

Фонд оценочных средств (контрольно-измерительные материалы)

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева

Факультет начальных классов

Кафедра-разработчик: кафедра педагогики и психологии начального образования

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
Протокол № 4
от «07» мая 2025 г.
Заведующий кафедрой

Мосина Н.А.

ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического совета
специальности (направления подготовки)
Протокол № 7
от «14» мая 2025 г.
Председатель НМСС (Н)

Юденко Ю.Р.

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся

Самопрезентация и Self-менеджмент в профессиональной деятельности
(наименование дисциплины/модуля/вида практики)

44.04.01 Педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки)

Инновационное начальное образование
(направленность (профиль) образовательной программы)

Магистр
(квалификация (степень) выпускника)

Составитель: Сафонова М.В.

1. Назначение фонда оценочных средств

1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. **Целью** создания ФОС дисциплины «Самопрезентация и Self-менеджмент в профессиональной деятельности» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС по дисциплине/модулю решает **задачи**:

- контроль и управление процессом приобретения магистрантами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;
- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОПОП, определенных в виде набора универсальных и общепрофессиональных компетенций выпускников;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета.

1.3. ФОС разработан на основании нормативных **документов**:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (уровень магистратуры);
- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.04.01. Педагогическое образование (уровень магистратуры), направленность (профиль) образовательной программ «Инновационное начальное образование»;
- положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» утвержденного приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018.

2. Перечень компетенций подлежащих формированию в рамках дисциплины

2.1. **Перечень компетенций**, формируемых в процессе изучения дисциплины:

- УК-6 – способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
- ОПК-4 – способен создавать и реализовывать условия и принципы духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей
- ОПК-8 – способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований ресурсов нескольких организаций при планировании и организации взаимодействия участников образовательных отношений

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонд оценочных средств включает:

1. Собеседование по разделам дисциплины «Самопрезентация и Self-менеджмент в профессиональной деятельности».
2. Проект.

3.2. Оценочные средства:

3.2.1. Оценочное средство «Самопрезентация и Self-менеджмент в профессиональной деятельности». Разработчик: доцент, к.пс.н., М.В. Сафонова.

Критерии оценивания по оценочному средству «Вопросы по разделам дисциплины «Самопрезентация и Self-менеджмент в профессиональной деятельности».

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов)* удовлетворительно/зачтено
УК-6, ОПК-4, ОПК-8.	Обучающийся обладает полными знаниями всех разделов дисциплины, способен свободно вести профессиональную беседу, аргументировать свою позицию.	Обучающийся обладает достаточными знаниями всех разделов дисциплины, способен вести профессиональную беседу, аргументировать свою позицию.	Обучающийся обладает знаниями основных положений дисциплины, способен поддержать профессиональную беседу, может привести аргументы.

Вопросы для подготовки к экзамену

1. Современные научные взгляды на сущность и концепции самоменеджмента.
2. Основные теоретические и практические концепции, сущность, функции и этапы.
3. Концептуальные подходы к самоменеджменту.
4. Самоменеджмент в учебной деятельности.
5. Самоменеджмент в профессиональной деятельности.
6. Выбор карьеры. Определение делового профиля личности.
7. Управление карьерой.
8. Оперативное, краткосрочное и среднесрочное планирование.
9. Приемы планирования.
10. Техника постановки целей. Постановка целей по методу SMART.
11. Матрица Эйзенхауэра.
12. Как отличить важное от неважного, срочное от несрочного. Техника

расстановки приоритетов.

13. Инструменты управления временем.

14. Просчет времени на задачу. Распределение задач в течение дня, недели, месяца.

15. To-dolist и checklist.

16. Тайм-боксинг. Правило порционности задач.

17. Факторы потери времени.

18. Делегирование как управление временем.

19. Стресс и синдром эмоционального выгорания. Стадии протекания стрессовой реакции.

20. Психоэмоциональное напряжение и его виды. Распознавание состояния по эмоциональной реакции.

21. Управление эмоциональным состоянием и устранение негативной эмоциональной реакции. Приемы самоконтроля и совладающего поведения в сложных ситуациях.

22. Правила ассертивного поведения. Техники ассертивного поведения.

23. Управление стрессами как элемент рациональной организации собственной трудовой активности.

24. Определение жизненных приоритетов в контексте постановки профессиональных задач.

25. Самоорганизация здоровья и резервы работоспособности.

3.2.2. Оценочное средство **«Проект «Разработка личного плана развития карьеры»**. Разработчик: доцент, к.пс.н., М.В. Сафонова.

Критерии оценивания по оценочному средству **«Проект «Разработка личного плана развития карьеры»**.

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов)* удовлетворительно/зачтено
УК-6, ОПК-4, ОПК-8.	Обучающийся дает комплексное решение предложенной проблемы, с учетом всех условий; демонстрирует знание теоретического материала с учетом междисциплинарных связей; делает правильный выбор и дает аргументацию тактики действий; полные ответы на дополнительные вопросы преподавателя.	Обучающийся дает комплексное решение предложенной проблемы, с учетом всех условий; испытывает незначительные затруднения при ответе на теоретические вопросы; неполное раскрытие междисциплинарных связей; делает правильный выбор тактики действий; дает логическое обоснование с дополнительными комментариями преподавателя.	Обучающийся испытывает затруднения с комплексным решением предложенной проблемы; дает неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя; делает выбор тактики действий в соответствии с ситуацией, но аргументация затруднена, возможна при наводящих вопросах преподавателя.

Проект «Разработка личного плана развития карьеры»

1. Определение жизненных целей и их важности.
2. Чем отличаются долгосрочные карьерные цели от среднесрочных?
3. Оценка жизненной ситуации.
4. Какие карьеры Вы для себя планируете?

Приступая к выполнению задания необходимо понять, что составление личного плана карьеры является средством эффективного управления своей деятельностью, своей деловой карьерой.

Перед составлением плана следует провести анализ самого себя с точки зрения оценки своего «Я», «сегодня и сейчас», ответив на следующие вопросы:

I. Оценка жизненной ситуации

1.1. Учеба, работа:

Имею ли я четкую картину своей работы и ее целей?

Помогает ли моя учеба, работа в достижении других жизненных целей.

Каковы мои цели развития и продвижения по отношению к учебе, работе?

Какую работу я хочу выполнять через 10 лет?

Есть ли у меня воодушевление и мотивация.

Что является для меня мотиватором сейчас? Через пять лет?

Какие сильные и слабые стороны моей мотивации?

К каким мероприятиям я могу прибегнуть, чтобы убедиться, что моя работа будет в ближайшие годы отвечать моим личным потребностям?

1.2. Экономическое состояние:

Каково мое экономическое положение?

Есть ли у меня личный бюджет, – каков он и придерживаюсь ли я его рамок?

Какие меры я могу предпринять для улучшения экономического положения?

1.3. Мое физическое состояние.

Какова моя общая физическая форма?

На чем основана моя оценка? (собственное представление, тесты и другое).

Бывало ли я регулярно у врача?

В каком лечебном заведении необходимо подлечиться?

Пора ли задуматься о снижении веса?

1.4. Социальное состояние – человеческие отношения.

Искренне ли я интересуюсь мнением и точкой зрения других? Как я их учитываю?

Интересуют ли меня чужие заботы и проблемы?

Интересует ли других мое мнение?

Навязываю ли другим свои мысли и мнения.

Умею ли я слушать?

Умею ли я ценить людей, с которыми я общаюсь?

Как это проявляется на практике?

Стремлюсь ли я развивать людей с которыми общаюсь?

Как я забочусь о других отношениях?

Как я могу развивать свои отношения обратной связи?

1.5. Психическое состояние.

Каково мое психическое состояние?

На чем основана моя оценка? (собственное представление, тесты, результаты обследования).

Какие стрессоры беспокоят меня в настоящее время?

Умею ли я управлять собой?

Не следует ли мне в настоящее время поменять вуз, работу?

Какие стрессоры могут ожидать меня в ближайшем будущем?

Не следует ли мне помнить образ жизни, круг общения, хобби?

Нуждаюсь ли я в помощи психолога?

1.6. Семейная жизнь.

Имеются ли у меня условия для создания семьи?

Следует ли завести ребенка?

Уделяю ли достаточно времени и внимания родителям, супругу, детям?

Как лучше проводить досуг в кругу семьи?

Когда поехать на отдых?

II. Постановка личных конечных целей карьеры.

2.1. Целями моей карьеры являются:

2.2. Моя карьера должна осуществляться...

2.3. Какие факторы способствуют достижению моей карьеры?

2.4. Какие препятствуют?

2.5. Каковы наиболее критические пункты в достижении моей карьеры?

Что я могу сделать в этом плане?

2.6. Что мне нужно задействовать для достижения моей карьеры: время, деньги, здоровье и так далее.

2.7. Готов ли я задействовать эти факторы или мне нужно изменить свои цели?

III. Частные цели и планы деятельности, способствующие достижению моей карьеры.

Для достижения поставленных жизненных целей мне нужно решить следующие задачи		Мероприятия (Возможные способы и средства Решения задач)	Время (сроки)	Критерии решения задачи
В области профессиональной деятельности				
В области экономического состояния				
В области				

здоровья и физического воспитания				
В области социального состояния, дружеских отношений и увлечений				
В области моральной мотивации и психологического состояния				
В области семейной жизни				

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включают:

1. Задания для самостоятельной работы студентов.
2. Критерии оценивания по оценочному средству «Работа на семинаре и практическом занятии»

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству «Задания для самостоятельной работы магистров»:

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Способен анализировать информацию, выделять главное, систематизировать.	5
Способен применять знания технологий профессионального и личностного развития при решении задач профессиональной деятельности.	19
Способен проводить самоанализ поведения и деятельности в контексте знаний о профессиональном и личностном развитии.	5
Способен выполнять рефлексию собственного процесса обучения по дисциплине.	5
Владеет письменной коммуникацией (грамотность, стиль, логика изложения).	5
Обладает личностными компетенциями (ответственность).	5
Максимальный балл	44

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству «Работа на семинаре и практическом занятии»

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
---------------------	-------------------------------------

1. Навыки ведения научной дискуссии, активная позиция в обсуждении докладов	4
2. Логика изложения материала, лаконичность выступления.	4
3. Аргументированное и обоснованное представление основных положений.	4
4. Построение доклада с учетом особенностей аудитории.	4
5. Применение информационных технологий с учетом особенностей восприятия аудитории (оформление презентации, раздаточного материала, читаемость текста, четкость представленных данных).	4
6. Умение работать в команде, навыки совместной деятельности.	8
7. Владение методами, техниками и приемами активного обучения.	8
Максимальный балл	36

5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

5.1. Оценочное средство «Задания для самостоятельной работы». Разработчик: доцент, к.пс.н., М.В. Сафонова.

Задание 1. Составляйте список каждодневных дел в течение трех недель, проанализируйте собственный опыт относительно изучаемых правил такого составления.

Задание 2. Проведите анализ затрат вашего времени с использованием метода фотографии рабочей недели.

Суть представленной методики заключается в следующем: необходимо вести ежедневные записи абсолютно всех дел за неделю с доскональным описанием рабочего дня с указанием начала и завершения любого вида деятельности. Причем данная картина должна быть реальна, для того, чтобы увидеть истинные проблемы потери вашего времени. Затем, после сбора необходимой информации приступают к ее анализу: сгруппировывают выполненные действия и присваивают им определенные коды. Надо отметить, что классифицировать дела можно следующим образом: по выполняемым функциям (контакты с клиентами - звонки (з), переговоры (пр), письма (пм)); по эффективности израсходованного времени (рабочее время (раб), паузы и перерывы (па), нерабочие разговоры (раз),

отдых (о)) и т.д. Затраченное время также делится по приоритетам: израсходованное на главные задачи (1), на текущую работу (2) и неважную (3).

3. Внедрите технологии планирования времени в собственную жизнедеятельность, проанализируйте полученный опыт.

4. Составьте ежедневный план на неделю вперед с применением методик рассмотренных на семинарском занятии, включая: принцип парето, матрицу эйзенхауэра, методику контекстного планирования.

Задание 5. «SMART-цель»

Постановка целей по SMART технологии, является одной из самых популярных и эффективных систем в тайм-менеджменте, и поэтому Вам обязательно стоит узнать, как правильно ставить SMART цели, и что же это такое.

Все мы знаем, что нужно ставить цели, но как это сделать правильно, мало кто догадывается. Постановка целей по SMART технологии завоевала популярность не только в нашей стране, но и за рубежом.

Давайте для начала разберемся, что же это за такое странное слово «SMART». Вообще, слово Smart переводится с английского языка как «умный», но в данном случае оно еще является и аббревиатурой.

В процессе расшифровки аббревиатуры «СМАРТ», мы сможем понять, как же нужно ставить цели.

1. *Specific* — Конкретная
2. *Measurable* — Измеримая
3. *Achievable* — Достижимая
4. *Relevant* — Релевантная
5. *Time-Bound* — Определенная по времени

Это, пожалуй, основная расшифровка методики постановки целей по SMART. А теперь поговорим конкретнее, о каждом из критериев Smart-целей.

1. ***Specific*** — Конкретная. Цель должна быть предельно конкретной, чтобы четко понимать, что же мы на самом деле хотим получить. Не достаточно сказать «Хочу больше денег», важно уточнить, какую именно сумму денег ты хочешь «Заработать 350 000 рублей»

Возьмем другой пример. Многие из нас мечтают о путешествиях, и большинство ставит свою цель примерно так: «Хочу поехать за границу». Как понимаете, это не очень конкретная цель. Правильно она будет звучать примерно так: «Хочу в августе 2016 года на 2 недели поехать в Италию, посетить Верону, Милан, Рим для знакомства с итальянской культурой (для покупки свадебного платья и т.п.)». Чувствуете разницу? Так мы более конкретно представляем, к чему стремимся. Но главная важность конкретизации состоит а в том активно планировать и реализовывать достижение цели.

2. *Measurable* — Измеримая

Чтобы достичь прогресса в чем то, мы должны понимать, на какие критерии можем опираться, при оценке конечного результата. Если мы поставим задачу «Стать умнее», то будет непросто определить, выполнена ли наша цель, или нет. А вот скажем цель «Сдать экзамен по методике преподавания биологии на «отлично»» или «Прочитать книгу Freelifestyle» уже более измеримая.

В любой сфере жизни есть показатели, с помощью которых можно четко ориентироваться на конечный результат. Вот пример таких показателей в различных сферах жизни:

- Обучение: количество выученных слов, количество баллов в тесте по теме обучения, сдача экзамена, разработка и реализация проекта, защита ВКР.
- Спорт, красота: вес, объем бицепса, объем талии, время 100 метровки, количество полученных комплиментов.
- Здоровье: [время сна](#), пульс, давление, температура, холестерин, сахар в крови, лишний вес.
- Отношения: количество друзей и знакомых, свидания, количество друзей в социальных сетях, контакты в телефоне, время, проведенное в коллективе.

Думаю, теперь вам более понятно, как сделать свою цель измеримой.

3. *Achievable* — Достижимая

Важно иметь амбициозные цели, но, в то же время, иногда важно включить режим «Суровой правды», и не перегибать планку. Если Вам 20 лет, вы никогда не занимались спортом, но после просмотра чемпионатов по боксу или художественной гимнастике решили стать чемпионом или чемпионкой мира... Это, мягко говоря, недостижимая цель. Есть также другой пример недостижимых целей, а именно: «Не укладывающаяся во временные рамки». Время — это очень хитрая субстанция, и оно постоянно нас обманывает.

Очень распространенной ошибкой является постановка слишком большого количества целей на месяц или другой ограниченный промежуток времени. Это делает большую часть из них недостижимыми. Но никогда не бойтесь поставить слишком высокую цель. Лучше поставить немного завышенную цель, чем маленькую, выполнение которой не будет Вас вдохновлять, воодушевлять, зажигать. Есть такое правило – «120%». Если Вы поставите цель на 20% больше, чем хотите, – это будет оптимальный вариант.

4. *Relevant* — Релевантная

Релевантный — это степень соответствия и адекватности чему-либо. У нас идет речь о постановке целей, и стало быть, главной задачей этого критерия является то, чтобы каждая из целей соответствовала другим целям. Приведу пример.

Допустим, у Вас стоит одна из целей: «В будние дни вставать утром в 06.15»,

но вы хотите поставить еще одну цель: «Тусоваться по ночам на вечеринках 3 раза в неделю». Как понимаете, одна из целей – «Ночные тусовки» – напрямую мешает достижению второй («В будние дни вставать утром в 06.15»), а этого не должно быть.

5. ***Time-Bound*** — Определенная по времени

Если не установить жесткие временные рамки, то становится совершенно непонятно, когда выполнять цель, сколько уйдет времени на ее выполнение, в каком порядке выполнять цели, и возникнет куча других вопросов.

Каждую цель нужно определять по времени. К примеру, мы хотим стать учеными и решили поставить цель «Защитить докторскую диссертацию по математике», но если мы не поставим к какому сроку это сделать, то наше подсознание не сочтет нужным торопиться, полагая, что и в 75 лет мы сможем этого добиться. Поэтому нужно задавать четкие временные рамки, вот как будет правильно звучать цель «Защитить докторскую диссертацию по математике в 2025 году»

Так же и в остальных сферах жизни, и на любой срок. Желательно ставить три вида целей по времени:

- Краткосрочные: 1-3 месяца
- Среднесрочные: 3 месяца — 1 год
- Долгосрочные: 1 год и больше

Примеры SMART-цели

Приведу несколько примеров правильно поставленных SMART-целей, которые соответствуют всем 5 критериям:

1. Выучить 100 английских слов за 30 дней (с 1 апреля по 1 мая 2016 года).
2. Выступить с докладом на научной конференции «Молодежь и наука XXI века» 15 мая 2016 года.
3. Съездить на 2 недели в Рим, в 4-х звездочный отель в центре города, с 16 по 30 августа 2016 года.
4. Сбросить 10 кг лишнего веса к 1 сентября 2016 года.
5. Подарить подруге Светлане набор для вышивания бисером на день рождения 16 октября 2016 года.
6. Посмотреть все фильмы Федерико Феллини до 20 ноября 2016 года.
7. Получить водительские права категории В до 30 декабря 2016 года.
8. Поступить на бюджетное отделение в магистратуру КГПУ на исторический факультет в 2017 году.
9. Выйти на доход в 50 000 рублей в месяц на своей текущей работе, к 1 марта 2018 года.
10. Купить однокомнатную квартиру в новостройке в Академгородке к 30 декабря 2019 года.

Думаю, данных примеров smart-целей Вам будет вполне достаточно,

чтобы понять, как их правильно ставить.

Способы применения SMART-технологии:

- Если вы хотите чего-либо достичь, необходимо сформировать намерение. Для начала лучше всего письменно. А для этого примените к намерению проверку по SMART. Так вы сразу **обнаружите часть подводный камней**, которые могут мешать исполнению намерения.
- Переработка цели в соответствие со SMART-критериями является способом концентрации на соответствующем намерении. В результате можно продумать способы достижения цели.
- Конкретизация и способы измерения достижения результата помогут лучше понять, чего хочется на самом деле. Это позволит в некоторой степени отделить свои цели от навязанных.
- Практичность проверки на реалистичность заключается, в том числе, в понимании связи между текущей целью и другими Вашими целями, целями близких Вам людей и т.д.
- SMART-техникой можно пользоваться для проверки полученных от других людей советов, рекомендаций, предложений и т.д.
- При работе с большим количеством целей SMART-техника позволяет отсеять «плохие» цели и оставить «хорошие».

Когда методика подходит, а когда нет:

- Даты достижения целей должны быть актуальными. Долгосрочное планирование по SMART не имеет смысла при быстро меняющейся ситуации, когда цели становятся не актуальными раньше срока достижения. Сюда же подходит вариант, когда у человека «семь пятниц на неделе».
- Бывают ситуации, когда важен не конкретный результат, а движение в определенном направлении. В таком случае применять методику SMART придется с некоторыми оговорками.
- Методика подразумевает совершение действий для достижения поставленной цели. Если заведомо планируется отсутствие каких-либо действий, эффективность методики невысока.
- Некоторым людям больше подходит [спонтанное планирование](#).

Задание 6. «Стратегии самопомощи»

1. Подумайте и запишите ответы на вопрос: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»

2. Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям.

Первый список может выглядеть так	Второй список может выглядеть так
Играю с детьми	Играю с детьми и разделяю их радость, ощущаю безопасность и счастье
Работаю в саду	Работаю в саду и наслаждаюсь красотой природы
Встречаюсь с друзьями	Встречаюсь с друзьями, стараюсь оценить роскошь человеческого общения и т.д.

Ваш вариант:

Задание 7. Нарисуйте кластер возможных вариантов заботы о себе, разных видах здоровья.