

**Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Основы самообразования**

|                                 |                                                |
|---------------------------------|------------------------------------------------|
| <i>Направление подготовки</i>   | Менеджмент                                     |
| <i>Код</i>                      | 38.03.02                                       |
| <i>Направленность (профиль)</i> | Менеджмент в ресторанном и гостиничном бизнесе |
| <i>Квалификация выпускника</i>  | бакалавр                                       |

**1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы**

| Группа компетенций | Категория компетенций                                            | Код  |
|--------------------|------------------------------------------------------------------|------|
| Универсальные      | Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение) | УК-6 |
| Профессиональные   | Практическая деятельность                                        | ПК-8 |

**2. Компетенции и индикаторы их достижения**

| Код компетенции | Формулировка компетенции                                                                                                                    | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-6</b>     | Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | УК-6.1 Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем для успешного выполнения порученной работы и саморазвития<br>УК-6.4 Использует различные технологии самосовершенствования и саморазвития, приемы достижения личной эффективности.                               |
| <b>ПК-8</b>     | Способен эффективно реализовывать современные технологии профессионального развития персонала                                               | ПК 8.2. Применяет современные технологии профессионального развития персонала для эффективного взаимодействия с руководством для решения поставленных задач<br>ПК 8.3. Разрабатывает модели улаживания конфликтных ситуаций для профессионального развития персонала в организационных структурах |

**3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине**

**3.1. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине**

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

| Дескрипторы по дисциплине | Знать                       | Уметь                                    | Владеть                    |
|---------------------------|-----------------------------|------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Код компетенции</b>    | <b>УК-6</b>                 |                                          |                            |
| <b>УК-6</b>               | -значение самообразования в | -планировать и распределять свое время и | -современными технологиями |

|             |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <p>жизни современного человека.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия и категории дисциплины;</li> <li>- процессы самообразования, самовоспитания, саморазвития;</li> <li>- технологию самообразования;</li> </ul> | <p>управлять им;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять исследования по выявлению свойств личности, способствующих самообразованию;</li> <li>- работать с информацией;</li> <li>- оформлять результаты учебного труда в виде презентаций.</li> </ul> <p>Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем и саморазвитием</p> | <p>самообразования; выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью к самоорганизации</li> <li>- навыками оценки личностных ресурсов для успешного выполнения порученной работы</li> </ul> |
| <b>ПК-8</b> | <b>ПК-8</b>                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|             | <p>- принципы организации самостоятельной работы по изучению современных технологий профессионального развития персонала</p>                                                                                                               | <p>- работать с книгой, справочной литературой, устным словом, газетными материалами, графической информацией, компьютерными сетями с целью улаживания конфликтных ситуаций в организационных структурах</p>                                                                                                                                                           | <p>- способностью повышать уровень своей профессиональной компетентности в области современных технологий профессионального развития персонала</p>                                                                                                                                        |

### 3.2. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине

| Шкала оценивания | Индикаторы достижения | Показатели оценивания компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЗАЧТЕНО          | Знает:                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы,</li> <li>- делает квалифицированные выводы и обобщения, демонстрирует умения презентаций, работы с книгой, справочной литературой, устным словом, газетными материалами, графической информацией, компьютерными сетями.</li> <li>- владеет на высококвалифицированном уровне системой понятий, навыками достижения целей управления своим временем для успешного выполнения порученной работы и саморазвития.</li> </ul> |
|                  | Умеет:                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент твердо усвоил курс, грамотно и, по существу, излагает материал, опираясь на знания основной и дополнительной литературы;</li> <li>- затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений;</li> <li>- владеет на достаточном уровне системой понятий.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|            |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | Владеет: | - студент ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении;<br>- показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы;<br>- слабо аргументирует научные положения;<br>- практически не способен сформулировать выводы и обобщения;<br>- частично владеет системой понятий. |
| НЕ ЗАЧТЕНО | Знает:   | - студент не усвоил значительной части материала;                                                                                                                                                                                                                                                          |
|            | Умеет:   | - не может аргументировать научные положения;<br>- не формулирует квалифицированных выводов и обобщений;                                                                                                                                                                                                   |
|            | Владеет: | - не владеет системой понятий.                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**4. Типовые контрольные задания и/или иные материалы для проведения промежуточной аттестации, необходимые для оценки достижения компетенции, соотнесенной с результатами обучения по дисциплине**

Типовые контрольные задания для проверки знаний студентов

**Типовые вопросы для подготовки информационного проекта (презентация)**

**по теме 1. «Цель и задачи изучения дисциплины. Личностные качества и сущность самообразования».**

1. Общее представление о человеке как о личности.
2. Личность и индивидуальность.
3. Социальная среда как условие развитие личности.
4. Совместная деятельность как движущая сила развития личности
5. Общая характеристика темперамента как свойства личности.
6. Краткий обзор теорий темперамента.
7. Определение характера, понятие о чертах характера.
8. Типология характеров.
9. Общая характеристика способностей человека.
10. Направленность личности и основные формы направленности.
11. Основные механизмы психологической защиты по З.Фрейду.
12. Концепция социального влечения в теории А.Адлера.
13. Влечение к власти, превосходству, совершенству в теории А.Адлера.
14. Понятие фиктивной цели и жизненного плана в теории А.Адлера
15. Основные положения классического бихевиоризма.
16. Основные принципы теории социального научения. Джулиана Роттера.
17. Основная формула прогноза поведения.
18. Ганс Айзенк: теория типов личности.
19. Иерархия фундаментальных потребностей по А.Маслоу. Характеристики самоактуализирующихся людей.
20. Самосознание личности.
21. Цель, задачи, мотивы самообразования. Значение самообразования в профессиональном становлении личности

## 22. Самообразование как технологический процесс.

### **Типовые вопросы для подготовки информационного проекта (презентация)**

#### **по теме 2. «Личностные качества и сущность самообразования»**

1. Виды мотивации человека
2. XY-теория Дукласа Мак-Грегора
3. Теория Z Уильяма Оучи.
4. Теория ожиданий Виктора Врума
5. Теория потребностей А. Маслоу
6. Теория приобретенных потребностей Д. МакКлелланда
7. Двухфакторная теория Фредерика Герцберга
8. Важность мотивации: способы повышения мотивации и её роли в учебном процессе
9. Концепция Тейлора.
10. Тория Пола Альдерфера
11. Теория равенства Адамса
12. Модель Портера -Лоулера
13. Теория постановки целей Э. Локка
14. Концепция партисипатиинного управления
15. Самомотивация. Аффирмации,самовнушение, знакомство с жизнью успешных людей, развитие силы воли, визуализация
16. Профессиональный идеал — как высшая ценностная профессиональная цель

#### **Творческое задание по теме 3. «Целеполагание в самообразовательной деятельности»**

1. *Написать эссе на тему «Мой профессиональный идеал и его персоналии»*

Эссе — это своего рода сочинение, небольшого (по объему) размера, изложенное в свободной форме. В эссе излагаются собственные мысли автора, его опыт и его мнение по какому-либо вопросу или предмету, не претендующие на полную истину или определение. Рассказать о своем представлении о выбранной профессии, как вы ее видите в идеальном для вас воплощении, как вы видите себя в этой профессии. Назвать людей, которые достигли в этой профессии успеха, чем они вам интересны

#### **Типовая ситуационная, проблемная задача**

#### ***Выполнение ситуационной, проблемной задачи по теме 4. «Планирование. Распределение времени. Доведение дел до завершения»***

1. Составить «Колесо жизненного баланса»

Гармоничное сочетание всех сфер жизни – вот секрет счастья и жизненного успеха.

Проанализируйте, насколько равномерно гармонично развиваются сферы Вашей жизни. Оцените уровень удовлетворенности восьми секторов Вашего Колеса Жизни, представляющих собой, жизненный баланс: Карьера, Финансы, Здоровье, Друзья, Семья, Рост, Отдых, Условия жизни.

#### ***Выполнение ситуационной, проблемной задачи по теме 5. «Виды восприятия информации у человека. Структурирование информации.»***

2. На основе работы с колесом жизненного баланса сформулировать целевые установки самообразования (краткосрочные), подобрать информационные источники по нескольким выбранным направлениям (книги, курс, тренинг, мастер класс).

Профессиональная сфера (учеба, саморазвитие) должны войти в эти направления

Отработать методы свертывания текста. Выполнить тезирование книги, которая была выбрана (можно взять несколько глав). Презентовать работу.

***Выполнение ситуационной, проблемной задачи по теме 7. «Приемы достижения личной эффективности»***

3. Составить ментальную карту по книге (по всему содержанию) на которую делали презентацию.

Составить ментальную карту по достижению целей и личной эффективности.

**Типовые тесты**

***1. Типовые тесты по теме 6. «Самоконтроль. Самооценка. Результат самообразования»***

**1. Как называется представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств, и чувств, достоинств и недостатков?**

- а) самооценка +
- б) оценка личности
- в) оценка других людей

**2. Искажённое представление человека о собственных возможностях, переоценивание собственных сил и значимости это:**

- а) заниженная самооценка
- б) завышенная самооценка +
- в) адекватная самооценка

**3. Каковы функции самооценки?**

- а) защитная
- б) регуляторная
- в) оба варианта верны +
- г) нет верного ответа

**4. Сколько в современной психологии есть видов самооценки.**

- а) 4
- б) 5
- в) 3 +

**5. Заставляет человека остановиться (прекратить деятельность), если его действия и поступки способствуют появлению самокритики и недовольства собой**

- а) терминальная функция +
- б) отражающая функция
- в) адаптационная функция

**6. Система смыслов и не смыслов индивида это:**

- а) дополнительный критерий самооценки
- б) основной критерий самооценки +
- в) вспомогательный критерий самооценки

**7. Выберите один из видов самооценки:**

- а) завышенная +
- б) неадекватная
- в) самостоятельная

**8. Какова (ы) самая частая причина(ы) завышенной самооценки?**

- а) комплекс неполноценности +
- б) физическая травма
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

**9. Какова (ы) причина(ы) завышенной самооценки:**

- а) чрезмерное родительское потакание во всех желаниях
- б) детские психологические травмы и комплексы
- в) оба варианта верны +
- г) нет верного ответа

**10. Обеспечивает принятие личностью задач и выбора решений**

- а) защитная функция
- б) отражающая функция
- в) регуляторная функция +

**11. Человек с заниженной самооценкой может проявлять данные характеристики:**

- а) хроническая нерешительность и боязнь допустить ошибку на виду у людей
- б) страстное желание угодить и нежелание расстроить каждого, кто его о чем-либо попросит
- в) оба варианта верны +
- г) нет верного ответа

**12. Человек с заниженной самооценкой может проявлять такие характеристики:**

- а) невротическое чувство вины
- б) идеализм, который может привести к досаде, когда идеал не достигнут
- в) оба варианта верны +
- г) нет верного ответа

**13. Побуждает человека действовать для получения одобрения и позитивных самооценочных реакций (удовлетворенности собой, развития самоуважения и гордости)**

- а) адаптационная функция
- б) терминальная функция
- в) мотивирующая функция +

**14. Обеспечивает возможность оценки человеком своего поведения и деятельности на заключительном этапе ее выполнения**

- а) эмоциональная функция

- б) ретроспективная функция +
- в) прогностическая функция

**15. Соответствие требованиям ситуации и ожиданиям людей это:**

- а) завышенная самооценка
- б) адекватная самооценка +
- в) заниженная самооценка

**16. К методам работы с самооценкой не относится**

Позитивные настройки

Стабилизация самооценки при помощи выполнения пунктов списка

Осознанность и работа над собой

Критика близких людей+

**II. Типовые тесты по теме 8. «Психология невербального общения»**

**1. Чтобы беседа была эффективной, необходимо смотреть собеседнику в глаза:**

- а) все время разговора;
- б) 2/3 времени разговора+
- в) половину времени разговора;
- г) иногда.

**2. Если во время разговора Ваш собеседник, сидящий напротив, откинулся на спинку стула и скрестил руки на груди, значит:**

- а) он готов внимательно вас слушать;
- б) ему приятно с вами общаться, он заинтересован;
- в) ему не интересна тема беседы, он не согласен с вами;+
- г) ему просто некуда девать руки.

**3. Известно, что эмоциональное состояние влияет на походку человека. Самый широкий шаг человек делает, когда испытывает:**

- а) скуку;
- б) гордость; +
- в) печаль;
- г) досаду.

**4. Какой из жестов говорит о превосходстве партнера, его доминировании?**

- а) постукивание по столу пальцами;
- б) потирание ладоней;
- в) руки в боки на поясице; +
- г) почесывание шеи.

**5. Если человек во время разговора касается Вас рукой, он показывает Вам:**

- а) свою неприязнь;
- б) свое желание вас ударить;
- в) свою неуверенность;
- г) свое расположение к вам. +

**6. Если человек непроизвольно в разговоре с Вами повторяет Вашу позу, жесты, слова, мимику, то он, очевидно:**

- а) неуверенный в себе человек, все копирует;

- б) нервничает, взволнован;
- в) хочет поскорее расстаться с вами;
- г) расположен к вам, согласен с вами. +

**7. Если Ваш собеседник откинулся на стуле, закинул ногу за ногу и руки за голову:**

- а) он устал, хочет расслабиться;
- б) он демонстрирует свое превосходство, всезнайство; +
- в) он открыт для равноправного диалога;
- г) он сосредоточен, всецело поглощен темой разговора.

**8. Если во время разговора собеседник начинает собирать с одежды несуществующие ворсинки, значит:**

- а) он хочет произвести впечатление человека аккуратного, щепетильного;
- б) он выигрывает время для раздумий;
- в) он сдерживает свою реакцию неодобрения; +
- г) он не уверен в себе, замкнут.

**9. Верхом на стуле обычно сидит человек:**

- а) замкнутый, необщительный;
- б) показывающий свое превосходство; +
- в) с низким уровнем культуры;
- г) испытывающий нехватку времени.

**10. Если человек свел руки за спиной и одна сжимает другую, это означает, что:**

- а) он пытается себя сдерживать, контролировать; +
- б) он чувствует свое превосходство;
- в) он доволен ситуацией, расслаблен, искренен;
- г) он оценивает ваши слова.

**11. Что означает жест “ладонь на груди”?**

- а). Чувство превосходства
- б). Критическое суждение
- в). Искренность +
- г). Уверенность

**12. О чем говорит жест “большой палец под подбородком”?**

- а). Ложь
- б). Скука
- в). Беспокойство
- г). Критическое суждение +

**13. Какое сообщение заключено в поглаживании подбородка?**

- а). Принятие решения +
- б). Ложь
- в). Чувство контроля
- г). Ничего из вышеперечисленного

**14. Что означает, когда человек трет нос?**

- а). Чувство превосходства
- б). Ожидание
- в). Неприязнь +
- г). Раздражение

**15. Какое сообщение передается, когда человек касается душками очков губ?**

- а). Интерес
- б). Отказ от принятия решения+
- в). Неверие
- г). Нетерпеливость

**16. Что означает, когда человек смотрит поверх очков?**

- а). Презрение
- б). Недоверие
- в). Внимательное наблюдение+
- г). Подозрение

**17. Каково влияние невербальной коммуникации в общении?**

- а). 20%
- б). 40%
- в). 70%+
- г). 85%

**18. Какой/какие из нижеперечисленных жестов означают ложь?**

- а). Говорение сквозь пальцы
- б). Потирание глаз
- в). Потирание ушей
- г). Недостаточный зрительный контакт
- е). Всё вышеперечисленное+

**19. Что является особенностью невербального общения:**

- а) отсутствие возможности подделать эти импульсы
- б) его проявление обусловлено импульсами нашего подсознания
- в) оба ответа правильны +

**20. Что относится к неречевому общению:**

- а) взгляд +
- б) телефонный разговор
- в) чтение стихотворения вслух

**21 Процесс, который называется общением:**

- а) множественные, непосредственные контакты незнакомых людей, а также коммуникация, опосредованная различными видами массовой информации
- б) сложный процесс взаимодействия между людьми, заключающийся в обмене информацией, а также в восприятии и понимании партнерами друг друга +
- в) авторитарная, директивная форма воздействия на партнера по общению с целью достижения контроля над его поведением и внутренними установками, принуждения к определенным действиям или решениям

**22. Оптико-кинестическая система знаков включает в себя:**

- а) качество голоса, его диапазон, тональность, фразовые и логические ударения, предпочитаемые конкретным человеком
- б) включение в речь пауз, других вкраплений, например, покашливание, плача, смеха, наконец, сам темп речи
- в) жесты, мимику, пантомимику +

**23. Невербальной коммуникацией называется:**

- а) включение в речь пауз, других вкраплений, например, покашливание, плача, смеха, наконец, сам темп речи
- б) восприятие, понимание и оценка людьми социальных объектов

в) сторона общения, состоящая в обмене информацией между индивидами без помощи речевых и языковых средств, представленных в какой-либо знаковой форме +

**24. Нужно правильно закончить предложение: “Человек может передать свои чувства...”:**

- а) не только словами, но и движениями +
- б) не используя никаких средств общения
- в) исключительно с помощью речи

### ***III. Типовые тесты по теме 9. «Результат самообразования»***

**1. В чем главная задача современной системы образования?**

- а) успешная социализация человека;
- б) подготовка компетентного специалиста;
- в) овладение личностью определенной системой научных знаний, практических умений и навыков с возможностью их применения на практике;

**2. В чем заключается цель и задача самообразования?**

- а) приобретение знаний, умений и навыков в определенной области науки;
- б) достижение намеченных профессиональных и жизненных целей и планов;
- в) сделать из себя надеясь главным образом на себя, и своими средствами, человека образованного;

**3. Какое из определений наиболее подходит к понятию «самообразование»?**

- а) образование, получаемое самостоятельно, вне стен какого-либо учебного заведения, без помощи обучающего;
- б) приобретение дополнительных знаний самостоятельно, без помощи преподавателя;
- в) целенаправленная познавательная деятельность, по приобретению систематических знаний в какой-либо области знаний;

**4. Что такое самообразовательная компетенция?**

- а) совокупность взаимосвязанных качеств личности, необходимых для качественно-продуктивной деятельности;
- б) навыки, умения, способность решать вопросы и задачи в определенной предметной области;
- в) способность мобилизовать организованные в систему знания, умения и личностные качества, необходимые для выполнения определенной задачи;

**5. Как Вы понимаете готовность человека к самообразованию?**

- а) способность индивида самостоятельно осваивать знания и умения, необходимые для решения профессиональной задачи;
- б) способность выявлять пробелы в своих знаниях и умениях, оценивать необходимость той или иной информации для своей деятельности, а также гибко изменять свою профессиональную квалификацию, самостоятельно осваивать знания и умения, необходимые для решения поставленной задачи;
- в) это наличие объема требуемых знаний, навыков, опыта в какой-либо области, полученные путем систематического обучения;

**6. Что является источниками самообразования?**

- а) книги, журналы, газеты, курсы повышения квалификации, обучающие программы, семинары, конференции;

- б) книги, периодическая печать, средства массовой информации, Интернет, исследовательская деятельность, семинары и конференции, обучение на курсах, работа, посещение выставок, музеев, театров, экскурсий, окружающая действительность, хобби;
- в) книги, периодическая печать, средства массовой информации, дистанционное самообразование, обучение на различных курсах, экскурсии, театры, выставки, музеи, концерты;

### **7. Каковы функции самообразования?**

- а) профессиональный рост, дополнение и углубление профессионального образования, приобретение базового образования, формирование индивидуального стиля профессиональной деятельности, осмысление собственной самостоятельной деятельности, самопознание и самосовершенствование, самореализация личности;
- б) саморазвивающаяся, компенсаторная, образовательная, профориентационная, адаптационная, воспитательная;
- в) развитие способностей индивида, приобретение дополнительного образования, формирование навыков в каком-либо виде деятельности, самопознание, самосовершенствование, самовоспитание, самореализация, повышение уровня самооценки;

### **8. Какова структура самообразовательной деятельности?**

- а) цель-задачи-план самообразования-самоконтроль-самооценка-результат самообразовательной деятельности;
- б) мотивы-цель-задачи-способы самообразования-самоконтроль-самооценка-результат;
- в) тема самообразования-план-задачи-этапы-способы самообразования-самоконтроль-результат;

### **9. Каковы мотивы самообразования?**

- а) потребность в знаниях, необходимость получения достойного образования, конкуренция, материальная заинтересованность, стремление к саморазвитию;
- б) желание творчества, рост современной науки, устаревание технологий, конкуренция, материальный интерес;
- в) работа с информацией, творчество, рост современной науки, изменения в жизни общества, конкуренция, общественное мнение, материальное стимулирование, интерес;

### **10 С чего начинается самообразовательная деятельность?**

- а) с постановки цели;
- б) с плана;
- в) с определения задач самообразования;

### **11 Каковы SMART критерии постановки личных целей?**

- а) конкретность, измеримость, достижимость, актуальность, ограниченность сроком;
- б) значимость, реальность, актуальность, направленность на результат, временное ограничение;
- в) актуальность, необходимость, достижимость, позитивность, ограниченность сроком;

### **12. Какие этапы постановки целей предложил Брайн Трейси?**

- а) цель, вера, польза, предельный срок, список препятствий, список необходимого для достижения цели, ресурсы, план, визуализация, решимость;
- б) желание, цель, польза от исполнения желания, исходная позиция, список необходимого для достижения цели, определение препятствий к достижению цели, ресурсы, план, визуализация, настойчивость;

в) желание, убеждение, записать цели, польза, анализ исходной позиции, предельный срок, определение препятствий, список необходимого для достижения цели, список необходимых людей, план, визуализация, настойчивость;

**13. Из каких уровней состоит «пирамида эффективности» Стивена Кови?**

- а) выявление ценностей, постановка целей, планирование недели, планирование дня;
- б) постановка целей, определение задач, планирование недели, планирование дня;
- в) выявление ценностей, постановка целей, определение задач, планирование дня;

**14. Автор матрицы управления временем?**

- а) Эйзенхайм;
- б) Эйзенхауэр;
- в) Эйзенштейн;

**15. По каким параметрам распределяется планируемая деятельность человека в матрице управления временем?**

- а) по важности и срочности;
- б) по важности и срокам исполнения;
- в) по срочности и объему задач;

**16. Какова цель структурирования информации?**

- а) упрощение запоминания большого объема информации;
- б) упрощение понимания основных элементов, из которых состоит весь массив информации, а также логики взаимосвязанности этих элементов;
- в) быстрый доступ к элементу большого информационного объема;

**17. Что такое самооценка человека?**

- а) как вы оцениваете отношение окружающих к самому себе;
- б) объективный взгляд на самого себя, кем вы являетесь на самом деле;
- в) оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков;

**18. Каковы критерии результативности самообразовательной деятельности?**

- а) сформированность личностных качеств, профессиональный рост, творческий рост, повышение уровня самооценки;
- б) эффективность деятельности, профессиональный рост, саморазвитие, творческий рост, повышение уровня конкурентоспособности;
- в) сформированность личностных качеств, повышение статуса, эффективность деятельности, творческий рост;

**19. Кто такие кинестетики?**

- а) люди, воспринимающие информацию через движения, осязание, обоняние;
- б) люди, воспринимающие реальность через тактильные ощущения;
- в) категория людей, воспринимающих информацию путем логического осознания;

**20. Конгруэнтность это:**

- а) контекст в толковании жестов;
- б) совокупность жестов;
- в) совпадение слов и жестов;

**Ключи к тестовому заданию III:**

1— а; 2 — в; 3 — в; 4 — в; 5 — б; 6 — б; 7 — а; 8 — б; 9 — в; 10— а;

11– а; 12 – в; 13– а; 14 – б; 15– а; 16 – б; 17 – в; 18– в; 19– а; 20– в.

### **Примерный список вопросов к промежуточной аттестации**

1. Цель, задачи, мотивы самообразования. Значение самообразования в профессиональном становлении личности
2. Самообразование как технологический процесс.
3. Самообразование: история, теория и современные проблемы.
4. Специфика студенческого возраста и роль самообразования в жизни студентов.
5. Особенности процесса самообразования. самопознания и самоопределения в студенческом возрасте.
6. Самосознание, самоопределение и самоактуализация личности как основа профессионального развития.
7. Самообразование как условие развития и успешной профессиональной деятельности. Принципы, цели, задачи, виды и функции самообразования.
8. Использование дистанционных образовательных технологий для самообразования.
9. Эффективные методы постановки и достижения целей. Определить свою истинную профессию.
10. Составление плана самообразования.
11. Специфика управления временем и личностными ресурсами.
12. Технологии раскрытия собственного потенциала.
13. Правила и методы структурирования информации.
14. Формирование самооценки.
15. Техники поднятия самооценки и обретения гармонии.
16. Невербальное общение.
17. Самопрезентация: лестница успеха.
18. Имидж современного специалиста и пути его формирования.

### **5.Методические материалы, определяющие процедуры оценивания индикаторов достижения компетенций**

Специфика формирования компетенций и их измерение определяется структурированием информации о состоянии уровня подготовки обучающихся.

Алгоритмы отбора и конструирования заданий для оценки достижений в предметной области, техника конструирования заданий, способы организации и проведения стандартизированных оценочных процедур, методика шкалирования и методы обработки и интерпретации результатов оценивания позволяют обучающимся освоить компетентностно-ориентированные программы дисциплин.

Формирование компетенций осуществляется в ходе всех видов занятий, практики, а контроль их сформированности на этапе текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

Оценивание знаний, умений и навыков по учебной дисциплине осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств:

- опросы;
- задания для практических занятий (информационный проект (презентация));
- ситуационные задания;
- написание эссе;
- решение тестовых заданий;
- экзамен.

#### **Опросы по вынесенным на обсуждение темам**

Устные опросы проводятся во время практических занятий и возможны при проведении аттестации в качестве дополнительного испытания при недостаточности результатов тестирования и решения заданий. Вопросы опроса не должны выходить за

рамки объявленной для данного занятия темы. Устные опросы необходимо строить так, чтобы вовлечь в тему обсуждения максимальное количество обучающихся в группе, проводить параллели с уже пройденным учебным материалом данной дисциплины и смежными курсами, находить удачные примеры из современной действительности, что увеличивает эффективность усвоения материала на ассоциациях.

Основные вопросы для устного опроса доводятся до сведения студентов на предыдущем практическом занятии.

При оценке опросов анализу подлежит точность формулировок, связность изложения материала, обоснованность суждений.

### **Решение – ситуационных заданий**

Решение ситуационных заданий осуществляется с целью проверки уровня навыков (владений) обучающегося по применению содержания основных понятий и терминов дисциплины вообще и каждой её темы в частности.

Обучающемуся объявляется условие задания, решение которого он излагает либо устно, либо письменно.

Эффективным интерактивным способом решения задания является сопоставления результатов разрешения одного задания двумя и более малыми группами обучающихся.

Задачи, требующие изучения значительного объема, необходимо относить на самостоятельную работу студентов, с непременным разбором результатов во время практических занятий. В данном случае решение ситуационных задач с глубоким обоснованием должно представляться на проверку в письменном виде.

При оценке решения заданий анализируется понимание обучающимся конкретной ситуации, правильность её понимания в соответствии с изучаемым материалом, способность обоснования выбранной точки зрения, глубина проработки рассматриваемого вопроса, умением выявить основные положения затронутого вопроса.

### **Решение информационных проектов (презентаций)**

Решение информационных проектов направленно на стимулирование учебно-познавательной деятельности студента с выраженной эвристической направленностью (поиск, отбор и систематизация информации об объекте, оформление ее для презентации). Итоговым продуктом проекта может быть письменный реферат, электронный реферат с иллюстрациями, слайд-шоу, мини-фильм, презентация и т.д.

### **Решение творческих заданий (написание эссе)**

Эссе – это небольшая по объему письменная работа, сочетающая свободные, субъективные рассуждения по определенной теме с элементами научного анализа. Текст должен быть легко читаем, но необходимо избегать нарочито разговорного стиля, сленга, шаблонных фраз. Объем эссе составляет примерно 2 – 2,5 стр. 12 шрифтом с одинарным интервалом (без учета титульного листа).

### **Решение заданий в тестовой форме**

Проводится тестирование в течение изучения дисциплины

Не менее чем за 1 неделю до тестирования, преподаватель должен определить обучающимся исходные данные для подготовки к тестированию: назвать разделы (темы, вопросы), по которым будут задания в тестовой форме, теоретические источники (с точным указанием разделов, тем, статей) для подготовки.

При прохождении тестирования пользоваться конспектами лекций, учебниками, и иными материалами не разрешено.