пространство

Условия, в которых происходит развитие.

- **Физическая среда:** Организация рабочего/учебного места, технологическое оснащение.
- **Информационная среда:** Доступ к знаниям (библиотеки, онлайн-ресурсы).
- **Социальная среда:** Окружение (коллеги, одногруппники, наставники), которое мотивирует и поддерживает развитие.
- **Психологическая среда:** Атмосфера безопасности, доверия и открытости для генерации идей.

10. Законы работы мозга и развитие познавательной деятельности

Использование знаний о мозге для эффективного обучения.

- **Нейропластичность:** Мозг меняется и учится в течение всей жизни.
- **Внимание и многозадачность:** Многозадачность — миф. Гораздо эффективнее практиковать глубокую концентрацию на одной задаче.
- **Кривая забывания Эббингауза:** Повторение информации через определенные промежутки времени для переноса ее в долговременную память.
- **Влияние сна и отдыха:** Сон критически важен для консолидации памяти и обработки информации.

11. Технологии эффективной учебной деятельности

Конкретные методы и приемы обучения.



Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.01 Реклама и связи с общественностью направленности (профиля) «Современные медиакоммуникационные стратегии» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 16 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

- **Активные методы:** Конспектирование по методу Корнелла, ментальные карты, метод Фейнмана (объяснение простыми словами).
- **Повторение:** Интервальное повторение с помощью приложений (Anki).
- **Самотестирование:** Решение практических задач и прохождение тестов для лучшего усвоения материала.

12. Качества творческой личности и повышение уровня креативности

Развитие навыка нестандартного мышления.

- **Качества:** Любознательность, открытость новому, готовность к риску, толерантность к неопределенности.
- **Методы:** Мозговой штурм, ТРИЗ (теория решения изобретательских задач), синектика, метод шести шляп мышления де Боно.
- **Среда:** Создание условий, где поощряются эксперименты и не боятся ошибок.

13. Теоретические аспекты организации и проектирования исследовательской работы студента

Логика и структура научного исследования.

- **Выбор темы:** Актуальность, новизна, практическая значимость.
- **Планирование:** Формулировка цели, задач, гипотезы исследования.
- **Методология:** Выбор методов исследования (теоретические, эмпирические).
- **Структура работы:** Введение, теоретическая глава, практическая глава, заключение, список литературы.
- **Оформление:** Следование стандартам (ГОСТ) и требованиям учебного заведения.

14. Проектирование учебного занятия

Создание эффективного и engaging образовательного опыта.

- **Этапы:**
 1. **Целеполагание:** Что должны знать/уметь студенты после занятия?
 2. **Отбор содержания:** Какой материал нужен для достижения цели?
 3. **Выбор методов и форм:** Лекция, семинар, групповая работа, кейс-стади, деловая игра.
 4. **Подбор материалов и ресурсов:** Презентации, раздаточный материал, оборудование.
 5. **Планирование деятельности:** Что делает преподаватель и что делают студенты на каждом этапе?
 6. **Рефлексия и оценка:** Как будет проверяться достижение цели?

15. Лидерство в коллективе

Способность вести за собой людей без reliance на формальную власть.

- **Виды лидерства:** По ситуации, по стилю (авторитарный, демократический, либеральный).



Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.01 Реклама и связи с общественностью направленности (профиля) «Современные медиакоммуникационные стратегии» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 17 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

- **Лидер vs Менеджер:** Лидер задает направление и вдохновляет, менеджер обеспечивает достижение цели пошагово.
- **Авторитет лидера:** Базируется на экспертизе, уважении и личных качествах, а не на должности.

16. Стил ь управления и особенности взаимодействия людей в группе

Как стил ь руководства влияет на климат и результаты работы команды.

- **Классификация Курта Левина:**
 - **Авторитарный:** Решения сверху, контроль жесткий. Эффективен в кризис, но подавляет инициативу.
 - **Демократический:** Решения коллегиальны, обсуждение приветствуется. Повышает вовлеченность и инновационность.
 - **Попустительский (Либеральный):** Минимальное участие руководителя. Часто ведет к анархии и низким результатам.
- **Вывод:** Эффективный руководитель гибко использует разные стили в зависимости от ситуации и зрелости команды.

17. Управленческие решения

Процесс выбора наилучшей альтернативы.

- **Процесс:** Выявление проблемы -> Сбор информации -> Генерация альтернатив -> Выбор решения -> Реализация -> Оценка результата.
- **Типы решений:** Запрограммированные (рутинные) и незапрограммированные (творческие, уникальные).
- **Методы:** SWOT-анализ, дерево решений, мозговой штурм, экспертные оценки.

18. Планирование как функция лидера в организации

Определение будущего состояния организации и путей его достижения.

- **Виды планов:** По сроку (стратегические, тактические, оперативные), по функциям.
- **Принципы планирования:** Непрерывность, гибкость, точность, участие.
- **Инструменты:** Дорожные карты (roadmaps), диаграммы Ганта, SMART-цели.

19. Формирование конфликтологической компетенции

Навык конструктивного управления конфликтами.

- **Стадии работы с конфликтом:** Диагностика -> Профилактика -> Урегулирование -> Разрешение.
- **Стратегии поведения в конфликте (по Томасу-Килманн):** Соперничество, Сотрудничество, Компромисс, Избегание, Приспособление.
- **Медиация:** Техники ведения переговоров и посредничества для нахождения win-win решения.



Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.01 Реклама и связи с общественностью направленности (профиля) «Современные медиакоммуникационные стратегии» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 18 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

20. Формирование эффективных команд

Создание сплоченной группы, где результат превосходит сумму индивидуальных усилий.

- **Модель Такмана:** Стадии развития команды: forming, storming, norming, performing, adjourning.
- **Роли в команде (по Белбину):** Исполнитель, Председатель, Формирователь, Генератор идей, etc. — важность ролевого разнообразия.
- **Ключевые факторы успеха:** Четкая цель, доверие, открытая коммуникация, синергия, accountability (личная ответственность каждого).

4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации

Зачет по дисциплине в 1 семестре выставляется по итогам работы студента в семестре (текущая успеваемость) и результатам собеседования на зачете.

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств.

4.2.1 Критерии оценивания творческих заданий

Отлично (зачтено)	Хорошо (зачтено)	Удовлетворительно (зачтено)	Неудовлетворительно (зачтено)
<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; пояснение не содержит ошибок.	Задание выполнено в полном объеме; пояснение содержит 2–3 негрубые ошибки.	Задание выполнено не в полном объеме ИЛИ пояснение содержит грубые ошибки.	Задание выполнено в полном объеме; пояснение содержит большое количество ошибок.

4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации.



Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по направлению подготовки 42.04.01 Реклама и связи с общественностью направленности (профиля) «Современные медиакоммуникационные стратегии» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 19 из 19

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации. Полученные за текущую аттестацию баллы суммируются с баллами, полученными за каждый этап при прохождении промежуточной аттестации:

0-49 баллов - неудовлетворительно (2) / незачет;

50-69 баллов - удовлетворительно (3) / зачет;

70-90 баллов - хорошо (4) / зачет;

91-100 баллов - отлично (5) / зачет.

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. *Низкий уровень* соответствует оценке неудовлетворительно.

2. *Базовый уровень* соответствует оценке удовлетворительно. Он предполагает формирование компетенций на начальном уровне: знание основных положений дисциплины.

3. *Средний уровень* соответствует оценке хорошо:

– предполагает формирование компетенций на более высоком уровне: формируются комплексное знание содержания дисциплины, умение сбора, анализа информации, необходимой для использования информационных технологий в научно-исследовательской работе;

– студент способен давать развернутые ответы на теоретические вопросы дисциплины на уровне не ниже оценки «удовлетворительно».

4. *Высокий уровень* сформированности компетенций соответствует оценке отлично:

– предполагает формирование компетенций на высоком уровне, готовность к самостоятельной профессиональной деятельности;

– студент способен аргументировать собственную точку зрения по дискуссионным вопросам дисциплины, решать ситуационные задачи, критически оценивать информацию, формулировать собственные выводы.