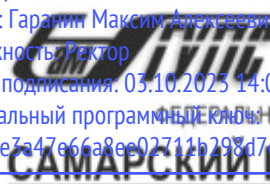


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гаранн Максим Алексеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.10.2023 14:00:58  
Уникальный программный ключ:  
7708e7a47e66a8ee02711b298d7e78bd1e40bf88

 **МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ**

Приложение  
к рабочей программе дисциплины

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Тренинг практикум по самоорганизации и саморазвитию**

*(наименование дисциплины)*

Направление

#### **23.03.01 Технология транспортных процессов**

*(код и наименование)*

Направленность (профиль)

#### **Транспортная логистика**

*(наименование)*

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.
3. Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации.

## 1 Пояснительная записка

**Цель промежуточной аттестации по дисциплине** – оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

**Формы промежуточной аттестации:** зачет с оценкой – 1 семестр (очное обучение)

### Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенции
УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1: Определяет цели и задачи саморазвития и профессионального роста на основе оценки временных и личностных ресурсов
	УК-6.2: Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития

### Результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные материалы
УК-6.1: Определяет цели и задачи саморазвития и профессионального роста на основе оценки временных и личностных ресурсов	<i>Обучающийся знает:</i> - цели и задачи общекультурного и профессионального саморазвития, методологию, технологии и современные инструменты развития собственной личности, базовые принципы и приемы критического мышления;	Тестовые задания 1-20
	<i>Обучающийся умеет:</i> - устанавливать приоритеты при выборе инструментов непрерывного образования с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы осуществления деятельности;	Задание 1-3
	<i>Обучающийся владеет:</i> - навыками саморазвития и инструментами непрерывного образования, рефлексии своих действий;	Задание 7-9
УК-6.2: Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития	<i>Обучающийся знает:</i> - способы саморазвития и технологии самообразования, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности;	Тестовые задания 21-30
	<i>Обучающийся умеет:</i> - применять техники обучения для саморазвития и профессионального роста;	Задание 4-6
	<i>Обучающийся владеет:</i> - навыками построения программ личностного роста с использованием цифровых	Задание 10-12

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в одной из следующих форм:

- 1) собеседование;
- 2) выполнение заданий в ЭИОС СамГУПС.

## 2. Типовые<sup>1</sup> контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций

### 2.1 Типовые вопросы (тестовые задания) для оценки знаниевого образовательного результата

Проверяемый образовательный результат

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
УК-6.1: Определяет цели и задачи саморазвития и профессионального роста на основе оценки временных и личностных ресурсов	<i>Обучающийся знает:</i> - цели и задачи общекультурного и профессионального саморазвития, методологию, технологии и современные инструменты развития собственной личности, базовые принципы и приемы критического мышления;
	<p>1. <i>Успешная учеба и работа на 75-80% зависят от:</i></p> <p>А. Умственных способностей.            Б. От внутренней мотивации и владения техниками обучения и рациональной осознанности.            В. Жесткости контроля за обучением и трудовой деятельностью.</p> <p>2. <i>Каковы самые частые цели учебы:</i></p> <p>А. Чтобы вырасти в хорошего специалиста и сделать карьеру.            Б. Чтобы быть счастливым.            В. Чтобы стать личностью.            А. Все из перечисленного.            Б. Ничего из перечисленного.</p> <p>4. <i>Как называется вещество, которое покрывая аксоны нейронов, улучшает их проводимость для электрических импульсов:</i></p> <p>А. Казеин            Б. Миелин            В. Куркумин</p> <p>5. <i>Сколько часов, по данным психолога Андерса Эриксона необходимо тренироваться, чтобы достичь уровня мирового эксперта в большинстве видов деятельности человека:</i></p> <p>А. 5 000 часов            Б. 20 000 часов            В. 10 000 часов</p> <p>6. <i>Согласно результатам исследования, проведенного учеными из Университета Дьюка (США) именно столько процентов ежедневных действий люди совершают не на основании принятия решений, а по привычке:</i></p> <p>А. 40%            Б. 20%            В. 48%</p>

<sup>1</sup> Приводятся типовые вопросы и задания. Оценочные средства, предназначенные для проведения аттестационного мероприятия, хранятся на кафедре в достаточном для проведения оценочных процедур количестве вариантов. Оценочные средства подлежат актуализации с учетом развития науки, образования, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы. Ответственность за нераспространение содержания оценочных средств среди обучающихся университета несут заведующий кафедрой и преподаватель – разработчик оценочных средств.

7. Сколько дней в среднем занимает формирование привычки:

- А. 18 дней
- Б. 254 дня
- В. 66 дней

8. Склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам :

- А. Лень
- Б. Прокрастинация
- В. Отдых

9. Какая часть головного мозга человека в ответе за высшую нервную деятельность – мысли, анализ информации, планирование и творчество:

- А. Неокортекс
- Б. Лимбическая система
- В. Ствол головного мозга

10. Что такое мотивация:

- А. Внутренняя сконцентрированность на действии
- Б. Определение цели действия
- В. Энергия необходимая для действия

11. Какие два основных вида мотивации бывают:

- А. Положительная и отрицательная
- Б. Внутренняя и внешняя
- В. Быстрая и медленная

12. Что такое теория самодетерминации:

- А. Область психологии, изучающая рефлексия
- Б. Направление психологии изучающее влияние окружения на человека
- В. Макро-теория психологии, изучающая мотивации человека

13. Что из перечисленного является частью формирования внутренней мотивации человека:

- А. Компетентность
- Б. Сосредоточенность
- В. Организованность

14. Что такое to-do list:

- А. Инструмент планирования в тайм-менеджменте
- Б. Мотивационная техника
- В. Инструмент фокусирования на цели

15. Готовность человека к жизни и деятельности в современном высокотехнологичном информационном обществе, умение эффективно использовать его возможности и защищаться от его негативных воздействий это:

- А. Информационная культура
- Б. Социальная адаптация
- В. Социальная культура

16. Характеристики информации:

- А. Объективность, интересность, полнота, актуальность, понятность, релевантность
- Б. Объективность, достоверность, полнота, актуальность, понятность, релевантность
- В. Объективность, достоверность, полнота, цитируемость, понятность, релевантность

17. Этапы работы с информацией:

- А. Определение целей, для которых нам нужна информация, Поиск источников, Ознакомление

/Фильтрация, Анализ и понимание, Использование, Хранение и передача  
Б. Определение целей, для которых нам нужна информация, Поиск источников, Ознакомление  
/Фильтрация, Анализ и понимание, Выбор самого интересного, Хранение и передача  
В. Определение целей, для которых нам нужна информация, Поиск источников, Ознакомление  
/Фильтрация, Анализ и понимание, Использование, Складирование и удаление

18. Люди, как источники информации, относятся к:

- А. Медийным источникам информации
- Б. Живым источникам информации
- В. Специализированным источникам информации

19. Основные параметры качества чтения:

- А. Медийным источникам информации
- Б. Живым источникам информации
- В. Скорость, внимание, понимание, запоминание

20. Основные параметры качества чтения:

- А. Скорость, внимание, плавность, запоминание
- Б. Внимание, понимание, запоминание
- В. Скорость, внимание, понимание, запоминание

УК-6.2: Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития	Обучающийся знает: - способы саморазвития и технологии самообразования, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности;
---	---

21. Непрерывное образование предусматривает:

- А. стимулирование постоянного самообразования
- Б. повышение квалификации, переподготовку для изменяющихся условий, постоянное самообразование
- В. постоянное повышение квалификации

22. Из каких уровней состоит пирамида Франклина:

- А. Истинные желания, Глобальная цель, Генеральный план, Долгосрочный план, Краткосрочный план, План на день
- Б. Жизненные ценности, Глобальная цель, Генеральный план, Долгосрочный план, Краткосрочный план, План на день
- В. Жизненные ценности, Глобальная цель, Генеральный план, Долгосрочный план, Краткосрочный план, План на час

23. Какая техника тайм-менеджмента, активно применявшаяся 34-м президентом США и названная в его честь, популярна и в настоящее время:

- А. Пирамида Эйзенхауэра
- Б. Матрица Эйзенхауэра
- В. Круг Эйзенхауэра

24. Закон Парето:

- А. 20 % усилий приносят 80 % результата, а остальные 80 % усилий – лишь 20 % результата
- Б. 10 % усилий приносят 90 % результата, а остальные 90 % усилий – лишь 10 % результата
- В. 1 % усилий приносит 99 % результата, а остальные 99 % усилий – лишь 1 % результата

25. Инструмент планирования и управления задачами, выглядящий как горизонтальные полосы, расположенные между двумя осями: списком задач по вертикали и датами по горизонтали:

<p>А. Диаграмма Ганта  Б. Колесо баланса  В. Трекер Ганта</p> <p>26. Метод управления разработкой чего-либо, реализующий принцип «точно в срок» и способствующий равномерному распределению нагрузки между работниками:  А. ДАГОБАН  Б. КАНБАН  В. МОНБЛАН</p> <p>27. Каких животных «едят» в тайм-менеджменте:  А. Слонов и лягушек  Б. Слонов и мышей  В. Собак и мышей</p> <p>28. К какому методу относится «поставить таймер на 25 минут и постарайтесь максимально погрузиться в работу, ни на что не отвлекаясь»:  А. Метод Огурца  Б. Метод Апельсина  В. Метод Помидора</p> <p>29. Тренажер для увеличения угла периферического чтения называется:  А. Таблицы Шульте  Б. Квадранты Шульте  В. Сектора Шульте</p> <p>30. Передача информации сквозь пространство и время, знаний от учителя ученику, от поколения к поколению это:  А. Культурная трансмиссия  Б. Социальная трансмиссия  В. Социальная передача информации</p>
---

## 2.2 Типовые задания для оценки навыкового образовательного результата

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
УК-6.1: Определяет цели и задачи саморазвития и профессионального роста на основе оценки временных и личностных ресурсов	<p><i>Обучающийся умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устанавливать приоритеты при выборе инструментов непрерывного образования с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы осуществления деятельности;</li> </ul>
<p>Задание 1. Мои жизненные сферы. Приоритеты</p> <p>1) Составьте список того, что вас больше всего радует. В списке должно быть от 15 до 20 событий.</p> <p>2) Сгруппируйте события в списке по общим сферам. Например: карьера, семья, здоровье, финансы, друзья и др. сферы.</p> <p>3) Проранжируйте по важности сферы жизнедеятельности. Руководствуйтесь своими жизненными ценностями, личными приоритетами.</p> <p>4) Посчитайте в п.2 количество событий по каждой сфере жизнедеятельности. Расположите сферы в порядке убывания количества событий. Предположительно, вы получите ранжирование сфер жизнедеятельности по объему внимания, которое вы уделяете определенной жизненной сфере.</p> <p>5) Сравните результаты, полученные в п.3 и п.4. Сделайте выводы.</p>	

## Задание 2. Анализ ресурсов

Задание: осуществите «управленческий баланс» ресурсов применительно к вашей мечте и жизненно важным целям. Заполните таблицу 1.

Этапы выполнения упражнения:

- 1) На отдельном листе составьте список №1 - ресурсы, которыми вы обладаете, используя классификацию С.Хобфолла. Не забывайте рассмотреть материальные и нематериальные ресурсы, а также не только внутренние, но и внешние
- 2) На отдельном листе составьте список №2 – необходимые ресурсы. Это ресурсы, которые необходимы для достижения вашей мечты и жизненно-важных целей. Будьте предельно конкретными. Например, финансовые ресурсы – Х руб. за программу обучения в автошколе, временные ресурсы – Y месяцев.
- 3) Заполните таблицу 1.

Таблица 1 – Анализ ресурсов

Группа	Необходимые ресурсы для достижения цели	Наличие (+/-)	Имеющиеся ресурсы	Возможные действия для достижения баланса
объективные				
социальные				
личностные				
энергетические				

4) Сделайте выводы о ваших сильных и слабых сторонах. Если вы располагаете необходимыми ресурсами в достаточном объеме, то ставим «+». Это ваша сильная сторона.

Если не располагаете ресурсами или их объем недостаточен, то «-». Это ваша слабая сторона.

Если вы имеете ресурсы, которые считаете своей сильной стороной, но они не задействованы для достижения целей – то это информация к размышлению:

- Можно ли задействовать ваш ресурс для повышения эффективности достижения цели и как это сделать?

- В какой ситуации (где и когда) этот ресурс может быть задействован?

5) По результатам анализа ваших ресурсов сделайте выводы: какие действия необходимо предпринять для достижения «управленческого баланса». Используйте глаголы: сконцентрироваться на..., накопить..., развить..., инвестировать..., сохранить....

## Задание 3

Кейс: Философ Э.В. Ильенков утверждает, что «личность и возникает тогда, когда индивид начинает самостоятельно, как субъект осуществлять внешнюю деятельность по нормам и эталонам, заданным ему извне – той культурой, в лоне которой он просыпается к человеческой жизни, к человеческой деятельности»

Как категория «деятельность» связывает между собой понятия «индивид», «субъект», «личность», «индивидуальность», с одной стороны, и понятия «культура», «общество» - с другой.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
УК-6.2: Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития	<i>Обучающийся умеет:</i> - применять техники обучения для саморазвития и профессионального роста;

## Задание 4. Образовательный стандарт

Проанализируйте профессиональные компетенции, описанные в образовательных стандартах по



Вашему направлению подготовки, и ответьте на следующие вопросы:

- понятны ли Вам формулировки профессиональных компетенций?
- каким способом можно добиться развития тех или иных компетенций,
- как в профессиональной деятельности применить те или иные компетенции?

#### Задание 5 Моя карьера

Нарисуйте свою идеальную карьерную лестницу, как вы ее видите сейчас. Опишите в ней максимальное количество элементов: занимаемые должности, сроки, оклады, количество подчиненных (если вы планируете стать руководителем). Описание карьерных перспектив прекрасно тренирует нашу ориентацию на будущее.

#### Задание 6. Список помех

Составьте список помех. Что может помешать вам при движении к цели? Разделите ваши помехи на внешние и внутренние (а может быть, для вас было бы актуально разделить их по другому критерию?). Обоснуйте полученные результаты.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
УК-6.1: Определяет цели и задачи саморазвития и профессионального роста на основе оценки временных и личностных ресурсов	<i>Обучающийся владеет:</i> - навыками саморазвития и инструментами непрерывного образования, рефлексии своих действий;

#### Задание 7. Мои фирменные сильные стороны

Задание: определите сильные стороны личностных ресурсов Этапы выполнения упражнения:

- 1) Изучите список качеств Gallup
- 2) Оцените степень выраженности качества у вас, используя 10- балльную шкалу (1-минимальная оценка воплощения, 10 -максимальная оценка).
- 3) Какие ваши личные качества имеют наивысшую оценку? Выпишите их на отдельный лист. Это ваши сильные стороны
- 4) Ответьте на вопросы:
  - Это действительно Я?
  - Нравится ли мне использовать это качество?
  - Чувствую ли я при этом радость и прилив энергии?
- 5) Подумайте о том, в каких областях вашей жизни и как вы можете применить свои сильные стороны.
- 6) Попробуйте проделать то же самое с другими классификациями и сравнить результаты.

#### Задание 8 Мой личный план работы с помехами

Ответьте на несколько вопросов:

1. Что может мешать моему продвижению (список помех, если у вас его еще нет)?
  2. Какие качества вашей собственной личности могут стать помехами (да-да, и тут мы смотрим не только на внешние показатели)?
  3. Какая из помех имеет максимальный вес?
  4. Можете ли вы влиять на появление этой помехи?
    - 4а. Если да, то какой способ профилактики будет наилучшим? (Если вы не сталкивались с этим прежде, то попробуйте вспомнить, сталкивался ли кто-либо из ваших знакомых с подобным, как он это решал? Или просто подумайте, как решил бы эту проблему человек, которого вы уважаете).
    - 4б. Если нет, то кто мог бы помочь вам разобраться с этой помехой? Каким способом?
- Важный ограничитель – если помеха требует изменения вашего привычного поведения (например, есть что-то глобальное типа лени), то не пытайтесь придумать, как справиться с ней вообще. Найдите конкретное проявление этой помехи в действиях (например, вместо того, чтобы вечером открыть книжку вы зависаете в социальных сетях) и придумайте механизм замещения конкретного действия.

### Задание 9 Программа саморазвития

Объединяя знания из моделей: Цели, Ресурсы, критерии SMART, добавляйте «Первый шаг».

Заполните таблицу 2.

Таблица 2 - Программа саморазвития

Цель (что я хочу)	Ресурсы внешние и внутренние (что мне нужно)	Инструменты (как я буду это делать)	Сроки (когда должно быть сделано)	Критерии достижения (как я пойму, что достиг)	Первый шаг (что можно начать уже сейчас)

Задания для самостоятельной проработки:

1. Какой первый шаг я могу сделать уже сегодня?
2. Что в моем окружении может стать поддержкой для начинаемых мною действий? Что не даст мне остановиться на половине пути?
3. Какие привычки были в моем прошлом, которые давали мне силы и помогали добиваться успеха?
4. Какие привычки мне стоит ввести для того, чтобы добиваться успеха в будущем?

Обоснуйте полученные результаты.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
УК-6.2: Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития	<i>Обучающийся владеет:</i> - навыками построения программ личностного роста с использованием цифровых инструментов.

### Задание 10.

- а) сформировать пирамиду Франклина, а в плане дел на каждый день попробовать ставить для себя SMART-задачи. При этом необходимо выбрать любой, а при желании и два и три метода расстановки приоритетов.
- б) выбрать и описать ТОП-3 приложений для планирования
- в) планировать дела в приложении, сделать выгрузку данных из приложения для планирования за день.

### Задание 11

- а) выбрать онлайн инструменты наиболее подходящие для организации работы обучающегося
- б) провести анализ времени на использование онлайн-инструментов в сравнении с оффлайн.
- в) описать преимущества и недостатки выбранных инструментов организации работы. Оформить как презентацию.

### Задание 12

- а) осуществить поиск мобильных приложений (онлайн платформ) для прогрессивного конспектирования.
- б) изучить вопрос об интеллект-картах и скетчноутинге, как об инструментах конспектирования и составить прогрессивный конспект
- в) создать презентацию по результатам, загрузить в ЭИОС и презентовать на практическом занятии с использованием онлайн системы голосования за результат

### 2.3. Перечень вопросов для подготовки обучающихся к промежуточной аттестации

1. Развитие личности через обучение
2. Прокрастинация и мотивация
3. Хронометраж
4. Управление личным временем
5. Нейрофизиологические аспекты обретения и сохранения мотивации

6. Хронометраж как инструмент самодисциплины
7. Инструменты целеполагания и расстановки приоритетов
8. Инструменты планирования
9. Инструменты организации работы
10. Интеллект-карты как инструмент планирования
11. Определение целей. Поиск источников. Ознакомление и фильтрация
12. Анализ и понимание (скорость чтения, внимание, понимание)
13. Анализ и понимание (запоминание)
14. Использование
15. Хранение
16. Развитие критического мышления

### **3 Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации**

#### **Критерии формирования оценок по ответам на вопросы, выполнению тестовых заданий**

- оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов на вопросы составляет 100 – 90% от общего объёма заданных вопросов;
- оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов на вопросы – 89 – 76% от общего объёма заданных вопросов;
- оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов на тестовые вопросы – 75–60 % от общего объёма заданных вопросов;
- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов – менее 60% от общего объёма заданных вопросов.

#### **Критерии формирования оценок по результатам выполнения заданий**

**«Отлично/зачтено»** – ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочетов.

**«Хорошо/зачтено»** – ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов.

**«Удовлетворительно/зачтено»** – ставится за работу, если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и двух недочетов.

**«Неудовлетворительно/не зачтено»** – ставится за работу, если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки «удовлетворительно» или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

*Виды ошибок:*

- *грубые ошибки: незнание основных понятий, правил, норм; незнание приемов решения задач; ошибки, показывающие неправильное понимание условия предложенного задания.*

- *негрубые ошибки: неточности формулировок, определений; нерациональный выбор хода решения.*

- *недочеты: нерациональные приемы выполнения задания; отдельные погрешности в формулировке выводов; небрежное выполнение задания.*

#### **Критерии формирования оценок по зачету с оценкой**

**«Отлично/зачтено»** – студент приобрел необходимые умения и навыки, продемонстрировал навык практического применения полученных знаний, не допустил логических и фактических ошибок

**«Хорошо/зачтено»** – студент приобрел необходимые умения и навыки, продемонстрировал навык практического применения полученных знаний; допустил незначительные ошибки и неточности.

**«Удовлетворительно/зачтено»** – студент допустил существенные ошибки.

**«Неудовлетворительно/не зачтено»** – студент демонстрирует фрагментарные знания изучаемого курса; отсутствуют необходимые умения и навыки, допущены грубые ошибки.