

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Владимирович
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.05.2026 10:10:11
Уникальный программный ключ:
04c19ed8bf98f3b6cb77a486b9a8788b8322307



МИНОБРАЗОВАНИЯ России			
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)			
Факультет индустрии спорта и туризма			
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.02.03 Самоменеджмент, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».			
Версия документа - 1	стр. 1 из 25	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

**Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации
по дисциплине (модулю)**

К.М.02.03 Самоменеджмент

Направление подготовки (специальность)
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)
Адаптивное физическое воспитание, спорт и туризм

Присваиваемая квалификация
магистр

Форма обучения
заочная

Год набора 2026

Челябинск, 2026 г.



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.02.03
Самоменеджмент, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-
оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и
туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 2 из 25

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

44.04.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Адаптивное физическое воспитание, спорт и туризм фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине: К.М.02.03 Самоменеджмент, 2026 год набора, форма обучения: заочная

Утвержден:

Проректор по учебной работе утверждено «25» февраля 2026 г А.А. Саламатов

Согласован:

Ученым советом факультета
индустрии спорта и туризма

Протокол заседания от «27» января 2026 г. № 01.

Председатель Ученого совета факультета
индустрии спорта и туризма

согласовано

С.Н. Талызов

Заседанием кафедры индустрии спорта

Протокол заседания от «26» января 2026 г. № 05.

Заведующий кафедрой

согласовано

В. Д. Иванов

Автор (составитель)

С. Б. Шарманова

Структура фонда оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от 27.09.2022 г. № 573-1 «Об утверждении шаблонов документов».



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.02.03
Самоменеджмент, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-
оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и
туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 3 из 25

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
 - 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 индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.02.03
Самоменеджмент, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-
оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и
туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 4 из 25

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

1. Паспорт фонда оценочных средств

Направление подготовки (специальности) 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) Адаптивное физическое воспитание, спорт и туризм

Дисциплина: К.М.02.03 Самоменеджмент

Семестр(ы) изучения: 2

Форма (ы) промежуточной аттестации: зачет

2. Перечень формируемых компетенций

2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины «К.М.02.03 Самоменеджмент»
направлено на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции согласно ФГОС	Индикаторы достижения компетенций согласно ОПОП ВО	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
1	2	3
УК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1 Демонстрирует знание рефлексивных методов 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. Демонстрирует навыки использования способов планирования результатов собственной деятельности с учетом необходимых ресурсов	Знать: рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития. Уметь: определять цели и приоритеты собственной деятельности и способы их достижения. Владеть: способами планирования результатов собственной деятельности с учетом необходимых ресурсов
ОПК-1: Способен осуществлять и оптимизировать профессиональную деятельность в соответствии с	ОПК-1.1. Демонстрирует знание структуры и основного содержания нормативно-правовых актов в сфере образования и норм профессиональной этики.	Знать: структуру и основное содержание нормативно-правовых актов в сфере образования и норм профессиональной этики. Уметь: осуществлять анализ



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.02.03
Самоменеджмент, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-
оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и
туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 5 из 25

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

<p>нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики</p>	<p>ОПК-1.2. Осуществляет анализ нормативно-правовых актов в сфере образования и норм профессиональной этики для решения конкретных ситуаций. ОПК-1.3. Демонстрирует навыки использования способов решения профессионально-значимых задач на основе проведения анализа нормативно-правовых актов в сфере образования и норм профессиональной этики</p>	<p>нормативно-правовых актов в сфере образования и норм профессиональной этики для решения конкретных ситуаций. Владеть: способами решения профессионально-значимых задач на основе проведения анализа нормативно-правовых актов в сфере образования и норм профессиональной этики.</p>
<p>ОПК-8: Способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований</p>	<p>ОПК-8.1. Демонстрирует знание теоретических основ проектирования педагогической деятельности на основе специальных научных знаний и результатов исследований. ОПК-8.2. Проектирует педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований в конкретных ситуациях. ОПК-8.3. Демонстрирует навыки проектирования педагогической деятельности на основе специальных научных знаний и результатов исследований.</p>	<p>Знать: теоретические основы проектирования педагогической деятельности на основе специальных научных знаний и результатов исследований. Уметь: проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований в конкретных ситуациях. Владеть: навыками проектирования педагогической деятельности на основе специальных научных знаний и результатов исследований.</p>



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.02.03
Самоменеджмент, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-
оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и
туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 6 из 25

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

3. Содержание оценочных средств по дисциплине

3.1 Виды оценочных средств

Код, наименование компетенции согласно ФГОС	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	Контролируемые темы/разделы (номер и название раздела из РПД п.2.2)	Семестр	Номер задания	Наименование оценочного средства
УК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	6.1 Знать рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития.	1.1 Понятие «самоменеджмент» и его составные части. Содержание основных функций самоменеджмента Значение самоменеджмента в профессиональной деятельности Самосовершенствование через самоменеджмент Оценка уровня готовности к самоменеджменту	4	2, 7, 10, 11	Задание закрытого типа на установление последовательности, Задание закрытого типа на установление соответствия. Задание открытого типа с развернутым ответом
		1.2 Понятие ресурса времени и его определение. Инвентаризация и анализ временных затрат. Методы управления своим временем. Развитие умений управления своим временем	4	5, 21, 24	Задание закрытого типа на установление последовательности. Задание открытого типа с кратким ответом.
		1.3 Управление ресурсом активности и работоспособности. Понятие ресурса	4	6, 15, 19	Задание закрытого типа на установление последовательности. Задание



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.02.03
Самоменеджмент, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-
оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и
туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 7 из 25

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

		активности и работоспособности. Методы управления ресурсом активности и работоспособности. Управление работоспособностью: жизненные и временные циклы. Развитие навыков здорового образа жизни. Управление деловой карьерой Развитие активности человека			открытого типа с развернутым ответом. Задание открытого типа с кратким ответом.
		1.4 Управление ресурсом образованности. Технологии эффективной учебной деятельности. Развитие познавательной деятельности. Повышение уровня креативности при решении профессиональных задач Развитие творческого мышления, внимания, памяти	4	3, 20	Задание закрытого типа на установление последовательности. Задание открытого типа с кратким Ответом.
	6.2 Уметь определять цели и приоритеты собственной деятельности и	1.1 Определение целей и приоритетов собственной деятельности	4	1, 12	Задание закрытого типа на установление последовательности.



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.02.03
Самоменеджмент, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-
оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и
туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 8 из 25

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	способы их достижения.	и способов их достижения			Задание открытого типа с развернутым ответом.
	6.3 Владеть способами планирования результатов собственной деятельности с учетом необходимых ресурсов.	1.2 Планирование результатов собственной деятельности с учетом необходимых ресурсов	4	9, 14	Задание закрытого типа на установление соответствия. Задание открытого типа с развернутым ответом
ОПК-1: Способен осуществлять и оптимизировать профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	1.1 Знать Структуру и основное содержание нормативно-правовых актов в сфере образования и норм профессиональной этики.	1.1 Структура и основное содержание нормативно-правовых актов в сфере образования. Нормы профессиональной этики	4	16	Задание открытого типа с кратким ответом
	1.2 Уметь осуществлять анализ нормативно-правовых актов в сфере образования и норм профессиональной этики для решения конкретных ситуаций.	1.2 Анализ нормативно-правовых актов в сфере образования для решения конкретных ситуаций	4	13	Задание открытого типа с развернутым ответом



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.02.03
Самоменеджмент, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-
оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и
туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 9 из 25

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	1.3 Владеть способами решения профессионально-значимых задач на основе проведения анализа нормативно-правовых актов в сфере образования и норм профессиональной этики.	1.1 Решение профессионально-значимых задач на основе проведения анализа нормативно-правовых актов в сфере образования	4	8, 23	Задание закрытого типа на установление соответствия Задание открытого типа с кратким ответом.
ОПК-8: Способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований	8.1 Знать теоретические основы проектирования педагогической деятельности на основе специальных научных знаний и результатов исследований.	1.1 Теоретические основы проектирования педагогической деятельности на основе специальных научных знаний и результатов исследований	4	17, 22	Задание открытого типа с кратким ответом. Задание открытого типа с кратким ответом.
	8.2 Уметь проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований в конкретных ситуациях.	1.1 Проектирование педагогической деятельности на основе специальных научных знаний	4	4, 25	Задание закрытого типа на установление последовательности. Задание открытого типа (задача)



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.02.03
Самоменеджмент, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-
оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и
туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 10 из 25

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

8.3 Владеть навыками проектирования педагогической деятельности на основе специальных научных знаний и результатов исследований.	1.2 Проектирова- ние педагогической деятельности на основе результатов исследований	4	18, 25	Задание открытого типа с кратким ответом. Задание открытого типа (задача)
--	---	---	--------	--

3.2 Содержание оценочных средств

Часть 1. База тестовых вопросов закрытого типа

Задание 1. (Задание закрытого типа на установление последовательности).

Постановка цели по системе «Колесо жизненного баланса». Расположите действия при постановке цели по системе «Колесо жизненного баланса» в правильной последовательности. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

- A. Формулировка цели по выбранной сфере
- B. Составление плана действий
- C. Регулярный мониторинг изменений
- D. Оценка удовлетворённости по сферам жизни
- E. Выбор приоритетной сферы для развития

--	--	--	--	--

Задание 2. (Задание закрытого типа на установление последовательности).

Этапы процесса самоменеджмента. Установите логический порядок этапов процесса самоменеджмента. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

- A. Постановка цели
- B. Организация выполнения задач
- C. Анализ ситуации
- D. Планирование деятельности
- E. Контроль и коррекция результатов

--	--	--	--	--

Задание 3. (Задание закрытого типа на установление последовательности).

Этапы работы над саморазвитием. Расположите этапы работы над саморазвитием в логической последовательности. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.02.03
Самоменеджмент, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-
оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и
туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 11 из 25

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

- A. Поиск ресурсов и методов обучения
- B. Применение новых знаний, умений и навыков на практике
- C. Анализ результатов
- D. Определение направлений для развития
- E. Выявление сильных и слабых сторон

--	--	--	--	--

Задание 4. (Задание закрытого типа на установление последовательности).

Постановка цели по методу SMART. Установите правильную последовательность этапов постановки цели по методу SMART. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

- A. Оценка достижимости цели
- B. Установление сроков
- C. Определение измеримых критериев
- D. Конкретизация цели
- E. Проверка значимости цели

--	--	--	--	--

Задание 5. (Задание закрытого типа на установление последовательности).

Управление личным временем по методу Эйзенхауэра. Установите последовательность действий при использовании матрицы Эйзенхауэра. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо.

- A. Определение приоритетных задач
- B. Классификация задач по срочности и важности
- C. Анализ эффективности
- D. Выполнение задач
- E. Планирование выполнения

--	--	--	--	--

Задание 6. (Задание закрытого типа на установление последовательности).

Управление личным временем. Установите порядок действий при организации личного времени с помощью ежедневника. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо.

- A. Запись всех задач на день
- B. Распределение задач по времени суток
- C. Расстановка приоритетов
- D. Выполнение задач по плану
- E. Анализ выполненных дел

--	--	--	--	--



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.02.03
Самоменеджмент, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-
оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и
туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 12 из 25

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Задания на установление соответствия

Задание 7. (Задание закрытого типа на установление соответствия)
Прочитайте задание и соотнесите понятия с их определениями:

Понятие	Определение
1. Самоменеджмент	А. Умение контролировать свои эмоции, поведение и деятельность, корректировать их для достижения оптимальных результатов
2. Самоуправление	Б. Способность человека самостоятельно принимать решения, организовывать свою деятельность и нести ответственность за результаты
3. Самоорганизация	В. Система самоуправления, самоорганизации и саморегуляции личности, направленная на эффективное использование времени, достижение личных и профессиональных целей, а также на постоянное саморазвитие
4. Саморегуляция	Г. Процесс упорядочения собственных действий, планирования и распределения ресурсов для достижения поставленных целей

1	2	3	4

Задание 8. (Задание закрытого типа на установление соответствия).

Соотнесите ключевые признаки цели в мотивационной теории целеполагания Эдвина Локка (SMART) с их характеристиками:

Ключевые признаки цели	Их характеристика
1. Конкретность (Specific)	А. Значимость цели для человека, соответствие цели его ценностям и текущим жизненным задачам



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.02.03
Самоменеджмент, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-
оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и
туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 13 из 25

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Ключевые признаки цели	Их характеристика
2. Измеримость (Measurable)	Б. Четкость и точность формулировки планируемых результатов деятельности
3. Достижимость (Achievable)	В. Наличие количественных и качественных критериев, по которым можно отслеживать прогресс и оценивать достижение цели
4. Актуальность (Relevant)	Г. Соответствие поставленной цели имеющимся ресурсам

1	2	3	4

Задание 9. (Задание закрытого типа на установление соответствия).
Соотнесите принципы планирования с их описанием:


Принцип планирования	Описание
1. Последовательность	А. Выделение ключевых, наиболее значимых задач и концентрация основных ресурсов на их выполнение
2. Приоритетность	Б. Выполнение поставленных задач в логическом, обоснованном порядке, где каждый следующий шаг опирается на результат предыдущего
3. Гибкость	В. Соответствие плана имеющимся возможностям и ресурсам
4. Реалистичность	Г. Возможность оперативной корректировки плана с учетом изменяющихся внешних и внутренних условий при сохранении цели

1	2	3	4

Часть 2. База тестовых вопросов открытого типа

Задания открытого типа с развёрнутым ответом

Задание 10. Дайте определение понятия «самоменеджмент». Перечислите основные компоненты системы персонального менеджмента.

	МИНОБРНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Факультет индустрии спорта и туризма		
	Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.02.03 Самоменеджмент, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».		
Версия документа - 1	стр. 14 из 25	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Задание 11. *Охарактеризуйте объект, предмет и субъект самоменеджмента. Поясните, для чего необходим самоменеджмент.*

Задание 12. *Раскройте сущность целеполагания. Охарактеризуйте ценности как смыслообразующие основы целеполагания.*

Задание 13. *Дайте определение понятия «цель». Кратко охарактеризуйте технологию целеполагания «Дерево целей».*

Задание 14. *Дайте определение понятия «планирование». Кратко изложите суть стратегического и тактического планирования.*

Задание 15. *Дайте определение понятиям «мотивация» и «самотивация». Объясните, почему в самоменеджменте важная роль отводится именно самотивации.*

Задания открытого типа с кратким ответом

Задание 16. *Как называется одна из основных функций самоменеджмента – процесс определения желаемых результатов в профессиональной и личной сферах?*

Задание 17. *Как называется обязательный в самоменеджменте сознательный и непрерывный процесс работы над собой с целью улучшить свои личные и профессиональные качества, расширить арсенал знаний, умений и навыков и раскрыть свой потенциал?*

Задание 18. *Какая характеристика цели в мотивационной теории постановки целей Эдвина Локка (SMART) отражает ее значимость, своевременность, соответствие текущим потребностям человека?*

Задание 19. *Какой психологический феномен проявляется, когда человек достигает определенного уровня профессионального мастерства и теряет интерес к дальнейшему развитию?*

Задание 20. *Каким термином обозначают добровольное откладывание важных дел на потом, несмотря на понимание того, что это может привести к негативным последствиям?*

Задание 21. *Прочитайте текст и ответьте на вопрос («да» или «нет»).*
Дедлайн – это установленный срок завершения задачи или этапа работы.

Ответ:

Задание 22. *Прочитайте текст и ответьте на вопрос («да» или «нет»).*
Первым этапом определения жизненной цели является поиск примеров успешных



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.02.03
Самоменеджмент, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-
оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и
туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 15 из 25

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

людей

Ответ:

Задание 23. Прочитайте текст и ответьте на вопрос («да» или «нет»).

Важно периодически возвращаться к своим жизненным целям и переоценивать их значимость, потому что цели меняются вместе с изменением условий жизни и личностным ростом

Ответ:

Задание 24. Прочитайте текст и ответьте на вопрос («да» или «нет»).

Хронофаги – это профессиональные консультанты по тайм-менеджменту.

Ответ:

Задание 25. Задание открытого типа (задача).

Задание: Ниже приведены пять вариантов неправильно поставленных целей. Переформулируйте эти цели по технологии SMART

Цели:

1. Я планирую повысить свою квалификацию.
2. Я планирую прочитать много книг по саморазвитию.
3. Я планирую подготовить статью для публикации.
4. Я планирую чаще выступать с докладами на научных конференциях.
5. Я планирую начать заниматься фитнесом.

4. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации

Экзамен, зачет, зачет с оценкой и пр. состоит из 3- частей

1 часть – студент решает 15 тестовых вопросов закрытого типа, выбранных случайным образом. Продолжительность – 30 минут.

Максимальное количество баллов за выполнение задания – 45 баллов

2 часть – студент решает тесты открытого типа со свободным ответом, которые не предполагают вариантов ответа, правильный ответ требуется написать самостоятельно. Всего 4 тестовых вопросов, выбранных случайным образом. Продолжительность – 15 минут.

Максимальное количество баллов за выполнение задания – 25 баллов

3 часть – студент решает задачу, выбранную случайным образом. Продолжительность – 30 минут.

Максимальное количество баллов за выполнение задания – 30 баллов

Всего заданий – 20.



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.02.03
Самоменеджмент, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-
оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и
туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 16 из 25

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Максимальный балл – 100 баллов:

0–49 баллов - неудовлетворительно (оценка 2);

50–69 баллов - удовлетворительно (оценка 3);

70–90 баллов - хорошо (оценка 4);

91–100 баллов - отлично (оценка 5).

Общее время выполнения работы – 2 часа.

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

Дополнительные материалы и оборудование

При выполнении заданий промежуточной аттестации экзаменуемый имеет право пользоваться: *например*

– орфографическим словарём (в печатном виде),

– непрограммируемым калькулятором без функций связи и доступа в интернет;

– справочником: «Руководство к своду знаний по управлению проектами (PMBOK Guide)» (актуальная версия) или ГОСТ Р ИСО 21500-2014 «Руководство по управлению проектами».

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств

Ключи и критерии к оцениванию задания

№ задания	Верный ответ	Критерии								
1	D – E – A – B – C	1 б - полная правильная последовательность 0 б - остальные случаи								
2	C – A – D – B – E	1 б - полная правильная последовательность 0 б - остальные случаи								
3	E – D – A – B – C	1 б - полная правильная последовательность 0 б - остальные случаи								
4	D – C – A – E – B	1 б - полная правильная последовательность 0 б - остальные случаи								
5	B – A – E – D – C	1 б - полная правильная последовательность 0 б - остальные случаи								
6	A – C – B – D – E	1 б - полная правильная последовательность 0 б - остальные случаи								
7	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td>B</td><td>B</td><td>Г</td><td>A</td></tr></table>	1	2	3	4	B	B	Г	A	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
1	2	3	4							
B	B	Г	A							
8	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td>B</td><td>B</td><td>Г</td><td>A</td></tr></table>	1	2	3	4	B	B	Г	A	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
1	2	3	4							
B	B	Г	A							
9	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td>B</td><td>A</td><td>Г</td><td>Д</td></tr></table>	1	2	3	4	B	A	Г	Д	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
1	2	3	4							
B	A	Г	Д							
10	Самоменеджмент – это система самоорганизации,	25 б – полное совпадение с верным ответом 15 б – частичное (1 верный вариант ответа) совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи								



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.02.03
Самоменеджмент, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-
оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и
туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 17 из 25

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	<p>самоуправления и саморазвития человека. Основные компоненты системы персонального менеджмента включают в себя: целеполагание, планирование, организацию, реализацию, самоконтроль, самомотивацию, саморегуляцию, саморазвитие</p>	
11	<p>Объект самоменеджмента – процесс целенаправленного и последовательного управления собственной жизнедеятельностью. Предмет – способы (формы, средства, методы) управления ресурсами, организацией деятельности, самомотивацией, саморазвитием и профессиональным ростом индивида. Субъект – человек как сложная система, которая постоянно находится в процессе достижения целей и проявлении личностных ценностей. Самоменеджмент необходим для повышения</p>	<p>25 б – полное совпадение с верным ответом 15 б – частичное (1 верный вариант ответа) совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи</p>



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.02.03
Самоменеджмент, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-
оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и
туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 18 из 25

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	эффективности деятельности и достижения наилучших результатов.	
12	<p>Целеполагание – это процесс осознанного выбора и постановки определенных целей с разработкой механизмов и поэтапного плана их достижения с учетом влияния внешних факторов.</p> <p>Центральная роль в целеполагании принадлежит ценностям.</p> <p>Ценности означают положительную или отрицательную значимость для человека какого-либо объекта или явления действительности.</p> <p>Ценности придают целям личный смысл, превращая их из формальных задач в значимые ориентиры на жизненном пути.</p>	<p>25 б – полное совпадение с верным ответом 15 б – частичное (1 верный вариант ответа) совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи</p>
13	<p>Цель – это конечный результат, на который преднамеренно направлена деятельность человека.</p> <p>Технология целеполагания</p>	<p>25 б – полное совпадение с верным ответом 15 б – частичное (1 верный вариант ответа) совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи</p>



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.02.03
Самоменеджмент, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-
оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и
туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 19 из 25

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	<p>«Дерево целей» – предусматривает построение целей в виде иерархической структуры, при этом происходит разделение большой цели на подцели, которые помогают поэтапно идти к желаемому результату.</p>	
14	<p>Планирование – это процесс разработки стратегии деятельности по достижению поставленных целей путем рационального распределения ресурсов с учетом возможных изменений внешней среды и внутренних условий субъекта. Стратегическое планирование определяет общее направление деятельности и способы достижения целей. Тактическое планирование разбивает глобальные стратегические цели на конкретные, достижимые задачи, определяет, какие шаги нужно предпринять в ближайшее время</p>	<p>25 б – полное совпадение с верным ответом 15 б – частичное (1 верный вариант ответа) совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи</p>



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.02.03
Самоменеджмент, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-
оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и
туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 20 из 25

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	для движения долгосрочной цели.	
15	<p>Понятия «мотивация» и «самотивация» тесно связаны. Мотивация – это совокупность внутренних и внешних факторов, определяющих поведение человека, заставляя его действовать определенным образом, проявлять активность и стремиться достичь поставленных целей. Самомотивация основана на внутренних факторах, ее источником является сам человек, его личные цели, ценности, убеждения и желание развиваться, поэтому она более устойчива и долгосрочна. В самоменеджменте важная роль отводится именно самотивации, так как умение самостоятельно себя мотивировать делает человека независимым от внешних обстоятельств и позволяет достигать по-настоящему</p>	<p>25 б – полное совпадение с верным ответом 15 б – частичное (1 верный вариант ответа) совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи</p>



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.02.03
Самоменеджмент, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-
оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и
туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 21 из 25

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	амбициозных личных целей.	
16	Целеполагание	5 б – правильный вариант ответа 0 б – остальные случаи
17	Саморазвитие	5 б – правильный вариант ответа 0 б – остальные случаи
18	Актуальность	5 б – правильный вариант ответа 0 б – остальные случаи
19	Профессиональное выгорание	1 б -полная правильная последовательность 0 б - остальные случаи
20	Прокрастинация	1 б -полная правильная последовательность 0 б - остальные случаи
21	Да	5 б – правильный вариант ответа 0 б – остальные случаи
22	Нет	5 б – правильный вариант ответа 0 б – остальные случаи
23	Да	5 б – правильный вариант ответа 0 б – остальные случаи
24	Нет	5 б – правильный вариант ответа 0 б – остальные случаи
25	Примеры переформулирования целей по технологии SMART: 1. В течение (указать конкретный период времени) я планирую пройти курсы повышения квалификации (указать название курса) и получить удостоверение. 2. В течение этого года я планирую прочитать не менее 12 книг по саморазвитию (по одной книге ежемесячно) и выписать из каждой по три ключевые идеи. 3. До 30 числа текущего месяца (указать конкретную дату) я планирую	25 б – полное совпадение с верным ответом 15 б – частичное (1 верный вариант ответа) совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.02.03
Самоменеджмент, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-
оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и
туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 22 из 25

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	<p>написать статью на тему (указать тему) объемом 5–6 страниц (указать любой объем статьи) для публикации в журнале (указать журнал).</p> <p>4. Выступить с докладом на тему (указать тему) на Всероссийской конференции (указать планируемую дату конференции).</p> <p>5. Я планирую со следующего месяца записаться в фитнес-клуб и посещать занятия не реже трех раз в неделю в течение года.</p>	
--	--	--

4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

Высокий уровень (оценка «отлично»)

Обучающийся:

- демонстрирует глубокие теоретические знания и свободно оперирует профессиональной терминологией по всем аспектам компетенций;
- самостоятельно находит, критически анализирует и синтезирует информацию изразнообразных источников для решения проектных задач (УК-1);
- чётко определяет круг задач в рамках поставленной цели, обоснованно выбирает оптимальные способы их решения с учётом правовых норм, ресурсов и ограничений (УК-2);
- эффективно взаимодействует в команде, осознанно реализует свою роль, инициирует конструктивное обсуждение и продуктивно разрешает конфликты (УК-3);
- грамотно управляет своим временем, выстраивает и реализует индивидуальную траекторию саморазвития, подбирает ресурсы для непрерывного образования (УК-6);
- разрабатывает детальные планы материально-технического и кадрового обеспечения проектов, оптимизирует затраты без потери качества (ПК-2);



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.02.03
Самоменеджмент, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-
оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и
туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 23 из 25

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

- создаёт индивидуальные и групповые программы физической подготовки с учётом особенностей целевой аудитории, контролирует прогресс и корректирует программы (ПК-3);
- профессионально организует тренировочные и соревновательные мероприятия, координирует работу всех участников процесса, анализирует результаты и вносит улучшения (ПК-4);
- формулирует чёткие цели мониторинга подготовки спортивного резерва, разрабатывает систему показателей оценки, предлагает меры по улучшению подготовки на основе результатов (ПК-5);
- применяет системный подход для решения сложных задач, предлагает нестандартные и инновационные решения;
- представляет результаты работы в структурированном виде с чёткими выводами и рекомендациями;
- проявляет инициативу в поиске дополнительной информации и совершенствовании проектных решений.

Средний уровень (оценка «хорошо»)

Обучающийся:

- владеет основными теоретическими знаниями, допускает незначительные неточности в определениях и применении понятий;
- находит необходимую информацию, проводит критический анализ с небольшими неточностями, объединяет данные для решения задачи, но не всегда видит системные связи (УК-1);
- определяет основные задачи для достижения цели, ориентируется в правовых нормах, распределяет ресурсы с небольшими ошибками, выбирает адекватные, но не всегда оптимальные методы решения (УК-2);
- взаимодействует в команде, но может быть недостаточно инициативен, выполняет свою роль с небольшими отклонениями, участвует в обсуждениях, но редко берёт на себя лидерство (УК-3);
- планирует время с небольшими погрешностями, формулирует цели саморазвития обобщённо, использует стандартные ресурсы для обучения (УК-6);
- составляет планы обеспечения с небольшими неточностями, определяет потребность в кадрах, но может упустить нюансы, распределяет ресурсы рационально, но не оптимально (ПК-2);
- составляет программы тренировок по шаблонам, использует проверенные методики с небольшими адаптациями, отслеживает прогресс формально (ПК-3);
- планирует тренировки и соревнования с небольшими ошибками, организует мероприятия по инструкциям, взаимодействует с участниками формально, делает выводы по итогам без глубокой аналитики (ПК-4);
- ставит цели мониторинга с небольшими отклонениями от стратегии, определяет основные показатели оценки, использует стандартные инструменты мониторинга, обрабатывает данные без глубокого анализа (ПК-5);
- применяет типовые решения и алгоритмы, адаптируется к изменениям с помощью подсказок;
- представляет результаты в требуемом формате, но аргументация выводов может быть недостаточно развёрнутой.



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.02.03
Самоменеджмент, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-
оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и
туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 24 из 25

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Базовый уровень (оценка «удовлетворительно»)

Обучающийся:

- имеет общие представления о теории, но допускает существенные пробелы в знаниях отдельных тем;
- ищет информацию по прямым запросам, анализирует данные поверхностно, соединяет информацию механически, без глубокого осмысления связей (УК-1);
- формулирует задачи с ошибками или неполно, знает правовые нормы, но затрудняется их применить, распределяет ресурсы формально, без оптимизации (УК-2);
- общается в команде формально, понимает свою роль, но выполняет её с ошибками, пассивен в обсуждениях, избегает участия в разрешении конфликтов (УК-3);
- составляет план работы формально, часто нарушает сроки выполнения задач, ставит общие цели саморазвития без конкретики, ограничивается обязательными учебными материалами (УК-6);
- создаёт формальный план обеспечения, рассчитывает кадры поверхностно, допускает перерасход или дефицит ресурсов (ПК-2);
- копирует готовые программы без учёта особенностей групп, использует ограниченный набор методик, фиксирует прогресс нерегулярно (ПК-3);
- планирует тренировки и соревнования с существенными ошибками, организует мероприятия с нарушениями регламентов, слабо координирует участников (ПК-4);
- формулирует цели обобщённо, слабо связывая со стратегией, выделяет лишь очевидные показатели оценки, применяет ограниченный набор инструментов (ПК-5);
- выполняет типовые задания с ошибками, требующими исправления;
- нуждается в постоянной поддержке и консультациях преподавателя.

Низкий уровень (оценка «неудовлетворительно»)

Обучающийся:

- не владеет базовыми теоретическими знаниями, допускает грубые ошибки в определениях и понятиях;
- испытывает серьёзные трудности с поиском информации, не умеет критически оценивать данные, не способен синтезировать разрозненные данные в единую систему, не понимает сути системного подхода (УК-1);
- не может определить задачи для достижения цели, игнорирует правовые нормы или не знает их, не учитывает ограничения ресурсов, выбирает неадекватные методы решения (УК-2);
- демонстрирует низкий уровень взаимодействия, не осознаёт или игнорирует свою роль, препятствует работе команды, провоцирует конфликты (УК-3);
- не умеет планировать время, систематически срывает сроки, не ставит целей саморазвития, не ищет дополнительные ресурсы для обучения (УК-6);
- не может составить план обеспечения, ошибается в расчётах кадровой потребности, неэффективно распределяет ресурсы, игнорирует риски (ПК-2);
- не умеет составлять программы тренировок, применяет методики без учёта особенностей занимающихся, не контролирует прогресс, игнорирует противопоказания (ПК-3);
- не может спланировать тренировочный цикл, нарушает регламенты при организации мероприятий, не координирует команду, не обеспечивает необходимые условия (ПК-4);



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет индустрии спорта и туризма

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине К.М.02.03
Самоменеджмент, по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-
оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и
туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ».

Версия документа - 1

стр. 25 из 25

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

- не формулирует целей мониторинга, не выделяет показателей оценки, не анализирует данные, не предлагает мер по улучшению подготовки (ПК-5);
- представляет результаты в неструктурированном виде, без логики изложения и выводов;
- не исправляет ошибки даже после подробных разъяснений преподавателя;
- показывает отсутствие мотивации к освоению дисциплины и неготовность применять знания на практике.