

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Таскаев Сергей Васильевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 17.09.2025 09:27:46

Уникальный программный ключ:

04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8322525

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Факультет экономики и управления

Кафедра экономической теории и регионального развития

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент»

по направлению подготовки 38.04.01 «Экономика», направленности (профиля) «Экономическая безопасность и

управление рисками в цифровой экономике» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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

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

Направление подготовки (специальность)
38.04.01 Экономика

Направленность (профиль)
**Экономическая безопасность и управление рисками в цифровой
экономике**

Присваиваемая квалификация
магистр

Форма обучения
Очная, очно-заочная

Челябинск 2025



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет экономики и управления
Кафедра экономической теории и регионального развития

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент»
по направлению подготовки 38.04.01 «Экономика», направленности (профиля) «Экономическая безопасность и
управление рисками в цифровой экономике» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 2 из 10

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: *38.04.01 Экономика*

Направленность (профиль): *Экономическая безопасность и управление рисками в цифровой экономике*

Дисциплина: *Самоменеджмент*

Семестр (семестры) изучения: *1*

Форма (формы) промежуточной аттестации: *зачет*

2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины «Самоменеджмент» направлено на формирование следующих компетенций:

Коды компетенции 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-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1. Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития	Знать теоретические основы планирования результатов различных видов деятельности, самоорганизации и саморазвития Уметь определять цели и приоритеты собственной деятельности и способы их достижения, применять рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития Владеть навыками планирования результатов собственной деятельности с учетом необходимых ресурсов
		УК-6.2. Определяет цели и приоритеты собственной деятельности и способы их достижения	
		УК-6.3. Планирует результаты собственной деятельности с учетом необходимых ресурсов	



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет экономики и управления
Кафедра экономической теории и регионального развития

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент»
по направлению подготовки 38.04.01 «Экономика», направленности (профиля) «Экономическая безопасность и
управление рисками в цифровой экономике» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 3 из 10

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

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-6. Знать теоретические основы планирования результатов различных видов деятельности, самоорганизации и саморазвития Уметь определять цели и приоритеты собственной деятельности и способы их достижения, применять рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития Владеть навыками планирования результатов собственной деятельности с учетом необходимых ресурсов	Раздел 1. Место самоменеджмента в общей теории управления	Устный опрос Тесты Собеседование	Вопросы для устного опроса Задания теста Вопросы к зачету
2	УК-6. Знать теоретические основы планирования результатов различных видов деятельности, самоорганизации и саморазвития Уметь определять цели и приоритеты собственной	Раздел 2. Управление собственными ресурсами	Устный опрос Тесты Собеседование	Вопросы для устного опроса Задания теста Вопросы к зачету



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет экономики и управления
Кафедра экономической теории и регионального развития

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент»
по направлению подготовки 38.04.01 «Экономика», направленности (профиля) «Экономическая безопасность и
управление рисками в цифровой экономике» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 4 из 10

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

деятельности и способы их достижения, применять рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития Владеть навыками планирования результатов собственной деятельности с учетом необходимых ресурсов			
--	--	--	--

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

Для успешного прохождения тестовых заданий необходимо внимательно прослушать курс лекций, просмотреть презентации и, при необходимости, самостоятельно закрепить материал, используя учебные материалы. В перечне тестовых вопросов содержатся несколько типов вопросов: вопросы с единственно верным ответом, вопросы со множественным выбором и другие типы.

База тестовых вопросов

1. Продолжите определение самоменеджмент – это управление базовыми ресурсами личности, такими как:
 - 1) Материальные, финансовые, информационные ресурсы;
 - 2) **Время, активность, платежеспособность, образованность;**
 - 3) Время, деньги, здоровье;
 - 4) Дом, семья, работа.
2. Основная цель 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.



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

- 1) **Время;**
- 2) **Активность;**
- 3) **Платежеспособность;**
- 4) **Образованность (интеллектуальные способности личности);**
- 5) Креативность.

4. В развитии науки самоменеджмента выделяют следующие этапы:

- 1) Этап проб и ошибок;
- 2) Этап разделения ответственности;
- 3) **Этап выделения областей знаний в науке самоменеджмента;**
- 4) Этап делегирования полномочий;
- 5) Этап систематизации знаний в технике личной работы

5. Самоменеджмент представляет собой последовательное и целенаправленное выполнение определенных функций, среди них планирование своей деятельности, принятие решений по предстоящим делам, контроль итогов и корректировка целей, информация и коммуникация. Что пропущено?

- 1) Делегирование полномочий;
- 2) Построение организационной структуры;
- 3) **Самомотивация;**
- 4) Реализация и организация личного трудового процесса;
- 5) Прогнозирование показателей работы.

6. 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.

7. 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.**

8. В жизненном цикле человека периоды детства, юности, молодости, взросления, зрелости, старости, угасания происходят каждые

- 1) **семь лет,**



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет экономики и управления
Кафедра экономической теории и регионального развития

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент»
по направлению подготовки 38.04.01 «Экономика», направленности (профиля) «Экономическая безопасность и
управление рисками в цифровой экономике» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 6 из 10

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

- 2) одиннадцать лет,
- 3) двадцать пять лет,
- 4) три года,
- 5) не имеют периодичности.

9. Метод упражнений в зависимости от особенностей — физической нагрузки и отдыха — имеет ряд разновидностей. С точки зрения особенностей нагрузки выделяют упражнения

- 1) с нормальными и повышенными нагрузками,
- 2) с активными и консервативными нагрузками,
- 3) со стандартными и меняющимися (вариативными) нагрузками,
- 4) с легкими, средними и повышенными нагрузками.

10. Методика управления ресурсом активности и работоспособности состоит из этапов (количество, перечень):

- 1) **четырёх этапов (планирование, организация, мотивация, контроль активности и работоспособности);**
- 2) трех этапов (оценка потенциала активности и работоспособности, разработка программы физической подготовки, контроль результатов);
- 3) двух этапов (планирование активности и ее контроль);
- 4) этапы не выделяются.

Вопросы для устного опроса:

1. Дайте определение самоменеджмента. Управление какими ресурсами оно включает?
2. Какова главная цель самоменеджмента?
3. Как можно представить связь между отдельными общими функциями самоменеджмента?
4. Какие этапы можно выделить в развитии науки самоменеджмента?
5. Последовательное выполнение каких функций предполагает самоменеджмент?
6. Охарактеризуйте пошаговый метод постановки целей.
7. Назовите психологические принципы целеполагания.
8. Назовите негативные последствия нерешительности.
9. Назовите самые существенные «поглотители» времени РІ присутствуют ли они в вашей жизни?
10. Какие иррациональные установки или так называемые мифы мешают регулярно использовать правила и принципы самоменеджмента?

Вопросы для собеседования (зачет)

1. Понятие самоменеджмент, его составные части.
2. Содержание основных функций самоменеджмента.
3. Значение самоменеджмента в профессиональной деятельности людей.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет экономики и управления
Кафедра экономической теории и регионального развития

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент»
по направлению подготовки 38.04.01 «Экономика», направленности (профиля) «Экономическая безопасность и
управление рисками в цифровой экономике» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 7 из 10

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

4. Самосовершенствование через самоменеджмент.
5. Понятие ресурса времени.
6. Инвентаризация и анализ временных затрат.
7. Методы управления своим временем.
8. Принципы и приемы организации времени.
9. Понятие ресурса активности и работоспособности.
10. Методы управления ресурсом активности и работоспособности.
11. Управление работоспособностью: жизненные и временные циклы.
12. Развитие навыков здорового образа жизни.
13. Управление деловой карьерой.
14. Финансовое планирование жизни.
15. Личные финансовые отчеты, домашняя бухгалтерия.
16. Доходы и их источники.
17. Способы экономии личных средств.
18. Взаимосвязь понятий: грамотность, образованность, культура.
19. Образованность как стратегическое преимущество личности.
20. Образовательная среда и образовательное пространство.
21. Технологии эффективной учебной деятельности.
22. Качества творческой личности.
23. Повышение уровня креативности при решении профессиональных задач.
24. Понятие стресса. Факторы стресса.
25. Стратегия управления стрессом.
26. Методы работы с негативной информацией.
27. Анализ собственной мотивации и характеристик.
28. Факторы, влияющие на работоспособность менеджера.
29. Способы расслабления и обретения спокойствия.
30. Распорядок жизнедеятельности делового человека.
31. Методы самосовершенствования
32. Особенности ежедневного планирования. Типы задач в планировании рабочего дня. Алгоритм планирования дня.

4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации

Экзамен проводится в один этап. Обучающийся отвечает на 2 вопроса открытого типа со свободным ответом, которые не предполагают вариантов ответа, правильный ответ требуется подготовить самостоятельно. Продолжительность – 30 минут.

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств.

4.2.1 Критерии оценивания теста



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет экономики и управления
Кафедра экономической теории и регионального развития

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент»
по направлению подготовки 38.04.01 «Экономика», направленности (профиля) «Экономическая безопасность и
управление рисками в цифровой экономике» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 8 из 10

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Всего по дисциплине предусматривается 10 тестовых заданий. Максимальная сумма баллов, которую можно набрать по результатам выполнения одного тестового задания – 10 баллов, всех тестовых заданий – 100 баллов.

Оценка: неудовлетворительно (не зачтено) – менее 60 баллов, удовлетворительно (зачтено) - 60-75, хорошо (зачтено) - 76-95, отлично (зачтено) - 96-100.

Оценка	Баллы по всем тестовым заданиям	Описание
5	96-100	Обучающийся демонстрирует сформированность знаний на итоговом уровне, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями
4	76-95	Обучающийся демонстрирует сформированность знаний на среднем уровне: основные знания освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности
3	60-75	Обучающийся демонстрирует сформированность знаний на базовом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний
2	59 и ниже	Обучающийся демонстрирует сформированность знаний на уровне ниже базового, проявляется недостаточность знаний, что выражается в неудовлетворительном выполнении заданий

4.2.2. Критерии оценивания ответов на вопросы для собеседования

Обучающийся готовит сообщения по двум вопросам для собеседования. Максимальная сумма баллов за ответ на один вопрос на собеседовании - 50 баллов, за ответы на все вопросы - 100 баллов.

Оценка	Баллы	Описание
5	80-100	Свободно владеет понятийным аппаратом самоменеджмента, умеет использовать его при анализе вопроса Знание и свободное владение фактическим материалом по теме Достаточно глубоко знает принципы принятия и реализации решений Умеет выявлять и анализировать проблемы самоорганизации и саморазвития и предлагает способы их решения. Умеет оценивать результат. Свободное владение речью, логичность и последовательность в изложении материала



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет экономики и управления
Кафедра экономической теории и регионального развития

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент»
по направлению подготовки 38.04.01 «Экономика», направленности (профиля) «Экономическая безопасность и
управление рисками в цифровой экономике» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 9 из 10

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

4	60-79	Владеет понятийным аппаратом самоменеджмента, но при его использовании допускает неточности Незначительные неточности в изложении фактического материала Допускает незначительные ошибки при определении принципов принятия решений Допускает отдельные неточности и затруднения при анализе и выявлении проблем самоорганизации и саморазвития и предложении решений Испытывает отдельные затруднения в логичности и последовательности изложения материала
3	40-59	В основном знает содержание понятий самоменеджмента, но допускает ошибки в их использовании Испытывает затруднения в изложении фактического материала Испытывает значительные затруднения при определении принципов принятия решений Испытывает значительные трудности при анализе фактического материала и формировании решения проблем самоорганизации и саморазвития. Материал в значительной степени излагается бессистемно и с нарушением логических связей.
2	39 и ниже	Не владеет основными понятиями по предмету Не владеет фактическим материалом Отсутствуют знания основных принципов принятия решений Не умеет анализировать и выявлять проблемы самоорганизации и саморазвития в конкретных ситуациях. Отсутствие логики в изложении материала.

4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации. Полученные за текущую аттестацию баллы суммируются с баллами, полученными при прохождении промежуточной аттестации. Сумма баллов, набранных обучающимся в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей:

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации
от 176 до 200	«отлично» (зачтено)
от 136 до 175	«хорошо» (зачтено)
от 100 до 135	«удовлетворительно» (зачтено)
от 0 до 99	«неудовлетворительно» (не зачтено)



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Факультет экономики и управления
Кафедра экономической теории и регионального развития

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент»
по направлению подготовки 38.04.01 «Экономика», направленности (профиля) «Экономическая безопасность и
управление рисками в цифровой экономике» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 10 из 10

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

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

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке «отлично»:
 - обучающийся демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
2. Средний уровень соответствует оценке «хорошо»:
 - обучающийся демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
3. Базовый уровень соответствует оценке «удовлетворительно»:
 - обучающийся демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
4. Низкий уровень соответствует оценке «неудовлетворительно»:
 - у обучающегося не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.