

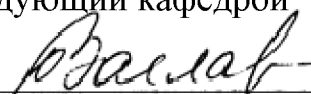
МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теории и методики образования

Утверждено на заседании кафедры  
теории и методики образования  
« 28 » января 2020 г., протокол № 5

Заведующий кафедрой

 О.В. Заславская

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ  
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**«Технологии самоорганизации и саморазвития личности»**

**основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки

**Все**

с направленностью (профилем)

**Все**

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

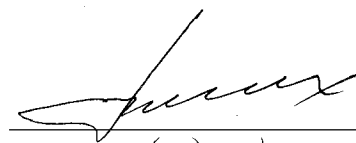
Идентификационный номер образовательной программы:

Тула 2020 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**фонда оценочных средств (оценочных материалов)**

**Разработчик:**

Ранних Виктор Николаевич, проф. каф. ТиМО, к.пед.н.  
(ФИО, должность, ученая степень, ученое звание)



(подпись)

(подпись)

## **1. Описание фонда оценочных средств (оценочных материалов)**

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) включает в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю). Указанные контрольные задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимся планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины (модуля), а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

## **2. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **Перечень вопросов для оценки сформированности компетенции УК-6 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-6.1)**

1. В чём заключается гуманистический характер образования?
2. Как Вы понимаете аксиологический подход в педагогике?
3. Какие общечеловеческие ценности обоснованы в педагогической науке?
4. Какие нормативно-правовые документы Российской Федерации регулируют общедоступность и светский характер образования?
5. Что значит «адаптивность образования к потребностям обучаемых»?
6. В чём заключается демократический характер управления образовательной организацией?
7. Какие основные права обучающихся и меры их социальной поддержки и стимулирования Вы можете перечислить в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 20.04.2021) «Об образовании в Российской Федерации»?
8. Какие виды и формы образования Вы можете назвать в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 20.04.2021) «Об образовании в Российской Федерации»?
9. Как Вы можете объяснить принцип «обеспечение права на образование в течение всей жизни»?
10. В чём заключается принцип государственной политики в сфере образования «создание благоприятных условий для интеграции системы образования Российской Федерации с системами образования других государств на равноправной и взаимовыгодной основе»?

### **Перечень контрольных заданий и вопросов для оценки сформированности компетенции УК-6 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-6.2)**

1. В чём сущность понятия «управление временем»?
2. Какие современные подходы существуют к планированию времени?
3. Что значит выражение: «Правильно расставить приоритеты»? Каким образом соотносятся приоритеты деятельности и ценности человека?
4. В чём заключается процесс целеполагания? Каким образом соотносится мотив и цель деятельности?
5. Сформулируйте цели учебно-профессиональной деятельности, используя SMART-технологию.

6. Какие компоненты включает план?
7. Составьте эффективный план дня.

Таблица 1

**План эффективного дня**

Время	Действия	Мотив (на основе пирамиды А.Маслоу)	Цель
6:30	Подъём		
6:35 – 7:00	...	...	...

8. Какую роль играет в нашей жизни личностное проектирование?
9. Разработайте проект своего профессионального роста в соответствии со следующей таблицей:

Таблица 2

**Проект моего профессионального роста**

Цели моего профессионального роста, с применением технологии SMART	
Задачи профессионального роста	
План действий, опираясь на принципы тайм-менеджмента	
Ресурсы для реализации плана	
Риски, при которых проект моего профессионального роста может не состояться	
Факторы успеха, т.е. условия, при которых цель будет полностью достигнута	

10. Раскройте этапы известных Вам технологий планирования времени («Альпы», «Хронометраж» и др.)

**Перечень контрольных заданий и вопросов для оценки сформированности компетенции УК-6 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-6.3)**

1. Какие идеи о роли значимости самообразования, саморазвития, самореализации Вы можете назвать в исторической ретроспективе?
2. Какие ключевые теории личности и процессов раскрытия самости Вы можете выделить?
3. Каким образом соотносятся уровень развития психических процессов личности и реализация процессов: самопознания, самообучения, самоорганизации, самоопределения, саморазвития, самореализации?
4. Каким образом влияют на формирование личности индивидуальные, возрастные, гендерные, расовые особенности человека?
5. Каким образом на формирование личности влияет социальная среда, соответственно на профессиональную личность – профессиональная среда?
6. Опишите особенности каждого из перечисленных методов и средств самопознания: самонаблюдение, самоанализ, сравнение, моделирование личности, самоотчёт, чтение литературы и просмотр кинематографа, тестирование. Выберите один из методов с соответствующим средством и зафиксируйте результаты его применения.
7. Опишите особенности каждого из перечисленных методов саморазвития: самопрезентация, методы тайм-менеджмента, методы коммуникации («разговор с зеркалом», невербальное общение и др.), позитивный метод Сократа, теория решения изобретательских задач. Подготовьте самопрезентацию.
8. Опишите особенности каждого из перечисленных методов самообучения: конспектирование, ментальные карты, мнемотехники («матрёшка», опорные сигналы и др.). Выберите один из методов и примените его к одной из тем, изучаемой в текущее время по любой учебной дисциплине.
9. Сформулируйте свои важные профессиональные качества (до 6 качеств), используя знание о компетенциях из ОПОП. Ссылка: <http://tsu.tula.ru/education/obr->

[programs/oor/oor-vo/](#). В таблице найдите Ваше направление подготовки, кликните «ФГОС – 3++» или «ОХ ОПОП - 2021» или, найдите раздел компетенции и познакомьтесь.

10. Проанализируйте рынок труда и выберите организацию (компанию), в который бы Вы хотели работать. Проанализируйте сайт, а также, если есть группы в социальных сетях и выпишите в таблицу.

Таблица 3

**Анализ организации**

<b>Организация</b> (адрес сайта)	
<b>Стратегия (миссия)</b> (сформулирована в девизе, бренде, коротких тезисах, имеет социально-значимый характер)	
<b>Цель</b> (конкретна, оказание услуги, производства продукта и т.п.)	
<b>Состав и структура</b> (руководители, подразделения, отделы и т.п.)	
<b>Корпоративная культура</b> (традиции: система наставничества, методы стимулирования, выработка собственных правил, система 5С и т.п.)	
<b>Социально-психологический климат</b> (характер профессиональной среды, наличие поддержки, межличностных отношений и т.п.)	

### 3. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

**Перечень тестовых контрольных заданий для оценки сформированности компетенции УК-6 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-6.1)**

**1. Принцип гуманизации образования подразумевает:**

- А) развитие личности, активизация ее познавательного, духовного, деятельностного потенциала;
- Б) сотрудничество между участниками образовательного процесса, педагогом и обучающимся;
- В) единство общекультурного, социально-нравственного и профессионального развития личности;
- Г) обучающийся выступает субъектом образования;
- Д) все ответы верны.

**2. Подход в образовании, который рассматривает личность обучающегося как наивысшую ценность образовательного процесса, а также изучает ценности, называется:**

- А) аксиологический;
- Б) герменевтический;
- В) средовой;
- Г) полисубъектный;
- Д) синергитический;

**3. Выделите из перечисленного, что не относится к базовым национальным ценностям:**

- А) патриотизм;
- Б) гражданственность;
- В) наука;
- Г) семья;
- Д) труд и творчество;
- Е) природа;
- Ж) христианство.

**4. Какой нормативно-правовой документ регулирует отношения в сфере образования РФ?**

- А) Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования»;
- Б) Конституция РФ;
- В) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Г) Рабочая программа воспитания;
- Д) Международная Конвенция ООН о правах ребенка;

**5. Общедоступность и бесплатность образования в соответствии со ст. 43 Конституции РФ гарантируется:**

- А) дошкольного;
- Б) основного общего;
- В) среднего общего;
- Г) среднего профессионального образования;
- Д) высшего образования на конкурсной основе;
- Е) все ответы верны.

**6. Что не входит в цели уровня высшего образования в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 20.04.2021) «Об образовании в Российской Федерации»?**

А) обеспечение подготовки высококвалифицированных кадров по всем основным направлениям общественно полезной деятельности в соответствии с потребностями общества и государства;

Б) удовлетворение потребностей личности в интеллектуальном, культурном и нравственном развитии, углублении и расширении образования, научно-педагогической квалификации;

В) социализация молодежи и формирование здорового поколения.

**7. К коллегиальным органам управления образовательной организации относится (несколько вариантов ответов):**

А) общее собрание (конференция) работников и обучающихся образовательной организации;

Б) руководитель образовательной организации;

В) ученый совет;

Г) наблюдательный совет.

**8. Распределите перечисленное на права и обязанности обучающегося:**

А) обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами;

Б) отсрочка от призыва на военную службу;

В) выполнять требования устава организации, осуществляющей образовательную деятельность, правил внутреннего распорядка, правил проживания в общежитиях.

Г) академический отпуск;

Д) заботиться о сохранении и об укреплении своего здоровья, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию;

Е) перевод для получения образования по другой профессии, специальности и (или) направлению подготовки, по другой форме обучения;

Ж) уважать честь и достоинство других обучающихся и работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, не создавать препятствий для получения образования другими обучающимися;

З) бережно относиться к имуществу организации, осуществляющей образовательную деятельность;

Права	Обязанности
-------	-------------

**9. Непрерывное образование рассматривается в трех направлениях (выделите лишнее):**

А) образование на протяжении всей жизни;

Б) образование взрослых;

В) образование детей;

Г) непрерывное профессиональное образование;

**10. Что предусматривает сетевая форма реализации образовательных программ:**

А) обучающий курс с массовым интерактивным участием с применением технологий электронного обучения и открытым доступом через Интернет;

Б) возможность освоения обучающимся образовательной программы с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, включая иностранные, с возможностью получения, например, двух документов об образовании;

В) образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников;

Г) дополнительное профессиональное образование;

Д) нет верных ответов.

**Перечень тестовых контрольных заданий для оценки сформированности компетенции  
УК-6 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-6.2)**

**1. Какое определение соответствует понятию «самоорганизация»?**

- А) способность быстро, последовательно и творчески перенимать опыт предшествующих поколений в области рациональной организации умственного труда Самоорганизация связана с воспитанием самодисциплины, исполнительности, доведением начатых дел до конца;
- Б) вид деятельности, в структуре которой выделяется самоконтроль (прогнозирующий, пошаговый, итоговый) и самооценка;
- В) процесс сознательного и целенаправленного конструирования своей личности исходя из имеющихся эталонных представлений и результатов самооценки;

Г) Все ответы верны.

**2. Какое умение не относится к организационным умениям?**

- А) умение расставлять приоритеты;
- Б) умение планировать;
- В) умение понимать другого;
- Г) умение ставить цели.

**3. Управление временем предполагает:**

- А) его учет, анализ использование, планирование и контроль;
- Б) его учет, анализ использование;
- В) его планирование и контроль;
- Г) только его контроль;
- Д) нет верного ответа.

**4. Правильно сформулированная цель деятельности должна соответствовать SMART-критериям, одним из которых является ...**

- А) гибкость;
- Б) достижимость;
- В) результат-ориентированность;
- Г) амбициозность;
- Д) реактивность.

**5. В соответствии с матрицей Эйзенхауэра важным и значимым «квадратом» для человека является:**

- А) важные и срочные дела;
- Б) важные и несрочные дела;
- В) неважные и срочные дела;
- Г) неважные и несрочные дела.

**6. «Целенаправленное, сознательное, изначально практическое преобразование природы и общества субъектом, тем самым и себя» – это определение С.Л. Рубинштейна относится к понятию:**

- А) деятельности;
- Б) мотивации;
- В) процесса;
- Г) интеграции.

**7. Операциональный аспект структуры деятельности по А. Н. Леонтьеву включает:**

- А) мотив — цель — условия;
- Б) деятельность — действие — операция — психофизиологические функции;
- В) цель — действие — контроль;
- Г) мотив — действие — психофизиологические функции.

**8. Какая функция не относится к управлению деятельностью:**

- А) анализ;

- Б) прогнозирование;
- В) целеполагание;
- Г) планирование;
- Д) обучение;
- Е) контроль.

**9. Система «5С» – это:**

- А) инструмент организации рабочего пространства для эффективной организации производственного процесса и устранения потерь;
- Б) методика планирования времени;
- В) метод расстановки приоритетов;
- Г) система самоорганизации.

**Перечень тестовых контрольных заданий для оценки сформированности компетенции УК-6 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-6.3)**

**1. Идеи самопознания, саморазвития и самореализации личности отражены в учениях древнегреческих философов:**

- А) Гераклита;
- Б) Протагора;
- В) Сократ;
- Г) Аристотеля;
- Д) Все ответы верны.

**2. Умозаключение «Человек есть мера всех вещей» принадлежит:**

- А) Гераклиту;
- Б) Протагору;
- В) Сократу;
- Г) Аристотелю.

**3. Гуманистическая идея, что человек творит себя сам, своей волей и самостоятельным выбором, стремясь к собственному совершенствованию, возрождается в эпоху:**

- А) античности
- Б) средневековья;
- В) Возрождения;
- Г) Просвещения.

**4. Тезис, что личность человека «...есть дело рук самого человека, продукт его самовоспитания. Она непрерывно растет или вырождается в своих действиях, усложняется или беднеет качеством тех целей, которые он своей деятельностью разрешает», принадлежит:**

- А) Я.А. Коменскому;
- Б) Ж.Ж. Руссо;
- В) А. Дистервегу;
- Г) С.И. Гессену;
- Д) Д.К. Ушинскому.

**5. Под саморазвитием с т.з. образования понимают:**

- А) самостоятельную сознательную деятельность по встраиванию в социокультурный процесс и (или) развитие творческой индивидуальности;
- Б) совокупность инструментально-стилевых и мотивационно-смысловых характеристик, обеспечивающих постоянство стремлений и готовность к самовыражению личности в различных сферах жизнедеятельности в процессе развития;
- В) интегральную совокупность природных и социально приобретенных свойств, воплощенных в осознаваемых особенностях воли и интеллекта, мотивах поведения и реализуемая в упорядоченности деятельности и поведения.

**6. Практическое понимание самореализации включает:**

А) самостоятельную сознательную деятельность по встраиванию в социокультурный процесс и (или) развитие творческой индивидуальности;

Б) практическое осуществление человеком его задатков, способностей, дарований и черт характера через ту или иную сферу социальной деятельности с пользой для себя самого, коллектива и общества в целом;

В) интегральную совокупность природных и социально приобретенных свойств, воплощенных в осознаваемых особенностях воли и интеллекта, мотивах поведения и реализуемая в упорядоченности деятельности и поведения.

**7. Идея о «лестнице достижений», т.е. создании для ученика таких ситуаций успеха, когда начиная от небольших положительных ситуаций, он будет продвигаться «наверх», относится:**

А) к подходу «Педагогика успеха»;

Б) к гуманистической психологии;

В) к философии Нового времени.

**8. Условиями достижения успеха человека в том или ином виде деятельности, в первую очередь, являются:**

А) жесткая конкуренция и наличие ресурсов;

Б) активность, свобода и творчество;

В) предопределенность событий и стечение внешних обстоятельств.

**9. «Сущность человека не есть абстракт, присущий отдельному индивиду. В своей действительности она есть совокупность всех общественных отношений». Кому принадлежит эта характеристика понятия «человек»?**

А) Декарту;

Б) Б. Паскалю;

В) К. Марксу;

Г) Ф Ницше.

**10. С позиции известного психолога Б.Г. Ананьева субъект – это:**

А) индивид как носитель сознания, обладающий способностью к деятельности;

Б) личность, обладающая социальными качествами;

В) индивидуальность, раскрывающаяся в деятельности;

Г) человек, вступающий в отношения.

**11. К вторичным признакам человека как индивида относятся:**

А) возрастные особенности;

Б) конституциональные особенности;

В) нейродинамические свойства мозга;

Г) динамика психофизиологических функций и структура органических потребностей.

**12. Парадокс системного мышления: «элемент в системе» и «система в элементе» в отношении человека означает:**

А) «личность в системе общества» и «общество в системе личности»;

Б) человек элемент биосферы;

В) личность – это система социально значимых черт;

Г) под влиянием личности могут меняться системы, элементом которых он является.

**13. Выберите один из видов самооценки в современной психологии:**

А) завышенная;

Б) неадекватная;

В) самостоятельная;

Г) обобщенная.

**14. Основоположник научного направления исследований в области психологии, считающий источником активности личности неосознаваемые влечения и инстинкты:**

- А) И.М. Сеченов;
- Б) З. Фрейд;
- В) К. Левин;
- Г) Дж. Уотсон.

**15. Выдающийся представитель гуманистического направления исследований личности, который выдвинул идею самоактуализации как высшей потребности человека – становления его тем, кем он хочет и может стать:**

- А) К.Юнг;
- Б) З. Фрейд;
- В) К. Хорни;
- Г) А. Маслоу.

**16. Какой процесс из перечисленных характеризует следующее определение: «это развитие и самоизменение человека в процессе усвоения и воспроизводства культуры, что происходит во взаимодействии человека со стихийными, относительно направленными и целенаправленно создаваемыми условиями жизни на всех возрастных этапах»?**

- А) адаптация;
- Б) социализация;
- В) интеграция;
- Г) индивидуализация.

**17. Добавьте в список недостающий механизм социализации:**

- А) традиционный;
- Б) институциональный;
- В) стилизованный;
- Г) \_\_\_\_\_

**18. Какую роль играет социальная среда в отношении личности?**

- А) она способна развивать индивидуальность и формировать через определенный образ жизни социальный тип;
- Б) она играет ключевую роль в формировании личности;
- В) она играет ключевую роль в развитии личности.

**19. Внутренние силы, которые связаны с потребностями личности и побуждают ее к определенной деятельности:**

- А) интересы;
- Б) желания;
- В) ценности;
- Г) мотивы.

**20. Психический процесс отражения предметов и явлений действительности в совокупности их свойств и частей, связанный с пониманием целостности отражаемого, называется:**

- А) восприятие;
- Б) мышление;
- В) воображение;
- Г) память.

**21. Кратковременная память – это**

- А) память на отдельные события;
- Б) мгновенное запечатление информации;
- В) оперативное удержание и преобразование информации в определённых целях;
- Г) удержание в памяти информации в течение очень короткого времени.

**22. Образная память – это:**

- А) сохранение и последующее воссоздание образа ранее воспринятых объектов, называемых представлениями, мысленными моделями реальной деятельности;

Б) воспроизведение и узнавание чувств и эмоций, лежит в основе формирования привычек; она мотивирует действия и поступки человека;

В) запоминание и воспроизведение мыслей.

**23. Каким чертам характера относится порывистость, впечатлительность, горячность, инертность, безразличие, отзывчивость:**

А) эмоциональным;

Б) волевым;

В) интеллектуальным;

Г) инструментальным.

**24. К каким чертам характера относится решительность, настойчивость, самоблагодание, самостоятельность, активность:**

А) эмоциональным;

Б) волевым;

В) интеллектуальным;

Г) инструментальным.

**25. Для какого возрастного периода характерно чувство «взрослости»:**

А) дошкольное детство;

Б) младший школьный возраст;

В) подростковый возраст;

Г) юность.

**26. Для какого возрастного периода характерно профессиональное самоопределение и профессиональное становление:**

А) дошкольное детство;

Б) младший школьный возраст;

В) подростковый возраст;

Г) юность.

**27. Адекватность жизненного смысла не характеризуется**

А) конструктивностью;

Б) реалистичностью;

В) авантюризмом;

Г) оптимальностью.

**28. В соответствии с «Окном Джохари» сфера, которая охватывает то, «что я знаю о себе и знают об этом окружающие меня люди», называется:**

А) арена;

Б) слепое пятно;

В) неизвестное;

Г) видимость.

**29. «Система взглядов на объективный мир и место в нем человека, на отношение человека к окружающей его действительности и самому себе, а также сложившиеся на основе этих взглядов убеждения, идеалы, принципы познания и деятельности, ценностные ориентации» – это (выберите наиболее точное определение):**

А) внутренний мир;

Б) мировоззрение;

В) позиция;

Г) идеология;

Д) жизненный «замысел».

**30. Складывание образа Я-концепции относится к результату процесса:**

А) самооценки;

Б) самопознания;

В) самосознания;

Г) самопринятия.

**31. Добавьте в список недостающую сферу личностного самопознания:**

- А) мотивационно-ценностная сфера личности;
- Б) эмоционально-волевая сфера личности;
- В) сфера способностей и возможностей;
- Г) сфера внешнего облика, особенностей темперамента;
- Д) сфера отношений с другими людьми, социальным окружением;
- Е) сфера собственного жизненного пути;
- Ж) \_\_\_\_\_

### **32. Самоопределение – это**

А) механизм становления личностной зрелости, позволяющий человеку самостоятельно сделать осознанный выбор своего места в системе отношений с миром и другими людьми;

Б) процесс упорядочения элементов одного уровня в системе за счёт внутренних факторов, без внешнего специфического воздействия;

В) это изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя.

### **33. Профессиональное самоопределение – это**

А) механизм становления личностной зрелости, позволяющий человеку самостоятельно сделать осознанный выбор своего места в системе отношений с миром и другими людьми;

Б) интегральное, целостное свойство личности, которое проявляется в готовности к выбору профессии и включает в себя систему профессионально важных качеств личности;

В) это изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя.

**34. «Многокомпонентный личностно и профессионально значимый процесс, основывающийся на непрерывном взаимодействии общественного и индивидуального, способствующий раскрытию и осознанию своих профессионально значимых личностных особенностей, адекватному и активному их использованию в профессиональной деятельности» это определение характеризует процесс:**

- А) профессионального саморазвития;
- Б) профессионального становления;
- В) профессиональной адаптации;
- Г) профессионального обучения.

### **35. Модель саморазвития представляет:**

- А) «хочу»+«могу»;
- Б) «хочу»+«надо» +«могу»;
- В) «хочу» +«могу»+«надо»;
- Г) «хочу»+«надо».

**36. Что из выделенного относится к барьерам саморазвития (несколько вариантов ответов):**

- А) отсутствие адекватной мотивации и целей саморазвития;
- Б) отсутствия ответственности за собственную жизнь;
- В) негативное влияние прошлого опыта;
- Г) Непринятие себя или частичное принятие;
- Д) Желание быть лучше.

### **37. К системным элементам технологии саморазвития относятся:**

- А) изучение своих особенностей, способностей, реакций, чувств и т.п.;
- Б) анализ норм и требований социальной среды;
- В) соотнесение своих притязаний и внутренних и внешних возможностей для их реализации;
- Г) все ответы верны.

**38. Определение необходимого времени посредством измерения и оценки фактического времени называется методом:**

- А) хронометража;
- Б) «Альпы»;
- В) SWOT-анализа;
- Г) SMART.

**39. Добавьте в список недостающий этап метода планирования «Альпы»:**

- А) составление заданий;
- Б) оценку длительности планируемых действий;
- В) принятие решений по приоритетам и перепоручению отдельных операций;
- Г) контроль (учет несделанного);
- Д) \_\_\_\_\_

**40. Группа людей, которая оказывает влияние на поведение человека и служащая для оценки самого себя и других, а также норм поведения и ценностных ориентаций называется:**

- А) формальная;
- Б) неформальная;
- В) референтная;
- Г) дружеская.

**41. Умение находить продуктивные для себя связи и налаживать отношения со значимыми людьми и сообществами называют:**

- А) нетворкинг;
- Б) краудфандинг;
- В) фандрайзинг;
- Г) тимбилдинг.

**42. Что не относится к основным структурным элементам конфликта:**

- А) стороны конфликта;
- Б) предмет конфликта;
- В) давление;
- Г) мотивы конфликта;
- Д) конфликтогены.

**43. Что из перечисленного не относится к способам разрешения конфликтной ситуации:**

- А) уклонение;
- Б) приспособление;
- В) агрессия;
- Г) сотрудничество;
- Д) компромисс.

**44. Какой из методов самообучения определяется как инструмент для записи мыслей и графического отображения взаимосвязей, который используется для наглядного решения задач?**

- А) конспектирование;
- Б) мнемотехники;
- В) метод опорных символов;
- Г) ментальные карты.

**45. Мнемотехники – это:**

- А) особые приёмы и упражнения, позволяющие запоминать любую информацию и тренировать память;
- Б) способность поддерживать в себе желание непрестанно добиваться целей;
- В) эффективная технология управления и использования времени;
- Г) технология владения средствами обучения.

**46. Ментальная карта – это:**

- А) письменный текст, где последовательно и кратко излагаются основные моменты какого-либо источника информации;

Б) метод структурирования информации, в котором используются графические записи, имеющие форму диаграмм;

В) изложение информации при помощи логико-графического языка посредством значимых опор;

Г) структурирование информации при помощи графических моделей, которые описывают последовательность мыслительных операций.

**47. «Специально организованная, самостоятельная, систематическая познавательная деятельность, направленная на достижение конкретных образовательных результатов, имеющих для человека положительный личностный смысл» – это**

А) самоосуществление;

Б) самообразование;

В) самоопределение;

Г) самопознание.

**48. Совокупность условий, необходимых для осуществления профессиональной деятельности в обществе или в конкретном учреждении, коллективе называется:**

А) профессиональная среда;

Б) социальная среда;

В) дружественная среда;

Г) рабочая среда.

**49. Выберите ряд вопросов, относящихся к карьерному планированию?**

А) Что я могу? Какой я? Что я хочу в настоящий момент? в перспективе? Что от меня для этого потребуется?

Б) Удобный ли момент для продвижения в организации? Какое настроение у руководителя? Что обо мне думают коллеги?

В) Сколько мне необходимо зарабатывать? Смогу ли я подрабатывать в других организациях? Какой у меня будет отпуск? Будут ли выплачивать премии?

**50. В структуру личности профессионала не входит:**

А) профессиональное сознание;

Б) профессиональное мышление;

В) профессиональная пригодность;

Г) профессиональная направленность;

Д) профессиональные функции.

**50. На каком этапе человек начинает ощущать себя частью профессиональной среды, разделяет ценности и традиции профессионального сообщества, демонстрирует поведение, соответствующее требованиям среды:**

А) профессионального самоопределения;

Б) профессионального обучения;

В) профессионального приобщения;

Г) профессионального погружения;

Д) профессиональной интеграции.

**51. На каком этапе человек испытывает удовлетворенность своей профессией, вносит творческий вклад в изменение профессиональной среды, ощущает свою профессиональную значимость, у него актуализируется потребность передачи накопленного опыта:**

А) профессионального самоопределения;

Б) профессионального обучения;

В) профессионального приобщения;

Г) профессионального погружения;

Д) профессиональной интеграции.

**52. Добавьте в список недостающую функцию профессиональной среды:**

А) адаптационная;

Б) мотивационная;

- В) коммуникативная;
- Г) обучающая;
- Д) развивающая;
- Е) регулирующая;
- Ж) эмоциональная;
- З) \_\_\_\_\_