Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гаранин Максим Алексеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 28.09.2026 15:24:06
Уникальный программный ключ:
7708e3a47e66a8ee02711b298d7c78bd1e40bf88

Приложение
к рабочей программе дисциплины

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тренинг практикум по самоорганизации и саморазвитию

(наименование дисциплины)

Направление

38.03.03 Управление персоналом

(код и наименование)

Направленность (профиль)

Управление человеческими ресурсами

(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), 1 семестр (очно-заочное 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	*Обучающийся знает:* - 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
	Обучающийся умеет: - устанавливать приоритеты при выборе инструментов непрерывного образования с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы осуществления деятельности;	Задание 1-3
	Обучающийся владеет: - 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	*Обучающийся знает:* - способы саморазвития и технологии самообразования, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности;	Тестовые задания 21-30
	Обучающийся умеет: - применять техники обучения для саморазвития и профессионального роста;	Задание 4-6

	Обучающийся владеет: - навыками построения программ личностного роста с использованием цифровых инструментов.	Задание 10-12

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в одной из следующих форм:
1) собеседование;
2) тестирование
3) выполнение заданий в ЭИОС университета.

2. Типовые[1] 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	*Обучающийся знает:* - цели и задачи общекультурного и профессионального саморазвития, методологию, технологии и современные инструменты развития собственной личности, базовые принципы и приемы критического мышления;

1. Успешная учеба и работа на 75-80% зависят от:
А. Умственных способностей.
Б. От внутренней мотивации и владения техниками обучения и рациональной осознанности.
В. Жесткости контроля за обучением и трудовой деятельностью.

2. Каковы самые частые цели учебы:
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.

4. Как называется вещество, которое покрывая аксоны нейронов, улучшает их проводимость для электрических импульсов:
А. Казеин
Б. Миелин
В. Куркумин

5. Сколько часов, по данным психолога Андерса Эриксона необходимо тренироваться, чтобы достичь уровня мирового эксперта в большинстве видов деятельности человека:
А. 5 000 часов
Б. 20 000 часов
В. 10 000 часов

6. Согласно результатам исследования, проведенного учеными из Университета Дьюка (США)

[1] 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.

именно столько процентов ежедневных действий люди совершают не на основании принятия решений, а по привычке:

А. 40%
Б. 20%
В. 48%

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 рефлексию
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:
А. Диаграмма Ганта
Б. Колесо баланса
В. Трекер Ганта

26. Метод управления разработкой чего-либо, реализующий принцип «точно в срок» и способствующий равномерному распределению нагрузки между работниками:
А. ДАГОБАН
Б. КАНБАН
В. МОНБЛАН

27. Каких животных «едят» в тайм-менеджменте:
А. Слонов и лягушек
Б. Слонов и мышей
В. Собак и мышей

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

29. Тренажер для увеличении угла периферического чтения называется:
А. Таблицы Шульте
Б. Квадранты Шульте
В. Сектора Шульте

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

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	*Обучающийся умеет:* - устанавливать приоритеты при выборе инструментов непрерывного образования с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы осуществления деятельности;
Задание 1. Мои жизненные сферы. Приоритеты 1) Составьте список того, что вас больше всего радует. В списке должно быть от 15 до 20 событий. 2) Сгруппируйте события в списке по общим сферам. Например: карьера, семья, здоровье, финансы, друзья и др. сферы.	

3) Проранжируйте по важности сферы жизнедеятельности. Руководствуйтесь своими жизненными ценностями, личными приоритетами.
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.
5) Сравните результаты, полученные в п.3 и п.4. Сделайте выводы.

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 необходимых для достижения вашей мечты и жизненно-важных целей. Будьте предельно конкретными. Например, финансовые ресурсы – X 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	*Обучающийся умеет:* - 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	*Обучающийся владеет:* - 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	*Обучающийся владеет:* - 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 СМАРТ-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: причины и пути преодоления
3. Мотивация: виды и формирование
4. Хронометраж в тайм-менеджменте
5. Индивидуальный план саморазвития
6. Управление личным временем
7. Формы и механизм саморазвития
8. Ценность и ограничения саморазвития
9. Инструменты целеполагания
10. Инструменты расстановки приоритетов
11. Инструменты организации работы
12. Колесо жизненного баланса
13. Интеллект-карты как инструмент планирования
14. Рефлексивный дневник
15. Определение целей поиска информации. Поиск источников. Ознакомление и фильтрация
16. Анализ и понимание (скорость чтения)
17. Анализ и понимание (внимание)
18. Анализ и понимание (понимание)
19. Анализ и понимание (запоминание)
20. Использование и хранение информации
21. Развитие критического мышления
22. Мотивация к изменениям
23. Временной круг
24. Диаграмма Ганта
25. Матрица Эйзенхауэра
26. Доска Канбан
27. Метод Помидора
28. Формирование полезной привычки
29. Сферы жизни, ценности и личная миссия
30. Формирование качественной мотивации
31. Концепция DIKW
32. Виды учебных конспектов
33. Основные этапы развития носителей информации
34. Приведите примеры проявления автономности при формировании мотивации к обучению
35. Приведите примеры проявления сопричастности при формировании мотивации к обучению
36. Приведите примеры проявления компетентности при формировании мотивации к обучению
37. Заполните матрицу Эйзенхауэра по своим задачам
38. Сформулируйте задачу: «Я хочу сделать ремонт в комнате общежития» через СМАРТ
39. Сформулируйте задачу: «Я хочу участвовать в Студвесне» через СМАРТ
40. Сформулируйте задачу: «Я хочу бросить курить» через СМАРТ
41. Постройте Пирамиду Франклина по своим глобальным целям
42. Сформулируйте задачу: «Я хочу купить автомобиль» через СМАРТ
43. Сформулируйте задачу: «Я хочу улучшить свою физическую форму» через СМАРТ
44. Сформулируйте задачу: «Я хочу написать курсовую работу» через СМАРТ
45. Сформулируйте задачу: «Я хочу начать подрабатывать» через СМАРТ

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.