

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 26.03.2026 15:05:41
Уникальный программный ключ:

ПРИНЯТО

решением ученого совета ИПОСТ

aa5b5ee17d97a2e4d94e98e995320af94f043ce2

протокол № _____ от «___» _____ 202__ г.

**Оценочные материалы (фонд оценочных средств) для проведения
диагностической работы в рамках аккредитационных показателей по
образовательным программам высшего образования**

44.03.02 Педагогическое образование

(Профиль «Инклюзивное образование»)

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

| Номер задания | Правильный ответ (ключ) | Содержание вопроса/задания | Критерии оценивания заданий |
|-------------------------------|--------------------------------|---|--|
| Задания закрытого типа | | | |
| 1. | Д. Важность и срочность | Матрица Эйзенхауэра позволяет расставить приоритеты, оценив все задачи по двум критериям - ... А. Гибкость и жесткость Б. Бюджетлируемость и регулярность В. Срочность и регулярность Г. Жесткость и срочность Д. Важность и срочность Е. Важность и гибкость | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 2. | Г. Проактивным | Подход, при котором человек действует вопреки внешним обстоятельствам, активно влияет на свою жизнь, называется ... А. Смартизированным Б. Реактивным В. Мотивационным Г. Проактивным Д. Приоретизированным | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 3 | В. Техника хронометража | Неверно, что ... является способом самонастройки на решение задач А. Техника «якорения» Б. «Заточка карандашей» В. Техника хронометража Г. Метод «Швейцарского сыра» Д. Промежуточная радость | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |

| | | | |
|-----|---------------------------------|--|--|
| 4 | В. «Воронкой шагов» | Стратегия достижения SMART-целли (действие в задачной ситуации) называется ... А. «Веером возможностей» Б. «Пирогом времени» В. «Воронкой шагов» Г. Методом «Швейцарского сыра» Д. Методом Шваба | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 5 | 3 этапа | В истории развития отечественного тайм-менеджмента можно выделить ... А. 2 этапа Б. 5 этапов В. 8 этапов Г. 3 этапа Д. 6 этапов | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 6 | 3-2-1-4-5 | Расставьте шаги алгоритма жестко-гибкого планирования дня в порядке их выполнения: ... Составить список жестких задач Составить список гибких задач Выделить приоритетные задачи Выполненное – вычеркнуть Определить бюджет времени для приоритетных задач | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 7. | А. Любая цель | Показателем для хронометража может быть ... А. Любая цель Б. Цель соответствующая SMART-критериям В. Главная цель жизни Г. Надцель Д. Только одна цель стратегического уровня | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 8. | В. 4 условные группы | Все контексты личностного развития можно разделить на ... А. 5 условных групп Б. 3 условные группы В. 4 условные группы Г. Бесконечное множество условных групп Д. 8 условных групп | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 9. | 1-2-3 | Расставьте шаги техники контекстного планирования в правильном порядке: ... 1. Выделить свои типовые личностные контексты 2. Составить список задач под каждый контекст 3. При приближении контекста посмотреть список задач | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 10. | Б. Поглотителями времени | Неэффективно организованные процессы деятельности, ведущие к потерям времени, называются ... А. Рубрикаторами потерь Б. Поглотителями времени | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |

| | | | |
|-----|-----------------------------|---|--|
| | | В. Расхитителями собственности Г. Похитителями качества Д. Растратчиками финансового капитала | |
| 11. | Б. Зависание | Неверно, что ... является одним из видов хронофагов А. Прерывание Б. Зависание В. Ожидание и опоздание Г. Откладывание на потом Д. Отвлечение | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 12. | В. Концентрация | Неверно, что ... является правилом организации эффективного отдыха А. Ритмичность Б. Максимальное переключение В. Концентрация Г. Смена контекста | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 13. | Г. Жесткими | В контекстном планировании задачи, для которых время исполнения известно заранее, называются ... А. Приоритетными Б. Гибкими В. Бюджетлируемые Г. Жесткими Д. Неважными | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 14. | Г. D | По матрице Эйзенхауэра неважные и несрочные задачи относятся к категории ... А. А Б. В В. С Г. D | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 15. | Г. SMART-критериям | «Бифштексы», получаемые в результате «нарезки слона» в тайм-менеджменте, должны соответствовать ... А. Данным хронокарты Б. Ценностям из мемуарника В. Двум самым весомым критериям матрицы многокритериальной оценки Г. SMART-критериям Д. Критериям «важности» и «срочности» матрицы Эйзенхауэра | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 16. | Б. По всем критериям | При использовании многокритериальной оценки приоритетов собственной деятельности, каждый вариант оценивается ... А. Только по одному самому важному критерию Б. По всем критериям В. По первым трем критериям Г. По критерию, имеющему самый большой вес Д. По двум категориям, которым | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |

| | | | |
|-----|---------------------------------|---|--|
| | | присвоен наибольший вес | |
| 17. | В. Измеримость | Правильно сформулированная цель стратегии профессионального развития должна соответствовать SMART – критериям, одним из которых является ... А. Узнаваемость Б. Определенность В. Измеримость Г. Делимость Д. Инвестируемость | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 18. | Г. Хронокарты | Неверно, что ... являются группой инструментов создания обзора при достижении поставленных целей А. Контрольные списки Б. Интеллект-карты В. Двумерные графики Г. Хронокарты | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 19. | Б. «Веером возможностей» | Стратегия достижения надцели (действие в проблемной ситуации) называется ... А. «Воронкой шагов» Б. «Веером возможностей» В. «Пирогом времени» Г. «Нарезкой слона» Д. «Поеданием лягушки» | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 20. | В) | Система социальных, психологических, санитарно-гигиенических и физических характеристик деятельности, называется: а) предмет труда б) средства труда в) условия труда г) результаты труда | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 21. | В | Вид способностей к профессиональной деятельности, представляющих собой психические средства формирования субъективного образа объективного мира в момент его действия на органы чувств, называется: а) мыслительными способностями; б) духовными способностями; в) перцептивными способностями; г) способности представления. | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 22. | Б. | Усиливающее влияние социальных факторов на качество исполнительской профессиональной деятельности индивида и показатели его психического функционирования, называется: а) социальная ингибция | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |

| | | | |
|-------------------------------|---|---|--|
| | | б) социальная фасилитация в) социотехническая система г) социальная интеграция | |
| 23. | Б. | Составляющая синдрома психического профессионального выгорания, предполагающая циничное отношение к труду и его объектам, называется: а) поляризация б) деперсонализация в) идентификация г) дистресс | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 24. | А. | Совокупность организационно-технических мероприятий, направленных на совершенствование условий и средств трудовой деятельности, существенно влияющих на ее эффективность, называется: а) рационализацией б) интериоризацией в) экстериоризацией г) коррекцией | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 25. | Б. | Соответствие индивидуальных качеств человека требованиям профессии, способность работника эффективно осуществлять деятельность – это - ...: а) профессиональная адаптация б) профессиональная пригодность в) профессиональное самоопределение г) профессиональный отбор | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| Задания открытого типа | | | |
| 1. | Хронометраж | ... - это учет расходов личного времени путем простой письменной фиксации | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 2. | Личностный рост или саморазвитие | определяется как не прекращающийся на протяжении всей жизни процесс общего развития, посредством которого человек учится осознавать самого себя, улучшает свои личностные качества и достигает свои цели и мечты, значительно повышая таким образом качество своей жизни и удовлетворённость ею | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 3. | Зона личностного комфорта | представляет собой область жизненного пространства, в которой человек чувствует себя безопасно, в которой поведение и виды | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| | | деятельности человека привычны, а уровень риска и стресса минимален. | |
| 4. | Карьера | это профессиональный прогресс, профессиональный рост, этапы продвижения служащего к высшей ступени профессионализма или продвижение по служебной лестнице, занятие особого статуса в своей профессиональной сфере | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 5. | Стагнация | Отказ от активных действий и постепенная остановку в профессиональном развитии называется..... | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 6. | Индивидуальная программа развития профессиональных компетенций педагога | .. <i>нормативный документ</i> , определяющий личностно-значимые цели повышения квалификации, формы и сроки их реализации, а также критерии результативности деятельности педагога. | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 7. | <i>Опросник Р. Кеттелла, опросник Г. Айзенка и др.</i> | Приведите пример любого опросника черт в психодиагностике личности | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 8. | Синдром профессионального (эмоционального) выгорания | В настоящее время всё больше распространяется состояние, которое развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека. Что это за состояние? | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 9. | Профессиональный рост педагога | ..._это процесс развития, интеграции и внедрения в педагогическую работу профессионально важных личностных качеств и способностей, профессиональных знаний и навыков; функциональная качественная трансформация педагогом своего внутреннего мира, что в результате ведет к сознательно новому образу жизни | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 10. | В.А. Слостенин выделил следующие профессиональные важные качества педагога: интерес и любовь к ребенку, справедливость, педагогическая зоркость и наблюдательность, педагогический такт, педагогическое воображение, общительность, требовательность, | В траектории собственного профессионального роста педагог учитывает формирование таких профессионально важных качеств как ____ (перечислить не менее 3 ПВК , по Слостенину В.А.) | 3 балла – все три качества указаны верно 2 балла - есть качества, не относящиеся к ПВК 1 балл – названо верно только одно качество 0 баллов – нет верных ответов |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| | целеустремленность, организаторские способности, уравновешенность, выдержка, профессиональная работоспособность | | |
| 11. | Трамплин или вертикальная карьера или линейная карьера | Как называется модель карьеры педагога в следующей схеме: выпускник бакалавриата «Педагогическое образование» - учитель начальных классов – завуч по учебной работе – директор школы. | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 12 | Горизонтальная карьера | Следующий перечень действий характерен для данного вида карьеры: - Понимание актуальной матрицы компетенций специалиста своего профиля и активное общение в профессиональных сообществах; - Постоянное формирование новых знаний, умений, которые востребованы в вашей профессии в последнее время. | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 13. | Организационные навыки | Навыки в профессии, которые связаны с созданием структуры и порядка, повышением производительности и расстановкой приоритетов в задачах, которые должны быть выполнены немедленно, по сравнению с теми, которые могут быть отложены, делегированы другому человеку или вообще устранены. | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 14. | Коммуникативные навыки | Это навыки взаимодействия людей между собой, то есть умение понимать себя и другого, умение слышать собеседника, умение помогать друг другу в затруднительных ситуациях, умение устанавливать доверительные отношения. Каких можно назвать? | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 15 | Правило Парето | Как называется знаменитое правило, согласно которому, всего 20% усилий приносят 80% результата и наоборот. | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 16. | Приоритета | Как называется принцип тайм-менеджмента? «Чтобы выполнить задачу, нужно определить, насколько она срочная, сложная и важная, и только потом приступить к ее выполнению». | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 17. | Планирование | Как называется принцип тайм-менеджмента? «Чтобы выполнить задачу, нужно разобраться, когда ее следует сделать и сколько времени на это уйдет». | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 18. | Структурирование | Как называется принцип тайм-менеджмента? «Чтобы выполнить задачу, нужно понять, как отслеживать ее выполнение и результаты» | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 19. | Делегировать | Что продуктивнее всего сделать с планируемыми задачами из категории «неважные, но срочные»? | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 20 | Цель | Это своего рода образ желаемого результата или мечты, которая имеет срок исполнения. Они необходимы человеку, чтобы понимать, в каком направлении двигаться и далеко ли мы продвинулись. О чем идет речь? | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 21. | Не является целью. | Исходя из перечня требований к формулировке целей деятельности, ответьте на вопрос: «Является ли данная формулировка целью профессионального роста «Я хочу быть квалифицированным специалистом в области образования, чтобы приносить пользу обществу»?» | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 22. | Наличие системы внутренних защит, функционирование которых создает видимость благополучия и адаптированности личности к окружающей действительности. | А. Маслоу (1999) прямо указывает на тот факт, что в качестве препятствий личностного роста выступают: <ol style="list-style-type: none"> 1. негативное влияние прошлого опыта, привычек, которые толкают людей к непродуктивным формам поведения; 2. социальное влияние и групповое давление, которому индивид не способен, не желает и не умеет противостоять (любое противостояние оборачивается, по мнению такого индивида, только лишь в неприятности); 3. _____??? | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 23 | Прокрастинатор | Как называют человека, который склонен к отсрочиванию принятия решений, откладыванию выполнения различных работ? Его любимая фраза: «С понедельника возьмусь ...» Но наступает понедельник и все остается по-прежнему. | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |

| | | | |
|----|--------------------------------|--|--|
| | | Невыполнение самообязательств, откладывание дел «на потом», лень вызывают у человека отрицательные переживания, неудовлетворенность, раскаяние, глубокие сомнения в том, что он способен сделать задуманное. | |
| 24 | Самореализации личности | Барьеры, затрудняющие процессы самореализации личности. Этот тип барьеров был выделен и описан в современной психологии Л.А. Коростылевой (2005). Автор выделяет три типа барьеров: ценностный барьер, барьер смыслового конструкта и диспозиционный барьер, — и соотносит их с уровнями ____??. | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |
| 25 | Жизненная стратегия | _____ - это постоянное приведение в соответствие своей личности характера и способа своей жизни, построение жизни, сначала исходя из своих индивидуальных возможностей и данных, а затем из тех, которые вырабатываются в жизни. | 1 балл – правильный ответ 0 баллов – неправильный ответ |