

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Тюлегенова Раиса Миржановна

Должность: Директор

Дата подписания: 05.07.2023 13:35:02

Уникальный программный ключ:

125b8acc44c536845bd8abf3dc3ed4a4eed767e848ce18d8ae8b889439a47



МИНОБРНАУКИРОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

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

Костанайский филиал

Кафедра экономики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент»

по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 1 из 15

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ

Директор Костанайского филиала  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

*Р.А. Тюлегенова* Р.А. Тюлегенова

25.05.2023 г.

**Фонд оценочных средств  
для текущего контроля**

по дисциплине (модулю)  
**Самоменеджмент**

Направление подготовки (специальность)  
**40.03.01 Юриспруденция**

Направленность (профиль)  
**Гражданско-правовой профиль**

Присваиваемая квалификация  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Очная, очно-заочная, заочная**

Год набора 2022

Костанай 2023



МИНОБРНАУКИРОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра экономики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент»  
по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе  
бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01  
Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 2 из 15

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

### **Фонд оценочных средств принят**

Учёным советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 10 от 25 мая 2023 г.

Председатель учёного совета  
филиала

Р.А. Тюлегенова

Секретарь учёного совета  
филиала

Н.А. Кравченко

### **Фонд оценочных средств рекомендован**

Учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 10 от 18 мая 2023 г.

Председатель  
Учебно-методического совета

Н.А. Нализко

### **Фонд оценочных средств разработан и рекомендован кафедрами экономики**

Протокол заседания № 9 от 10 мая 2023 г.

Заведующий кафедрой

Г.В. Панина

Автор (составитель)  
кафедры экономики, кандидат экономических наук, доцент

Панина Г.В., профессор



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал  
Кафедра экономики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 3 из 15

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) Гражданско-правовой профиль

Дисциплина: Самоменеджмент

Семестр (семестры) изучения: 3 семестр

Форма (формы) текущего контроля: устный опрос, кейсы, практические работы, мини-проекты, тренинги, конспект.

Оценивание результатов учебной деятельности обучающихся при изучении дисциплины осуществляется по балльно-рейтинговой системе.

## 2. КОМПЕТЕНЦИИ, ЗАКРЕПЛЁННЫЕ ЗА ДИСЦИПЛИНОЙ

Изучение дисциплины «Самоменеджмент» направлено на формирование следующих компетенций:

Коды компетенции (по ФГОС)	Содержание компетенций согласно ФГОС	Индикаторы достижения компетенции согласно ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	
1	2	3	4	
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Планирует свою деятельность с учётом условий, средств, личностных и временных возможностей, этапов карьерного роста, перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	<i>Пороговый уровень</i>	<i>Знать:</i> сущность, принципы и функции самоменеджмента, способы планирования своей деятельности <i>Уметь:</i> оценить значение самоменеджмента в профессиональной деятельности <i>Владеть:</i> теоретическими аспектами планирования собственной деятельности
			<i>Продвинутый уровень</i>	<i>Знать:</i> типовые личностные ограничения и основы управления временем <i>Уметь:</i> определять собственные личностные ограничения и временные возможности <i>Владеть:</i> методиками и навыками планирования собственной деятельности с учётом условий, средств, личностных и временных возможностей
			<i>Высокий уровень</i>	<i>Знать:</i> основы самоорганизации, самоконтроля и формирования эффективного рабочего дня <i>Уметь:</i> определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности,



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

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

Костанайский филиал

Кафедра экономики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент»

по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01

Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 4 из 15

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

				оценивать возможности управления своей карьерой <i>Владеть</i> навыками организации жизни и профессиональной деятельности с учётом перспектив развития и требований рынка труда
		УК-6.2 Определяет свои личные ресурсы и возможности для достижения поставленной цели	<i>Пороговый уровень</i>	<i>Знать</i> виды личных ресурсов и возможностей их использования <i>Уметь</i> анализировать базовые ресурсы личности в комплексе и понимает необходимость управления ими <i>Владеть</i> навыками критически оценивать свои достоинства и недостатки
			<i>Продвинутый уровень</i>	<i>Знать</i> методы управления личными ресурсами <i>Уметь</i> определить личный ресурсный потенциал <i>Владеть</i> методами и приемами повышения личной эффективности
			<i>Высокий уровень</i>	<i>Знать</i> основные методы управления ресурсами активности, работоспособности, образованности, времени <i>Уметь</i> управлять ресурсами активности, работоспособности, образованности, времени <i>Владеть</i> технологиями достижения поставленных целей
		УК-6.3 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата	<i>Пороговый уровень</i>	<i>Знать</i> критерии эффективности использования времени и других ресурсов, необходимых для успешного выполнения порученной работы <i>Уметь</i> эффективно распределять время и другие ресурсы в соответствии с поставленными задачами, определяя приоритеты своей деятельности на основе сформулированных целей <i>Владеть</i> навыками выявления стимулов, использования имеющегося опыта и их критической оценки в



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

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

Костанайский филиал

Кафедра экономики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент»

по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01

Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 5 из 15

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

				соответствии с задачами саморазвития
			<i>Продвинутый уровень</i>	<i>Знать</i> содержание и методы проведения оценки эффективности использования временных и других ресурсов <i>Уметь</i> проводить оценку эффективности использования ресурсов (личностных, ситуативных, временных и т.д.) и выявлять резервы их более рационального использования <i>Владеть</i> навыками оценки и анализа своих ресурсов, эффективного использования рабочего времени, методами оценки эффективности полученного результата
			<i>Высокий уровень</i>	<i>Знать</i> возможности и инструменты использования результатов оценки эффективности использования собственных ресурсов (личностных, ситуативных, временных и т. д.) для самоуправления и самоорганизации <i>Уметь</i> на основе результатов проведенной оценки эффективности использования ресурсов (личностных, ситуативных, временных и т. д.) управлять ими, критически соотносить условия, цели и достигнутый результат <i>Владеть</i> навыками оценки потенциальных возможностей и ресурсов среды, оптимального управления своим временем в соответствии с задачами собственного развития
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	<i>Пороговый уровень</i>	<i>Знать</i> понятие, технологию, принципы, правила и методы планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой <i>Уметь</i> проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

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

Костанайский филиал

Кафедра экономики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент»

по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01

Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 6 из 15

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

				физического и умственного здоровья. <i>Владеть</i> навыками планирования рабочего и свободного времени
			<i>Продвинутый уровень</i>	<i>Знать</i> и понимать роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности <i>Уметь</i> формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности <i>Владеть</i> методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности
			<i>Высокий уровень</i>	<i>Знать</i> требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности <i>Уметь</i> планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки <i>Владеть</i> способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущий контроль проводится регулярно на занятиях лекционного и семинарского типа, а также выполнения заданий самостоятельной работы с целью получения оперативной информации об усвоении учебного материала и диагностики сформированности компетенций.

#### 3.1 Виды оценочных средств

№ п/п	Код компетенции/планируемые результаты обучения	Контролируемые темы/разделы	Наименование оценочного средства для текущего контроля
1.	УК-6.1	Самоменеджмент как основа эффективного управления собой и другими, как условие личного и профессионального успеха	Устный опрос Конспект Мини- проект
2.	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Модель качеств современного менеджера	Устный опрос Конспект



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра экономики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент»  
по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 7 из 15

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

			Мини- проект
3.	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Тайм- менеджмент	Устный опрос, фотография рабочего дня Конспект Мини- проект
4.	УК-6.2, УК-7.2	Управление ресурсами активности, работоспособности и образованности	Практическая работа Тестирование Конспект
5.	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.2	Формирование и развитие команды	Устный опрос, тренинг Конспект
6.	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Лидерство и руководство	Устный опрос, кейс-задача Конспект
7.	УК-6.2, УК-6.3, УК-7.2	Управление стрессом	Практическая работа Конспект
8.	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Особенности использования навыков самоменеджмента	Практическая работа Конспект Мини-проект

### 3.2 Содержание оценочных средств

Используемые оценочные средства: устный опрос, кейс-задачи, практические работы, мини-проекты, тренинги, конспект.

#### 3.2.1 Перечень примерных контрольных вопросов для проведения устного опроса:

- 1) Какими личными качествами должен обладать менеджер по логистике
- 2) Дайте понятие и характеристику основных функций самоменеджмента.
- 3) Назовите правила рационального использования рабочего времени.
- 4) Какие методы используются для планирование личного труда и времени.
- 5) Дайте понятие категории "делегирования", какова цель делегирования.
- 6) Какие этапы включает процесс постановки целей?
- 7) Какими правилами следует руководствоваться при определении целей?
- 8) Назовите основные этапы определения личных целей?
- 9) Как правильно сформулировать цели?
- 10) Назовите основные функции самоменеджмента.
- 11) Зачем нужно знать технические приемы самоменеджмента?
- 12) Определите понятие «управление временем».
- 13) С какой целью проводят учёт и анализ рабочего времени?
- 14) По каким принципам осуществляется выбор приоритетов и расстановка работы?
- 15) Как можно определить срочность и важность задач?

#### 3.2.2 Перечень примерных кейсов:

Кейс «Я разговариваю только с важными людьми».

Новые сотрудники отдела логистики, которые обращают внимание только на тех, кто имеет влияние, не умеют работать в команде. Это беспринципные и расчетливые люди, которые не здороваются с секретарями и представителями других отделов и не могут признать чей-то вклад в общее дело, если он не слишком велик. Новым сотрудникам



МИНОБРНАУКИРОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра экономики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент»  
по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 8 из 15

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

жизненно необходимы друзья, потому что нельзя знать заранее, чья помощь им может потребоваться. Как поступить руководителю в этой ситуации?

### Кейс «Приоритеты»

Вспомните всё, чем занимались за прошедшие сутки по минутам. В сумме должно получиться 24 часа. Распределите дела по приоритетам и рассчитайте, какое время в сутках у вас потрачено на действительно важные дела, а какое время вы потратили впустую. Рассчитайте соотношение полученных параметров и сделайте вывод.

### 3.2.3 Перечень примерных практических работ:

#### Задание 1

Выполнить задание:

- ✓ Актуализировать навык самопознания: предоставить себе возможность раскрыть себя, выявить в себе самое главное.
- ✓ Проанализировать свои лидерские качества.
- ✓ Выявить наиболее важные личностные качества, определить, являются ли они лидерскими.
- ✓ Научиться искать возможности для развития необходимых качеств в повседневной управленческой работе в области логистического бизнеса.
- ✓ Осознать важность умения вызывать симпатию у собеседника.

#### Задание 2

Притча

Однажды к учителю пришел юноша и попросил разрешения заниматься у него.

- Зачем тебе это? — спросил мастер.

- Хочу стать сильным и непобедимым.

- Тогда стань им! Будь добр со всеми, вежлив и внимателен. Доброта и вежливость стяжают тебе уважение других. Твой дух станет чистым и добрым, а значит, сильным. Внимательность поможет замечать самые тончайшие изменения, что даст возможность найти путь для того, чтобы избежать конфликта, а значит, выиграть поединок, не вступая в него. Если же ты научишься предотвращать конфликты, то станешь непобедимым.

- Почему?

- Потому что тебе не с кем будет сражаться.

Юноша ушел, но через несколько лет вернулся к учителю.

- Что тебе нужно? — спросил старый мастер.

- Я пришел поинтересоваться Вашим здоровьем и узнать, нуждаетесь ли Вы в помощи...

И тогда Учитель взял его в ученики.

Объясните, зачем юноша вернулся? Почему Учитель взял его в ученики?

#### Задание 3: фотография рабочего дня

*Исходные данные*





МИНОБРНАУКИРОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра экономики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент»  
по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 9 из 15

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

Вы менеджер по логистике. Для занимаемой должности установлен 9-часовой рабочий день при пятидневной рабочей неделе. Режим работы: начало рабочего дня – 9.00, конец рабочего дня – 18.00. Перерывы на обед регламентируются (с 14-00 до 15-00), и не превышает одного часа в день. В таблице представлен наблюдательный лист индивидуальной фотографии понедельника.

Таблица 1– Наблюдательный лист индивидуальной фотографии рабочего времени менеджера по логистике (понедельник)

Элементы операций и виды работ	Начало	Конец	Продолжительность, мин
Приход на рабочее место	9:10		
Подготовка рабочего места	9:10	9:30	
Обслуживание клиента	9:30	10:00	
Получение и ознакомление с электронной почтой	10:00	10:15	
Получение из бухгалтерии списка оплаченных счетов, ознакомление с ними	10:15	10:35	
Проверка наличия оплаченных товаров на складе	10:35	10:45	
Обслуживание клиента	10:45	11:00	
Уход по личным надобностям	11:00	11:05	
Составление заказа поставщикам	11:05	12:00	
Обслуживание клиентов	12:00	13:05	
Обсуждение заказа с поставщиками по телефону	13:05	13:30	
Обслуживание клиентов	13:30	14:00	
Обед	14:00	15:00	
Обслуживание клиентов	15:00	16:00	
Уход по личным надобностям	16:00	16:10	
Отдых	16:10	16:27	
Разговор с сослуживцем на личную тему	16:27	17:45	
Обслуживание клиента	17:45	17:55	
Составление плана на следующий день	17:55	17:58	
Выключение компьютера	17:58	18:00	
Уход с работы	18:00		

1. Проведите анализ использования рабочего времени, используя метод – фотография рабочего дня.

2. Рассчитайте коэффициенты: эффективного использования рабочего времени; нескрываемых (явных) потерь рабочего времени; скрытых потерь рабочего времени.

3. Сделайте выводы по полученным данным.

### 3.2.4 Тренинг по теме 5: «Формирование и развитие команды»

Трём участникам предлагается по очереди в течение 1 минуты забрасывать смятые комки газеты в корзину. Задание для всех одинаковое, но с одним существенным отличием. Первому труднее всех, он не знает толком, для чего он это делает. К тому же верхняя планка еще не установлена. Допустим он забросил 20 смятых листов. Следующему предлагают забросить больше 20-ти листов - он с успехом забрасывает 27. Третьему участнику



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра экономики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент»  
по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01  
Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 10 из 15

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

предложено заранее определить количество заброшенных листов. Он может опираться на опыт коллег, учесть их ошибки и оценить свои силы. Он уверенно говорит: я брошу 30 листов - и выполняет это с легкостью!

Вывод: третий участник поставил себе цель САМ и достиг ее.

Таким образом, можно предположить, что если предоставить первому игроку второй шанс - он сможет улучшить свой результат! Если мы заранее знаем правила игры и чётко определяем цель - мы можем достичь невероятных высот!

### 3.2.5 Перечень примерных мини-проектов:

Мини-проект - творческая работа, представляющая собой относительно свободные рассуждения по теме. Целью данного вида работы является выработка навыков в поиске, анализе необходимой информации, сопоставлении альтернативных точек зрения и формулирование оригинальных предложений. По сути, это проектное предложение небольшого объема, выражающее индивидуальные соображения по конкретному поводу или задаче и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета

- 1) Разработайте мини-проект «Список дел по степени важности и срочности».
- 2) Разработайте мини-проект «Планирование деловой карьеры менеджера по логистике».
- 3) Разработайте мини-проект «Дерево целей»

### 3.2.6 Перечень примерных конспектов по всем темам дисциплины:

Тема 1: Самоменеджмент как основа эффективного управления собой и другими, как условие личного и профессионального успеха

1. Планирование своей деятельности. Цели планирования. Коммуникации и восприятие информации. Искусство общения. Организация и реализация. Самоконтроль.
2. Составление списка ежедневных дел в течение трех недель.

Тема 2: Модель качеств современного менеджера

1. Факторы торможения карьеры. Факторы успешной карьеры. Карьерный потенциал. Критерии карьерного успеха.
2. Построение карьерограммы менеджера по логистике.

Тема 3: Тайм-менеджмент

1. Хронометраж как персональная система учета времени.
2. Поглотители времени.
3. Планирование. Приоритеты. Оптимизация расходов времени.
4. Технологии достижения результатов.
5. Корпоративный тайм- менеджмент.
6. Компьютеризация тайм- менеджмента

Тема 4: Управление ресурсами активности, работоспособности и образованности



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра экономики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент»  
по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 11 из 15

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

1. Управление ресурсом активности и работоспособности, управление ресурсом образованности.

2. Понятие ресурса активности и работоспособности.

3. Личный потенциал ресурса активности и работоспособности. Образованность. Самообразованность.

4. Внутренние мотивы самосовершенствования и саморазвития

Тема 5: Формирование и развитие команды

1. Конфликты в организационном поведении. Виды конфликтов.

2. Причины возникновения конфликтов.

3. Особенности и причины межгрупповых конфликтов.

Тема 6: Лидерство и руководство

1. Развитие коммуникативных навыков. Делегирование.

2. Коммуникативное поведение личности как основа эффективной коммуникации в организации.

3. Внутриорганизационные нормы, регулирующие коммуникативное поведение.

Тема 7: Управление стрессом

1. Стресс и организация времени.

2. Стрессоустойчивость и конфликтоустойчивость.

3. Эмоциональная грамотность по Д. Гоулману.

Тема 8: Особенности использования навыков самоменеджмента

1. Правила проведения рефрейминга.

2. Принятие решений об очередности выполнения дел.

3. Развитие навыков личной организованности и самоконтроля.

4. Поддержание и развитие собственной мотивации.

#### 4. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Виды текущего контроля	Высокий уровень 90-100%	Продвинутый уровень 75-89%	Пороговый уровень 50-74%	Недостаточный уровень 0-49%
устный опрос решение кейсов практическая работа разработка мини- проекта деловая игра	27-30	23-26	15-22	0-14
Задание для самостоятельной работы (конспект)	27-30	23-26	15-22	0-14

В соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки результатов обучения студентов посещение оценивается следующим образом:

- менее 50% занятий – 0 баллов;

- 50 – 74% занятий – 15 баллов;

- 75 – 89% занятий – 18 баллов;



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра экономики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент»

по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 12 из 15

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

- 90 – 100% занятий – 20 баллов

Критерии оценивания практической работы:

«отлично» (А, А-, 4.0-3.67, 90-100%) выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практической работы, определяет взаимосвязи между показателями задачи, даёт правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания;

«хорошо» (В+, В, В-, 3.33-2.67, 75-89%) выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практической работы, допуская незначительные неточности при решении задач, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания;

«удовлетворительно» (С+, С, С-, D+,D, 2.33-1.0, 50-74%) выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, даёт неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя;

«неудовлетворительно» (F, 0, 0-49%) выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, не смог ответить на уточняющие и дополнительные вопросы. Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

Критерии оценивания устного опроса:

«отлично» (А, А-, 4.0-3.67, 90-100%) ставится, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), даёт правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка;

«хорошо» (В+, В, В-, 3.33-2.67, 75-89%) ставится, если студент даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого;

«удовлетворительно» (С+, С, С-, D+,D, 2.33-1.0, 50-74%) ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого;



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра экономики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент»

по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 13 из 15

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

«неудовлетворительно» (F, 0, 0-49%) ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Критерии оценивания кейса студента:

«отлично» (A, A-, 4.0-3.67, 90-100%) выставляется студенту, если демонстрируются: умения использовать системный и ситуативный подходы, представить аргументированное рассуждение по проблеме, получить и обработать дополнительные данные; определять цели, задачи, результаты предстоящей деятельности, причины возникновения ситуации, проблемы; понимать более широкий контекст, в рамках которого находится ситуация: её связи с другими проблемами, определять риски, трудности при разрешении проблемы, подготовить программу действий;

«хорошо» (B+, B, B-, 3.33-2.67, 75-89%) выставляется студенту, если демонстрируются: умения использовать системный и ситуативный подходы, представить определённые аргументы рассуждения по проблеме, получить и обработать дополнительные данные; определять цели, задачи, результаты предстоящей деятельности, причины возникновения ситуации, проблемы и её связи с другими проблемами, определять некоторые риски, трудности при разрешении проблемы, подготовить программу действий;

«удовлетворительно» (C+, C, C-, D+, D, 2.33-1.0, 50-74%) выставляется студенту, если демонстрируются: умения представить рассуждения по проблеме, определять цели, задачи, результаты предстоящей деятельности, определять возможные связи проблемы с другими проблемами, частично описать программу действий;

«неудовлетворительно» (F, 0, 0-49%) выставляется студенту, если демонстрируются: разрозненные аргументы по проблеме или аргументы отсутствуют, неумение определять цели, задачи, результаты предстоящей деятельности, связи проблемы с другими проблемами, программа действий содержит серьезные ошибки или отсутствует.

Рекомендации студенту по работе над кейсом

Независимо от природы, предоставленного кейса, студентам нужно будет:

1. «Проанализировать» его: выявить, что и почему происходит, что может произойти и почему.

2. Объяснить ситуацию.

3. Оценить уже принятые меры.

4. Обсудить возможные будущие действия и сравнить их возможную эффективность.

Работая над кейсом, студенты должны продемонстрировать следующие умения:

- определение лиц, чьи интересы затрагивает проблемная ситуация и умение учитывать их различные, зачастую противоположные интересы и точки зрения;

- определение того, какая имеющаяся или доступная информация может пролить свет на ситуацию и в какой степени эта информация будет надежной;

- умение разбираться в представлениях о ситуации — своих и других членов группы, а также основных действующих лиц кейса (субъективные представления могут вести к неправильному восприятию проблемы или ограничивать возможности улучшения ситуации);

- умение работать с неоднозначностью и неопределенностью, т.к. никогда не будет полной информации;

- умение «выявить суть» проблемной ситуации так, чтобы почувствовать, понять, что действительно происходит — основные проблемы ситуации, факторы, повлиявшие на их



МИНОБРНАУКИРОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра экономики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент»  
по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 14 из 15

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

возникновение, задействованные причинные связи и/или вероятные последствия осуществленных и возможных будущих действий;

- с учетом этого понимания — умение разработать необходимые действия;
- умение убедить всех, кого нужно в этом убедить, что выбранное направление деятельности действительно приемлемо;
- умение удостовериться, что все вовлеченные в эти действия люди активно участвуют в них и способны их выполнять.

#### Критерии оценки конспектов:

«отлично» (А, А-, 4.0-3.67, 90-100%) ставится, если текст работы логически выстроен и точно изложен, ясен весь ход рассуждения. Имеются ответы на все поставленные вопросы, и они изложены научным языком, с применением терминологии, принятой в изучаемой дисциплине. Ответ на каждый вопрос заканчивается выводом, сокращения слов в тексте отсутствуют. Использована литература из библиотеки Костанайского филиала "ЧелГУ" и (или) ЭБС;

«хорошо» (В+, В, В-, 3.33-2.67, 75-89%) ставится, если тема раскрыта, но допущены несущественные ошибки. Использована литература из библиотеки Костанайского филиала "ЧелГУ" и (или) ЭБС;

«удовлетворительно» (С+, С, С-, D+,D, 2.33-1.0, 50-74%) – если тема описана не полностью, собственная точка зрения на изучаемую проблему не достаточно аргументирована. Студент не всегда полно и обстоятельно отвечает на вопросы по изучаемой проблеме. Не представлены необходимые таблицы и схемы;

«неудовлетворительно»(F, 0, 0-49%) – конспекты отсутствуют.

#### Критерии оценивания мини-проектов:

«отлично» (А, А-, 4.0-3.67, 90-100%) выставляется студенту, если в работе содержатся элементы научного творчества и делаются самостоятельные выводы, достигнуты все результаты, проект обладает актуальностью, креативностью идеи, качественной проработкой каждого раздела; качество оформления проекта соответствует установленным в вузе требованиям и при защите студент проявил отличное владение материалом работы и способность аргументировано отвечать на поставленные вопросы по теме работы;

«хорошо» (В+, В, В-, 3.33-2.67, 75-89%) выставляется студенту, если в работе достигнуты все результаты, проект обладает актуальностью, креативностью идеи, проработаны все разделы проекта, качество оформления отчета соответствует установленным в вузе требованиям и при защите студент проявил хорошее владение материалом работы и способность аргументировано отвечать на поставленные вопросы по теме работы;

«удовлетворительно» (С+, С, С-, D+,D, 2.33-1.0, 50-74%) выставляется студенту, если в работе достигнуты основные результаты, проект обладает актуальностью, проработан каждый раздел проекта, качество оформления проекта в основном соответствует установленным в вузе требованиям и при защите студент проявил удовлетворительное



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра экономики

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Самоменеджмент»  
по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01  
Юриспруденция

Версия документа - 1

стр. 15 из 15

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

владение материалом работы и способность отвечать на большинство поставленных вопросов по теме работы;

«неудовлетворительно» (F, 0, 0-49%) выставляется студенту, если в работе не достигнуты основные результаты, или качество оформления проекта не соответствует установленным в вузе требованиям, или при защите студент проявил неудовлетворительное владение материалом работы и не смог ответить на большинство поставленных вопросов по теме работы.

Критерии оценивания результатов обучения студентов на тренинге:

«отлично» (A, A-; 4.0 – 3.67; 90 – 100%) выставляется студенту, если демонстрируются: понимание и усвоение материала любой степени сложности; умений и навыков работы в команде, наблюдения и принятия решения, способностей контактировать и слушать других, риторических способностей, лидерских качеств; продуктивное мышление, наблюдательность, творческие способности, умение доказывать и отстаивать свою точку зрения, организаторские способности;

«хорошо» (B+, B, B-; 3.33 – 2.67; 75 – 89%) выставляется студенту, если демонстрируются: понимание и усвоение материала средней степени сложности; умений и навыков работы в команде, наблюдения и принятия решения, способностей контактировать и слушать других, риторических способностей, лидерских качеств; продуктивное мышление, творческие способности, умение доказывать и отстаивать свою точку зрения;

«удовлетворительно» (C+, C, C-, D+, D; 2.33 – 1.0; 50 – 74%) выставляется студенту, если демонстрируются: определенная степень понимания основных понятий, включается в работу команды, делает попытку доказывать свою точку зрения;

Во всех иных случаях выставляется «неудовлетворительно» (F; 0; 0 – 49%).