

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Таскаев Сергей Васильевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 12.09.2025 09:44:29  
Уникальный программный ключ:  
04c19ed8bfb98f5b6c077a48bb9a6788b8322527



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Факультет лингвистики и перевода  
Кафедра общей и профессиональной педагогики  
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) Иностранные языки: теория и методика обучения  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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

**САМОМЕНЕДЖМЕНТ**

Направление подготовки  
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)  
Иностранные языки: теория и методика обучения

Присваиваемая квалификация  
магистр

Форма обучения  
очная

Год набора 2025

Челябинск 2025 г.



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

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» Направление подготовки  
44.04.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) Иностранные языки: теория и методика обучения  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) Иностранные языки

Дисциплина: «Самоменеджмент»

Семестр изучения: 1

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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 44.04.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) Иностранные языки, оценка учебных достижений студента по дисциплине может складываться из суммы набранных баллов /оценок за посещаемость, текущий контроль, промежуточную аттестацию.



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

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» Направление подготовки  
44.04.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) Иностранные языки: теория и методика обучения  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

### 2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины «Самоменеджмент» направлено на формирование следующих компетенций:

Таблица 1

Коды компетенции согласно ФГОС (ОПОП ВО)	Содержание компетенций согласно ФГОС (ОПОП 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.	УК-2.1. Определяет этапы жизненного цикла проекта по организации и проектированию исследовательской работы на разных уровнях иноязычного образования и выстраивает последовательность их реализации. УК-2.2. Формулирует проблему, на решение которой направлен проект по организации и проектированию исследовательской работы на разных уровнях иноязычного образования, грамотно определяет цель проекта. УК-2.3. Проектирует решение конкретных задач проекта по организации и проектированию исследовательской работы на разных уровнях иноязычного образования, выбирая оптимальный способ их решения.
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной	УК-6.1. Применяет рефлексивные методы в процессе оценки	УК-6.1. Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов,



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

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» Направление подготовки  
44.04.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) Иностранные языки: теория и методика обучения  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	деятельности и ее совершенствования на основе самооценки	и ее 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.	используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия. УК-6.2. Определяет цели и приоритеты собственной деятельности и способы их достижения при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия. УК-6.3. 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»)  
Факультет лингвистики и перевода  
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» Направление подготовки  
44.04.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) Иностранные языки: теория и методика обучения  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1 Виды оценочных средств

Таблица 2

№ п/п	Код компетенции/ Индикаторы достижения	Контролируемые темы/ разделы	Наименование оценочного средства для текущего контроля	Наименование оценочного средства на промежуточной аттестации
1	УК-2.1. Определяет этапы жизненного цикла проекта по организации и проектированию исследовательской работы на разных уровнях иноязычного образования и выстраивает последовательность их реализации.	Понятие "самоменеджмент" и основные функции самоменеджмента.	Доклады (эссе-реферат), тесты	Тестовые задания 1-19. Вопрос с открытым ответом (составлен на основании вопросов к зачёту № 1- 2)
2	УК-2.2. Формулирует проблему, на решение которой направлен проект по организации и проектированию исследовательской работы на разных уровнях иноязычного образования, грамотно определяет цель проекта.	Самоменеджмента в профессиональной деятельности и самосовершенствование через самоменеджмент.	Доклады (эссе-реферат), тесты	Тестовые задания 1-19. Вопрос с открытым ответом (составлен на основании вопросов к зачёту № 3- 6)
3	УК-2.3. Проектирует решение конкретных задач проекта по организации и проектированию исследовательской работы на разных уровнях иноязычного образования, выбирая оптимальный способ их решения.	Управление ресурсом времени.	Доклады (эссе-реферат), тесты	Тестовые задания 1-19. Вопрос с открытым ответом (составлен на основании вопросов к зачёту № 7- 8)
4	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.	Методы управления ресурсом активности и работоспособности.	Доклады (эссе-реферат), тесты	Тестовые задания 1-19. Вопрос с открытым ответом (составлен на основании вопросов к зачёту № 9- 10)
5	УК-6.2. Определяет цели и приоритеты собственной деятельности и способы их достижения при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия.	Развитие навыков здорового образа жизни. Управление деловой карьерой.	Доклады (эссе-реферат), тесты	Тестовые задания 1-19. Вопрос с открытым ответом (составлен на основании вопросов к зачёту № 12)
6	УК-6.3. Планирует результаты собственной деятельности при выполнении проекта по организации исследовательской работы и проектирования учебного занятия с учетом необходимых ресурсов.	Профессиональное саморазвитие личности.	Доклады (эссе-реферат), тесты	Тестовые задания 1-19. Вопрос с открытым ответом (составлен на основании вопросов к зачёту № 13)
7		Образовательная среда, образовательное пространство, законы	Доклады (эссе-реферат), тесты	Тестовые задания 1-19. Вопрос с открытым



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

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» Направление подготовки  
44.04.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) Иностранные языки: теория и методика обучения  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

		работы мозга и развитие познавательной деятельности.		ответом (составлен на основании вопросов к зачёту № 14)
8		Технологии эффективной учебной деятельности, качества творческой личности и повышение уровня креативности при решении профессиональных задач.	Доклады (эссе-реферат), тесты	Тестовые задания 1-19. Вопрос с открытым ответом (составлен на основании вопросов к зачёту № 15)
9		Теоретические аспекты организации и проектирования исследовательской работы студента, проектирование учебного занятия.	Доклады (эссе-реферат), тесты	Тестовые задания 1-19. Вопрос с открытым ответом (составлен на основании вопросов к зачёту № 16)
10	УК-2.1. Определяет этапы жизненного цикла проекта по организации и проектированию исследовательской работы на разных уровнях иноязычного образования и выстраивает последовательность их реализации.	Лидерство в коллективе, стиль управления и особенности взаимодействия людей в группе.	Доклады (эссе-реферат), тесты	Тестовые задания 20-33. Вопрос с открытым ответом (составлен на основании вопросов к зачёту № 17)
11	УК-2.2. Формулирует проблему, на решение которой направлен проект по организации и проектированию исследовательской работы на разных уровнях иноязычного образования, грамотно определяет цель проекта.	Управленческие решения, планирование как функция лидера в организации.	Доклады (эссе-реферат), тесты	Тестовые задания 20-33. Вопрос с открытым ответом (составлен на основании вопросов к зачёту № 18)
12	УК-2.3. Проектирует решение конкретных задач проекта по организации и проектированию исследовательской работы на разных уровнях иноязычного образования, выбирая оптимальный способ их решения.	Формирование конфликтологической компетенции.	Доклады (эссе-реферат), тесты	Тестовые задания 20-33. Вопрос с открытым ответом (составлен на основании вопросов к зачёту № 19)
13		Формирование эффективных команд.	Доклады (эссе-реферат), тесты	Тестовые задания 20-32. Вопрос с открытым ответом (составлен на основании вопросов к зачёту № 20)

*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.*



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

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» Направление подготовки  
44.04.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) Иностранные языки: теория и методика обучения  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

### 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 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 основные ресурса управления, к ним не относится ...	1) время, 2) активность, 3) платёжеспособность, 4) образованность (интеллектуальные способности личности), 5) креативность +
3	Основные психологические принципы целеполагания в самоменеджменте не включают: 6	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	1) система управления временем Б. Франклина 2) матрица приоритетов Д. Эйзенхауэра+



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

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» Направление подготовки  
44.04.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) Иностранные языки: теория и методика обучения  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	выберете те, которые напрямую подразумевают установление приоритетов задач:	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%
<b>Раздел 2. Управление ресурсом активности, работоспособности и саморазвитием личности</b>		
13	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+
14	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
15	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
16	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+
17	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



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

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» Направление подготовки  
44.04.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) Иностранные языки: теория и методика обучения  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

		подготовки, контроль результатов)+ 3) двух этапов (планирование активности и её контроль) 4) этапы не выделяются)
<b>Раздел 3. Управление ресурсом образованности</b>		
18	Образованность в современном понимании включает в себя:	А) профессиональные знания и умения+ 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+
19	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
20	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
21	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
22	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+
23	Каковы основные функции памяти, используемые в повседневной жизни и профессиональной деятельности человека?	А) сохранение, воспроизведение+ Б) обобщение, передача В) запоминание, сохранение Г) запоминание, узнавание+
24	Какие требования предъявляются к уроку как форме организации обучения:	А) дидактические+ Б) указательные В) воспитательные Г) организационные
25	Какая функция мало выражена у лекции?	А) развивающая Б) обучающая В) контрольная+
26	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
<b>Раздел 4. Управление деятельностью команды</b>		
27	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
28	Функция управления, с помощью	a) Стратегия



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

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» Направление подготовки  
44.04.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) Иностранные языки: теория и методика обучения  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1 | стр. 10 из 18 | Первый экземпляр | КОПИЯ №

	которой определяются цели деятельности организации, необходимые средства, а также наиболее эффективные методы для достижения этих целей – это:	b) Планирование+ c) Анализ d) Бизнес-план
29	Планирование, представляющее право всем членам организации принимать участие в процессе планирования – это:	a) Превентивное планирование b) Непрерывное планирование c) Партисипативное планирование+ d) Стратегическое планирование
30	Конфликт как метод позволяет:	a) Провести анализ ситуации на микроуровне b) Развивать рефлексивное мышление c) Минимизировать разрушительные последствия d) Всё вышеперечисленное+
31	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
32	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+

### 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



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

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» Направление подготовки  
44.04.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) Иностранные языки: теория и методика обучения  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 11 из 18

Первый экземпляр

КОПИЯ №

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 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):**

1. Самоменеджмента в профессиональной деятельности.
2. Самосовершенствование через самоменеджмент.
3. Методы управления ресурсом активности и работоспособности.
4. Развитие навыков здорового образа жизни.
5. Профессиональное саморазвитие личности.
6. Образовательная среда и образовательное пространство.
7. Технологии эффективной учебной деятельности.
8. Проектирование учебного занятия.
9. Лидерство в коллективе.
10. Стиль управления и особенности взаимодействия людей в группе.

#### **Пример тестового 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)
- 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**

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;
- 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;
    - 4) самочувствие, работоспособность;
    - 5) эргономика труда.
- Открытый вопрос: Раскройте методы управления ресурсом активности и работоспособности.

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

### **4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации и критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств**

#### **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 (бонусы) за посещаемость особые успехи в изучении дисциплины (доклады, активная работа на практических занятиях, участие в студенческих конференциях и т.п.) максимум 5 баллов.

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.

**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 в семестре
1	Тест	10	4-5 неделя
2	Тест	10	7-8 неделя
3	Тест	10	10-11 неделя
4	Доклад (эссе-реферат)	20	1-11 неделя
5	Доклад (эссе-реферат)	20	1-11 неделя

Всего 50 баллов.

**4.2. 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:**



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

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» Направление подготовки  
44.04.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) Иностранные языки: теория и методика обучения  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 17 из 18

Первый экземпляр

КОПИЯ №

в полном объеме 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	зачтено
2	70 – 89	зачтено
3	50 – 69	зачтено
4	49 – 0	не зачтено

Оценка	зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
Баллы	90 – 100 баллов	70 – 89 баллов	50 – 69 баллов	49-0 баллов
Уровень освоения проверяемых компетенций	высокий	средний	базовый	низкий

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

Уровни сформированности компетенций по дисциплине определяется следующим образом:

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

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 различных ресурсов, используемых для решения задач



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

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» Направление подготовки  
44.04.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) Иностранные языки: теория и методика обучения  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 18 из 18

Первый экземпляр

КОПИЯ №

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).

«Не зачтено» – оценка выставляется обучающемуся, который не достигает базового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

**Самоменеджмент**  
**Направление**  
**подготовки**  
**44.04.01 Педагогическое образование**  
**Направленность (профиль)**  
**Иностранные языки: теория и методика**  
**обучения**  
**Присваиваемая квалификация**  
**(степень)Магистр**  
**Форма**  
**обучения Очная**  
**Год набора 2027**  
**Челябинск 2027 г.**

**Фонд оценочных средств дисциплины (модуля) одобрен и рекомендован:**  
Проректор по учебной работе      утверждено 26.02.2027 А.А. Саламатов

Ученым советом факультета лингвистики и перевода

Протокол заседания № 8 от 3: .02.2027

Председатель Ученого совета  
факультета лингвистики и  
перевода

согласовано

Л. А. Нефедова

**Заседанием кафедры общей и профессиональной педагогики**

Протокол заседания № 09 от 4; .03.2027

Заведующий кафедрой

согласовано

С.А. Курносова

Автор (составитель)

С. Н. Ярошенко

**Структура рабочей программы соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО**  
**«ЧелГУ» от «13» апреля 2021 г. № 247-1**