Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.10.2026 10:10:47
Уникальный программный ключ:
04c19ed8bfb98f3b6cb77a48bb9a878bb8322925

Фонд оценочных средств (модуля)*

Самоменеджмент

Направление подготовки (специальность)

44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)

Экономика образования и педагогический менеджмент

Присваиваемая квалификация (степень)

Магистр

Форма обучения

заочная

Год(ы) набора 2025 г.

*Фонд оценочных средств (модуля) адаптирован для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Челябинск 2025 г.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: *44.04.01* «*Педагогическое образование*»
Направленность (профиль) Экономика образования и педагогический менеджмент
Дисциплина: *Самоменеджмент*
Семестр (семестры) изучения: *семестр №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 (по ФГОС)	Содержание компетенций согласно ФГОС	Индикаторы достижения компетенции согласно ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
1	2	3	4
УК-3	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.1. Знает стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели; знает роли участников в команде УК-3.2. Умеет учитывать в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей; умеет определять роль каждого участника в команде УК-3.3. Имеет навыки в установлении разных видов коммуникации (устном, письменном, вербальном, невербальном, реальном, виртуальном, и др.) для руководства командой и достижения поставленной цели	Знать: сущность командной стратегии Уметь: разрабатывать командную стратегию для достижения поставленной цели Владеть: навыками руководителя команды
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1. Знает возможности инструментов непрерывного образования, а также пути развития профессиональных компетенций и социальных навыков УК-6.2. Умеет определять образовательные потребности и способы совершенствования собственной (в том числе профессиональной) деятельности на основе	Знать: основные рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов Уметь: определять цели и приоритеты собственной деятельности и способы их достижения Владеть: навыками планирования результатов собственной

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

		самооценки УК-6.3. Имеет практический опыт построения гибкой профессиональной траектории с учетом накопленного опыта исследовательской деятельности, динамично изменяющихся требований рынка труда и стратегии личного развития	деятельности с учетом необходимых ресурсов

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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-3 Знать: сущность командной стратегии Уметь: разрабатывать командную стратегию для достижения поставленной цели Владеть: навыками руководителя команды	**Раздел 1.** Методологические подходы к самоменеджменту	Доклад Собеседование тест	Доклад Собеседование тест
		Раздел 2. Управление собственными ресурсами	Доклад Собеседование тест	Доклад Собеседование тест
		Раздел 3. Планирование личной работы менеджера	Доклад Собеседование тест	Доклад Собеседование тест
2	УК-6 Знать: основные рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов Уметь: определять цели и приоритеты собственной деятельности и способы их достижения Владеть: навыками планирования результатов собственной деятельности с учетом необходимых ресурсов			

3.2 Содержание оценочных средств

Темы докладов:

1. Понятие самоменеджмент (составные части самоменеджмента, содержание основных функций, значение самоменеджмента в профессиональной деятельности людей, самосовершенствование через самоменеджмент.).

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

2. Критерии эффективного самоменеджмента: умение управлять собой, адекватные личностные ценности, четкие личностные цели, навыки решения проблем, инновационность, высокий творческий потенциал, умение обучать и развивать профессиональные качества подчиненных.

3. Понятие ресурса времени. Тайм-менеджмент. (инвентаризация и анализ временных затрат, методы управления своим временем, принципы и приемы организации времени, хронометраж как персональная система учета времени).

4. Понятие ресурса активности и работоспособности. (методы управления ресурсом активности и работоспособности, управление работоспособностью: жизненные и временные циклы, развитие навыков здорового образа жизни, факторы, влияющие на работоспособность менеджера).
5. Финансовое планирование жизни. (личные финансовые отчеты, домашняя бухгалтерия, доходы и их источники, способы экономии личных средств).
6. Особенности планирования. Типы задач в планировании рабочего дня. Алгоритм планирования дня, распорядок жизнедеятельности делового человека Образованность как стратегическое преимущество личности.
7. Самомотивация и принципы эффективного отдыха. (самомотивация, понятие стресса, факторы стресса, стратегия управления стрессом, методы работы с негативной информацией, анализ собственной мотивации и характеристик, способы расслабления и обретения спокойствия).

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

8. Формирование качеств эффективного менеджера. (развитие менеджера как личности, факторы влияния социального окружения на формирование профессионально важных качеств менеджера, способность генерировать полезные идеи, способность принимать нестандартные управленческие решения и нести ответственность за них, стремление к профессиональному росту, предприимчивость, авторитетность, способность к инновациям и взвешенного риска, порядочность, человечность, честность, уважение достоинства людей, готовность помогать, гражданская позиция, интеллигентность, национальное сознание).

Вопросы для собеседования

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

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;

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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 пропущенныеслова):
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,
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

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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) четырех 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 к зачету
1. Самоменеджмент: определение, сущность и роль
2. Теоретические концепции самоменеджмента
3. Критерии эффективного самоменеджмента
4. Биологический ритм работы менеджера
5. Баланс времени менеджера
6. Капитал времен
7. Анализ использования времени
8. Значение постановки целей
9. Нахождение целей
10. Лучевые диаграммы в планировании целей
11. Баланс успехов и неудач
12. Понятие и необходимость краткосрочных и оперативных планов
13. Метод простого планирования
14. Метод приоритетного планирования
15. Метод «шести задач»
16. Метод А, В, С
17. Метод Д. Эйзенхауэра18. Система учета времени А. А. Любищева
19. Система управления временем Б. Франклина
20. Методы составления краткосрочных планов: принцип 80/20
21. Методы составления краткосрочных планов: правило 60/20/20
22. Метод «Альпы»
23. Методы выполнения оперативных планов: прием «Съедания слона»
24. Методы выполнения оперативных планов: прием выполнения дел «Швейцарский сыр»
25. Методы выполнения оперативных планов: прием выполнения дел «Оставьте брезгливость, съешьте лягушку»
26. Основные виды деления и кооперации труда на предприятии
27. Распорядительная деятельность менеджера
28. Коммуникационно - информационные аспекты распорядительной деятельности менеджера
29. Рациональное моделирование рабочего пространства
30. Искусство организации рабочего места
31. Рациональное управление потоком деловой документации

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

32. Специфика работы и формы общения с различного типа информацией в офисе
33. Защита документов коммерческой тайны на предприятиях
34. Порядок учета, хранения и использования конфиденциальной информации, которая является собственностью государства
35. Принципы рациональной организации работы в офисе
36. Самоменеджмент как инструмент личного развития

4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

4.1. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств

4.1.1 Критерии оценивания собеседования

Собеседование – специальная беседа преподавателя со студентом на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний студента по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

Критерием оценивания результатов собеседования является оценка.

Критерии оценки:

 оценка «отлично» выставляется студенту, если: он полно усвоил учебный материал; проявляет навыки анализа, обобщения, критического осмысления, критического восприятия информации; материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология; показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; высказывать свою точку зрения; продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков. Могут быть допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов;

 оценка «хорошо» ставится, если: в усвоении учебного материала допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; допущены один – два недочета в формировании навыков публичной речи, аргументации, ведения дискуссии и полемики, критического восприятия информации;

 оценка «удовлетворительно» ставится, если: неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить знание теории в процессе собеседования;

 оценка «неудовлетворительно» ставится, если: не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; не сформированы компетенции, умения и навыки публичной речи, аргументации, критического восприятия информации.

4.1.2. Критерии оценивания доклада

Критерием оценивания доклада является оценка.

Критерии оценки:

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

 оценка «отлично» выставляется студенту, если текст доклада тесно увязан с заявленной темой; актуальность представляемого материала обоснована и доказательна; доклад дополняется наглядной, информативной презентацией; материал доклада представляется эмоционально, громко и разборчиво; докладчик приводит конкретные примеры, подтверждающие те или иные факты из предметной области вопроса, акцентируя внимание на наиболее важные моменты материала;
 оценка «хорошо» выставляется студенту, если текст доклада в основных моментах пересекается с заявленной темой; студент представляет материал доклада понятно и доступно; докладчик приводит конкретные примеры, подтверждающие те или иные факты из предметной области вопроса;
 оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если текст доклада частично отражает содержание заявленной темы; в ходе доклада студент практически всегда читает материал с листа; докладчик не приводит конкретных примеров, подтверждающих те или иные факты из предметной области вопроса;
 оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если текст доклада не отражает содержание заявленной темы; в ходе доклада студент читает материал с листа; докладчик не приводит конкретных примеров, подтверждающих те или иные факты из предметной области вопроса; студент не может ответить на задаваемые по теме доклада вопросы.

4.1.3. Критерии оценивания теста

Тест – является простейшей формой контроля, направленной на проверку владения терминологическим аппаратом и конкретными знаниями. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

Критерии оценивания тестов:

Оценка: неудовлетворительно - менее 60 баллов, удовлетворительно - 60-75 баллов, хорошо - 76-95 баллов, отлично - 96-100 баллов.

Оценка: незачтено - менее 60 баллов, зачтено - 60-100 баллов

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

2025-2026_44_04_01_Педагог-образ(ЭОиПМ)_3_2025_plx_Самоменеджмент

Фонд оценочных средств дисциплины (модуля) одобрен и рекомендован:

Проректор по учебной работе утверждено 24.02.25 А.А. Саламатов

Ученым советом факультета экономики и управления

Протокол заседания № 1 от 11.02.2025

Председатель Ученого совета
факультета экономики и
управления согласовано А. А. Егорова

Заседанием кафедры прикладной экономики и маркетинга

Протокол заседания № 5 от 04.02.2025

Заведующий кафедрой согласовано С. А. Головихин

Автор (составитель) Л. Б. Черепанова

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

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»