

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
Самоменеджмент

**Код модуля**  
1156552(2)

**Модуль**  
Гуманитарный

**Екатеринбург**

Оценочные материалы составлены автором(ами):

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Пономарева Ольга Яковлевна	кандидат психологических наук, доцент	доцент	управления персоналом и психологии

**Согласовано:**

Управление образовательных программ

Ю.Д. Маева

**Авторы:**

- Пономарева Ольга Яковлевна, доцент, управления персоналом и психологии

## 1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ Самоменеджмент

1.	Объем дисциплины в зачетных единицах	3	
2.	Виды аудиторных занятий	Лекции Практические/семинарские занятия	
3.	Промежуточная аттестация	Зачет	
4.	Текущая аттестация	Контрольная работа	1

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ Самоменеджмент

Индикатор – это признак / сигнал/ маркер, который показывает, на каком уровне обучающийся должен освоить результаты обучения и их предъявление должно подтвердить факт освоения предметного содержания данной дисциплины, указанного в табл. 1.3 РПМ-РПД.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)	Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине
1	2	3
УК-3 -Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Д-2 - Демонстрировать развитую речь, умение слушать и убеждать П-1 - В процессе принятия командного решения выполнять предписанные командные роли и осуществлять продуктивное взаимодействие с участниками команды с учетом особенностей их поведения и интересов У-1 - Определять свою роль в процессе принятия групповых или командных решений с учетом собственных личностных ресурсов и ресурсов участников команды	Зачет Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия
УК-6 -Способен рационально планировать свое время, выстраивать и реализовать	Д-2 - Демонстрировать умение обучаться, стремление к саморазвитию и профессиональному росту	Зачет Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия

<p>траекторию саморазвития, находить способы решения и средства развития (в том числе с использованием цифровых средств) других необходимых компетенций на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>З-1 - Сделать обзор основных принципов организации и технологий эффективного управления своим временем для достижения личных и профессиональных целей  З-4 - Характеризовать основные способы построения и реализации траектории саморазвития в проектной деятельности, в том числе с использованием цифровых средств  П-2 - Составлять, в том числе с применением цифровых технологий, список препятствий для планирования времени, причин его непродуктивного использования и план действий по улучшению использования личного и рабочего времени, используя технологии и инструменты управления временем  П-3 - Осуществлять планирование личного участия в реализации этапов проектной деятельности, в том числе с использованием цифровых средств, в рамках установленного регламента и сроков, опираясь на анализ собственных конкурентных преимуществ и возможностей  У-1 - Определять цели и задачи, анализировать собственные конкурентные преимущества и формировать стратегию индивидуального развития, в том числе с использованием цифровых средств  У-3 - Выявлять причины непродуктивного использования рабочего и личного времени и эффективно распределять его для достижения личных и профессиональных целей  У-4 - Выявлять собственные ресурсы и возможности для обучения и способы развития (в</p>	
--	--	--

	<p>том числе с использованием цифровых средств) необходимых компетенций в соответствии со своими жизненными целями и потребностями У-5 - Анализировать собственные конкурентные преимущества и определять способы построения и реализации траектории саморазвития в проектной деятельности, в том числе с использованием цифровых средств</p>	
--	---	--

### 3. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ В БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА БРС)

#### 3.1. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

<b>1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0.2</b>		
Текущая аттестация на лекциях	<b>Сроки – семестр, учебная неделя</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
<i>Контрольная работа</i>	2,17	100
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 1</b>		
<b>Промежуточная аттестация по лекциям – нет</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – не предусмотрено</b>		
<b>2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0.6</b>		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	<b>Сроки – семестр, учебная неделя</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
<i>Выполнение заданий на практических занятиях</i>	2,17	100
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – 1</b>		
<b>Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям – нет</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – не предусмотрено</b>		
<b>3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий – не предусмотрено</b>		

Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям - <b>не предусмотрено</b>		
Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям – <b>нет</b>		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – <b>не предусмотрено</b>		
<b>4. Онлайн-занятия: коэффициент значимости совокупных результатов онлайн-занятий – 0.2</b>		
Текущая аттестация на онлайн-занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>Выполнение заданий</i>	2,17	100
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по онлайн-занятиям - <b>0.4</b>		
Промежуточная аттестация по онлайн-занятиям – <b>зачет</b>		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по онлайн-занятиям – <b>0.6</b>		

### 3.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта

Текущая аттестация выполнения курсовой работы/проекта	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент текущей аттестации выполнения курсовой работы/проекта– <b>не предусмотрено</b>		
Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта– защиты – <b>не предусмотрено</b>		

## 4. КРИТЕРИИ И УРОВНИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

4.1. В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре/институте критерии (признаки) оценивания достижений студентов по дисциплине модуля (табл. 4) в рамках контрольно-оценочных мероприятий на соответствие указанным в табл.1 результатам обучения (индикаторам).

Таблица 4

### Критерии оценивания учебных достижений обучающихся

Результаты обучения	Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам
Знания	Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения на уровне указанных индикаторов и необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Умения	Студент может применять свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, демонстрирует освоение умений на уровне указанных индикаторов и необходимых для

	продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Опыт /владение	Студент демонстрирует опыт в области изучения на уровне указанных индикаторов.
Другие результаты	Студент демонстрирует ответственность в освоении результатов обучения на уровне запланированных индикаторов. Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения. Студент может сообщать преподавателю и коллегам своего уровня собственное понимание и умения в области изучения.

4.2 Для оценивания уровня выполнения критериев (уровня достижений обучающихся при проведении контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля) используется универсальная шкала (табл. 5).

Таблица 5

#### Шкала оценивания достижения результатов обучения (индикаторов) по уровням

Характеристика уровней достижения результатов обучения (индикаторов)				
№ п/п	Содержание уровня выполнения критерия оценивания результатов обучения (выполненное оценочное задание)	Шкала оценивания		
		Традиционная характеристика уровня		Качественная характеристика уровня
1.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты в полном объеме, замечаний нет	Отлично (80-100 баллов)	Зачтено	Высокий (В)
2.	Результаты обучения (индикаторы) в целом достигнуты, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения	Хорошо (60-79 баллов)		Средний (С)
3.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты не в полной мере, есть замечания	Удовлетворительно (40-59 баллов)		Пороговый (П)
4.	Освоение результатов обучения не соответствует индикаторам, имеются существенные ошибки и замечания, требуется доработка	Неудовлетворительно (менее 40 баллов)	Не зачтено	Недостаточный (Н)
5.	Результат обучения не достигнут, задание не выполнено	Недостаточно свидетельств для оценивания		Нет результата

## 5. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

### 5.1. Описание аудиторных контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля

### 5.1.1. Лекции

Самостоятельное изучение теоретического материала по темам/разделам лекций в соответствии с содержанием дисциплины (п. 1.2. РПД)

### 5.1.2. Практические/семинарские занятия

Примерный перечень тем

1. Роль самоменеджмента в развитии потенциала личности. Модель качеств менеджера, умеющего управлять самим собой.
2. Техники самоменеджмента: функциональный подход. Целеполагание и техника «SMART». График Гаанта при планировании карьеры. Техника контрольных таблиц.
3. Самодиагностика индивидуальной особенности самоуправления как основа разработки программы саморазвития. Сбалансированный «Мастер-план» своей жизни. Методика разработка программы саморазвития по результатам самодиагностики.
4. Роль тайм-менеджмента в повышении эффективности самоуправления.

Самодиагностика управления временем.

5. Деловые и ролевые игры в развитии навыков командной работы.
6. Техники эффективной коммуникации в малой группе.

Примерные задания

Разработать план развития карьеры в период профессиональной подготовки на этапе обучения в вузе.

1. Заполнить пункты карьерограммы:
  - а. Личные данные студента.
  - б. На какую должность претендует после окончания вуза.
  - в. Личные карьерные ориентации сотрудника на период 3 года.
  - г. Информация об обучении.
  - д. Навыки, знания и умения, необходимые для занятия более высокой должности.
2. Ответить на вопросы, представленные ниже:
  - а. Целями моей карьеры являются. . .
  - б. Какие факторы способствуют осуществлению моей карьеры? Что я могу сделать в этом плане?
    - в. Какие факторы препятствуют?
    - г. Каковы наиболее критические пункты в осуществлении моей карьеры? Что я могу сделать в этом плане?
    - д. Что мне нужно задействовать для осуществления карьеры (время, деньги, здоровье, других людей. . .)?
    - е. Готов ли я задействовать эти факторы или мне нужно изменить свои цели?
  3. Разработать «План развития карьеры на 5 лет». В нем отразить перечень конкретных целей и задач, обеспечивающих карьерное развитие или влияющих непосредственно на него.

LMS-платформа

1. <https://openedu.ru/course/urfu/SMNGM/>

### 5.2. Описание внеаудиторных контрольно-оценочных мероприятий и средств текущего контроля по дисциплине модуля



Разноуровневое (дифференцированное) обучение.

## **Базовый**

### **5.2.1. Контрольная работа**

Примерный перечень тем

1. Целеполагание и техника «SMART». Самодиагностика «Ловушек времени»

Разработка Плана развития карьеры на 5 лет.

Примерные задания

Цель: научиться определять «пожирателей времени» и разрабатывать план конкретных действий по их устранению.

1. Пройти самодиагностику, используя предоставленную методику.

Инструкция:

Вам предлагается перечень утверждений, характеризующих помехи в выполнении разных видов деятельности. Если Вы согласны с утверждением – ставьте «3» напротив утверждения (характеристика выражена максимально). Если Вы не согласны с утверждением – ставьте «1» (характеристика не выражена). Если Вы сомневаетесь и однозначно ответить не можете – ставьте «2» (характеристика то проявляется, то не проявляется, или не было повода для проявления).

1. Выделить самую «злостную» ловушку времени и составить план конкретных действий по ее устранению. Представить не менее 5 пунктов плана (см. образец).

2. Выслать свой «Профиль ловушек времени» и план устранения самой «злостной» ловушки времени на проверку.

Опросник «Ловушки времени»

1. У Вас нет ни целей, ни приоритетов

2. Вы не составляете для себя никаких планов на день/неделю, месяц

3. Вы пытаетесь сделать слишком много и сразу

4. Вы тратите слишком много времени на ожидание или подготовку

5. Вы часто сталкиваетесь с отсутствием какого-либо стимула и с безразличием к выполняемой вами работе

6. Вам стоит огромного труда сказать «нет»

7. Вы часто не можете довести дело до конца

8. Вы плохой слушатель, много пролетает мимо ваших ушей

9. Вы всегда хотите все знать

10. Вам присуще излишнее стремление к совершенству

11. Вам слишком часто приходится работать с кипами бумаг и корреспонденцией

12. У Вас плохо организован архив документов

13. Вы не можете или не хотите передавать свои обязанности окружающим

14. Вы не получаете достаточной информации

15. Вам приходится слишком часто сидеть на бесполезных, длительных и плохо подготовленных переговорах

16. Вы часто принимаете участие в сплетнях и разговорах с коллегами

17. Вы (или же окружающие) часто неправильно рассчитываете время, необходимое для выполнения Ваших задачи и обязанностей

18. Вы хотите сразу все успеть и во всем принять участие
19. Вы тратите свое драгоценное время на «войну» с техникой, в которой Вы ничего не понимаете. Вам не хватает необходимых знаний оргтехники
20. Вы еще ни разу не принимали участия в семинарах по управлению собственным временем

LMS-платформа

1. <https://openedu.ru/course/urfu/SMNGM/>

### **5.3. Описание контрольно-оценочных мероприятий промежуточного контроля по дисциплине модуля**

#### **5.3.1. Зачет**

Список примерных вопросов

1. Понятие самоменеджмента и его роль в раскрытии потенциала личности.
2. Функции самоменеджмента и их характеристика.
3. Функция «целеполагание»: приемы ее достижения и планируемые результаты.
4. Функция «планирование»: приемы ее достижения и планируемые результаты.
5. Функция «принятие решений»: приемы ее достижения и планируемые результаты.
6. Функция «организация и исполнение»: приемы ее достижения и планируемые результаты.
7. Функция «контроль»: приемы ее достижения и планируемые результаты.
8. Функция «информация и коммуникация»: приемы ее достижения и планируемые результаты.
9. Модель качеств личности, умеющей управлять собой: состав, характеристика каждой составляющей модели.
10. Понятие личностного потенциала и техники его саморазвития.
11. Техника «SMART» и ее применение в формулировке цели.
12. Техники планирования дня, недели, месяца, учебного семестра, года.
13. Техника «АЛПЫ» и ее применение в планировании недели.
14. График Гаанта: понятие и применение в самоменеджменте.
15. Техника расстановки приоритетов: характеристика и применение в самоменеджменте.
16. Техника контрольных таблиц: характеристика и применение в самоменеджменте.
17. Методика самодиагностики «Модель качеств личности, умеющей управлять собой»: характеристика и применение в программе саморазвития.
18. Методика самодиагностики «Социальная креативность личности»: характеристика и применение в программе саморазвития.
19. Методика самодиагностики «Ловушки времени»: характеристика и применение в программе саморазвития.
20. Понятие и методика разработки «Мастер-плана».
21. Понятие и методика разработки Программы саморазвития.
22. Понятие времени, как ресурса, принципы и методы эффективного его использования.
23. Понятие команды. Атрибуты команды.
24. Этапы командообразования и особенности их прохождения.

25. Деловые и ролевые игры в развитии навыков командной работы.

26. Техники коммуникации в малой группе: перечислить раскрыть одну по выбору экзаменуемого.

LMS-платформа

1. <https://openedu.ru/course/urfu/SMNGM/>

#### 5.4 Содержание контрольно-оценочных мероприятий по направлениям воспитательной деятельности

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения	Контрольно-оценочные мероприятия
Формирование социально-значимых ценностей	дистанционное образование	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной успешной профессиональной деятельности	УК-3	У-1 П-1	Зачет Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия