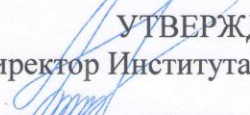


**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ИНСТИТУТ АГРОИНЖЕНЕРИИ**

  
УТВЕРЖДАЮ  
Директор Института агроинженерии  
Ф.Н. Граков

«23» мая 2025 г.

Кафедра «Технический сервис машин, оборудования и безопасность жизнедеятельности»

Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.02 Личностно-профессиональное саморазвитие**

Направление подготовки **20.03.01 Техносферная безопасность**

Направленность **Техносферная безопасность**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**

Квалификация - **бакалавр**

Форма обучения – **заочная**

Челябинск  
2025

Рабочая программа дисциплины «Личностно-профессиональное саморазвитие» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 25.05.2020 г. №680. Рабочая программа предназначена для подготовки бакалавра по направлению **20.03.01 Техносферная безопасность, направленность - Техносферная безопасность.**

Настоящая рабочая программа дисциплины составлена в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) и учитывает особенности обучения при инклюзивном образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Составитель – кандидат педагогических наук, доцент Е.В. Малькова.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры «Технический сервис машин, оборудования и безопасность жизнедеятельности»

«13» мая 2025 г. (протокол №11).

Зав. кафедрой «Технический сервис машин, оборудования и безопасность жизнедеятельности»,  
кандидат технических наук, доцент

А.В. Старунов

Рабочая программа дисциплины одобрена методической комиссией Института агроинженерии

«20» мая 2025 г. (протокол №4).

Председатель методической комиссии  
Института агроинженерии ФГБОУ ВО  
Южно-Уральский ГАУ, кандидат технических наук, доцент

Ф.Н. Граков

Директор Научной библиотеки



И.В. Шатрова

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП	4
1.1.	Цель и задачи дисциплины	4
1.2.	Компетенции и индикаторы их достижений	4
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП	5
3.	Объем дисциплины и виды учебной работы	5
3.1.	Распределение объема дисциплины по видам учебной работы	5
3.2.	Распределение учебного времени по разделам и темам	6
4.	Структура и содержание дисциплины, включающее практическую подготовку	6
4.1.	Содержание дисциплины	6
4.2.	Содержание лекций	7
4.3.	Содержание лабораторных занятий	7
4.4.	Содержание практических занятий	7
4.5.	Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся	8
5.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	9
6.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	9
7.	Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины	9
8.	Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины	10
9.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	10
10.	Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	10
11.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	11
	Приложение. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся	12
	Лист регистрации изменений	36

# 1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность должен быть подготовлен к решению задач и профессиональной деятельности следующих типов: проектно-конструкторской; научно-исследовательской; экспертной, надзорной и инспекционно-аудиторской; организационно-управленческой.

**Цель дисциплины** – сформировать у обучающихся систему фундаментальных знаний, необходимых для последующей подготовки бакалавра, способного к эффективному решению практических задач в профессиональной деятельности, а также способствующих дальнейшему развитию личности.

### Задачи дисциплины:

– сформировать у обучающихся знания (умения, владения), управлением временем и иными задачами при достижении поставленных целей, для дальнейшего личностного развития, ориентируясь на рынок труда для формирования своей собственной профессиональной деятельности и профессионального роста.

## 1.2. Компетенции и их содержание

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН	
УК-6.1 Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей	знания	Обучающийся должен знать: используемые инструменты методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей - (Б.О.02 -З.1)
	умения	Обучающийся должен уметь: использовать инструменты методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей - (Б1.О.02-У.1)
	навыки	Обучающийся должен владеть: навыками: использования инструментами методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей - (Б1.О.02-Н.1)
УК-6.2 Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	знания	Обучающийся должен знать: приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста – (Б1.О.02-З.2)
	умения	Обучающийся должен уметь: определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста - (Б1.О.02-У.2)
	навыки	Обучающийся должен владеть: навыками: определения приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста - (Б1.О.02-Н.2)

УК-6.3 Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста	знания	Обучающийся должен знать: требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста – (Б1.О.02-3.3)
	умения	Обучающийся должен уметь: оценивать требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста - (Б1.О.02-У.3)
	навыки	Обучающийся должен владеть: навыками: оценивания требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста - (Б1.О.02-Н.3)

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Личностно-профессиональное саморазвитие» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы бакалавриата.

## 3. Объём дисциплины и виды учебной работы

Объём дисциплины составляет 3 зачетных единиц (ЗЕТ), 108 академических часов (далее часов).

Дисциплина изучается:

- очная форма обучения в 1 семестре;
- заочная форма обучения на 1 курсе.

### 3.1. Распределение объема дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов	
	по очной форме обучения	по заочной форме обучения
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>-</b>	<b>8</b>
В том числе:	-	
Лекции (Л)	-	4
Практические занятия (ПЗ)	-	4
Лабораторные занятия (ЛЗ)	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СР)</b>		<b>96</b>
<b>Контроль</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>Итого</b>	<b>-</b>	<b>108</b>

### 3.2. Распределение учебного времени по разделам и темам

#### Заочная форма обучения

№ те- мы	Наименование разделов и тем	Всего часов	в том числе				
			контактная работа			СР	контроль
			Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8
1.1.	Личностно- профессиональное самораз- витие	18	2	-	-	16	х
1.2.	Индивидуально-типические характеристики человека и индивидуальный стиль дея- тельности	17	-	-	1	16	х
1.3.	Психологическая характери- стика личности: характер, способности, направленность	19	1	-	1	17	х
1.4	Интеллектуальная сфера личности	17	-	-	1	16	х
1.5	Эмоционально-волевая сфера личности	17	1	-	-	16	х
1.6	Семья как объект развития личности	16	-	-	1	15	х
	Контроль	4	-	-	-	-	4
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>96</b>	<b>4</b>

#### 4. Структура и содержание дисциплины, включающее практическую подготовку

Практическая подготовка при реализации учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) организуется путем проведения практических занятий, практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка может включать в себя отдельные занятия лекционного типа, которые предусматривают передачу учебной информации обучающимся, необходимой для последующего выполнения работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

##### 4.1. Содержание дисциплины

Понятие о самоопределении и саморазвитии личности. Самоопределение и саморазвитие как проявления свободы и субъектной активности личности. Сущность и специфика личностного самоопределения и саморазвития. Сущность и специфика профессионального самоопределения и саморазвития. Профессионально-личностное самоопределение и саморазвитие как непрерывный, целостный процесс.

Профессионально-личностное самосовершенствование как составляющая, его основные этапы. Роль профессионального идеала в самосовершенствовании личности. Профессиограмма.

Программа самосовершенствования. Условия, пути и средства профессионально-личностного самосовершенствования.

Стратегия «управление временем» как управление собственной деятельностью, рациональная организация выполнения задач и распределения собственных ресурсов. Основные причины нерационально потраченного времени. Техники саморазвития в управлении временем. Практиология и оптимальная система планирования времени.

Индивидуально-типические характеристики человека и индивидуальный стиль деятельности. Психологическая характеристика личности: характер, способности, направленность. Личность и межличностные отношения в группах. Совместная деятельность в трудовом коллективе. Тактика поведения в конфликте. Социально-профессиональная мобильность. Ответственность. Интеллектуальная сфера личности. Эмоционально-волевая сфера личности. Управление своими и эмоциями другого/ других. Инструменты для снятия эмоционального напряжения. Самодиагностика и управление стрессом. Семья как объект развития личности.

## 4.2. Содержание лекций

### Заочная форма обучения

№ п/п	Краткое содержание лекций	Кол-во часов	Практиче- ская подго- товка
1	Личностно-профессиональное саморазвитие	2	+
2	Психологическая характеристика личности: характер, способности, направленность	1	+
3	Эмоционально-волевая сфера личности	1	+
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>10%</b>

## 4.3. Содержание лабораторных занятий

Лабораторные занятия для очной и заочной форм обучения, не предусмотрены учебным планом

## 4.4. Содержание практических занятий

### Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование практических занятий	Кол-то часов	Практич. подго- товка
1.	Индивидуально-типические характеристики человека и индивидуальный стиль деятельности	1	+
2.	Психологическая характеристика личности: характер, способности, направленность	1	+
3.	Интеллектуальная сфера личности	1	+
4.	Семья как объект развития личности	1	+
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>10 %</b>

## 4.5. Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся

### 4.5.1. Виды самостоятельной работы обучающихся

Виды самостоятельной работы обучающихся	Количество часов	
	по очной форме обучения	по заочной форме обучения
Подготовка к практическим занятиям	-	12
Выполнение контрольной работы	-	20
Самостоятельное изучение отдельных тем и вопросов	-	55
Подготовка к промежуточной аттестации	-	9
<b>Итого</b>	<b>-</b>	<b>96</b>

### 4.5.2. Содержание самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Наименование тем и вопросов	Количество часов	
		по очной форме обучения	по заочной форме обучения
1	Самоопределение и саморазвитие как проявления свободы и субъектной активности личности.	-	9
2	Сущность и специфика профессионального самоопределения и саморазвития.	-	9
3	Профессионально-личностное самоопределение и саморазвитие как непрерывный, целостный процесс.	-	9
4	Профессионально-личностное самосовершенствование как составляющая, его основные этапы.	-	9
5	Условия, пути и средства профессионально-личностного самосовершенствования.	-	9
6	Стратегия «управление временем» как управление собственной деятельностью, рациональная организация выполнения задач и распределения собственных ресурсов.	-	9
7	Техники саморазвития в управлении временем.	-	9
8	Индивидуально-типические характеристики человека и индивидуальный стиль деятельности.	-	9
9	Психологическая характеристика личности: характер, способности, направленность. Личность и межличностные отношения в группах.	-	8
10	Социально-профессиональная мобильность. Ответственность Интеллектуальная сфера личности.	-	8
11	Семья как объект развития личности.	-	8
	<b>Итого</b>	<b>-</b>	<b>96</b>

## **5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Учебно-методические разработки имеются в Научной библиотеке ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ:

1. Неустроев, Г. Н. Возрастная физиология и психофизиология : учебное пособие / Неустроев Г. Н. ; ЧГАУ .— Челябинск: ЧГАУ, 2008 .— 180 с.. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/webdocs/pedag/1.pdf>
2. Неустроев, Г. Н. Психодиагностика профессионального развития личности (сборник тестов по психологии и педагогике) : учебное пособие / Неустроев Г. Н., Звонарев С. Г., Львов Л. В. ; ЧГАУ .— Челябинск: ЧГАУ: ЮУНОЦ РАО, 2009 .— 180 с. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/webdocs/pedag/6.pdf>
3. Львов, Л. В. Педагогический менеджмент : практикум по курсу / Л. В. Львов, М. В. Чернышева ; ЧГАА .— Челябинск: ЧГАА, 2010 .— 120 с. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/webdocs/pedag/8.pdf>
4. Львов, Л. В. Формирование конкурентоспособности менеджеров в компетентностно-контекстной системе профессионального образования : монография / Л. В. Львов, О. В. Перевозова ; ГОУ ВПО "Современная гуманитарная академия" (СГА) .— М.: СГА, 2010 .— 250 с. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/pedag/13.pdf>

## **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Для установления соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям ФГОС ВО разработан фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине. Фонд оценочных средств представлен в Приложении.

## **7. Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины**

Основная и дополнительная учебная литература имеется в Научной библиотеке и электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ.

### **Основная:**

1. Зюзина Н. Н. - Личностный рост и саморазвитие: техники и стратегии: курс лекций: учебное пособие. Липецкий государственный технический университет. Лань, 2022. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/314084>
2. Голованова, И. И. Саморазвитие и планирование карьеры : учебное пособие / И. И. Голованова. — Казань : КФУ, 2013. — 196 с. — ISBN 978-5-00019-055-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/72811>
3. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности : учебное пособие / А. В. Назаренко, Д. В. Запорожец, О. С. Звягинцева [и др.]. — Ставрополь : СтГАУ, 2019. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/169739>
4. Гурова, Л. Л. Психология мышления : учебное пособие / Л. Л. Гурова. — Москва : ПЕР СЭ, 2005. — 136 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233351>
5. Кашуба, И. В. Личностно-профессиональное саморазвитие: Учебное пособие : [12+] / И. В. Кашуба, С. С. Великанова. — Москва : Директ-Медиа, 2022. — 192 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=683127>

6. Чурекова, Т. М. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся : учебное пособие / Т. М. Чурекова, Г. А. Грязнова ; Кемеровский государственный университет. — Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. — 162 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278345>

**Дополнительная:**

1. Беликова, И. П. Управление персоналом : учебное пособие / И. П. Беликова. — Ставрополь : СтГАУ, 2021. — 68 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/245804>

2. Черняева, А. В. Социальная психология : учебно-методическое пособие / А. В. Черняева. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2021. — 124 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/247517>

3. Рукавишникова, Е. Е. Профессиональное становление и развитие педагога : учебное пособие / Е. Е. Рукавишникова. — Ставрополь : СГПИ, 2023. — 104 с. — ISBN 978-5-9596-1525-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/316022>

**8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины**

1. Единое окно доступа к учебно-методическим разработкам <https://ioypray.pф>
2. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>
3. Университетская библиотека ONLINE <http://biblioclub.ru/>

**9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Учебно-методические разработки имеются в Научной библиотеке и электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ:

1. Неустроев, Г. Н. Возрастная физиология и психофизиология : учебное пособие / Неустроев Г. Н. ; ЧГАУ. — Челябинск: ЧГАУ, 2008. — 180 с.. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/webdocs/pedag/1.pdf>

2. Неустроев, Г. Н. Психодиагностика профессионального развития личности (сборник тестов по психологии и педагогике) : учебное пособие / Неустроев Г. Н., Звонарев С. Г., Львов Л. В. ; ЧГАУ. — Челябинск: ЧГАУ: ЮУНОЦ РАО, 2009. — 180 с. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/webdocs/pedag/6.pdf>

3. Львов, Л. В. Педагогический менеджмент : практикум по курсу / Л. В. Львов, М. В. Чернышева ; ЧГАА. — Челябинск: ЧГАА, 2010. — 120 с. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/webdocs/pedag/8.pdf>

4. Львов, Л. В. Формирование конкурентоспособности менеджеров в компетентностно-контекстной системе профессионального образования : монография / Л. В. Львов, О. В. Перезова ; ГОУ ВПО "Современная гуманитарная академия" (СГА). — М.: СГА, 2010. — 250 с. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/pedag/13.pdf>

**10. Современные информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

В Научной библиотеке с терминальных станций предоставляется доступ к базам данных:

- Техэксперт (информационно-справочная система ГОСТов);
- My TestX10.2.

Программное обеспечение: MyTestXPro 11.0; Windows 10 Home Single Language 1.0.63.71; Microsoft OfficeStd 2019 RUS OLP NL Acdmc; Google Chrome; Mozilla Firefox, MOODLE, nanoCAD Электро версия 10.0 локальная; PTC MathCAD Education - University Edition; КОМПАС 3D v18.

## **11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

**Учебные аудитории для проведения занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения**

### **Перечень учебных лабораторий, аудиторий, компьютерных классов**

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типов, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 353, 331.

### **Помещения для самостоятельной работы:**

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; Помещение для самостоятельной работы № 423.

2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; Помещение для самостоятельной работы № 427.

3. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; Помещение для самостоятельной работы ауд. № 149.

### **Перечень основного лабораторного оборудования:**

Лабораторное оборудование не предусмотрено.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации  
обучающихся  
по дисциплине "Личностно-профессиональное саморазвитие"

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины	14
2. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения сформированности компетенций	15
3. Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины	17
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций	17
4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости в процессе практической подготовки	17
4.1.1. Опрос на практическом занятии	17
4.1.2. Контрольная работа	19
4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	20
4.2.1. Зачет	20
5. Комплект оценочных материалов	23

# 1. Компетенции и их содержание, формируемые в процессе освоения дисциплины

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН			Наименование оценочных средств	
	знания	умения	навыки	Текущая аттестация	Промежуточная аттестация
УК-6.1 Использует инструменты методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей	Обучающийся должен знать: используемые инструменты методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей – (Б1.О.02-З.1)	Обучающийся должен уметь: использовать инструменты методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей - (Б1.О.02-У.1)	Обучающийся должен владеть: навыками: использования инструментами методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей - (Б1.О.02-Н.1)	1. опрос на практическом занятии; 2. контрольная работа; 3. тестирование	1. Зачет
УК-6.2 Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	Обучающийся должен знать: приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста – (Б1.О.02-З.2)	Обучающийся должен уметь: определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста - (Б1.О.02-У.2)	Обучающийся должен владеть: навыками: определения приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста - (Б1.О.02-Н.2)	1. опрос на практическом занятии; 2. контрольная работа; 3. тестирование	1. Зачет
УК-6.3 Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста	Обучающийся должен знать: требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста – (Б1.О.02-З.3)	Обучающийся должен уметь: оценивать требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста - (Б1.О.02-У.3)	Обучающийся должен владеть: навыками: оценивания требований рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста - (Б1.О.02-Н.3)	1. опрос на практическом занятии; 2. контрольная работа; 3. тестирование	1. Зачет

## 2. Показатели, критерии и шкала оценивания компетенций, достижения сформированности компетенций

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Показатели оценивания (Формируемые ЗУН)	Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине			
	Недостаточный уровень	Достаточный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Б1.О.02-З.1	Обучающийся не знает используемые инструменты методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей	Обучающийся слабо знает используемые инструменты методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей	Обучающийся с незначительными ошибками и отдельными пробелами знает используемые инструменты методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей	Обучающийся с требуемой степенью полноты и точности знает используемые инструменты методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей
Б1.О.02-У.1	Обучающийся не умеет использовать инструменты методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей	Обучающийся слабо умеет использовать инструменты методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей	Обучающийся умеет использовать инструменты методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей	Обучающийся свободно умеет использовать инструменты методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей
Б1.О.02-Н.1	Обучающийся не владеет навыками использования инструментами методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей	Обучающийся слабо владеет навыками использования инструментами методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей	Обучающийся с небольшими затруднениями владеет навыками использования инструментами методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей	Обучающийся свободно владеет навыками использования инструментами методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей
Б1.О.02-З.2	Обучающийся не знает приоритеты собственной	Обучающийся слабо знает приоритеты собствен-	Обучающийся с незначительными ошибками и от-	Обучающийся с требуемой степенью полноты и

	деятельности, личностного развития и профессионального роста	ной деятельности, личностного развития и профессионального роста	дельными проблемами знает приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	точности знает приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста
Б1.О.02-У.2	Обучающийся не умеет определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	Обучающийся слабо умеет определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	Обучающийся умеет определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	Обучающийся свободно умеет определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста
Б1.О.02-Н.2	Обучающийся не владеет навыками определения приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	Обучающийся слабо владеет навыками определения приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	Обучающийся с небольшими затруднениями владеет навыками определения приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	Обучающийся свободно владеет навыками определения приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста
Б1.О.02-З.3	Обучающийся не знает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста	Обучающийся слабо знает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста	Обучающийся с незначительными ошибками и отдельными проблемами знает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста	Обучающийся с требуемой степенью полноты и точности знает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста
Б1.О.02-У.3	Обучающийся не умеет оценивать требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста	Обучающийся слабо умеет оценивать требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста	Обучающийся умеет оценивать требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста	Обучающийся свободно умеет оценивать требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста

Б1.О.02-Н.3	Обучающийся не владеет навыками оценивания требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста	Обучающийся слабо владеет навыками оценивания требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста	Обучающийся с небольшими затруднениями владеет навыками оценивания требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста	Обучающийся свободно владеет навыками оценивания требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста
-------------	--	---	--	--

### **3. Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины**

Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков, содержатся в учебно-методических разработках, приведенных ниже.

1. Неустроев, Г. Н. Возрастная физиология и психофизиология : учебное пособие / Неустроев Г. Н. ; ЧГАУ .— Челябинск: ЧГАУ, 2008 .— 180 с.. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/webdocs/pedag/1.pdf>

2. Неустроев, Г. Н. Психодиагностика профессионального развития личности (сборник тестов по психологии и педагогике) : учебное пособие / Неустроев Г. Н., Звонарев С. Г., Львов Л. В. ; ЧГАУ .— Челябинск: ЧГАУ: ЮУНОЦ РАО, 2009 .— 180 с. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/webdocs/pedag/6.pdf>

3. Львов, Л. В. Педагогический менеджмент : практикум по курсу / Л. В. Львов, М. В. Чернышева ; ЧГАА .— Челябинск: ЧГАА, 2010 .— 120 с. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/webdocs/pedag/8.pdf>

4. Львов, Л. В. Формирование конкурентоспособности менеджеров в компетентностно-контекстной системе профессионального образования : монография / Л. В. Львов, О. В. Перевозова ; ГОУ ВПО "Современная гуманитарная академия" (СГА) .— М.: СГА, 2010 .— 250 с. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/pedag/13.pdf>

### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций**

В данном разделе методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, по дисциплине «Личностно-профессиональное саморазвитие», приведены применительно к каждому из используемых видов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

#### **4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости в процессе практической подготовки**

##### **4.1.1. Опрос на практическом занятии**

Ответ на практическом занятии используется для оценки качества освоения обучающимся основной профессиональной образовательной программы по отдельным вопросам и/или темам дисциплины

ны. Темы и планы занятий (см. методразработку «п.3») заранее сообщаются обучающимся. Ответ оценивается оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» или «неудовлетворительно».

№	Оценочные средства	Код и наименование индикатора компетенции
	Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины	
1	1. Можно ли обеспечить завершение работ и проекта в целом за более короткие сроки при наличии дополнительных ресурсов и финансирования? 2. Стоит ли применять новые технологии при выполнении работ и как это отразится на времени реализации проекта и его затратах? 3. Правильно ли рассчитана потребность в ограниченных ресурсах и оптимально ли они распределены между работами проекта?	УК-6.1 Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей
2	1. Нарисуйте четыре «Я»: реальное, воспринимаемое с внешней стороны, идеальное, будущее. 2. На листе бумаги напишите 20 ответов на вопрос «кто Я». Затем проводится обсуждение. 3. Лист бумаги необходимо разделить на четыре части, каждую пронумеровать. В 1 фрагменте нарисовать с чего началось освоение профессии, в четвертом фрагменте нарисовать чем закончиться освоение профессии. Затем необходимо подумать и нарисовать во фрагментах 3 и 4 то, что произойдет между началом освоения профессии и завершением становления специалиста.	УК-6.2 Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста
3	1. Подготовьте план личностно-профессионального развития на 1 год. 2. Проведите анализ «цель-средство» ваших профессиональных целей 3. Какие решения можете принять Вы, как директор предприятия того направления, по которому Вы обучаетесь, по мотивации личностно-ориентированного саморазвития работников. Обоснуйте.	УК-6.3 Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста

Критерии оценивания ответа (табл.) доводятся до сведения обучающихся в начале занятий. Оценка объявляется обучающемуся непосредственно после ответа.

Шкала	Критерии оценивания
Оценка 5 (отлично)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся полно усвоил учебный материал;</li> <li>- показывает знание основных понятий темы, грамотно пользуется терминологией;</li> <li>- проявляет умение анализировать и обобщать информацию, навыки связного описания явлений и процессов;</li> <li>- демонстрирует умение излагать учебный материал в определенной логической последовательности;</li> <li>- показывает умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;</li> <li>- демонстрирует сформированность и устойчивость знаний, умений и навыков;</li> <li>- могут быть допущены одна–две неточности при освещении второстепенных вопросов.</li> </ul>
Оценка 4 (хорошо)	<p>ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет место один из недостатков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в усвоении учебного материала допущены небольшие пробелы, не искавшие содержание ответа;</li> <li>- в изложении материала допущены незначительные неточности.</li> </ul>
Оценка 3	- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но

(удовлетворительно)	показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; - имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, описании явлений и процессов, исправленные после наводящих вопросов; - выявлена недостаточная сформированность знаний, умений и навыков, обучающийся не может применить теорию в новой ситуации.
Оценка 2 (неудовлетворительно)	- не раскрыто основное содержание учебного материала; - обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; - допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, в описании явлений и процессов, решении задач, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; - не сформированы компетенции, отсутствуют соответствующие знания, умения и навыки.

#### 4.1.2 Контрольная работа

Контрольная работа используется для оценки качества освоения обучающимися образовательной программы по темам или разделам дисциплины.

Задание по контрольной работе выдается на установочной лекции, где обучающиеся знакомятся с задачами и содержанием дисциплины, получают список рекомендуемой литературы.

Контрольная работа выдается в виде реферата, темы выбирает преподаватель. Содержание контрольной работы не должно превышать объем ученической тетради или 12...15 страниц машинописного текста формата А4.

Контрольная работа должна быть представлена на проверку до начала экзаменационной сессии. Критерии оценки контрольной работы обучающегося (табл.) доводятся до их сведения на установочной лекции. По результатам проверки контрольной работы студенту выставляется оценка «зачтено», «не зачтено». Результат проверки контрольной работы объявляется обучающемуся непосредственно после ее проверки преподавателем.

Оценка объявляется студенту непосредственно после проверки контрольной работы.

#### *Примерное содержание контрольной работы*

1. Понятие профессионально-личностное саморазвитие в трудах отечественных и зарубежных исследователей.
2. Особенности профессионального самосознания у представителей разных профессий.
3. Стадии профессионального развития.
4. Самоактуализация как высший уровень саморазвития личности.
5. Стадии профессионального развития Д. Сьюпера.
6. Адаптационная модель саморазвития.
7. Причины профессиональной деформации.
8. Профилактика профессиональной деформации.
9. Кризис профессионального саморазвития: причины, пути развития.
10. Креативная личность: понятие, признаки, приемы развития профессиональной креативности.
11. Матрица Эйзенхауэра (принцип Эйзенхауэра или Метод Эйзенхауэра)
12. Принцип Парето (закон Парето или принцип 20/80)
13. Хронометраж
14. Список задач или to do list.
15. Постановка целей по схеме SMART.

Шкала и критерии оценивания ответа обучающегося представлены в таблице.

Шкала	Критерии оценивания
Оценка «зачтено»	знание программного материала, усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой дисциплины, правильное решение задачи (допускается наличие малозначительных ошибок или недостаточно полное раскрытие содержание вопроса, или погрешность непринципиального характера в ответе на вопросы). Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие показатели в ходе проведения текущего контроля и систематическая активная работа на учебных занятиях.
Оценка «не зачтено»	пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при ответе на вопросы.

## 4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 4.2.1. Зачет

Зачет является формой оценки качества освоения обучающимся основной профессиональной образовательной программы по разделам дисциплины. По результатам зачета обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено»; оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» в случае дифференцированного зачета.

Зачет проводится по окончании чтения лекций и выполнения лабораторных (практических) занятий. Зачет принимается преподавателями, проводившими лабораторные (практические) занятия, или читающими лекции по данной дисциплине. В случае отсутствия ведущего преподавателя зачет принимается преподавателем, назначенным распоряжением заведующего кафедрой. С разрешения заведующего кафедрой на зачете может присутствовать преподаватель кафедры, привлеченный для помощи в приеме зачета.

Присутствие на зачете преподавателей с других кафедр без соответствующего распоряжения ректора, проректора по учебной, воспитательной работе и молодежной политике, заместителя директора института по учебной работе не допускается.

Форма(ы) проведения зачета (*устный опрос по билетам, письменная работа, тестирование и др.*) определяются кафедрой и доводятся до сведения обучающихся в начале семестра.

Для проведения зачета ведущий преподаватель накануне получает в секретариате директората зачетно-экзаменационную ведомость, которая возвращается в секретариат после окончания мероприятия в день проведения зачета или утром следующего дня.

Во время зачета обучающиеся могут пользоваться с разрешения ведущего преподавателя справочной и нормативной литературой, другими пособиями и техническими средствами.

Время подготовки ответа в устной форме при сдаче зачета должно составлять не менее 20 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа - не более 10 минут.

Преподавателю предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины.

Качественная оценка «зачтено», внесенная в зачетно-экзаменационную ведомость, является результатом успешного усвоения учебного материала.

Результат зачета выставляется в зачетно-экзаменационную ведомость в день проведения зачета в присутствии самого обучающегося. Преподаватели несут персональную ответственность за своевременность и точность внесения записей о результатах промежуточной аттестации в зачетно-экзаменационную ведомость.

Если обучающийся явился на зачет и отказался от прохождения аттестации в связи с неподготовленностью, то в зачетно-экзаменационную ведомость ему выставляется оценка «не зачтено».

Неявка на зачет отмечается в зачетно-экзаменационной ведомости словами «не явился».

Нарушение дисциплины, списывание, использование обучающимися неразрешенных печатных и рукописных материалов, мобильных телефонов, коммуникаторов, планшетных компьютеров, ноутбуков и других видов личной коммуникационной и компьютерной техники во время зачета запрещено. В случае нарушения этого требования преподаватель обязан удалить обучающегося из аудитории и проставить ему в ведомости оценку «не зачтено».

Обучающимся, не сдавшим зачет в установленные сроки по уважительной причине, индивидуальные сроки проведения зачета определяются заместителем директора института по учебной работе.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, сдают зачет в сроки, определяемые Университетом. Информация о ликвидации задолженности отмечается в экзаменационном листе.

Допускается с разрешения заместителя директора института по учебной работе досрочная сдача зачета с записью результатов в экзаменационный лист.

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья могут сдавать зачеты в сроки, установленные индивидуальным учебным планом. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.

Процедура проведения промежуточной аттестации для особых случаев изложена в «Положении о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по ОПОП бакалавриата, специалитета и магистратуры» ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ.

№	Оценочные средства	Код и наименование индикатора компетенции
	Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины	
1.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Этапы процесса самосовершенствования.</li> <li>2. Направления профессионального развития (в содержательном плане).</li> <li>3. Этапы личного плана работы по самосовершенствованию.</li> <li>4. Структурные изменения личности в процессе личностно-профессионального развития.</li> <li>5. Развитие психики в процессе онтогенеза и филогенеза.</li> <li>6. Психические явления.</li> <li>7. Темперамент и пути его приспособления к требованиям деятельности.</li> <li>8. Половозрастные особенности человека.</li> <li>9. Характер и его формирование.</li> <li>10. Способности, их характеристика и структура.</li> <li>11. Направленность и её виды.</li> <li>12. Потребностно-мотивационная сфера личности.</li> <li>13. Интеллектуальная сфера личности.</li> <li>14. Мышление.</li> <li>15. Память.</li> <li>16. Эмоционально-волевая сфера личности.</li> <li>17. Социализация, её основные этапы и условия.</li> <li>18. Цели, ценности и ценностные ориентации личности.</li> </ol>	<p>УК-6.1</p> <p>Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей</p>



**5. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ**  
по дисциплине «Личностно-профессиональное саморазвитие»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Спецификация.....	25
2. Тестовые задания.....	29
3. Ключи к оцениванию тестовых заданий.....	34

## 1. Спецификация

### 1.1. Назначение комплекта оценочных материалов (далее – КОМ)

Наименование УГС/УГСН – 20.00.00 Техносферная безопасность и природопользование  
Направление подготовки - 20.03.01 Техносферная безопасность  
Направленность - Техносферная безопасность

#### 1.1. Нормативное основание отбора содержания

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО), утверждённый Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 25.05.2020 г. № 680.

Профессиональный стандарт «Специалист в области охраны труда» N 524н от 04.08.2014 г. Профессиональный стандарт «Специалист по экологической безопасности (в промышленности)» N 577н от 07.09.2020 г.

#### 1.2.Общее количество тестовых заданий

Код компетенции	Наименование компетенции	Количество заданий
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	16
Всего		16

#### 1.3.Распределение тестовых заданий по компетенциям

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование индикаторов сформированности компетенции	Номер задания
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей	1 - 5
		УК-6.2 Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	6-10
		УК-6.3 Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста	11-16

### 1.5 Типы, уровень сложности и время выполнения тестовых заданий

Код компетенции	Индикатор сформированности компетенции	Номер задания	Тип задания	Уровень сложности	Время выполнения (мин)
УК-6	УК-6.1 Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей	1	Задание закрытого типа на установление соответствия	Повышенный	5
		2	Задание закрытого типа на установление последовательности	Повышенный	5
		3	Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из четырёх предложенных и обоснованием ответа	Базовый	3
		4	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с обоснованием выбора ответов	Базовый	3
		5	Задание открытого типа с развернутым ответом	Высокий	10
	УК-6.2 Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	6	Задание закрытого типа на установление соответствия	Повышенный	5
		7	Задание закрытого типа на установление последовательности	Повышенный	5
		8	Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из четырёх предложенных и обоснованием ответа	Базовый	3
		9	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с обоснованием выбора ответов	Базовый	3
		10	Задание открытого	Высокий	10

			типа с развернутым ответом		
УК-6.3 Оценивает требо- вания рынка труда и предложения об- разовательных услуг для выстраи- вания траектории собственного про- фессионального роста	11	Задание закрытого типа на установле- ние соответствия	Повышенный	5	
	12	Задание закрытого типа на установле- ние последователь- ности	Повышенный	5	
	13	Задание комбиниро- ванного типа с вы- бором одного пра- вильного ответа из четырёх предложен- ных и обоснованием ответа	Базовый	3	
	14	Задание комбиниро- ванного типа с вы- бором нескольких вариантов ответа из предложенных с обоснованием выбо- ра ответов	Базовый	3	
	15	Задание открытого типа с развернутым ответом	Высокий	10	
	16	Задание закрытого типа на установле- ние соответствия	Повышенный	5	

### 1.6 Сценарии выполнения тестовых заданий

Тип задания	Последовательность действий при выполнении задания
Задание закрытого типа на установление соответствия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов.</li> <li>2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д.</li> <li>3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов.</li> <li>4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)</li> </ol>
Задание закрытого типа на установление последовательности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.</li> <li>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</li> <li>3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.</li> <li>4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БВА или 135).</li> </ol>
Задание комбинированного ти-	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в ка-</li> </ol>

задание с выбором одного правильного ответа из четырёх предложенных и обоснованием ответа	<p>в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.</p> <p>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</p> <p>3. Выбрать один ответ, наиболее верный.</p> <p>4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа.</p> <p>5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа.</p>
Задание открытого типа с развернутым ответом	<p>1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.</p> <p>2. Продумать логику и полноту ответа.</p> <p>3. Записать ответ, используя четкие, компактные формулировки.</p> <p>4. В случае расчётной задачи, записать решение и ответ.</p>

### 1.7 Система оценивания выполнения тестовых заданий

Номер задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа)
Задание 1	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
Задание 2	Задание закрытого типа на установление последовательности считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
Задание 3	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием выбора ответа считается верным, если правильно указана цифра и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».
Задание 4	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с обоснованием выбора ответов считается верным, если правильно указаны цифры и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно».

Задание 5	Задание открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте.	Полный правильный ответ на задание оценивается 3 баллами; если допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный – 1 балл, если допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует – 0 баллов Либо указывается «верно»/«неверно».
-----------	--	--

1.8. Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения тестовых заданий (при необходимости).

Для выполнения тестовых заданий дополнительных материалов и оборудования не требуется.

## 2. Тестовые задания

### Задание 1.

Установите соответствие между понятиями, и их определениями, : к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите позицию из второго столбца. Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам.

Понятие	Определение
А) Самооценка	1) Способность понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями других людей
Б) Эмоциональный интеллект	2) Процесс постановки целей и планирования действий для их достижения
В) Планирование	3) Осознанное стремление к улучшению своих личностных и профессиональных качеств, навыков и знаний.
Г) Саморазвитие	4) Оценка человеком собственных качеств, способностей и ценности

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

### Задание 2.

Установите правильную последовательность этапов процесса постановки и достижения целей:

1. Оценка результатов и корректировка плана
2. Определение цели (SMART-цель)
3. Разработка плана действий
4. Действия по реализации плана

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--

### Задание 3.

Прочитайте текст, выберите наиболее верный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какой из вариантов наиболее точно отражает истинное значение саморазвития?

1. Посещение тренингов и семинаров гарантирует личностный рост.
2. Саморазвитие – это непрерывный процесс, требующий активных усилий и применения полученных знаний на практике.
3. Достаточно прочитать несколько книг по саморазвитию, чтобы стать успешным.
4. Саморазвитие – это врожденное качество, которое нельзя развить.

Ответ:

Обоснование:

#### Задание 4.

*Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.*

Какие действия помогают эффективно управлять временем?

1. Планирование дня
2. Расстановка приоритетов
3. Делегирование задач
4. Отказ от неважных задач
5. Выполнение всех задач одновременно

Ответ:

Обоснование:

#### Задание 5.

*Внимательно прочитайте текст задания. Выберите ответ и запишите результат решения.*

У вас есть важный проект, который нужно закончить к концу недели. Вы чувствуете, что прокрастинируете и откладываете работу на потом. Какое из следующих действий будет наиболее эффективным для преодоления прокрастинации?

1. Пообещать себе, что начнете работать над проектом завтра.
2. Разбить проект на более мелкие, управляемые задачи и начать с самой простой.
3. Подумать о том, как сильно вы не любите этот проект.
4. Начать заниматься другим, более приятным делом.

Ответ:

Обоснование:

#### Задание 6.

*Установите соответствие между понятиями, и их определениями: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите позицию из второго столбца. Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам.*

Термин	Определение
А) Компетенция	1) Непрерывный процесс обучения и развития на протяжении всей жизни
Б) Саморазвитие	2) Способность применять знания, умения и навыки для решения конкретных задач
В) Обучение на протяжении жизни	3) Осознанное стремление к улучшению своих личностных и профессиональных качеств, навыков и знаний
Г) Резилиентность	4) Качество, позволяющее преодолевать трудности и адаптироваться к изменениям

*Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:*

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>

**Задание 7.**

*Установите правильную последовательность этапов самоанализа:*

1. Определение областей для улучшения
2. Рефлексия над своими действиями и опытом
3. Выявление сильных и слабых сторон
4. Разработка плана развития

*Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:*

--	--	--	--

**Задание 8.**

*Прочитайте текст, выберите наиболее верный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.*

«Мария всегда боялась публичных выступлений, но понимала, что это важный навык для ее карьерного роста. Она решила постепенно преодолевать свой страх.»

Какой подход к саморазвитию демонстрирует Мария?

1. Избегание сложных задач.
2. Работа над своими слабыми сторонами.
3. Концентрация только на сильных сторонах.
4. Отрицание необходимости развития.

Ответ:

Обоснование:

**Задание 9.**

*Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.*

Что включает в себя самоанализ?

1. Выявление сильных сторон
2. Определение слабых сторон
3. Оценка своих достижений
4. Планирование будущих целей
5. Сравнение себя с другими людьми

Ответ:

Обоснование: Выявление сильных и слабых сторон, оценка достижений и целей – важные шаги самоанализа. Сравнение с другими- не является целью самоанализа

**Задание 10.**

*Внимательно прочитайте текст задания. Выберите ответ и запишите результат решения.*

Вы получили негативный отзыв от своего руководителя о своей работе.

Каким должен быть ваш первый шаг в этой ситуации?

1. Обидеться и проигнорировать отзыв.
2. Сразу начать спорить и защищать свою позицию.
3. Поблагодарить за обратную связь и попросить уточнить, что именно можно улучшить.
4. Пожаловаться коллегам на несправедливость руководителя.

Ответ:  
Обоснование:

**Задание 11.**

Установите соответствие между понятиями, и их определениями: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите позицию из второго столбца. Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам.

Вид измерения	Характеристика
А) Обратная связь	1) Выход за пределы привычного, стремление к новому опыту и знаниям
Б) Развитие кругозора	2) Информация о результатах деятельности, используемая для корректировки действий
В) Профессиональная идентичность	3) Осознание себя как специалиста в определенной области, понимание своих сильных сторон и целей в карьере
Г) Прокрастинация	4) Склонность откладывать важные дела на потом

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

**Задание 12.**

Установите правильную последовательность этапов развития эмоционального интеллекта:

1. Управление своими эмоциями
2. Распознавание эмоций других людей
3. Самосознание (понимание своих эмоций)
4. Социальная компетентность (умение строить отношения)

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--

**Задание 13.**

Прочитайте текст, выберите наиболее верный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

«Анна получила негативный отзыв о своей работе. Она восприняла это как личное оскорбление и перестала стремиться к улучшению.»

Какая реакция на обратную связь является конструктивной для саморазвития?

1. Игнорирование критики.
2. Принятие критики близко к сердцу и отказ от дальнейших усилий.
3. Анализ критики и использование ее для улучшения своей работы.
4. Оправдание своих ошибок и поиск виноватых.

Ответ:  
Обоснование:

**Задание 14.**

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какие аспекты включает в себя эмоциональный интеллект?

1. Понимание своих эмоций

2. Управление своими эмоциями
3. Понимание эмоций других людей
4. Умение строить отношения
5. Подавление своих эмоций

Ответ:

Обоснование:

### Задание 15.

*Внимательно прочитайте текст задания. Выберите ответ и запишите результат решения.*

Вы чувствуете выгорание на работе и потерю интереса к своим задачам.

Что из перечисленного поможет вам восстановить мотивацию?

1. Работать еще больше, чтобы быстрее закончить все дела.
2. Взять отпуск и полностью отключиться от работы, заняться тем, что приносит удовольствие.
3. Винить во всем компанию и коллег.
4. Игнорировать свои чувства и продолжать работать в том же темпе

Ответ:

Обоснование:

### Задание 16.

*Установите соответствие между понятиями, и их определениями: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите позицию из второго столбца. Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам.*

Вид погрешности	Описание
А) Менторство	1) Процесс оказания помощи и поддержки более опытным человеком менее опытному для его развития и обучения
Б) Нетворкинг	2) Процесс установления и поддержания полезных связей с другими людьми для достижения личных и профессиональных целей
В) Личный бренд	3) Восприятие вас другими людьми как профессионала, основанное на вашей репутации, навыках и ценностях
Г) Самоэффективность	4) Вера в свои силы и возможности, уверенность в успехе

*Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:*

А	Б	В	Г

### 3.Ключи к оцениванию тестовых заданий

№ задания	Верный ответ	Критерии оценивания
1	A4 B1 B2 Г3	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
2	2341	1 б – совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
3	2 Обоснование: Посещение тренингов – лишь инструмент, а не гарантия, книги тоже только часть процесса. Саморазвитие – это врожденное качество, которое нельзя развить, противоречит самой идее саморазвития. Поэтому правильный ответ: Саморазвитие – это непрерывный процесс, требующий активных усилий и применения полученных знаний на практике.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
4	1234 Обоснование: Планирование, приоритизация, делегирование и отказ от лишнего – ключевые компоненты тайм-менеджмента. Выполнение всего одновременно – невозможно.	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
5	2 Обоснование: Разбить проект на более мелкие, управляемые задачи и начать с самой простой. Разбиение сложной задачи на мелкие шаги делает ее менее пугающей и более выполнимой. Начало с простого шага дает импульс и повышает мотивацию продолжать работу.	3 б - полный правильный ответ; 1 б - допущена одна ошибка/неточность, 0 б - допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует
6	A2 B3 B1 Г4	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
7	2314	1 б – совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
8	2 Обоснование: Мария осознает проблему и активно пытается ее решить. Работает над своими слабыми сторонами. Остальные варианты описывают противоположное поведение.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
9	1234 Обоснование: Выявление сильных и слабых сторон, оценка достижений и целей – важные шаги самоанализа. Сравнение с другими- не является целью самоанализа	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
10	3 Обоснование: Поблагодарить за обратную связь и попросить уточнить, что именно можно улучшить. Конструктивное восприятие обратной связи начинается с благодарности и желания понять суть критики, чтобы использовать ее для улучшения.	3 б - полный правильный ответ; 1 б - допущена одна ошибка/неточность, 0 б - допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует
11	A2 B1 B3 Г4	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
12	3124	1 б – совпадение с верным ответом

		0 б – остальные случаи
13	<p>3</p> <p>Обоснование: Анализ критики и использование ее для улучшения своей работы. Конструктивная обратная связь – инструмент для роста. Остальные варианты – деструктивные реакции.</p>	<p>1 б – полный правильный ответ</p> <p>0 б – все остальные случаи</p>
14	<p>1234</p> <p>Обоснование: Все варианты, кроме "подавления эмоций", напрямую относятся к эмоциональному интеллекту. Подавление - деструктивный механизм.</p>	<p>1 б – полный правильный ответ</p> <p>0 б – остальные случаи</p>
15	<p>2</p> <p>Обоснование: Взять отпуск и полностью отключиться от работы, заняться тем, что приносит удовольствие. Выгорание требует отдыха и восстановления. Отпуск, проведенный с удовольствием, помогает перезагрузиться и вернуть интерес к работе.</p>	<p>3 б - полный правильный ответ;</p> <p>1 б - допущена одна ошибка/неточность,</p> <p>0 б - допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p>
16	A1 B2 B3 Г4	<p>1 б – полное правильное соответствие</p> <p>0 б – остальные случаи</p>

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

[illegible]