

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ушвицкий Лев Исакович  
Должность: и.о. директора Института экономики и управления  
Дата подписания: 18.06.2026 10:28:25  
Уникальный программный идентификатор:  
46f7031a7046958ffdb4e91f81e17726331d25a8

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор института  
экономики и управления,  
доктор экономических наук,  
профессор  
Л.И. Ушвицкий

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Самоменеджмент**

|                          |                                            |
|--------------------------|--------------------------------------------|
| Направление подготовки   | 38.04.02 Менеджмент                        |
| Направленность (профиль) | Управление развитием бизнеса и инновациями |
| Год начала обучения      | 2026                                       |
| Форма обучения           | заочная                                    |
| Реализуется в семестре   | 1                                          |

## Введение

1. Назначение: Фонд оценочных средств по дисциплине «Самоменеджмент» предназначен для контроля достижения обучающимися требуемых компетенций посредством оценивания полученных ими результатов обучения, соответствующих индикаторам достижения компетенций образовательной программы высшего образования «Управление развитием бизнеса и инновациями» по направлению подготовки 38.04.02 Менеджмент.

2. ФОС является приложением к рабочей программе дисциплины «Самоменеджмент»

3. Разработчик: Лепяхова Е.Н, доцент кафедры менеджмента

4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

Председатель Куш Е. Н. - председатель УМК института экономики и управления.

Члены комиссии:

Пучкова Е. Е. - член УМК института экономики и управления, и.о. замдиректора по учебной работе;

Максименко Л.С. - член УМК института экономики и управления, профессор кафедры менеджмента

Представитель организации-работодателя: Даренская Евгения Николаевна - директор ООО «Регион-ресурс»

Экспертное заключение:

фонд оценочных средств по дисциплине «Самоменеджмент» рекомендуется для оценки результатов обучения и уровня сформированности компетенций у обучающихся образовательной программы высшего образования «Управление развитием бизнеса и инновациями» по направлению подготовки 38.04.02 Менеджмент .

«19» мая 2026 г.

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

## 1. Описание критериев оценивания компетенции на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| Компетенция(ии), | Уровни сформированности компетенции(ий) |
|------------------|-----------------------------------------|
|------------------|-----------------------------------------|

| индикатор (ы)                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Минимальный<br>уровень не<br>достигнут<br>(Неудовлетворите<br>льно)<br><br>2 балла                                                              | Минимальный<br>уровень<br>(удовлетворите<br>льно)<br><br>3 балла                                                                        | Средний уровень<br><br>(хорошо)<br><br>4 балла                                                                                          | Высокий<br>уровень<br>(отлично)<br><br>5 баллов                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Компетенция: УК-6 - Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</i>                                                                                                                                            |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                         |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>Результаты обучения по дисциплине:</p> <p>способен генерировать новые идеи для решения личных и профессиональных целей, абстрагироваться от стандартных моделей для успешного развития в избранной сфере профессиональной деятельности;</p> <p><i>Индикатор:</i></p> <p><i>ИД-1. УК-6.</i></p> | <p>Не применяет знания самоорганизации своей деятельности, не способен генерировать новые идеи для решения личных и профессиональных целей.</p> | <p>Применяя знания самоорганизации своей деятельности способен генерировать новые идеи для решения личных и профессиональных целей.</p> | <p>Применяя знания самоорганизации своей деятельности способен генерировать новые идеи для решения личных и профессиональных целей.</p> | <p>Применяя знания самоорганизации своей деятельности способен генерировать новые идеи для решения личных и профессиональных целей, абстрагироваться от стандартных моделей для успешного развития в избранной сфере профессиональной деятельности.</p> |
| <p>Применяет и оценивает способы самосовершенствования своей деятельности; анализирует возможности и приоритеты личностного и</p>                                                                                                                                                                 | <p>Не применяет и не способен оценивать способы самосовершенствования своей деятельности. Не способен анализировать</p>                         | <p>Применяет и оценивает способы самосовершенствования своей деятельности.</p>                                                          | <p>Применяет и оценивает способы самосовершенствования своей деятельности, анализирует возможности и приоритеты личностного и</p>       | <p>Применяет и оценивает способы самосовершенствования своей деятельности на высоком уровне, анализирует возможности и</p>                                                                                                                              |

|                                                                                |                                                                              |  |                             |                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------|-------------------------------------------------------------|
| профессионального<br>роста.<br><br><i>Индикатор:</i><br><br><i>ИД-2. УК-6.</i> | возможности и<br>приоритеты<br>личностного и<br>профессиональ<br>ного роста. |  | профессионального<br>роста. | приоритеты<br>личностного и<br>профессиональн<br>ого роста. |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------|-------------------------------------------------------------|

*Компетенция: ПК-1. Способен самостоятельно выполнять научно-исследовательский и аналитический проект в области менеджмента организаций и инноваций в цифровой изменяющейся бизнес-среде*

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Результаты обучения<br>по дисциплине:<br><br>способен<br>генерировать новые<br>идеи для решения<br>личных и<br>профессиональных<br>целей,<br>абстрагироваться от<br>стандартных<br>моделей для<br>принятия<br>управленческих<br>решений в<br>избранной сфере<br>профессиональной<br>деятельности;<br>выстраивает гибкую<br>профессиональную<br>траекторию для<br>выполнения научно-<br>исследовательского<br>проекта в области<br>менеджмента и<br>инноваций, с учетом<br>накопленного опыта<br>профессиональной<br>деятельности и<br>динамично<br>изменяющейся<br>бизнес-среде; | Не способен<br>генерировать<br>новые идеи для<br>решения<br>личных и<br>профессиональ<br>ных целей,<br>абстрагировать<br>ся от<br>стандартных<br>моделей для<br>принятия<br>управленчески<br>х решений в<br>избранной<br>сфере<br>профессиональ<br>ной<br>деятельности;<br>выстраивать<br>гибкую<br>профессиональ<br>ную<br>траекторию<br>для<br>выполнения<br>научно-<br>исследовательс<br>кого проекта в<br>области<br>менеджмента и | Допускает<br>существенные<br>ошибки при<br>генерировании<br>новых идей для<br>решения личных и<br>профессиональных<br>целей, испытает<br>существенные<br>затруднения при<br>абстрагировании от<br>стандартных<br>моделей для<br>принятия<br>управленческих<br>решений в<br>избранной сфере<br>профессиональной<br>деятельности; не<br>способен<br>выстраивать гибкую<br>профессиональную<br>траекторию для<br>выполнения<br>научно-<br>исследовательского<br>проекта в области<br>менеджмента и<br>инноваций, с<br>учетом<br>накопленного | Допускает<br>несущественные<br>ошибки при<br>генерировании<br>новых идей для<br>решения личных и<br>профессиональных<br>целей, испытает<br>незначительные<br>затруднения при<br>абстрагировании от<br>стандартных<br>моделей для<br>принятия<br>управленческих<br>решений в избранной<br>сфере<br>профессиональной<br>деятельности; при<br>выстраивании гибкой<br>профессиональной<br>траектории для<br>выполнения научно-<br>исследовательского<br>проекта в области<br>менеджмента и<br>инноваций, с учетом<br>накопленного опыта<br>профессиональной<br>деятельности и<br>динамично | способен<br>генерировать<br>новые идеи для<br>решения личных<br>и<br>профессиональн<br>ых целей,<br>абстрагироватьс<br>я от стандартных<br>моделей для<br>принятия<br>управленческих<br>решений в<br>избранной<br>сфере<br>профессиональн<br>ой<br>деятельности;<br>выстраивает<br>гибкую<br>профессиональн<br>ую траекторию<br>для выполнения<br>научно-<br>исследовательск<br>ого проекта в<br>области<br>менеджмента и<br>инноваций, с<br>учетом<br>накопленного |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                           |                                                                                                                                         |                                                                                           |                                                                            |                                                                                            |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Индикатор:<br>ИД-1. ПК-1. | инноваций, с<br>учетом<br>накопленного<br>опыта<br>профессиональ<br>ной<br>деятельности и<br>динамично<br>изменяющейся<br>бизнес-среде; | опыта<br>профессиональной<br>деятельности и<br>динамично<br>изменяющейся<br>бизнес-среде; | изменяющейся<br>бизнес-среде<br>допускает<br>незначительные<br>погрешности | опыта<br>профессиональн<br>ой деятельности<br>и динамично<br>изменяющейся<br>бизнес-среде; |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|

## Оценочные средства для проверки уровня сформированности компетенций

| Номер задания | Правильный ответ                                | Содержание оценочного средства                                                                                                                                                                                           | Компетенция |
|---------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1             | b. мотивация                                    | <p>К функциям самоменеджмента не относится:</p> <p>a. мотивация</p> <p>b. реализация и организация</p> <p>c. постановка цели</p> <p>d. все ответы не верны</p>                                                           | УК-6        |
| 2             | a. сознательное управление течением своей жизни | <p>Укажите одну из целей самоменеджмента:</p> <p>a. сознательное управление течением своей жизни</p> <p>b. получение прибыли организацией</p> <p>c. эффективное управление организацией</p>                              | УК-6        |
| 3             | a. личная организованность                      | <p>К какому блоку качеств менеджера относится умение ценить и эффективно использовать время:</p> <p>a. личная организованность</p> <p>b. способность правильно формулировать жизненные цели</p> <p>c. самодисциплина</p> | УК-6        |
| 4             | a. команда                                      | <p>Небольшая группа людей, стремящихся к достижению общей цели, постоянно взаимодействующих и координирующих свои усилия, называется:</p>                                                                                | УК-6        |

| Номер задания | Правильный ответ                        | Содержание оценочного средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Компетенция |
|---------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|               |                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. команда</li> <li>b. рабочая группа</li> <li>c. концепция</li> <li>d. псевдокоманда</li> </ul>                                                                                                                                                                                                   |             |
| 5             | a. лидер                                | <p>Человек, который ведет других за собой, задает направление и темп движения, заряжает энергией, воодушевляет, показывает пример, привлекает к себе людей, нацелен на преобразование и развитие – это:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. лидер</li> <li>b. менеджер</li> <li>c. аналогия</li> <li>d. руководитель</li> </ul> | УК-6        |
| 6             | a. знание нескольких иностранных языков | <p>Самоменеджмент как совокупность знаний и умений управлять собой в качестве обязательных элементов не предусматривает...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. знание нескольких иностранных языков</li> <li>b. умение организовывать рабочее место</li> <li>c. знание основ тайм-менеджмента</li> </ul>                        | УК-6        |

| Номер задания | Правильный ответ                | Содержание оценочного средства                                                                                                                                                                                                                                                     | Компетенция |
|---------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|               |                                 | d. умение грамотно и четко формулировать свои мысли, идеи                                                                                                                                                                                                                          |             |
| 7             | d: достижение целей организации | <p>Главной задачей менеджера является:</p> <p>a. создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе</p> <p>b. удовлетворение потребностей работников</p> <p>c. обеспечение независимости от владельцев предприятия</p> <p>d. достижение целей организации</p> | УК-6        |
| 8             | c. материализации               | <p>Для создания эффективного обзора задач важен принцип:</p> <p>a. иррационализма</p> <p>b. дезинтеграции</p> <p>c. материализации</p>                                                                                                                                             | УК-6        |
| 9             | b. расставить приоритеты        | <p>Что означает принять решение, оценив по определенным критериям, какие из поставленных задач и дел имеют первостепенное значение, какие – второстепенное:</p> <p>a. распределить ресурсы</p> <p>b. расставить приоритеты</p>                                                     | УК-6        |

| Номер задания | Правильный ответ                                                                                                       | Содержание оценочного средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Компетенция |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|               |                                                                                                                        | с. расставить контексты в хронологическом порядке                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |
| 10            | с. процесс планирования, организации, мотивации и контроля, необходимые для того, чтобы сформулировать и достичь целей | <p>Управление – это:</p> <p>а. особый вид деятельности, превращающий неорганизованную толпу в эффективно и целенаправленно работающую производственную группу</p> <p>б. эффективное и производительное достижение целей предприятия посредством планирования, организации и лидерства руководителя</p> <p>с. процесс планирования, организации, мотивации и контроля, необходимые для того, чтобы сформулировать и достичь целей</p> | УК-6        |
| 11            | d. обеспечение своевременного эффективного достижения организацией своих целей                                         | <p>Задача регулирования:</p> <p>а. обновление планируемых заданий</p> <p>б. самоорганизация</p> <p>с. корректировка результатов деятельности</p> <p>d. обеспечение своевременного эффективного достижения организацией своих целей</p>                                                                                                                                                                                               | УК-6        |
| 12            | а. информационная подготовка для принятия решений, разработка и принятие решений                                       | <p>Назовите этапы регулирования:</p> <p>а. информационная подготовка для принятия решений, разработка и принятие решений</p> <p>б. определение структуры предприятия</p>                                                                                                                                                                                                                                                             | УК-6        |

| Номер задания | Правильный ответ                    | Содержание оценочного средства                                                                                                                                                                                                       | Компетенция |
|---------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|               |                                     | с.      корректировка результатов деятельности                                                                                                                                                                                       |             |
| 13            | б. роль                             | <p>Позиция индивида в социальной структуре, предполагающая определенные права и обязанности, называется:</p> <p>а.      статус</p> <p>б.      роль</p> <p>с.      позиция</p>                                                        | УК-6        |
| 14            | б. позиционирование                 | <p>Определение места человека в системе деловых и персональных отношений в организационном контексте, называется:</p> <p>а.      полоролевая идентичность</p> <p>б.      позиционирование</p> <p>с.      групповая идентификация</p> | УК-6        |
| 15            | с. процесс взаимодействия индивидов | <p>Групповая динамика – это:</p> <p>а.      позитивные воззрения на потенциал</p> <p>б.      условия, удовлетворяющие работников</p> <p>с.      процесс взаимодействия индивидов</p>                                                 | УК-6        |
| 16            | а. слоны                            | <p>«...» – это крупные задачи, которые невозможно решить за один раз:</p> <p>а.      слоны</p>                                                                                                                                       | УК-6        |

| Номер задания | Правильный ответ                                                                                                                                                       | Содержание оценочного средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Компетенция |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|               |                                                                                                                                                                        | b. крокодилы<br>c. пирамиды                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |
| 17            | d. реализация и организация личного трудового процесса;                                                                                                                | <p>Самоменеджмент представляет собой последовательное и целенаправленное выполнение определенных функций, среди них планирование своей деятельности, принятие решений по предстоящим делам, контроль итогов и корректировка целей, информация и коммуникация. Что пропущено?</p> a. делегирование полномочий;<br>b. построение организационной структуры;<br>c. самомотивация;<br>d. реализация и организация личного трудового процесса;<br>e. прогнозирование показателей работы. | УК-6        |
| 18            | a. предложив один вариант действий, всегда искать второй, а лучше – несколько<br>d. стараться запомнить услышанные или прочитанные высказывания, которые очень удивили | <p>Как отойти от стереотипов, повысить уровень креативности и эффективности в принятии решений и управлении различными ситуациями? Для этого существует несколько приемов и методов, которые опробованы не одним человеком (выберите их из ниже приведенных рекомендаций):</p> a. предложив один вариант действий, всегда искать второй, а лучше – несколько<br>b. стараться находить как можно больше положительных объяснений поступкам других людей                              | УК-6        |

| Номер задания | Правильный ответ                                                                                                                                                                                      | Содержание оценочного средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Компетенция |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|               |                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>c. искать другие решения в аналогичных сферах деятельности</li> <li>d. стараться запомнить услышанные или прочитанные высказывания, которые очень удивили</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |
| 19            | проактивным                                                                                                                                                                                           | <p>Впишите пропущенные слова в нужном падеже.</p> <p>Подход при котором человек действует вопреки внешним обстоятельствам называется ...</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | УК-6        |
| 20            | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. разработать регламент обработки входящих заказов</li> <li>f. представить информацию о росте производства самарского филиала на совете директоров</li> </ul> | <p>К гибким задачам относится задача «...»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. разработать регламент обработки входящих заказов</li> <li>b. сдать отчет в бухгалтерию в 13.30</li> <li>c. позвонить ключевому клиенту, договориться о встрече</li> <li>d. представить новую концепцию развития отдела в понедельник, в 13.00</li> <li>e. обязательно сегодня сдать отчет в бухгалтерию до 18.00</li> <li>f. представить информацию о росте производства самарского филиала на совете директоров</li> <li>g. встретить в аэропорту представителя заказчика, прибывающего рейсом 324 в 20.00</li> </ul> | УК-6        |
| 21            | <ul style="list-style-type: none"> <li>b. провести хронометраж всех задач</li> </ul>                                                                                                                  | <p>Лишний шаг в алгоритме жестко-гибкого планирования: «...»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. составить список жестких задач</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | УК-6        |

| Номер задания | Правильный ответ                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Содержание оценочного средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Компетенция |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|               | в плане                                                                                                                                                                                                                                                                                                | b. провести хронометраж всех задач в плане<br>c. составить список гибких задач<br>d. выделить приоритетные задачи<br>e. определить бюджет времени для приоритетных задач<br>f. выполненное – вычеркнуть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |
| 22            | a. провести совещание по вопросу увеличения числа потенциальных клиентов в 15.00<br>b. позвонить Сидорчуку, узнать причину срыва контракта<br>c. сегодня обязательно нужно проверить, прошел ли платеж от «Маверикса» или нет<br>d. представить новую концепцию развития отдела в понедельник, в 13.00 | Примеры жесткой задачи: «...»<br>a. провести совещание по вопросу увеличения числа потенциальных клиентов в 15.00<br>b. позвонить Сидорчуку, узнать причину срыва контракта<br>c. сегодня обязательно нужно проверить, прошел ли платеж от «Маверикса» или нет<br>d. представить новую концепцию развития отдела в понедельник, в 13.00<br>e. хорошо бы до вечера закончить отчет о результатах продаж за неделю<br>f. сегодня обязательно нужно встретиться с представителем заказчика<br>g. сдать отчет в бухгалтерию в 16.30 | УК-6        |

| Номер задания | Правильный ответ                                                                                                                                                                                                                         | Содержание оценочного средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Компетенция |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|               | <p>f. сегодня обязательно нужно встретиться с представителем заказчика</p> <p>g. сдать отчет в бухгалтерию в 16.30</p>                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |
| 23            | <p>для начала нужно понять, для чего ты работаешь, что ты хочешь достичь, продвигаясь по карьерной деятельности и повышая свой профессионализм. Вы заинтересуетесь работой, когда поймете, как влияет это на ваше будущее и развитие</p> | <p>Вы знаете – для того, чтобы в жизни достичь чего-либо, нужно регулярно прикладывать усилия и постоянно повышать свой профессионализм. Но ежедневная рутинная убивает всякое желание трудиться и самосовершенствоваться.</p> <p>Что Вы сделает, чтобы заставить себя ежедневно, постоянно работать?</p> <p>a. для начала нужно понять, для чего ты работаешь, что ты хочешь достичь, продвигаясь по карьерной деятельности и повышая свой профессионализм. вы заинтересуетесь работой, когда поймете, как влияет это на ваше будущее и развитие.</p> <p>b. буду выполнять работу частями постоянно отвлекаясь на свои нужды.</p> <p>c. буду искать и изучать техники «как заставить себя работать».</p> <p>d. не буду заставлять себя ежедневно работать</p> | УК-6        |
| 24            | <p>a. действия директора филиала производственного</p>                                                                                                                                                                                   | <p>Рассматривая почту, руководитель обнаруживает документ, с которым необходимо ознакомиться детальнее. Но времени сейчас нет, и он оставляет</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | УК-6        |

| Номер задания | Правильный ответ                                                                                                                                     | Содержание оценочного средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Компетенция |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|               | предприятия неверны                                                                                                                                  | <p>документ у себя в надежде внимательно прочесть его в субботу дома.</p> <p>Верны ли его действия?</p> <p>a. действия директора филиала производственного предприятия неверны</p> <p>b. действия директора филиала производственного предприятия верны</p> <p>c. нет ответа</p>                                                                                                                                                                                                                          |             |
| 25            | a. речь идет о двух видах планирования - долгосрочном и краткосрочном. На практике они оба нужны.                                                    | <p>Вы стали свидетелем беседы двух своих коллег. Один из них утверждает, что планирование необходимо осуществлять, начиная с перспективных дел, т. е. на год. его оппонент считает, что планирование удобно начинать с записей дел на неделю.</p> <p>Какой способ планирования является оптимальным?</p> <p>a. речь идет о двух видах планирования - долгосрочном и краткосрочном. на практике они оба нужны.</p> <p>b. только краткосрочное планирование</p> <p>c. только долгосрочное планирование.</p> | УК-6        |
| 26            | a. отрезок времени в 30 минут – 25 минут на работу и пять минут на отдых. Вы работаете 25 минут, делаете пятиминутный перерыв, затем снова уходите в | <p>Методика «Помидор» означает ....</p> <p>a. отрезок времени в 30 минут – 25 минут на работу и пять минут на отдых. Вы работаете 25 минут, делаете пятиминутный перерыв, затем снова уходите в работу. Через каждые четыре повтора — перерыв 30 минут.</p> <p>b. достаточно каждый день выполнять три самых важных дела</p> <p>c. вы напряжённо работаете 90 минут, потом отдыхаете полчаса, а затем</p>                                                                                                 | УК-6        |

| Номер задания | Правильный ответ                                        | Содержание оценочного средства                                                                                                                                                                                                                                              | Компетенция |
|---------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|               | работу. Через каждые четыре повтора — перерыв 30 минут. | повторяете цикл. При этом первые 90 минут вы отводите под самую важную задачу, которую должны сделать за день, а следующие отрезки посвящаете менее важным делам.<br><br>d. работаете 52 минуты, а потом 17 минут отдыхать.                                                 |             |
| 27            | a. выявить свои типовые поглотители времени             | Техника хронометража помогает ...:<br><br>a. выявить свои типовые поглотители времени<br><br>b. определить критерии для формулирования цели<br><br>c. выявить свои типовые стратегические цели                                                                              | ПК-1        |
| 28            | c. обзор задач                                          | ... – это представление информации, которое позволяет увидеть всю совокупность и взаимосвязь элементов и дает возможность эффективно принимать решения:<br><br>a. метод структурированного внимания<br><br>b. результато-ориентированное планирование<br><br>c. обзор задач | ПК-1        |
| 29            | a. конкретность формулировки                            | Правильно сформулированная цель должна соответствовать SMART-критериям, одним из которых является ...:<br><br>a. конкретность формулировки<br><br>b. приоритизированность формулы                                                                                           | ПК-1        |

| Номер задания | Правильный ответ                  | Содержание оценочного средства                                                                                                                                 | Компетенция |
|---------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|               |                                   | с. проактивность действия                                                                                                                                      |             |
| 30            | Двухмерный график                 | Впишите пропущенные слова в нужном падеже.<br>Эффективный инструмент для планирования и контроля, сложно структурированных задач с конкретными сроками это ... | ПК-1        |
| 31            | Семантическая спонтанная гибкость | Впишите пропущенные слова в нужном падеже.<br>... – способность продуцировать различные идеи в неопределённых ситуациях                                        | ПК-1        |
| 1             |                                   | Понятие «самоменеджмент». Актуальность самоменеджмента, его роль в организации целенаправленной деятельности.                                                  | УК-6        |
| 2             |                                   | Функции самоменеджмента и основные преимущества                                                                                                                | УК-6        |
| 3             |                                   | История развития персонального менеджмента в России и за рубежом.                                                                                              | УК-6        |
| 4             |                                   | Мотивы и потребности. Роль потребностей в процессе целеполагания.                                                                                              | УК-6        |
| 5             |                                   | Постановка целей. Сущность и значение постановки целей. Виды целей: личные, профессиональные, краткосрочные, средне- срочные, долгосрочные.                    | УК-6        |
| 6             |                                   | Понятие личной, профессиональной, трудовой карьеры.                                                                                                            | УК-6        |
| 7             |                                   | Влияние личных особенностей на выбор карьеры. Управление деловой карьерой.                                                                                     | УК-6        |
| 8             |                                   | Принятие решений о приоритетах (принцип Парето, выявление приоритетов с помощью анализа АБВ, реализация решений на основе принципа Эйзенхауэра).               | УК-6        |

| Номер задания | Правильный ответ | Содержание оценочного средства                                                                                                                                  | Компетенция |
|---------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 9             |                  | Работоспособность и ее динамика. Факторы, влияющие на работоспособность личности                                                                                | УК-6        |
| 10            |                  | Управление ресурсом времени                                                                                                                                     | УК-6        |
| 11            |                  | Изучение затрат рабочего времени руководителя и содержания управленческого труда.                                                                               | УК-6        |
| 12            |                  | Шесть этапов по разработке методики системы управления самим собой.                                                                                             | УК-6        |
| 13            |                  | Карьерные мотивы и ценностные ориентации менеджера: общие подходы, мотивация, потребность, источники управленческого развития, ценностные ориентации менеджера. | УК-6        |
| 14            |                  | Самоорганизация личного здоровья.                                                                                                                               | УК-6        |
| 15            |                  | Личная организованность и дисциплина                                                                                                                            | УК-6        |
| 16            |                  | Внешнее и внутреннее воздействие на принятие карьерных решений.                                                                                                 | УК-6        |
| 17            |                  | Методы принятия решений в самоменеджменте.                                                                                                                      | УК-6        |
| 18            |                  | Делегирование полномочий как эффективный инструмент управления временем.                                                                                        | УК-6        |
| 19            |                  | Принцип Парето. Реализация решений на основе принципа Эйзенхауера.                                                                                              | УК-6        |
| 20            |                  | Групповая динамика. Формирование группы.                                                                                                                        | УК-6        |
| 21            |                  | Активность человека. Социальная активность. Подходы к пониманию активности.                                                                                     | УК-6        |

| Номер задания | Правильный ответ | Содержание оценочного средства                                                 | Компетенция |
|---------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 22            |                  | Этапы управления ресурсами активности и работоспособности.                     | УК-6        |
| 23            |                  | Самопознание. Самомотивация.                                                   | УК-6        |
| 24            |                  | Какова главная цель самоменеджмента?                                           | УК-6        |
| 25            |                  | Какие этапы можно выделить в развитии науки самоменеджмента?                   | УК-6        |
| 26            |                  | Технология поиска жизненных целей                                              | УК-6        |
| 27            |                  | Что означает планирование как составная часть задач и правил самоменеджмента?  | УК-6        |
| 28            |                  | Назовите состав личных финансовых ресурсов всех участников рыночных отношений. | УК-6        |
| 29            |                  | Понятие ресурса активности и работоспособности                                 | УК-6        |
| 30            |                  | Управление работоспособностью: жизненные и временные циклы                     | УК-6        |
| 31            |                  | Перечислите правила планирования.                                              | УК-6        |
| 32            |                  | Алгоритм целеполагания. Психологическая структура целеполагания                | УК-6        |
| 33            |                  | Основные методы разработки и реализации планов.                                | УК-6        |
| 34            |                  | Понятие контроля в самоменеджменте, виды и способы его организации.            | УК-6        |
| 35            |                  | Содержание и техники самоконтроля.                                             | УК-6        |
| 36            |                  | Виды стресса. Современные теории и модели развития стресса.                    | УК-6        |

| Номер задания | Правильный ответ | Содержание оценочного средства                                                                                     | Компетенция |
|---------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 37            |                  | Стресс факторы: их классификация и особенности влияния на человека.                                                | УК-6        |
| 38            |                  | Понятие и элементы персонального бренда.                                                                           | УК-6        |
| 39            |                  | Базовые навыки коммуникативной компетентности.                                                                     | УК-6        |
| 40            |                  | Особенности профессионального стресса специалиста по управлению персоналом: синдром эмоционального выгорания.      | УК-6        |
| 41            |                  | Эвристические методы поиска идей и принятия решений.                                                               | УК-6        |
| 42            |                  | Методы психологической активизации мышления.                                                                       | УК-6        |
| 43            |                  | Методы систематизированного поиска идей и принятия решений.                                                        | УК-6        |
| 44            |                  | Карьера, её типы и этапы                                                                                           | УК-6        |
| 45            |                  | Правила личной организованности и самодисциплины                                                                   | УК-6        |
| 46            |                  | Научная организация личного труда; значение времени; инвентаризация времени; техника затрат времени.               | ПК-1        |
| 47            |                  | Анализ потерь рабочего времени и разработка рекомендаций по эффективному использованию рабочего времени менеджера. | ПК-1        |
| 48            |                  | Моделирование алгоритма постановки и реализации жизненных целей                                                    | ПК-1        |
| 49            |                  | Применение ситуационного анализа в постановке жизненных целей.                                                     | ПК-1        |
| 50            |                  | АЛПЕН-метод. Правило 60:20:20. Значение биоритмов при планировании рабочего                                        | ПК-1        |

| Номер задания | Правильный ответ | Содержание оценочного средства                                                                                                                                                                                         | Компетенция |
|---------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|               |                  | дня                                                                                                                                                                                                                    |             |
| 51            |                  | Выявление приоритетов с помощью анализа ABC                                                                                                                                                                            | ПК-1        |
| 52            |                  | Методы инвентаризации времени и анализа временных затрат: карточка ежедневного учета времени А. Гастева, учет времени П.М. Керженцева, ABC-хронометраж, учет времени в А.Федорова, хронометраж по Г.А. Архангельскому. | ПК-1        |
| 53            |                  | Перечислите и охарактеризуйте три закономерности анализа АБВ.                                                                                                                                                          | ПК-1        |
| 54            |                  | Дайте сравнительную характеристику компьютерным программам по управлению личными финансами.                                                                                                                            | ПК-1        |
| 55            |                  | Алгоритм принятия решения по отклонениям.                                                                                                                                                                              | ПК-1        |
| 56            |                  | Какие сервисы для эффективного самоменеджмента Вам известны? Как они помогают в организации личного времени?                                                                                                           | ПК-1        |

## **2. Описание шкал оценивания**

Результаты обучения по дисциплине «Самоменеджмент», соотнесенные с индикаторами достижения компетенций УК-6, ПК-1, оцениваются по пятибалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

Для получения зачета необходимо пройти мероприятия текущего контроля успеваемости в семестре на оценку не ниже «удовлетворительно».

Оценивание уровня сформированности компетенции по дисциплине осуществляется на основе «Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры – в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет» в актуальной редакции.

## **3. Критерии выставления оценок**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами при ответе на практикоориентированные вопросы, принимает правильные управленческие решения, владеет навыками и приемами решения практических задач, выполняет тестовые задания на 100 процентов. Результаты обучения по дисциплине в рамках освоения компетенции УК-6, ПК-1 достигнуты на высоком уровне.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов, владеет необходимыми навыками и приемами ответов на них, правильно применяет теоретические положения при решении практических задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, выполняет тестовые задания на 70 процентов. Результаты обучения по дисциплине в рамках освоения компетенции УК-6, ПК-1 достигнуты на хорошем уровне.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при ответе на вопросы и при выполнении практических заданий и решении кейс-задач, выполняет тестовые задания на 50 процентов. Результаты обучения по дисциплине в рамках освоения компетенции УК-6, ПК-1 достигнуты на базовом уровне.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями отвечает на вопросы, допускает существенные ошибки при решении заданий практического уровня, выполняет тестовые задания на 49 процентов и ниже. Результаты обучения по дисциплине в рамках освоения компетенции УК-6, ПК-1 не достигнуты.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний;

осуществляет поиск информации в базах данных; использует в ответе дополнительный материал; анализирует полученные результаты; понимает основные аспекты межличностных и групповых коммуникаций; применяет правила командной работы, проявляет самостоятельность при выполнении заданий, все предусмотренные программой задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, необходимые практические компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному.