

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ушвицкий Лев Иванович

Должность: и.о. директора Института экономики и управления

Дата подписания: 28.05.2026 11:41:50

Уникальный программный ключ:

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
Ушвицкий Л.И.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Самоменеджмент

Направление подготовки
Направленность (профиль)
Год начала обучения
Форма обучения
Реализуется

38.04.02 Менеджмент
Стратегический менеджмент и маркетинг
2026
очная
2 семестр

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 «Стратегический менеджмент и маркетинг» 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 Куц 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: Кривко Владимир Иванович - директор ООО «Орфей»

Экспертное заключение:

фонд оценочных средств по дисциплине «Самоменеджмент» рекомендуется для оценки результатов обучения и уровня сформированности компетенций у обучающихся образовательной программы высшего образования «Стратегический менеджмент и маркетинг» 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), индикатор (ы)	Уровни сформированности компетенции(ий)			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворите льно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворит ельно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
<i>Компетенция: УК-6 - Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</i>				
Результаты обучения по дисциплине: 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 Индикатор: ИД-1. УК-6.	Не применяет знания самоорганизации своей деятельности, не способен генерировать новые идеи для решения личных и профессиональных целей.	Применяя знания самоорганизации и своей деятельности способен генерировать новые идеи для решения личных и профессиональных целей.	Применяя знания самоорганизации и своей деятельности способен генерировать новые идеи для решения личных и профессиональных целей.	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.
Применяет и оценивает способы самосовершенствования своей деятельности. Анализирует возможности и приоритеты личностного и профессионального роста. Индикатор: ИД-2. УК-6.	Не применяет и не способен оценивать способы самосовершенствования своей деятельности. Не способен анализировать возможности и приоритеты личностного и профессионального роста.	Применяет и оценивает способы самосовершенствования своей деятельности.	Применяет и оценивает способы самосовершенствования своей деятельности, анализирует возможности и приоритеты личностного и профессионального роста.	Применяет и оценивает способы самосовершенствования своей деятельности на высоком уровне, анализирует возможности и приоритеты личностного и профессионального роста.
<i>Компетенция: ПК-1. Способен самостоятельно выполнять научно-исследовательский и аналитический проект в области стратегического менеджмента и маркетинга, готовить аналитические материалы для принятия управленческих</i>				
Результаты обучения по дисциплине: Выстраивает гибкую профессиональную траекторию для выполнения научно-исследовательского проекта в области стратегического менеджмента и маркетинга, с учетом накопленного опыта профессиональной	Не применяет знания для выстраивания гибкой профессиональной траектории для выполнения научно-исследовательского проекта в области стратегического	Применяет знания для выстраивания гибкой профессиональной траектории для выполнения научно-исследовательского проекта в области стратегического менеджмента и	Применяет на среднем уровне знания для выстраивания гибкой профессиональной траектории для выполнения научно-исследовательского проекта в области стратегического	Применяет на высоком уровне знания для выстраивания гибкой профессиональной траектории для выполнения научно-исследовательского проекта в области стратегического менеджмента и маркетинга, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично

деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда. Индикатор: ИД-1. ПК-1.	о менеджмента и маркетинга, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда;	маркетинга, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда;	менеджмента и маркетинга, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда;	изменяющихся требований рынка труда;
--	---	---	---	---

Оценочные средства для проверки уровня сформированности компетенций

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

Номер задания	Правильный ответ	Содержание оценочного средства	Компетенция
		d. руководитель	
6	a. знание нескольких иностранных языков	Самоменеджмент как совокупность знаний и умений управлять собой в качестве обязательных элементов не предусматривает... a. знание нескольких иностранных языков b. умение организовывать рабочее место c. знание основ тайм-менеджмента d. умение грамотно и четко формулировать свои мысли, идеи	УК-6
7	d: достижение целей организации	Главной задачей менеджера является: a. создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе b. удовлетворение потребностей работников c. обеспечение независимости от владельцев предприятия d. достижение целей организации	УК-6
8	c. материализации	Для создания эффективного обзора задач важен принцип: a. иррационализма b. дезинтеграции c. материализации	УК-6
9	b. расставить приоритеты	Что означает принять решение, оценив по определенным критериям, какие из поставленных задач и дел имеют первостепенное значение, какие – второстепенное: a. распределить ресурсы b. расставить приоритеты c. расставить контексты в хронологическом порядке	УК-6
10	c. процесс планирования, организации, мотивации и контроля, необходимые для того, чтобы сформулировать и достичь целей	Управление – это: a. особый вид деятельности, превращающий неорганизованную толпу в эффективно и целенаправленно работающую производственную группу	УК-6

Номер задания	Правильный ответ	Содержание оценочного средства	Компетенция
		b. эффективное и производительное достижение целей предприятия посредством планирования, организации и лидерства руководителя c. процесс планирования, организации, мотивации и контроля, необходимые для того, чтобы сформулировать и достичь целей	
11	d. обеспечение своевременного эффективного достижения организацией своих целей	Задача регулирования: a. обновление планируемых заданий b. самоорганизация c. корректировка результатов деятельности d. обеспечение своевременного эффективного достижения организацией своих целей	УК-6
12	a. информационная подготовка для принятия решений, разработка и принятие решений	Назовите этапы регулирования: a. информационная подготовка для принятия решений, разработка и принятие решений b. определение структуры предприятия c. корректировка результатов деятельности	УК-6
13	b. роль	Позиция индивида в социальной структуре, предполагающая определенные права и обязанности, называется: a. статус b. роль c. позиция	УК-6
14	b. позиционирование	Определение места человека в системе деловых и персональных отношений в организационном контексте, называется: a. полоролевая идентичность b. позиционирование c. групповая идентификация	УК-6
15	c. процесс взаимодействия индивидов	Групповая динамика – это: a. позитивные воззрения на потенциал b. условия, удовлетворяющие работников c. процесс взаимодействия индивидов	УК-6

Номер задания	Правильный ответ	Содержание оценочного средства	Компетенция
16	а. слоны	«...» – это крупные задачи, которые невозможно решить за один раз: а. слоны б. крокодилы с. пирамиды	УК-6
17	d. реализация и организация личного трудового процесса;	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? а. делегирование полномочий; б. построение организационной структуры; с. самомотивация; d. реализация и организация личного трудового процесса; е. прогнозирование показателей работы.	УК-6
18	а. предложив один вариант действий, всегда искать второй, а лучше – несколько d. стараться запомнить услышанные или прочитанные высказывания, которые очень удивили	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): а. предложив один вариант действий, всегда искать второй, а лучше – несколько б. стараться находить как можно больше положительных объяснений поступкам других людей с. искать другие решения в аналогичных сферах деятельности d. стараться запомнить услышанные или прочитанные высказывания, которые очень удивили	УК-6
19	проактивным	Впишите пропущенные слова в нужном падеже.	УК-6

Номер задания	Правильный ответ	Содержание оценочного средства	Компетенция
		Подход при котором человек действует вопреки внешним обстоятельствам называется ...	
20	а. разработать регламент обработки входящих заказов f. представить информацию о росте производства самарского филиала на совете директоров	К гибким задачам относится задача «...» а. разработать регламент обработки входящих заказов b. сдать отчет в бухгалтерию в 13.30 с. позвонить ключевому клиенту, договориться о встрече d. представить новую концепцию развития отдела в понедельник, в 13.00 е. обязательно сегодня сдать отчет в бухгалтерию до 18.00 f. представить информацию о росте производства самарского филиала на совете директоров g. встретить в аэропорту представителя заказчика, прибывающего рейсом 324 в 20.00	УК-6
21	b. провести хронометраж всех задач в плане	Лишний шаг в алгоритме жестко-гибкого планирования: «...» а. составить список жестких задач b. провести хронометраж всех задач в плане с. составить список гибких задач d. выделить приоритетные задачи е. определить бюджет времени для приоритетных задач f. выполненное – вычеркнуть	УК-6
22	а. провести совещание по вопросу увеличения числа потенциальных клиентов в 15.00 b. позвонить Сидорчуку, узнать причину срыва контракта с. сегодня обязательно нужно проверить, прошел ли платеж от «Маверикса» или нет d. представить новую концепцию развития отдела в понедельник, в 13.00	Примеры жесткой задачи: «...» а. провести совещание по вопросу увеличения числа потенциальных клиентов в 15.00 b. позвонить Сидорчуку, узнать причину срыва контракта с. сегодня обязательно нужно проверить, прошел ли платеж от «Маверикса» или нет d. представить новую концепцию развития отдела в понедельник, в 13.00	УК-6

Номер задания	Правильный ответ	Содержание оценочного средства	Компетенция
	f. сегодня обязательно нужно встретиться с представителем заказчика g. сдать отчет в бухгалтерию в 16.30	e. хорошо бы до вечера закончить отчет о результатах продаж за неделю f. сегодня обязательно нужно встретиться с представителем заказчика g. сдать отчет в бухгалтерию в 16.30	
23	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	Вы знаете – для того, чтобы в жизни достичь чего-либо, нужно регулярно прикладывать усилия и постоянно повышать свой профессионализм. Но ежедневная рутина убивает всякое желание трудиться и самосовершенствоваться. Что Вы сделает, чтобы заставить себя ежедневно, постоянно работать? 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. b. буду выполнять работу частями постоянно отвлекаясь на свои нужды. c. буду искать и изучать техники «как заставить себя работать». d. не буду заставлять себя ежедневно работать	УК-6
24	a. действия директора филиала производственного предприятия неверны	Рассматривая почту, руководитель обнаруживает документ, с которым необходимо ознакомиться детальнее. Но времени сейчас нет, и он оставляет документ у себя в надежде внимательно прочесть его в субботу дома. Верны ли его действия? a. действия директора филиала производственного предприятия неверны b. действия директора филиала производственного предприятия верны c. нет ответа	УК-6

Номер задания	Правильный ответ	Содержание оценочного средства	Компетенция
25	а. речь идет о двух видах планирования - долгосрочном и краткосрочном. На практике они оба нужны.	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. Какой способ планирования является оптимальным? а. речь идет о двух видах планирования - долгосрочном и краткосрочном. на практике они оба нужны. б. только краткосрочное планирование с. только долгосрочное планирование.	УК-6
26	а. 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.	Методика «Помидор» означает а. 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. б. достаточно каждый день выполнять три самых важных дела с. вы напряжённо работаете 90 минут, потом отдыхаете полчаса, а затем 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. д. работаете 52 минуты, а потом 17 минут отдыхать.	УК-6
27	а. выявить свои типовые поглотители времени	Техника хронометража помогает ...: а. выявить свои типовые поглотители времени б. определить критерии для формулирования цели с. выявить свои типовые стратегические цели	ПК-1
28	с. обзор задач	... – это представление информации, которое позволяет увидеть всю совокупность и взаимосвязь элементов и дает возможность эффективно принимать решения: а. метод структурированного внимания б. результат-ориентированное планирование	ПК-1

Номер задания	Правильный ответ	Содержание оценочного средства	Компетенция
		с. обзор задач	
29	а. конкретность формулировки	Правильно сформулированная цель должна соответствовать SMART-критериям, одним из которых является ...: а. конкретность формулировки б. приоритизированность формулы с. проактивность действия	ПК-1
30	Двухмерный график	Впишите пропущенные слова в нужном падеже. 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. ... – 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 Эйзенхауэра.	УК-6
20		Групповая динамика. Формирование группы.	УК-6
21		Активность человека. Социальная активность. Подходы к пониманию активности.	УК-6
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

Номер задания	Правильный ответ	Содержание оценочного средства	Компетенция
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
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

Номер задания	Правильный ответ	Содержание оценочного средства	Компетенция
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 дня	ПК-1
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.

