Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Дагестанский государственный аграрный университет имени М.М.Джамбулатова»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

«САМОМЕНЕДЖМЕНТ»

Кафедра:	**Бухгалтерского учета, анализа и аудита**
Направление подготовки	**38.03.01 «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»**
Направленность (профиль)	**«Бухгалтерский учет, анализ и аудит»**
Квалификация	**бакалавр**
Форма обучения:	**очная, очно-заочная**

Махачкала, 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 77A3E6F4FF7FE3B4DC4FBB9C32EAF851
Владелец: Кутаев Шихрагим Кутаевич
Действителен: с 02.11.2026 до 26.01.2028

Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью программы дисциплины при реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ВО) по специальности: 38.03.01 «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта к содержанию и уровню подготовки выпускников по направлению подготовки 38.03.01 «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.08.2020г. № 954 с учетом зональных особенностей Республики Дагестан.

Оценочные фонды разрабатываются для проведения оценки степени соответствия фактических результатов обучения при изучении дисциплины запланированным результатам обучения, соотнесенных с установленными в программе индикаторами достижения компетенций, а также сформированности компетенций, установленных программой бакалавриата.

Целью ФОС является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям федерального государственного образовательного стандарта ФГОС ВО по ОП.

ФОС предназначен для решения задач контроля достижения целей реализации ОП ВО и обеспечения соответствия результатов обучения области, сфере, объектам профессиональной деятельности, области знаний и типам задач профессиональной деятельности.

1.1. Общая трудоемкость дисциплины для студентов очной, очно- заочной формы обучения составляет 2 зачетных единиц (72 академических часа).

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс
		1
Общая трудоемкость: часы **зачетные единицы**	**72** **2**	**72** **2**
Аудиторные занятия (всего), в т.ч.:	**36**	**36**
лекции	18	18
практические занятия (ПЗ)	18	18
Самостоятельная работа (СРС), в т.ч.:	36	36
подготовка к практическим занятиям	10	10
самостоятельное изучение тем	8	8
написание рефератов	8	8
подготовка к текущему контролю	10	10
Промежуточная аттестация	**Зачёт**	**Зачёт**

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс
		1
Общая трудоемкость: часы зачетные единицы	**72 2**	**72 2**
Аудиторные занятия (всего), в т.ч.:	**16**	**16**
лекции	8	8
практические занятия (ПЗ)	8	8
Самостоятельная работа (СРС), в т.ч.:	56	56
подготовка к практическим занятиям	10	10
самостоятельное изучение тем	20	20
написание рефератов	10	10
подготовка к текущему контролю	16	16
Промежуточная аттестация	**Зачёт**	**Зачёт**

1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Показатели	Критерии оценивания		
	Шкала по традиционной пятибальной системе		
	Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
ИД-1 УК-6 — Владеет методами и навыками выстраивания траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни			
Знания	Знает общие понятия и принципы непрерывного образования, но не может систематизировать их. Имеет поверхностное представление о методах построения траектории саморазвития.	Знает основные концепции и принципы образования в течение всей жизни. Понимает этапы построения индивидуальной траектории саморазвития, но допускает неточности в их обосновании.	Демонстрирует глубокие системные знания концепций непрерывного образования. Свободно ориентируется в методологии построения траектории саморазвития, может аргументированно обосновать выбор каждого этапа.
Умения	Умеет формулировать цели саморазвития при помощи наводящих вопросов преподавателя. Испытывает затруднения при выборе методов и форм обучения для реализации траектории.	Умеет самостоятельно формулировать цели и задачи саморазвития. Способен выбрать методы и формы обучения, но не всегда может их адаптировать под изменяющиеся условия.	Умеет самостоятельно и осознанно формулировать долгосрочные и краткосрочные цели саморазвития. Свободно адаптирует методы и формы обучения под изменяющиеся условия, предлагает нестандартные подходы к построению траектории развития.
Навыки	Владеет базовыми методами самооценки, но не может составить целостный план личностного роста. Затрудняется при поиске образовательных ресурсов.	Владеет основными методами рефлексии и самооценки. Способен составить план личностного роста, самостоятельно подбирает образовательные ресурсы (курсы, тренинги, литературу).	Свободно владеет методами самооценки и рефлексии. Самостоятельно разрабатывает детализированный стратегический план личностного развития. Активно использует разнообразные образовательные ресурсы, включая зарубежные, для непрерывного обучения.
ИД-2 УК-6 — Осуществляет управление своим временем, принятия эффективных решений и действия в нестандартных ситуациях, самодиагностику, самореализацию и саморазвитие			
Знания	Знает отдельные принципы тайм-менеджмента, но не может их применять системно. Имеет общее	Знает основные принципы и инструменты тайм-менеджмента (планирование, приоритизация,	Демонстрирует глубокие знания всех инструментов тайм-менеджмента, владеет различными методами принятия решений в
Показатели	Критерии оценивания		
	Шкала по традиционной пятибальной системе		
	Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
	представление о методах принятия решений в нестандартных ситуациях.	делегирование). Понимает алгоритмы принятия решений в условиях неопределенности.	условиях дефицита времени и нестандартных ситуаций. Понимает психологические основы поведения в стрессовых условиях.

Умения	Умеет составлять простейшие планы дня, но испытывает трудности с расстановкой приоритетов. Принимает решения в стандартных ситуациях, теряется при возникновении нестандартных задач.	Умеет планировать рабочий день/неделю с использованием базовых инструментов тайм-менеджмента. Принимает обоснованные решения в типовых нестандартных ситуациях. Проводит самодиагностику уровня стресса.	Умеет эффективно планировать время на основе комплексного подхода, использует различные инструменты приоритизации. Принимает быстрые и обоснованные решения в сложных нестандартных ситуациях. Проводит развернутую самодиагностику и на её основе корректирует свою деятельность.
Навыки	Владеет базовыми навыками планирования, но часто не соблюдает сроки выполнения задач. Испытывает сложности с саморегуляцией в стрессовых ситуациях.	Владеет навыками расстановки приоритетов (матрица Эйзенхауэра, анализ ABC). Способен применять приёмы саморегуляции для мобилизации ресурсов в критических ситуациях.	Свободно владеет продвинутыми техниками тайм-менеджмента (диаграмма Ганта, метод Альпы). Применяет эффективные стратегии саморегуляции, способен не только мобилизовать ресурсы, но и восстанавливать их после стрессовых ситуаций.
ИД-3 УК-6 — Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей			
Знания	Знает отдельные способы организации познавательной деятельности, но не может их классифицировать. Имеет общее представление о методах эффективной работы с информацией.	Знает основные способы организации самостоятельной познавательной работы, методы эффективного запоминания и обработки информации (мнемотехники, интеллект-карты).	Демонстрирует глубокие знания разнообразных методов управления познавательной деятельностью. Свободно ориентируется в критериях оценки качества получаемых знаний и навыков, понимает принципы критического мышления.
Умения	Умеет работать с учебной литературой при помощи преподавателя. Испытывает трудности с постановкой познавательных задач и выбором источников информации.	Умеет самостоятельно ставить познавательные задачи, использовать базовые источники информации (библиотеки, базы данных) для удовлетворения образовательных потребностей. Корректирует свою	Умеет самостоятельно ставить сложные познавательные задачи и определять оптимальные пути их решения. Эффективно использует широкий спектр источников информации (включая зарубежные базы данных и онлайн-платформы). Самостоятельно
Показатели	Критерии оценивания		
	Шкала по традиционной пятибальной системе		
	Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
		учебную деятельность по указанию преподавателя.	корректирует учебную деятельность на основе рефлексии результатов.

Навыки	Владеет отдельными приёмами самоорганизации учебного труда, но не может применять их системно. Испытывает трудности с критическим анализом информации.	Владеет основными приёмами самоорганизации учебного труда (конспектирование, работа с литературой). Способен к критическому анализу информации с помощью установленных критериев.	Свободно владеет комплексом приёмов самоорганизации учебного труда, использует продвинутые техники (интеллект-карты, скрайбинг, цифровые инструменты). Способен к глубокому критическому анализу информации, выявлению скрытых смыслов и неявных допущений. Самостоятельно формирует индивидуальную программу самообразования.

2. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы для оценивания), необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Разделы/Темы	Индекс контролируемой компетенции	Оценочное средство	Форма контроля
Раздел 1. Основы стратегического самоуправления	**УК-6**	—	—
Сущность и функции самоменеджмента, его составные части	УК-6 (ИД-1, ИД-2)	Устный опрос, тест	Текущий контроль
Эффективное целеполагание	УК-6 (ИД-1)	Практическое задание (SMART-цели, «дерево целей»), тест	Текущий контроль
Планирование в самоменеджменте	УК-6 (ИД-2)	Практическое задание (план дня по методу Альпы, диаграмма Ганта), тест	Текущий контроль
Расстановка приоритетов в самоменеджменте	УК-6 (ИД-2)	Практическое задание (матрица Эйзенхауэра, ABC-анализ), тест	Текущий контроль
Раздел 2. Управление ключевыми ресурсами личности	**УК-6**	—	—
Управление ресурсом времени	УК-6 (ИД-2)	Практическое задание (хронометраж, анализ тайм-киллеров), тест	Текущий контроль
Управление ресурсом активности и работоспособности	УК-6 (ИД-2)	Практическое задание (программа саморегуляции), тест	Текущий контроль
Управление ресурсом платежеспособности	УК-6 (ИД-2)	Практическое задание (личный бюджет), тест	Текущий контроль
Управление ресурсом знаний и образованности	УК-6 (ИД-3)	Практическое задание (интеллект-карта, план самообразования), тест	Текущий контроль
Промежуточная аттестация	**УК-6 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)**	**Вопросы к зачёту**	**Зачёт**

2.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости.

Оценивание обучающегося на занятиях осуществляется в соответствии с локальным актом университета (положением), регламентирующим проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся и организации учебного процесса.

2.1.1. Вопросы для контрольной работы

Вариант 1

Тема: Сущность и функции самоменеджмента

1. Дайте определение понятию «самоменеджмент». Перечислите его основные цели и задачи.

2. Назовите и охарактеризуйте основные функции самоменеджмента.
3. В чём отличие самоменеджмента от управления персоналом? Приведите примеры.
4. Опишите вклад Л. Зайверта в развитие теории самоменеджмента. Какие идеи он предложил?
5. **Практическое задание:** Составьте схему «Составные части самоменеджмента» и кратко поясните каждую из них.

Вариант 2

Тема: Эффективное целеполагание

1. Что такое цель? Какие виды целей выделяют в самоменеджменте?
2. Раскройте содержание технологии SMART. Приведите пример цели, сформулированной по каждому критерию.
3. Что такое «дерево целей»? Опишите алгоритм его построения.
4. В чём разница между мечтой, желанием и целью? Приведите примеры.
5. **Практическое задание:** Сформулируйте три личные цели (краткосрочную, среднесрочную, долгосрочную) по критериям SMART. Обоснуйте их.

Вариант 3

Тема: Планирование в самоменеджменте

1. Что такое планирование времени? Какие виды планирования вы знаете?
2. Охарактеризуйте метод Альпы: основные этапы и преимущества.
3. Что такое диаграмма Ганта? В каких случаях её целесообразно применять?
4. Опишите метод «Помидор» (Pomodoro). Каковы его основные принципы?
5. **Практическое задание:** Составьте план своего рабочего дня с использованием метода Альпы. Укажите приоритеты и время выполнения задач.

Вариант 4

Тема: Расстановка приоритетов в самоменеджменте

1. Что такое приоритизация задач? Почему она важна?
2. Раскройте суть матрицы Эйзенхауэра. Охарактеризуйте все четыре квадранта.
3. В чём заключается принцип Парето (закон 80/20)? Как он применяется в тайм-менеджменте?
4. Что такое ABC-анализ? Опишите методику его проведения.
5. **Практическое задание:** Распределите 10 своих текущих дел по матрице Эйзенхауэра. Обоснуйте, какие задачи вы делегируете или отложите.

Вариант 5

Тема: Управление ресурсом времени

1. Что такое «поглотители времени» (тайм-киллеры)? Приведите примеры.
2. Опишите методику проведения хронометража рабочего времени.
3. Какие методы борьбы с прокрастинацией вы знаете? Охарактеризуйте 2–3 из них.
4. Что такое делегирование? Каковы его основные принципы и типичные ошибки?
5. **Практическое задание:** Проведите анализ одного своего дня (по памяти или записям). Выявите потери времени и предложите способы их устранения.

Вариант 6

Тема: Управление ресурсом активности и работоспособности

1. Что такое работоспособность? Какие факторы на неё влияют?
2. Охарактеризуйте понятие «стресс». Какие виды стресса вы знаете?
3. Назовите и опишите методы саморегуляции психоэмоционального состояния.
4. Что такое профессиональное выгорание? Каковы его признаки и стадии?

5. **Практическое задание:** Разработайте программу профилактики стресса и выгорания на период сессии (включая режим дня, физическую активность, релаксацию).

Вариант 7

Тема: Управление ресурсом платежеспособности

1. Что понимается под ресурсом платежеспособности в самоменеджменте?
2. Какие принципы личного финансового планирования вы знаете?
3. Как связаны финансовое благополучие и личная эффективность?
4. Опишите методику составления личного бюджета.
5. **Практическое задание:** Составьте личный бюджет на месяц (доходы, расходы, накопления). Проанализируйте, какие статьи можно оптимизировать.

Вариант 8

Тема: Управление ресурсом знаний и образованности

1. Что такое непрерывное образование (Lifelong Learning)? Каковы его принципы?
2. Охарактеризуйте методы эффективного запоминания информации (мнемотехники).
3. Что такое интеллект-карта? Как её построить и применять в учебной деятельности?
4. Опишите техники скорочтения и методы эффективного конспектирования.
5. **Практическое задание:** Составьте интеллект-карту по одной из изученных тем дисциплины «Самоменеджмент». Поясните структуру.

Вариант 9

Тема: Коммуникативный ресурс личности

1. Что такое коммуникативный ресурс? Из каких элементов он состоит?
2. Какие барьеры коммуникации вы знаете? Как их преодолеть?
3. Охарактеризуйте правила эффективной устной и письменной коммуникации.
4. Что такое обратная связь (feedback)? Какие правила её предоставления и получения вы знаете?
5. **Практическое задание:** Опишите свой коммуникативный портрет (сильные и слабые стороны) и составьте план развития коммуникативных навыков.

Вариант 10

Тема: Самореализация и рефлексия в самоменеджменте

1. Что такое самореализация? Каковы её этапы и условия?
2. Что такое личный бренд? Как его сформировать?
3. Что такое рефлексия? Почему она важна для саморазвития?
4. Опишите критерии оценки эффективности самоуправления.
5. **Практическое задание:** Проведите рефлексию своей учебной деятельности за семестр: что удалось, что нет, какие выводы вы сделали. Составьте план корректировки.

2.1.2. Тесты для текущего контроля знаний студентов (с ключом ответов)

Тестовые вопросы и задания для проведения текущей и промежуточной аттестации включает 20 заданий: задания с единственным вариантом ответа (40%), с множественным выбором (20%), с развернутым ответом (20%), на установление соответствия (20%)).

Вариант 1

1. Что такое самоменеджмент?

а) Управление коллективом

б) Управление организацией

в) Управление собственной деятельностью и ресурсами для достижения личных и профессиональных целей

г) Управление финансовыми потоками

2. Кто является основоположником концепции «тайм-менеджмент» в современном понимании?

а) Генри Форд
б) Питер Друкер
в) Бенджамин Франклин
г) Стивен Кови

3. Какие критерии используются для постановки целей по системе SMART?

а) Скорость, Мотивация, Актуальность, Результат, Точность
б) Системность, Масштабность, Активность, Реалистичность, Тактичность
в) Конкретность, Измеримость, Достижимость, Релевантность, Ограниченность во времени
г) Сложность, Мощность, Аккуратность, Разумность, Техничность

4. Матрица Эйзенхауэра делит дела на:

а) Важные и неважные
б) Срочные и несрочные
в) Важные и срочные, важные и несрочные, неважные и срочные, неважные и несрочные
г) Личные и рабочие

5. Какой метод планирования предполагает работу 25 минут с последующим 5-минутным перерывом?

а) Метод Альпы
б) Метод «Помидор» (Pomodoro)
в) Метод 80/20
г) Диаграмма Ганта

6. Принцип Парето (закон 80/20) означает, что:

а) 80% усилий дают 80% результата
б) 20% усилий дают 80% результата
в) 80% усилий дают 20% результата
г) 50% усилий дают 50% результата

7. Что относится к основным функциям самоменеджмента?

а) Целеполагание, планирование, принятие решений, реализация, контроль
б) Найм, увольнение, мотивация персонала
в) Бухгалтерский учет и аудит
г) Маркетинг и реклама

8. SWOT-анализ личности включает оценку:

а) Только сильных и слабых сторон
б) Только возможностей и угроз
в) Сильных и слабых сторон, возможностей и угроз
г) Только профессиональных навыков

9. Что такое прокрастинация?

а) Способность быстро принимать решения
б) Склонность к откладыванию важных дел на потом
в) Умение эффективно распределять время
г) Техника быстрого чтения

10. Какие ресурсы личности относятся к ключевым в самоменеджменте?

а) Временные, интеллектуальные, эмоциональные, энергетические, коммуникативные
б) Только финансовые и материальные
в) Только социальные и статусные
г) Только физические и спортивные

11. Что такое интеллект-карта (ментальная карта)?

а) Текстовый конспект лекции
б) Графический способ структурирования информации в виде дерева ассоциаций
в) Список дел на день

г) Календарный план

12. Метод «Альпы» используется для:

а) Принятия стратегических решений

б) Ежедневного планирования времени

в) Проведения самодиагностики

г) Управления эмоциями

13. Что относится к техникам саморегуляции?

а) Дыхательные упражнения, медитация, релаксация

б) Составление расписания

в) Ведение дневника расходов

г) Чтение профессиональной литературы

14. Делегирование — это:

а) Выполнение всех задач самостоятельно

б) Передача части задач другим лицам с сохранением ответственности за результат

в) Отказ от выполнения задач

г) Автоматизация рабочих процессов

15. Что такое «поглотители времени» (тайм-киллеры)?

а) Инструменты тайм-менеджмента

б) Факторы, отвлекающие от работы и снижающие продуктивность

в) Методы ускорения работы

г) Виды планирования

Вариант 2

16. Саморазвитие — это:

а) Процесс получения образования только в вузе

б) Целенаправленная деятельность по совершенствованию личностных и профессиональных качеств

в) Развлечение и хобби

г) Смена места работы

17. Lifelong Learning — это:

а) Обучение в школе

б) Непрерывное образование в течение всей жизни

в) Дистанционное образование

г) Второе высшее образование

18. Какие этапы включает построение индивидуальной траектории саморазвития?

а) Самодиагностика, целеполагание, планирование, реализация, рефлексия

б) Только обучение и работа

в) Поиск работы и устройство на неё

г) Только чтение книг

19. Самодиагностика в самоменеджменте — это:

а) Медицинское обследование

б) Изучение своих сильных и слабых сторон, ценностей и мотивов

в) Оценка деятельности других людей

г) Тестирование программного обеспечения

20. Эмоциональный интеллект — это:

а) Способность быстро считать в уме

б) Способность распознавать, понимать и управлять своими и чужими эмоциями

в) Уровень IQ

г) Знание иностранных языков

21. К методам борьбы со стрессом относится:

а) Игнорирование проблемы

б) Физическая активность, релаксация, планирование времени

в) Употребление алкоголя
г) Увеличение рабочей нагрузки
22. Что такое «дерево целей»?
а) Иерархическая структура целей, где главная цель разбивается на подцели
б) Ботанический справочник
в) Спортивное упражнение
г) Метод финансового планирования
23. Анализ ABC в тайм-менеджменте предполагает:
а) Деление задач по алфавиту
б) Распределение задач по степени важности на категории A (самые важные), B (средние), C (наименее важные)
в) Оценку задач по их стоимости
г) Классификацию задач по географическому признаку
24. Какие навыки относятся к soft skills?
а) Программирование
б) Коммуникация, работа в команде, управление временем
в) Бухгалтерский учет
г) Иностранный язык
25. Метод «Eisenhower Matrix» помогает:
а) Расставить приоритеты между делами на основе их срочности и важности
б) Составить бюджет
в) Написать курсовую работу
г) Изучить иностранный язык

Вариант 3
26. Временной ресурс — это:
а) Деньги, которые можно потратить
б) Ограниченный и невозобновляемый ресурс, которым располагает каждый человек
в) Бесконечный ресурс
г) Материальный объект
27. Что помогает избежать профессионального выгорания?
а) Работа без выходных
б) Баланс между работой и отдыхом, саморегуляция, смена деятельности
в) Увеличение нагрузки
г) Игнорирование усталости
28. Обратная связь (feedback) в коммуникациях — это:
а) Критика в адрес собеседника
б) Информация, которую получает человек о результатах своих действий
в) Молчание в ответ на вопрос
г) Комплименты
29. Рефлексия — это:
а) Способность человека осмысливать свои действия и их результаты
б) Быстрое принятие решений
в) Планирование на год
г) Ведение бухгалтерии
30. Что такое самомотивация?
а) Внешнее поощрение
б) Внутреннее побуждение к действию для достижения целей
в) Наказание за ошибки
г) Работа по инструкции
31. Стратегический план развития обычно составляется на:
а) Один день

б) 3-5 лет
в) Один месяц
г) 10 минут

32. Хронометраж рабочего времени — это:
а) Фиксация затрат времени на выполнение различных задач
б) Составление списка дел
в) Установка будильника
г) Изучение теории управления

33. Личный бренд — это:
а) Товарный знак компании
б) Образ и репутация человека, формируемые в сознании окружающих
в) Логотип организации
г) Слоган фирмы

34. Техника «Stop-Think-Act» помогает:
а) Принимать решения в стрессовых ситуациях
б) Планировать бюджет
в) Изучать языки
г) Заниматься спортом

35. Диаграмма Ганта используется для:
а) Управления проектами и визуализации этапов работ во времени
б) Создания интеллект-карт
в) Оценки стресса
г) Бухгалтерского учета

36. Метод «Brainstorming» — это:
а) Групповой метод генерации идей
б) Способ быстрого запоминания
в) Физическое упражнение
г) Финансовый план

37. Время — это ресурс:
а) Восполняемый
б) Невосполняемый
в) Бесконечный
г) Материальный

38. Система «Кайдзен» в саморазвитии предполагает:
а) Рывок в развитии
б) Непрерывное постепенное совершенствование
в) Резкую смену деятельности
г) Полный отказ от планирования

39. Мотивация — это:
а) Внутренняя энергия, побуждающая человека к действию
б) Внешнее принуждение
в) Отдых
г) Сон

40. Метод «Дневник успеха» помогает:
а) Повысить самооценку и увидеть прогресс в развитии
б) Записывать только неудачи
в) Тратить время впустую
г) Никак не влияет на саморазвитие

41. Индивидуальная траектория развития — это:
а) Персональный путь обучения и саморазвития человека
б) Маршрут по городу
в) Спортивная дистанция

г) Путь в магазин

42. Оценка эффективности самоуправления проводится через:

а) Рефлексию и анализ достигнутых результатов

б) Сравнение себя с другими

в) Самообман

г) Только внешнюю оценку

43. Работоспособность зависит от:

а) Только физического здоровья

б) Сочетания физических, психических и эмоциональных факторов

в) Только настроения

г) Только количества сна

44. Цель, поставленная по SMART, должна быть:

а) Конкретной, измеримой, достижимой, релевантной, ограниченной во времени

б) Краткой, ёмкой, точной, понятной, реальной

в) Сложной, масштабной, амбициозной, рискованной, творческой

г) Простой, быстрой, лёгкой, приятной, результативной

45. Итоговая цель самоменеджмента — это:

а) Достижение личной эффективности, гармонии и самореализации

б) Увеличение заработной платы

в) Получение должности

г) Покупка дорогих вещей

КЛЮЧИ К ТЕСТАМ

№ вопроса	а	б	в	г
1			+	
2				+
3			+	
4			+	
5		+		
6		+		
7	+			
8			+	
9		+		
10	+			
11		+		
12		+		
13	+			
14		+		
15		+		
16		+		
17		+		
18	+			
19		+		
20		+		
21		+		
22	+			
23		+		
24		+		
25	+			

26		+		
27		+		
28		+		
29	+			
30		+		
31		+		
32	+			
33		+		
34	+			
35	+			
36	+			
37		+		
38		+		
39	+			
40	+			
41	+			
42	+			
43		+		
44	+			
45	+			

2.1.3. Ситуационные задачи.

Тема 1. Сущность и функции самоменеджмента

Задача 1.1.

Студент Иван учится на 1 курсе, работает по вечерам и занимается спортом. В последнее время он стал замечать, что не успевает выполнять учебные задания, часто опаздывает на тренировки и чувствует постоянную усталость. Он считает, что проблема — в нехватке времени.

Вопросы:

1. Какие функции самоменеджмента нарушены у Ивана?
2. Какие ошибки в организации собственной деятельности вы можете выделить?
3. Предложите Ивану план действий по налаживанию системы самоуправления.

Задача 1.2.

Студентка Анна считает, что самоменеджмент — это только планирование времени. Она не уделяет внимания целеполаганию, саморегуляции и рефлексии.

Вопросы:

1. В чём ошибочность позиции Анны?
2. Какие составные части самоменеджмента она упускает?
3. Как вы могли бы аргументированно убедить её в необходимости комплексного подхода?

Тема 2. Эффективное целеполагание

Задача 2.1.

Студент Сергей поставил цель: «Стать успешным человеком». Он не может объяснить, что конкретно имеется в виду, к какому сроку и как он поймёт, что цель достигнута.

Вопросы:

1. По каким критериям цель Сергея сформулирована некорректно?
2. Переформулируйте цель по критериям SMART.
3. Помогите Сергею построить «дерево целей» для достижения этой цели.

Задача 2.2.

Студентка Мария поставила цель: «Выучить английский язык за 1 месяц до уровня С1». Она не занималась языком последние 5 лет.

Вопросы:

1. Оцените реалистичность цели по SMART.
2. Какие ошибки целеполагания допущены?
3. Предложите скорректированный вариант цели и план её достижения.

Тема 3. Планирование в самоменеджменте

Задача 3.1.

Студент Алексей составил план на день: 15 задач, включая подготовку к семинару, написание реферата, встречу с друзьями, спортзал, уборку и просмотр сериала. К концу дня он выполнил только 3 задачи и расстроился.

Вопросы:

1. Какие ошибки в планировании допустил Алексей?
2. Как можно было бы переработать план с использованием метода Альпы?
3. Предложите исправленный вариант плана дня.

Задача 3.2.

Студентка Ольга готовится к сдаче трёх зачётов и одного экзамена. До сессии осталось 10 дней. Она не знает, с чего начать и как распределить время.

Вопросы:

1. Какой метод планирования вы бы порекомендовали Ольге?
2. Составьте для неё план подготовки на 10 дней с использованием диаграммы Ганта.
3. Какие приоритеты следует расставить и почему?

Тема 4. Расстановка приоритетов в самоменеджменте

Задача 4.1.

У студента Дмитрия есть следующие дела:

- подготовка к завтрашнему семинару (важно, срочно);
- звонок другу (неважно, несрочно);
- написание курсовой работы (важно, но срок через месяц);
- проверка соцсетей (неважно, срочно);
- срочный ремонт ноутбука для учёбы (важно, срочно);
- уборка комнаты (неважно, несрочно).

Вопросы:

1. Распределите дела по матрице Эйзенхауэра.
2. Какие дела Дмитрий может делегировать или отложить?
3. Обоснуйте свой выбор.

Задача 4.2.

Студентка Елена тратит 80% времени на второстепенные задачи и только 20% — на действительно важные. Она удивляется, почему не успевает достигать значимых результатов.

Вопросы:

1. Какой принцип тайм-менеджмента нарушает Елена?
2. Как применить принцип Парето (80/20) в её ситуации?
3. Предложите Елене конкретные шаги по перераспределению времени.

Тема 5. Управление ресурсом времени

Задача 5.1.

Студент Михаил в течение дня тратит:

- 2 часа на соцсети;
- 1 час на переписку в мессенджерах;

- 1,5 часа на просмотр видео;
- 1 час на «переключение» между задачами;
- 2 часа на учёбу;
- 2 часа на работу.

Вопросы:

1. Проведите хронометраж и определите основные «поглотители времени».
2. Какие из них можно устранить или сократить?
3. Предложите Михаилу план оптимизации его дня.

Задача 5.2.

Студентка Ксения откладывает написание курсовой работы уже две недели. Она постоянно находит другие дела: уборку, готовку, соцсети.

Вопросы:

1. Что такое прокрастинация? Какова её причина в случае Ксении?
2. Какие техники борьбы с прокрастинацией вы можете предложить?
3. Составьте план действий Ксении по выполнению курсовой работы.

Тема 6. Управление ресурсом активности и работоспособности

Задача 6.1.

Студент Артём готовится к сессии, спит по 4–5 часов, пьёт много кофе, почти не выходит на улицу. Через неделю он почувствовал апатию, раздражительность и неспособность сосредоточиться.

Вопросы:

1. Какие признаки стресса и выгорания наблюдаются у Артёма?
2. Какие ошибки в режиме дня и саморегуляции он допускает?
3. Разработайте для него программу восстановления работоспособности.

Задача 6.2.

Студентка Наталья испытывает сильное волнение перед каждым экзаменом. У неё трясутся руки, она забывает материал, плохо спит.

Вопросы:

1. Какие методы саморегуляции вы можете ей порекомендовать?
2. Составьте для Натальи памятку по управлению предэкзаменационным стрессом.
3. Какие техники помогут ей быстро успокоиться непосредственно перед ответом?

Тема 7. Управление ресурсом платежеспособности

Задача 7.1.

Студент Павел получает стипендию и подрабатывает. К концу месяца у него всегда заканчиваются деньги, и он не понимает, куда они уходят.

Вопросы:

1. Какие принципы личного финансового планирования нарушены?
2. Помогите Павлу составить личный бюджет на месяц.
3. Какие статьи расходов можно оптимизировать?

Задача 7.2.

Студентка Виктория хочет накопить на новый ноутбук, но при этом тратит значительные суммы на развлечения и кофе с собой.

Вопросы:

1. Как связаны финансовое поведение и личная эффективность?
2. Предложите Виктории стратегию накопления.
3. Составьте план накоплений с указанием конкретных шагов и сроков.

Тема 8. Управление ресурсом знаний и образованности

Задача 8.1.

Студентка Дарья читает учебники, но через неделю почти ничего не помнит. Она не использует мнемотехники и не ведёт конспектов.

Вопросы:

1. Какие методы запоминания информации вы можете ей порекомендовать?
2. Как организовать эффективное конспектирование?
3. Составьте для Дарьи план работы с учебным материалом на неделю.

Задача 8.2.

Студент Егор хочет освоить новую профессию, но считает, что после вуза учиться уже не нужно.

Вопросы:

1. Что такое Lifelong Learning? Почему непрерывное образование важно?
2. Какие ресурсы и методы самообразования вы можете ему предложить?
3. Составьте для Егора индивидуальную траекторию саморазвития на 1 год.

Тема 9. Коммуникативный ресурс личности

Задача 9.1.

Студентка Полина готовится к выступлению на конференции. Она боится публики, говорит тихо, путается в терминах.

Вопросы:

1. Какие коммуникативные барьеры присутствуют у Полины?
2. Какие техники подготовки к публичному выступлению вы можете предложить?
3. Составьте для неё чек-лист подготовки к выступлению.

Задача 9.2.

Студент Кирилл получил замечание от преподавателя по поводу курсовой работы. Он воспринял это как личную обиду и перестал общаться с научным руководителем.

Вопросы:

1. Как правильно воспринимать обратную связь?
2. Какие ошибки в коммуникации допустил Кирилл?
3. Предложите конструктивный алгоритм работы с обратной связью.

Тема 10. Самореализация и рефлексия в самоменеджменте

Задача 10.1.

Студентка Алина за семестр не выполнила часть заданий, пропустила несколько занятий и не участвовала в проектной работе. Она хочет понять причины и исправить ситуацию.

Вопросы:

1. Проведите рефлексию её учебной деятельности по схеме: что удалось, что не удалось, почему.
2. Какие выводы можно сделать?
3. Составьте план корректировки на следующий семестр.

Задача 10.2.

Студент Никита хочет сформировать личный бренд, чтобы успешно начать карьеру. Он не знает, с чего начать и какие каналы использовать.

Вопросы:

1. Что такое личный бренд? Из каких элементов он состоит?
2. Предложите Никите стратегию формирования личного бренда.
3. Составьте для него план действий на 6 месяцев.

Распределение ситуационных задач по индикаторам УК-6

Индикатор	Номера задач
ИД-1 – Владеет методами и навыками выстраивания траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	2.1, 2.2, 8.2, 10.1, 10.2
ИД-2 – Осуществляет управление своим временем, принятия эффективных решений и действия в нестандартных ситуациях, самодиагностику, самореализацию и саморазвитие	1.1, 1.2, 3.1, 3.2, 4.1, 4.2, 5.1, 5.2, 6.1, 6.2, 7.1, 7.2, 10.1
ИД-3 – Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей	8.1, 8.2, 9.1, 9.2

Критерии оценки решения ситуационных задач

Оценка	Требования
«отлично»	Полный, аргументированный анализ ситуации. Верное применение теоретических знаний. Предложены конкретные, обоснованные решения с учётом всех условий.
«хорошо»	Анализ проведён, но с небольшими недочётами. Решения в целом верные, но недостаточно детализированы.
«удовлетворительно»	Анализ поверхностный, решения стандартные или частично ошибочные. Слабые аргументы.
«неудовлетворительно»	Анализ отсутствует или содержит грубые ошибки. Решения не соответствуют условиям задачи.

2.1.4. Темы рефератов

Раздел 1. Основы стратегического самоуправления

1. Самоменеджмент как наука и искусство управления собой: история и современность.
2. Вклад Л. Зайверта в развитие теории самоменеджмента: основные идеи и концепции.
3. Концепция самоменеджмента М. Вудкока и Д. Френсиса: анализ и практическое значение.
4. «Семь навыков высокоэффективных людей» С. Кови: применение в учебной и профессиональной деятельности.
5. Целеполагание как основа эффективного самоуправления: технологии и инструменты.
6. Технология SMART в постановке личных и профессиональных целей.
7. Построение «дерева целей» как метод стратегического планирования жизни.
8. Роль принципов непрерывного образования (Lifelong Learning) в современном мире.
9. Индивидуальная траектория саморазвития студента: этапы построения и реализации.
10. Стратегическое планирование личного развития: методы и инструменты.
11. Самодиагностика личности: методы и практическое применение.
12. SWOT-анализ личности как инструмент саморазвития.
13. Матрица Эйзенхауэра как инструмент расстановки приоритетов.
14. Метод Альпы: технология ежедневного планирования.
15. Диаграмма Ганта в управлении личными проектами.
16. Метод «Помидор» (Pomodoro) как способ повышения концентрации.
17. Принцип Парето (80/20) в тайм-менеджменте: теория и практика.
18. ABC-анализ в системе управления временем.
19. Делегирование как инструмент эффективного самоуправления.
20. Прокрастинация: психологические причины и методы преодоления.
21. «Поглотители времени» и способы борьбы с ними.
22. Хронометраж рабочего времени как метод анализа личной эффективности.

Раздел 2. Управление ключевыми ресурсами личности

23. Ресурсный подход в самоменеджменте: виды ресурсов и их взаимосвязь.

24. Управление временем как ключевой ресурс личности.
25. Управление работоспособностью и активностью: режим труда и отдыха.
26. Психоэмоциональное состояние личности: методы саморегуляции.
27. Стресс и его влияние на эффективность учебной и профессиональной деятельности.
28. Профессиональное выгорание: причины, признаки, профилактика.
29. Эмоциональный интеллект и его роль в самоуправлении.
30. Управление ресурсом платежеспособности: основы личного финансового планирования.
31. Личный бюджет как инструмент финансового самоуправления.
32. Управление ресурсом знаний: методы эффективного обучения и запоминания.
33. Мнемотехники и их применение в учебной деятельности.
34. Интеллект-карты как инструмент структурирования знаний.
35. Скорочтение и методы эффективного конспектирования.
36. Коммуникативный ресурс личности: структура и развитие.
37. Эффективная коммуникация: барьеры и способы их преодоления.
38. Обратная связь (feedback) в личном и профессиональном общении.
39. Самомотивация как фактор достижения успеха.
40. Личный бренд: технологии формирования и продвижения.
41. Самореализация личности: понятие, этапы, условия.
42. Карьерное планирование и управление профессиональным развитием.
43. Рефлексия как инструмент саморазвития и самооценки.
44. Баланс между учебой, работой и личной жизнью (work-life balance).
45. Итоговая эффективность самоуправления: критерии и методы оценки.

Распределение тем рефератов по индикаторам УК-6

Индикатор	Номера тем
ИД-1 – Владеет методами и навыками выстраивания траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 41, 42, 45
ИД-2 – Осуществляет управление своим временем, принятия эффективных решений и действия в нестандартных ситуациях, самодиагностику, самореализацию и саморазвитие	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 39, 40, 43, 44
ИД-3 – Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей	23, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38

Требования к реферату

Параметр	Требование
Объём	10–15 страниц (без титульного листа и списка литературы)
Структура	Титульный лист, содержание, введение, основная часть (2–3 главы), заключение, список литературы
Оформление	Шрифт Times New Roman, 14 пт, интервал 1,5, поля: левое — 3 см, правое — 1,5 см, верхнее и нижнее — 2 см
Источники	Не менее 5–7 источников, включая учебники, статьи, интернет-ресурсы
Оригинальность	Не менее 60% (при проверке в системе «Антиплагиат»)
Срок сдачи	В соответствии с графиком учебного процесса

Критерии оценки реферата

Оценка	Требования
«отлично»	Тема раскрыта полностью, материал изложен логично и аргументированно, использованы разнообразные источники, приведены практические примеры, оформление соответствует требованиям.

«хорошо»	Тема раскрыта, но с небольшими пробелами, материал изложен последовательно, использованы основные источники, оформление в целом соответствует требованиям.
«удовлетворительно»	Тема раскрыта поверхностно, отсутствует глубина анализа, источников недостаточно, оформление имеет недочёты.
«неудовлетворительно»	Тема не раскрыта, материал изложен бессистемно, источники отсутствуют или оформление грубо нарушено.

2.2. Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации: зачет

1семестр/курс- Зачет.

На промежуточной аттестации обучающийся оценивается зачтено. Результат обучения по дисциплине считается достигнутым при получении обучающимся оценки «зачтено», по каждому из контрольных мероприятий, относящихся к данному результату обучения.

2.2.1. Вопросы к зачету

Раздел 1. Основы стратегического самоуправления

1. Сущность, цели и задачи самоменеджмента. Место самоменеджмента в системе управления.
2. Принципы непрерывного образования (Lifelong Learning) и их роль в построении траектории саморазвития.
3. Критерии постановки целей по системе SMART. Приведите примеры.
4. Построение «дерева целей» как метод структурирования целей.
5. Матрица Эйзенхауэра как инструмент приоритизации задач.
6. Метод Альпы как техника ежедневного планирования.
7. Диаграмма Ганта и её применение в управлении проектами.
8. Метод «Помидор» (Pomodoro) как техника управления вниманием и временем.
9. Принцип Парето (закон 80/20) и анализ ABC в тайм-менеджменте.
10. Делегирование как инструмент управления временем: сущность, принципы, ошибки.
11. Самодиагностика личностных качеств и профессиональных компетенций. SWOT-анализ личности.
12. Этапы построения индивидуальной траектории саморазвития.
13. Разработка личного стратегического плана развития на период обучения.
14. «Поглотители времени» (тайм-киллеры) и методы борьбы с ними.
15. Хронометраж рабочего времени: цели, методика проведения и анализ результатов.

Раздел 2. Управление ключевыми ресурсами личности

16. Ресурсный подход в самоменеджменте: виды ресурсов личности.
17. Методы управления познавательной деятельностью: мнемотехники и интеллект-карты.
18. Техники скорочтения и методы эффективного конспектирования.
19. Управление психоэмоциональным состоянием: стресс и методы борьбы с ним.
20. Прокрастинация: причины возникновения и методы преодоления.
21. Профессиональное выгорание: признаки, стадии, профилактика.

22. Технологии принятия эффективных решений в условиях нестандартных ситуаций и временного дефицита.
23. Коммуникативный ресурс личности. Эффективная устная и письменная коммуникация.
24. Техники обратной связи (feedback): правила предоставления и получения.
25. Методы самомотивации и поддержания высокой работоспособности.
26. Самореализация личности: понятие, этапы, условия. Личный бренд.
27. Рефлексия и самооценка эффективности самоуправления.
28. Корректировка индивидуальной траектории развития на основе рефлексии.
29. Эмоциональный интеллект: понятие, компоненты, развитие.
30. Итоговая цель самоменеджмента: личная эффективность, гармония и самореализация.

2.2.2. Тесты для промежуточной аттестации (с ключом ответов)

1. Самоменеджмент — это:

- а) управление коллективом организации;
- б) управление собственной деятельностью и ресурсами для достижения личных и профессиональных целей;
- в) управление финансовыми потоками компании;
- г) управление производственными процессами.

2. К функциям самоменеджмента относятся (выберите все правильные ответы):

- а) целеполагание;
- б) планирование;
- в) найм персонала;
- г) самоконтроль;
- д) рефлексия;
- е) бухгалтерский учёт.

3. Цель, сформулированная по SMART, должна быть:

- а) конкретной, измеримой, достижимой, релевантной, ограниченной во времени;
- б) сложной, абстрактной, творческой, рискованной, долгосрочной;
- в) простой, быстрой, лёгкой, приятной, результативной;
- г) краткой, ёмкой, точной, понятной, реальной.

4. Матрица Эйзенхауэра делит задачи на четыре категории. К ним относятся (выберите все правильные ответы):

- а) важные и срочные;
- б) важные и несрочные;
- в) неважные и срочные;
- г) неважные и несрочные;
- д) сложные и простые.

5. Метод «Помидор» (Pomodoro) предполагает:

- а) работу 25 минут и перерыв 5 минут;
- б) работу 45 минут и перерыв 15 минут;
- в) работу 60 минут и перерыв 10 минут;
- г) непрерывную работу без перерывов.

6. Принцип Парето (закон 80/20) означает, что:

- а) 80% усилий дают 80% результата;
- б) 20% усилий дают 80% результата;
- в) 80% усилий дают 20% результата;
- г) 50% усилий дают 50% результата.

7. Что такое прокрастинация?

- а) способность быстро принимать решения;
- б) склонность к откладыванию важных дел на потом;

- в) умение эффективно распределять время;
- г) техника быстрого чтения.

8. К ключевым ресурсам личности в самоменеджменте относятся (выберите все правильные ответы):

- а) временные;
- б) интеллектуальные;
- в) эмоциональные;
- г) коммуникативные;
- д) финансовые;
- е) транспортные.

9. Что такое Lifelong Learning?

- а) обучение в школе;
- б) непрерывное образование в течение всей жизни;
- в) дистанционное образование;
- г) второе высшее образование.

10. К методам саморегуляции психоэмоционального состояния относятся (выберите все правильные ответы):

- а) дыхательные упражнения;
- б) медитация;
- в) релаксация;
- г) увеличение рабочей нагрузки;
- д) игнорирование проблемы;
- е) физическая активность.

Часть Б. Задания на соответствие

11. Установите соответствие между методом тайм-менеджмента и его характеристикой:

Метод	Характеристика
1. Матрица Эйзенхауэра	А. Работа 25 минут + перерыв 5 минут
2. Метод «Помидор»	Б. Деление задач по важности и срочности
3. Принцип Парето	В. Ежедневное планирование по методу «от общего к частному»
4. Метод Альпы	Г. 20% усилий дают 80% результата

Ответ: 1 — ___, 2 — ___, 3 — ___, 4 — ___.

12. Установите соответствие между индикатором УК-6 и его содержанием:

Индикатор	Содержание
1. ИД-1 УК-6	А. Осуществляет управление своим временем, принятие эффективных решений и действия в нестандартных ситуациях
2. ИД-2 УК-6	Б. Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов
3. ИД-3 УК-6	В. Владеет методами и навыками выстраивания траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Ответ: 1 — ___, 2 — ___, 3 — ___.

13. Установите соответствие между этапом построения индивидуальной траектории саморазвития и его содержанием:

Этап	Содержание
1. Самодиагностика	А. Реализация намеченных шагов и действий
2. Целеполагание	Б. Оценка результатов и корректировка плана
3. Реализация	В. Изучение своих сильных и слабых сторон

4. Рефлексия	Г. Постановка целей по SMART

Ответ: 1 — ___, 2 — ___, 3 — ___, 4 — ___.

14. Установите соответствие между видом ресурса личности и его характеристикой:

Ресурс	Характеристика
1. Временной	А. Способность выдерживать нагрузки и сохранять активность
2. Интеллектуальный	Б. Невосполнимый ресурс, которым располагает каждый человек
3. Энергетический	В. Способность к познанию, обучению, обработке информации
4. Коммуникативный	Г. Способность к эффективному взаимодействию с другими людьми

Ответ: 1 — ___, 2 — ___, 3 — ___, 4 — ___.

15. Установите соответствие между методом и его назначением:

Метод	Назначение
1. SWOT-анализ	А. Структурирование информации в виде дерева ассоциаций
2. Интеллект-карта	Б. Оценка сильных и слабых сторон, возможностей и угроз
3. Хронометраж	В. Фиксация затрат времени на выполнение задач
4. ABC-анализ	Г. Распределение задач по степени важности

Ответ: 1 — ___, 2 — ___, 3 — ___, 4 — ___.

Часть В. Задания с развёрнутым ответом

16. Раскройте сущность и основные функции самоменеджмента. Приведите примеры их практического применения в учебной деятельности студента.

17. Опишите технологию постановки целей по SMART. Сформулируйте одну личную цель по каждому критерию и обоснуйте её.

18. Охарактеризуйте матрицу Эйзенхауэра. Приведите примеры задач для каждого квадранта и объясните, как следует поступать с задачами из каждого квадранта.

19. Что такое прокрастинация? Назовите основные причины её возникновения и опишите 3–4 метода борьбы с ней.

20. Раскройте понятие «индивидуальная траектория саморазвития». Опишите этапы её построения и роль рефлексии в этом процессе.

КЛЮЧ ОТВЕТОВ

Часть А. Смешанные тестовые задания

№	Ответ
1	б
2	а, б, г, д
3	а
4	а, б, в, г
5	а
6	б
7	б
8	а, б, в, г
9	б
10	а, б, в, е

Часть Б. Задания на соответствие

№	Ответ
11	1 — Б, 2 — А, 3 — Г, 4 — В
12	1 — В, 2 — А, 3 — Б
13	1 — В, 2 — Г, 3 — А, 4 — Б
14	1 — Б, 2 — В, 3 — А, 4 — Г

15	1 — Б, 2 — А, 3 — В, 4 — Г

Часть В. Задания с развёрнутым ответом (критерии оценки)

№	Критерии оценивания
16	Полнота раскрытия понятия «самоменеджмент», перечисление и характеристика функций, наличие 2–3 примеров из учебной деятельности.
17	Точность описания технологии SMART, корректность формулировки цели по каждому критерию, наличие обоснования.
18	Верное описание матрицы, примеры задач для каждого квадранта, обоснование стратегий поведения.
19	Определение прокрастинации, перечисление причин, описание 3–4 методов борьбы с примерами.
20	Раскрытие понятия индивидуальной траектории, описание этапов, объяснение роли рефлексии.

Критерии выставления оценки за тест

Процент выполнения	Оценка
90–100%	«отлично»
75–89%	«хорошо»
60–74%	«удовлетворительно»
менее 60%	«неудовлетворительно»

Максимальное количество баллов:

- Часть А — 10 баллов (по 1 баллу за вопрос).
- Часть Б — 5 баллов (по 1 баллу за каждое верное соответствие).
- Часть В — 5 баллов (по 1 баллу за задание).

Итого: 20 баллов.

2.4. Методика оценивания знаний, умений, навыков

Оценка знаний, умений и навыков и (или)опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Декоративное садоводство с основами ландшафтного проектирования» проводятся в форме текущего контроля и промежуточной аттестации. Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке, а также для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания индивидуальной помощи обучающимися.

Критерии оценки уровня сформированности компетенций для устного опроса:

- ***оценка «отлично»***: обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание по дисциплине демонстрируются на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Обучающийся владеет терминологией, способен приводить примеры, высказывает свою точку зрения с опорой на знания и опыт;

- ***оценка «хорошо»:*** обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, выстроен, но совершены единичные ошибки. Не в полной мере владеет знаниями по всей дисциплине. Даны ответы на дополнительные, поясняющие вопросы;

- ***оценка «удовлетворительно»:*** ответ на вопрос не полный, с ошибками. Обучающийся путается в деталях, с затруднением пользуется профессиональной терминологией. Есть замечания к построению ответа, к логике и последовательности изложения. Не отвечает на дополнительные вопросы;

- ***оценка «неудовлетворительно»:*** ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу, присутствует фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающийся не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная, не используется профессиональная терминология. Ответы на дополнительные вопросы не даны или неверные.

Критерии оценки уровня сформированности компетенций при написании контрольной работы:

Оценка «отлично»-выставляется студенту, показавшему всесторонние систематизированные, глубокие знания вопросов контрольной работы и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений.

Оценка «хорошо»-выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике. Но допускает в ответе или в решении задач некоторые неточности, которые может устранить с помощью дополнительных вопросов преподавателя.

Оценка «удовлетворительно»-выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала. Но при этом он владеет основным и понятиями выносимых на контрольную работу тем, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации.

Оценка «неудовлетворительно» - выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания выносимых на контрольную работу вопросов тем.

Критерии оценки уровня сформированности компетенций при решении ситуационных задач:

Оценка «отлично»- задача решена полностью, с соблюдением последовательности, все расчёты и выводы верны.

Оценка «хорошо»- решение в целом верное, но есть небольшие недочёты (например, одна вычислительная ошибка или не хватает пояснений).

Оценка «удовлетворительно» - задача решена частично, но объём выполненной части позволяет получить правильные результаты и выводы.

Оценка «неудовлетворительно»- решение частично, с большим количеством вычислительных ошибок, выводы неверны или отсутствуют.

Критерии оценки уровня сформированности компетенций при написании реферата:

Реферат должен иметь структуру: титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение (выводы), список литературы. Преподаватель может выдвинуть свои требования оформления. Материал излагают последовательно, своими словами. При цитировании обязательны ссылки на источники.

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если: работа написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, точка зрения обучающегося обоснованна, в работе присутствуют ссылки на источники и литературу. Обучающийся в работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если: работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на источники и литературу. Среди недочетов могут

быть: неточности в изложении материала; отсутствие логической последовательности в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он выполнил задание, однако тему осветил лишь частично, допустил фактические ошибки в содержании реферата, не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если: тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, задание выполнено формально, обучающийся ответил на заданный вопрос, но при этом не ссылался на источники и литературу, не трактовал их, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

Оценка не выставляется обучающемуся, если реферат им не представлен.

Критерии оценки уровня сформированности компетенций по результатам проведения зачета:

- ***оценка «зачтено»:*** обучающийся демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание материала, свободно выполняет задания, предусмотренные программой дисциплины, усвоивший основную и дополнительную литературу. Обучающийся выполняет задания, предусмотренные программой дисциплины, на уровне не ниже базового;

- ***оценка «не зачтено»***: обучающийся демонстрирует незнание материала, не выполняет задания, предусмотренные программой дисциплины. Обучающийся не выполняет задания, предусмотренные программой дисциплины, на уровне ниже базового.

Критерии оценки уровня сформированности компетенций по результатам проведения экзамена:

- ***оценка «отлично»***: обучающийся дал полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, проявил совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыл основные положения темы. В ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, явлений. Обучающийся подкрепляет теоретический ответ практическими примерами. Ответ сформулирован научным языком, обоснована авторская позиция обучающегося. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа или с помощь «наводящих» вопросов преподавателя. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень владения компетенцией(-ями);

- ***оценка «хорошо»:*** обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, проявлено умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, но есть недочеты в формулировании понятий. При ответах на дополнительные вопросы допущены незначительные ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень владения компетенцией(-ями);

- ***оценка «удовлетворительно»:*** обучающимся дан неполный ответ на вопрос, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, явлений, нарушена логика ответа, не сделаны выводы. Речевое оформление требует коррекции. Обучающийся испытывает затруднение при ответе на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован базовый уровень владения компетенцией(-ями);

- ***оценки «неудовлетворительно»:*** обучающийся испытывает значительные трудности в ответе на вопрос, допускает существенные ошибки, не владеет терминологией, не знает основных понятий, не может ответить на «наводящие» вопросы преподавателя. Обучающимся продемонстрирован низкий уровень владения компетенцией(-ями).

№ задания	Элемент содержания (Раздел/тема)	Тип задания	Максимальный балл за задание
1	Раздел 1. Сущность и функции самоменеджмента	задание с единственным вариантом ответа	1
2	Раздел 1. Функции самоменеджмента	задание с множественным выбором	1
3	Раздел 1. Эффективное целеполагание	задание с единственным вариантом ответа	1
4	Раздел 1. Расстановка приоритетов	задание с множественным выбором	1
5	Раздел 1. Планирование в самоменеджменте	задание с единственным вариантом ответа	1
6	Раздел 1. Принцип Парето	задание с единственным вариантом ответа	1
7	Раздел 1. Прокрастинация	задание с единственным вариантом ответа	1
8	Раздел 2. Управление ключевыми ресурсами личности	задание с множественным выбором	1
9	Раздел 1. Непрерывное образование (Lifelong Learning)	задание с единственным вариантом ответа	1
10	Раздел 2. Саморегуляция психоэмоционального состояния	задание с множественным выбором	1
11	Раздел 1. Методы тайм-менеджмента	задание на установление соответствия	1
12	Раздел 1. Индикаторы компетенции УК-6	задание на установление соответствия	1
13	Раздел 1. Этапы индивидуальной траектории саморазвития	задание на установление соответствия	1
14	Раздел 2. Виды ресурсов личности	задание на установление соответствия	1
15	Раздел 1–2. Методы самоменеджмента и их назначение	задание на установление соответствия	1
16	Раздел 1. Сущность и функции самоменеджмента	задание с развёрнутым ответом	1
17	Раздел 1. Технология SMART	задание с развёрнутым ответом	1
18	Раздел 1. Матрица Эйзенхауэра	задание с развёрнутым ответом	1
19	Раздел 2. Прокрастинация и методы борьбы с ней	задание с развёрнутым ответом	1
20	Раздел 1–2. Индивидуальная траектория саморазвития	задание с развёрнутым ответом	1
Максимальный балл			**20**

Соответствие оценок и требований к результатам

Оценка	Процент выполнения	Количество баллов
«отлично»	90–100%	18–20
«хорошо»	70–89%	14–17
«удовлетворительно»	56–69%	11–13
«неудовлетворительно»	менее 56%	менее 11

Макет оформления
билета для сдачи зачета

Министерство сельского хозяйства РФ
Департамент образования и кадровой политики
ФГБОУ ВО
«Дагестанский государственный аграрный университет
имени М.М. Джамбулатова»
Факультет_____

КАФЕДРА _____
Дисциплина «_____»
Направление подготовки _____
Профиль «_____»

Билет для сдачи зачета № 28

1.
2.
3.

Билет составил (а) _____/_____
Билеты утверждены на заседании кафедры _____,
от_____протокол №
Зав. кафедрой _____/_____