

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 16.07.2026 09:51:24

Уникальный программный ключ:

04c19ed8bb98f3b6cb77a486b9a8789b8522525



Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент»

по направлению подготовки 06.04.01 Биология (профилю)

«Генетика» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 1 из 17	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------

**Фонд оценочных средств
для промежуточной аттестации
по дисциплине**

Самоменеджмент

Направление подготовки (специальность)

06.04.01 Биология

Направленность (профиль)

Генетика

Присваиваемая квалификация (степень)

магистр

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2026

Челябинск 2026 г.

 Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)			
Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» по направлению подготовки 06.04.01 Биология (профилю) «Генетика» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 2	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**



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент»
по направлению подготовки 06.04.01 Биология (профилю)
«Генетика» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 3

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: 06.04.01 Биология

Направленность (профиль) «Генетика» Дисциплина:

Самоменеджмент

Семестр (семестры) изучения: для очной формы обучения - 1 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачет

2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины «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-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.	Знать: психологические феномены, категории, закономерности функционирования и развития социальных общностей и личности в группе Уметь: использовать основные социально-психологические параметры жизнедеятельности человека в малой группе при анализе функционирования группы. Владеть: навыками самооценки и анализа своего поведения в команде и определения приоритетов своей деятельности
УК-3: Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.1. Разрабатывает командную стратегию для достижения поставленной цели. УК-3.2. Умеет организовывать и руководить работой команды. УК-3.3. Демонстрирует понимание результатов работы команды и личных действий в ней.	Знать: Основы самоменеджмента. Психологические феномены, категории, закономерности функционирования и развития социальных общностей и личности в группе; Основные подходы к социально-психологическому воздействию на индивида, группу, сообщество; Уметь: Использовать основные социально-психологические параметры жизнедеятельности человека в малой группе при анализе функционирования группы; Владеть: Навыками использования в профессиональной деятельности базовых социально -психологических знаний в сфере командообразования и управления малой группой;
УК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты	УК-6.1. Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов, используемых для решения задач	Знать: Основы самооценки собственной деятельности в команде; Принципы построения команды Уметь: использовать знания в сфере

 Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)			
Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» по направлению подготовки 06.04.01 Биология (профилю) «Генетика» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 4	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	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.	командообразования для определения этапа развития команды и определения приоритетов собственной деятельности в команде. Владеть: Навыками самооценки и анализа своего поведения в команде и определения приоритетов своей деятельности.
---	---	--

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-2: Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	Знать: психологические феномены, категории, закономерности функционирования и развития социальных общностей и личности в группе	Раздел 1. Самоменеджмент и социально-психологические основы управления	очная форма - 1	1-4	Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа
	Уметь: использовать основные социально-психологические параметры жизнедеятельности человека в малой группе при анализе функционирования группы.	Понятие самоменеджмента. Необходимость, природа и преимущества самоменеджмента. Симптомы и причины нерациональной организации труда руководителей.	очная форма - 1	5-9	Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа
	Владеть: навыками самооценки и анализа своего поведения в команде и определения приоритетов своей деятельности	Инструменты самоменеджмента. Делегирование: значение, правила, причины сопротивления подчиненных и руководителей	очная форма - 1	10-14	Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент»
по направлению подготовки 06.04.01 Биология (профилю)
«Генетика» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 5

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

УК-3: Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	Знать: Основы самоменеджмента. Психологические феномены, категории, закономерности функционирования и развития социальных общностей и личности в группе; Основные подходы к социально-психологическому воздействию на индивида, группу, сообщество;	Лидерство и руководство как феномены управления процессом жизнедеятельности группы.	очная форма - 1	15-19	Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа
	Уметь: Использовать основные социально-психологические параметры жизнедеятельности человека в малой группе при анализе функционирования группы;	Стили управления и их эффективность. Роль и статус в группе. Авторитет, виды авторитета.	очная форма - 1	20-24	Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа
	Владеть: Навыками использования в профессиональной деятельности базовых социально - психологических знаний в сфере командообразования и управления малой группой;	Коммуникативный потенциал личностного влияния руководителя. Социально-психологические механизмы влияния и противостояния влиянию.	очная форма - 1	25-29	Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа
УК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	Знать: Основы самооценки собственной деятельности в команде; Принципы построения команды	Раздел 2. Принципы командообразования и работы в команде. Признаки команды. Принципы работы в команде. Преимущества и ограничения командной работы. Добровольность вхождения в команду. Особенности коллективного исполнения работы. Коллективная ответственность. Автономное	очная форма - 1	30-34	Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа

 Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)			
Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» по направлению подготовки 06.04.01 Биология (профилю) «Генетика» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 6	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

		самоуправление. Повышенная исполнительская дисциплина.			
	Уметь: использовать знания в сфере командообразования для определения этапаразвития команды и определения приоритетов собственной деятельности в команде.	Эффективное взаимодействие в команде: доверие, сотрудничество, работа на общий результат, творчество, конструктивная самореализация. Динамика успешного развития команды. Негативное влияние на команду. Личная эффективность лидера и членов команды	очная форма - 1	35-38	Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа
	Владеть: Навыками самооценки и анализа своего поведения в команде и определения приоритетов своей деятельности.	Раздел 3. Психологические основы управленческого общения и самоменджмент Самоменджмент и управленческое общение. Виды управленческого общения. Самооценка и оценка эффективности управленческого стиля общения. Социально- психологический анализ структуры общения. Общение как передача информации. Общение как взаимодействие. Перцептивная сторона общения. Эффективная коммуникация. Трудности и барьеры в общении.	очная форма - 1	39-40	Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа

3.2 Содержание оценочных средств

3.2.1. Часть 1. База тестовых вопросов закрытого типа

Задание 1. (Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)

Продолжите определение самоменеджмент – это управление базовыми ресурсами личности, такими как:

- 1) Материальные, финансовые, информационные ресурсы;
- 2) Время, активность, платежеспособность, образованность;
- 3) Время, деньги, здоровье;

	Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)		
Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» по направлению подготовки 06.04.01 Биология (профилю) «Генетика» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 7	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

4) Дом, семья, работа.

Задание 2. (Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов)

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.

Задание 3. (Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов)

Самоменеджмент направлен на четыре важнейших объекта управления, среди них:

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

Задание 4. (Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)

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

Задание 5. (Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)

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.

Задание 6. (Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)

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.

Задание 7. (Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)

Ресурс работоспособности – это ... организма человека, необходимая для выполнения конкретной работы (вставьте пропущенные слова) :

- 1) совокупность действий,
- 2) перечень качеств,

	Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)		
Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» по направлению подготовки 06.04.01 Биология (профилю) «Генетика» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 8	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

- 3) совокупность характеристик личности и внешних условий,
- 4) совокупность свойств,
- 5) совокупность функциональных возможностей.

Задание 8. *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*

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.

Задание 9. *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*

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.

Задание 10. *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*

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.

Задание 11. *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*

Субъектом самоменеджмента является

- 1) организация;
- 2) отделение;
- 3) специалист;
- 4) профессиональная группа;
- 5) коллектив.

Задание 12. *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*

Стратегия управления делами, которые не требуют непосредственного участия руководителя, называется

- 1) планирование;
- 2) делегирование;
- 3) передача ответственности;
- 4) передача инициативы;
- 5) прекращение микро-менеджмента.

Задание 13. *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*

Принцип Эйзенхауэра предполагает распределение дел по следующим критериям

- 1) срочности и важности;

	Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)		
Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» по направлению подготовки 06.04.01 Биология (профилю) «Генетика» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 9	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

- 2) ежедневного и еженедельного исполнения;
- 3) для личного исполнения и для делегирования;
- 4) ежедневного, еженедельного и ежемесячного исполнения;
- 5) первоочередные и остальные.

Задание 14. *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*
 Умения правильно «разряжаться», справляться со стрессами, полностью использовать свои личные ресурсы относятся

- 1) к интеракции;
- 2) к рефлексии;
- 3) к коммуникации;
- 4) к самоуправлению;
- 5) к перцепции.

Задание 15. *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*
 Организация и эффективное использование времени называется

- 1) тайм-менеджмент;
- 2) временная перспектива;
- 3) самоменеджмент;
- 4) ресурс времени;
- 5) аутогенный менеджмент.

Задание 16. *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*
 При индивидуальном отношении со временем, когда «внутренний хронометр» отстаёт, рекомендуется

- 1) больше концентрации на себе, меньше напряжения;
- 2) работать уверенно и спокойно;
- 3) не терять контроля над временем;
- 4) меньше отвлечений, больше концентрации на деле;
- 5) успевать больше.

Задание 17. *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*
 При индивидуальном отношении со временем, когда «внутренний хронометр» точен, рекомендуется

- 1) успевать больше;
- 2) работать уверенно и спокойно;
- 3) не терять контроля над временем;
- 4) больше концентрации на себе, меньше напряжения;
- 5) меньше отвлечений, больше концентрации на деле.

Задание 18. *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*
 Характеристика «личная» в описании цели означает, что она

- 1) является личной целью сотрудника;
- 2) ставится перед сотрудником лично руководителем;
- 3) достигается сотрудником благодаря личным усилиям;
- 4) возлагает личную ответственность на сотрудника;
- 5) учитывает индивидуальные особенности сотрудника.

Задание 19. *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*
 Характеристика «самостоятельная» в описании цели означает, что она

- 1) возлагает личную ответственность на сотрудника;
- 2) учитывает степень самостоятельности сотрудника;

 Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)			
Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» по направлению подготовки 06.04.01 Биология (профилю) «Генетика» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 10	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

- 3) ставится сотрудником самостоятельно и произвольно;
- 4) является личной целью сотрудника;
- 5) достигается сотрудником благодаря личным усилиям.

Задание 20. *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*

Управление собой требует на втором этапе

- 1) самоконтроля;
- 2) самоосознания;
- 3) положительного самоотношения;
- 4) самопринятия;
- 5) адаптации.

Задание 21. *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*

Способность специалиста выполнять и вести несколько дел одновременно называется

- 1) «эффективный менеджер»;
- 2) многофункциональность;
- 3) продуктивность;
- 4) многозадачность;
- 5) «гуру планирования».

Задание 22. *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*

Одним из условий успешного ведения двух дел параллельно является

- 1) автоматическое выполнение одного из них;
- 2) одновременное выполнение двух физических нагрузок;
- 3) одновременное решение двух умственных задач;
- 4) поочередное переключение внимания на каждую задачу;
- 5) приоритет одной задачи над другой.

Задание 23. *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*

Задачи по классификации Эйзенхауэра, которые лидер выполняет сам

- 1) все задачи;
- 2) несрочные и неважные (D);
- 3) несрочные и важные (C);
- 4) срочные и важные (A);
- 5) срочные и неважные (B).

Задание 24. *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*

Задачи по классификации Эйзенхауэра, которые лидер делегирует

- 1) A и B;
- 2) B и D;
- 3) A и C;
- 4) A, B, C, D;
- 5) C и D.

Задание 25. *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*

Стратегия по управлению делами, демонстрирующая доверие сотруднику, называется

- 1) назначение приемных часов;
- 2) делегирование;
- 3) контроль выполненного;
- 4) личная постановка задач;
- 5) прекращение микро-менеджмента.

Задание 26. *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*

	Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)		
Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» по направлению подготовки 06.04.01 Биология (профилю) «Генетика» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 11	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Задачи по классификации Эйзенхауэра, которые лидер решает самостоятельно, но отсрочено

- 1) срочные и неважные (B);
- 2) несрочные и неважные (D);
- 3) все задачи;
- 4) несрочные и важные (C);
- 5) срочные и важные (A).

Задание 27. *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*

Задачи по важности и срочности маркируются

- 1) цветом;
- 2) цифрами и цветом;
- 3) цифрами;
- 4) буквами и цветом;
- 5) буквами.

Задание 28. *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*

Нерациональные траты времени называют

- 1) «потери»;
- 2) «провалы»;
- 3) «хронофаги»;
- 4) «черные дыры»;
- 5) «проделки Хроноса».

Задание 29. *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*

Качественное взаимодействие врача с пациентом достигается настроем психической активности

- 1) на общение;
- 2) на обобщение;
- 3) на сочувствие;
- 4) на рефлекссию;
- 5) на понимание.

Задание 30. *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*

Черта личности специалиста, которая снижает эффективность управления временем

- 1) перфекционизм;
- 2) инициативность;
- 3) спонтанность;
- 4) тревожность;
- 5) агрессивность.

Задание 31. *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*

Стратегия по управлению делами, которая позволяет лидеру проверить понимание задачи и мотивацию сотрудника, называется

- 1) контроль выполненного;
- 2) личная постановка задач;
- 3) делегирование;
- 4) многозадачность;
- 5) прекращение микро-менеджмента.

 Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)			
Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» по направлению подготовки 06.04.01 Биология (профилю) «Генетика» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 12	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Задание 32. *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*

Управление рабочим временем должно в обязательном порядке учитывать планирование

- 1) задержки на работе;
- 2) времени на дорогу до работы и обратно;
- 3) обеда;
- 4) совещания;
- 5) отдыха.

Задание 33 *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*

Правило Парето учитывает следующее соотношение усилий и результата

- 1) 70 – 30%;
- 2) 100 – 100%;
- 3) 20 — 80%;+
- 4) 10 – 90%;
- 5) 50 – 50 %.

Задание 34 *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*

Управление собой требует на первом этапе

- 1) самоконтроля;
- 2) самопринятия;
- 3) адаптации;
- 4) положительного самоотношения;
- 5) самоосознания.

Задание 35 *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*

Тайм-менеджмент – это управление

- 1) рабочим и личным временем;
- 2) временем для личных дел;
- 3) рабочим временем;
- 4) временем для отдыха;
- 5) свободным временем.

Задание 36 *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*

Успех профессиональной деятельности зависит в первую очередь

- 1) от опыта;
- 2) от навыков;
- 3) от настроения психики;
- 4) от мотивации;
- 5) от знаний.

Задание 37 *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*

Процессы анализа и систематизации информации требуют настроения психической активности

- 1) на рефлекссию;
- 2) на общение;
- 3) на адаптацию;
- 4) на понимание;
- 5) на обобщение.

Задание 38 *(Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)*

Занятие 100% ресурса времени противоречит следующей стратегии тайм-менеджмента

- 1) планирование;

 Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)			
Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» по направлению подготовки 06.04.01 Биология (профилю) «Генетика» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

- 2) резервирование времени;
- 3) многозадачность;
- 4) сокращение «хронофагов»;
- 5) учет правила Парето.

Задание 39 (Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)

Причиной профессионального стресса и угрозой нервного срыва, по мнению Б. Рассела, является

- 1) параллельное выполнение нескольких дел;
- 2) многозадачность;
- 3) негативный психологический климат в коллективе;
- 4) избыточный контроль руководителя;
- 5) ощущение сверхважности своей работы.+

Задание 40 (Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа)

Рекомендуемый резерв времени при планировании дел составляет

- 1) 10%;
- 2) 20%;
- 3) 30%;
- 4) 40%;
- 5) 50%.

3.2.2. Вопросы для устного опроса

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.
22. Качества творческой личности.
23. Повышение уровня креативности при решении профессиональных задач.
24. Понятие стресса. Факторы стресса.
25. Стратегия управления стрессом.

	Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)		
Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» по направлению подготовки 06.04.01 Биология (профилю) «Генетика» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 14	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

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.

3.2.3. Примерные вопросы для собеседования (зачет)

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. Эйзенхауэра
18. 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
32. Специфика работы и формы общения с различного типа информацией в офисе
33. Защита документов коммерческой тайны на предприятиях

 Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)			
Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент» по направлению подготовки 06.04.01 Биология (профилю) «Генетика» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 15	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

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. Порядок проведения промежуточной аттестации (зачет)

Зачет состоит из 2- частей

1 часть – студент решает 15 тестовых вопросов закрытого типа.

Продолжительность – 30 минут.

Максимальное количество баллов за выполнение задания – 45 баллов

2 часть – студент отвечает на вопросы к зачету. Продолжительность – 30 минут.

Максимальное количество баллов за выполнение задания – 55 баллов

Всего заданий – 16.

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 – 60 минут.

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

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств.

Ключи и критерии к оцениванию задания

№ задания	Верный ответ	Критерии
1	2	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
2	1 3 4	3 б - совпадение с верным ответом, 1б – частичное совпадение 0 б - остальные случаи
3	1 2 3 4	3 б - совпадение с верным ответом, 1б – частичное совпадение 0 б - остальные случаи
4	5	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
5	4	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
6	3	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
7	5	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
8	5	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
9	3	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
10	1	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
11	3	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
12	2	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
13	1	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
14	4	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
15	1	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
16	3	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
17	1	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
18	5	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
19	3	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент»
по направлению подготовки 06.04.01 Биология (профилю)
«Генетика» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 16

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

20	2	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
21	4	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
22	1	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
23	4	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
24	2	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
25	2	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
26	4	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
27	2	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
28	3	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
29	3	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
30	1	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
31	2	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
32	3	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
33	3	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
34	1	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
35	1	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
36	3	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
37	3	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
38	2	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
39	3	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи
40	2	3 б - совпадение с верным ответом 0 б - остальные случаи

4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. *Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично и предполагает формирование компетенций на высоком уровне: обучающийся демонстрирует формирование компетенций на высоком уровне, готовность к самостоятельной профессиональной деятельности, есть системные знания, необходимые для самостоятельной работы по вопросам предметной области дисциплины. Студент способен давать развернутые ответы на теоретические вопросы дисциплины, свободно решать практические задачи.*

2. *Средний уровень соответствует оценке хорошо и предполагает формирование компетенций на среднем уровне: обучающийся демонстрирует общее понимание вопросов дисциплины, выработки и реализации управленческих решений в этой сфере; умение их анализировать, студент способен давать ответы на теоретические вопросы дисциплины с отдельными неточностями, решать практические задачи с отдельными затруднениями.*

3. *Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно и предполагает формирование компетенций на начальном уровне: обучающийся показывает формирование компетенций на начальном уровне, демонстрирует общее представление по вопросам дисциплины, грамотное владение терминологией, умение ориентироваться в практических вопросах дисциплины.*

4. *Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно,*



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Самоменеджмент»
по направлению подготовки 06.04.01 Биология (профилю)
«Генетика» ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 17

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

обучающийся не владеет основными понятиями и положениями дисциплины, решает практические задания не в полном объеме, с грубыми ошибками, демонстрирует несформированность представлений о содержании дисциплины, не владение ее терминологией, не умение ориентироваться в решении практических задач по основным темам дисциплины.

ФОС_2026-2027_06_04_01_Генетика о 2026 р\х Самоменеджмент

Фонд оценочных средств дисциплины (модуля) одобрен и рекомендован:

Проректор по учебной работе

утверждено 27.02.26

А.А. Саламатов

Ученым советом биологического факультета

Протокол заседания № 8 от 27.02.2026

Председатель Ученого совета

биологического факультета

СОГЛАСОВАНО

Д.С. Сташкевич

Заседанием кафедры психологии

Протокол заседания № 6 от 06.02.2026

Заведующий кафедрой

СОГЛАСОВАНО

С.А. Макаров

Автор (составитель)

Л. Б. Черепанова

Структура фондов оценочных средств соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от 27 сентября 2022 №573-1