

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 16.06.2026 08:53:34
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине

Основы личной и профессиональной эффективности, 2 семестр

Код, направление подготовки	38.03.05 «Бизнес-информатика»
Направленность (профиль)	Аналитика управления бизнес-процессами
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Педагогика профессионального и дополнительного образования
Выпускающая кафедра	Менеджмента и бизнеса

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
УК-3.3	Какой критерий НЕ входит в методику SMART-целеполагания?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Specificity (конкретность) 2. Measurability (измеримость) 3. Flexibility (гибкость) 4. Relevance (значимость) 	низкий
УК-6.2	Какие элементы входят в матрицу Эйзенхауэра?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Срочно и важно 2. Срочно и неважно 3. Несрочно и важно 4. Несрочно и неважно 5. Интересно и срочно 	средний
УК-6.4	Установите соответствие между методом тайм-менеджмента и его описанием.	<p>А. Метод помидора Б. Правило 2 минут В. Метод швейцарского сыра Г. Метод GTD (Getting Things Done)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Если задача занимает менее двух минут, сделай ее сразу 2. Разбивка большой задачи на маленькие подзадачи с возможностью выполнять их в произвольном порядке 3. Система, основанная на 	высокий

		<p>записи всех задач и их распределении по проектам и контекстам</p> <p>4. Работа в интервалах по 25 минут с короткими перерывами</p>	
УК-3.2	<p>Что из перечисленного является главной причиной прокрастинации согласно современным исследованиям?</p>	<p>1. Лень и недостаток силы воли</p> <p>2. Стремление к перфекционизму</p> <p>3. Эмоциональная регуляция и избегание негативных эмоций</p> <p>4. Отсутствие временных рамок</p>	низкий
УК-3.3 1.	<p>Какие из следующих техник помогают бороться с прокрастинацией?</p>	<p>1. Техника "если-то" планирования</p> <p>2. Метод "швейцарского сыра"</p> <p>3. Социальное давление</p> <p>4. Увеличение количества задач</p> <p>5. Визуализация результата</p>	Средний
УК-3.3	<p>Заполните пропуск. Согласно принципу _____, 20% усилий дают 80% результата, что является ключевым принципом расстановки приоритетов в тайм-менеджменте.</p>		Высокий
УК-6.3 1.	<p>Что НЕ является компонентом личного бренда?</p>	<p>1. Экспертиза в определенной области</p> <p>2. Аутентичность и последовательность</p> <p>3. Визуальная идентичность</p> <p>4. Количество подписчиков в социальных сетях</p>	Низкий
УК-6.1 1.	<p>Какие из перечисленных факторов важны для формирования сильного личного бренда?</p>	<p>1. Четкое позиционирование</p> <p>2. Регулярная коммуникация с аудиторией</p> <p>3. Наличие уникального стиля</p> <p>4. Постоянное присутствие на всех существующих платформах</p> <p>5. Конгруэнтность онлайн и офлайн образа</p>	Средний

УК-6.1	Установите соответствие между стратегией самопрезентации и ее описанием.	<p>А. Самопродвижение Б. Примерность В. Аттракция Г. Запугивание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Демонстрация своей компетентности и достижений 2. Представление себя как образца для подражания 3. Использование привлекательности и харизмы 4. Демонстрация власти и силы 	Высокий
УК-3.2 1.	Какое из перечисленных действий наиболее эффективно для построения личного бренда?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создание контента, демонстрирующего вашу экспертизу 2. Публикация личных фотографий 3. Частая смена направления деятельности 4. Копирование стратегий успешных личностей 	Средний
УК-6.2 1.	Какие элементы включает в себя метод OKR (Objectives and Key Results)?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Постановка амбициозных целей 2. Определение конкретных измеримых результатов 3. Установление крайних сроков 4. Формулировка целей на всех уровнях организации 5. Детализация задач до уровня отдельных действий 	Средний
УК-3.3 1.	Установите соответствие между методом целеполагания и его характеристикой.	<p>А. SMART Б. OKR В. Колесо жизненного баланса Г. SWOT-анализ</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 1.Метод, фокусирующийся на достижении баланса между различными сферами жизни 3. 2.Структурированный подход к постановке конкретных, измеримых, достижимых, релевантных и ограниченных по времени целей 4. 3.Метод анализа сильных и слабых сторон, возможностей и угроз перед постановкой целей 5. 4.Система постановки амбициозных целей с определением ключевых 	Высокий

		результатов для их достижения	
УК-3.3 1.	Какой горизонт планирования наиболее эффективен для стратегических целей?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ежедневное планирование 2. Еженедельное планирование 3. Ежемесячное планирование 4. Годовое и многолетнее планирование 	Низкий
УК-3.2 1.	Какие техники помогают минимизировать отвлечения при глубокой работе?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отключение уведомлений на устройствах 2. Техника временных блоков 3. Мультизадачность 4. Использование приложений для блокировки отвлекающих сайтов 5. Метод "рабочего потока" 	Средний
УК-6.4 1.	Установите соответствие между типом прокрастинатора и его характеристикой.	<p>А. Перфекционист</p> <p>Б. Избегающий</p> <p>В. "Загруженный"</p> <p>Г. Адреналиновый наркоман</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Откладывает задачи из-за страха неудачи или критики 2. Стремится к идеальному выполнению задачи, что приводит к постоянным отсрочкам 3. Получает удовольствие от выполнения задач в последний момент 4. Берет на себя слишком много обязательств, что приводит к невыполнению части задач 	Средний
УК-3.2	Заполните пропуск. Состояние максимальной концентрации и продуктивности, при котором человек полностью погружен в деятельность, называется состоянием _____.		Высокий

УК -6.1 1.	Какие компоненты включает в себя личный бренд?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профессиональная экспертиза 2. Ценности и принципы 3. Визуальная идентичность 4. Коммуникационный стиль 5. Количество подписчиков в социальных сетях 	средний
УК -3.2 1.	Установите соответствие между элементом стратегии личного бренда и его описанием.	<ol style="list-style-type: none"> А. Позиционирование Б. Дифференциация В. УТП (уникальное торговое предложение) Г. Репутационный менеджмент <ol style="list-style-type: none"> 1. Определение вашего места в профессиональном пространстве 2. Выделение отличительных особенностей от конкурентов 3. Формулировка уникальной ценности, которую вы предлагаете аудитории 4. Управление тем, как вас воспринимают другие 	Средний

3 семестр

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
УК -3.3	Какие характеристики отличают формат выступления TED Talk?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Строгий временной лимит (обычно до 18 минут) 2. Фокус на одной идее, достойной распространения 3. Формальный академический стиль 4. Использование личных историй 5. Сильный эмоциональный компонент 	Средний
УК -5.4 1.	Установите соответствие между форматом выступления и его особенностями.	<ol style="list-style-type: none"> A. Печа-куча B. Научный стендап V. Ignite Г. Elevator pitch <ol style="list-style-type: none"> 1. 20 слайдов по 20 секунд каждый 2. Представление научных идей в развлекательной форме 3. 5 минут выступления с автоматической сменой слайдов каждые 15 секунд 4. Краткая 30-60-секундная презентация идеи или проекта 	Высокий
УК -6.3.	Какое правило НЕ относится к эффективной визуализации в презентациях?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правило 6x6 (не более 6 строк по 6 слов) 2. Контрастные цвета для текста и фона 3. Использование инфографики вместо текста 4. Применение максимального количества анимационных эффектов 	Низкий
УК -5.4 1.	Какие элементы включает в себя подготовка к публичному выступлению?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анализ аудитории 2. Формулировка ключевого сообщения 3. Создание структуры 	Средний

		<p>выступления</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Запоминание текста наизусть 5. Подготовка к возможным вопросам 	
<p>УК -3.2. 1.</p>	<p>Установите соответствие между частью выступления и ее функцией.</p>	<p>А. Вступление Б. Основная часть В. Заключение Г. Ответы на вопросы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Завоевание внимания аудитории и представление темы 2. Раскрытие основных идей и аргументов 3. Закрепление ключевого сообщения и призыв к действию 4. Прояснение непонятных моментов и углубление контакта с аудиторией 	<p>Высокий</p>
<p>УК -5.4 1.</p>	<p>Какая техника помогает справиться с волнением перед публичным выступлением?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Быстрое проговаривание текста 2. Глубокое дыхание и визуализация успеха 3. Исключение зрительного контакта с аудиторией 4. Концентрация на возможных ошибках 	<p>Низкий</p>
<p>УК -5.4 1.</p>	<p>Какие из перечисленных характеристик относятся к креативному мышлению?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дивергентность (генерация множества решений) 2. Гибкость (способность менять подход) 3. Оригинальность (необычность идей) 4. Линейность (последовательность шагов) 5. Беглость (количество идей за определенное время) 	<p>Средний</p>

<p>УК -3.3.</p>	<p>Установите соответствие между техникой генерации идей и ее описанием.</p>	<p>А. Мозговой штурм Б. Метод шести шляп В. SCAMPER Г. Синектика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Генерация максимального количества идей без критики 2. Рассмотрение проблемы с разных точек зрения (критическая, эмоциональная и др.) 3. Использование аналогий (прямых, личных, символических, фантастических) 4. Модификация существующих решений через замену, комбинирование 	<p>Высокий</p>
<p>УК -5.4</p>	<p>Заполните пропуск. Техника " _____ " заключается в намеренном переворачивании проблемы с ног на голову для поиска нестандартных решений.</p>		<p>Высокий</p>
<p>УК -5.4 1.</p>	<p>Какой этап НЕ входит в дизайн-мышление как метод решения проблем?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Эмпатия (понимание потребностей пользователей) 2. Определение проблемы 3. Генерация идей 4. Административное согласование 5. Прототипирование и тестирование 	<p>Низкий</p>
<p>УК -6.1. 1.</p>	<p>Какие факторы блокируют креативное мышление?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Критика на этапе генерации идей 2. Страх ошибки 3. Фиксированные ментальные 	<p>Средний</p>

		<p>установки</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Коллаборация с людьми из разных областей 5. Следование привычным паттернам мышления 	
УК -5.4	Установите соответствие между типом проблемы и подходом к ее решению.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Следование проверенным алгоритмам и лучшим практикам 2. Эксперименты и поиск закономерностей 3. Кризисное реагирование и стабилизация ситуации 4. Итеративный подход с вовлечением всех заинтересованных сторон <p>А. Простая проблема Б. Сложная проблема В. Хаотичная проблема Г. Запутанная проблема (wicked problem)</p>	Высокий
УК -3.3 1.	Какая креативная техника основана на случайных ассоциациях?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Морфологический анализ 2. Метод фокальных объектов 3. ТРИЗ 4. Метод Диснея 	Низкий
УК -3.2 1.	Какие принципы важны при практическом применении креативных техник для решения проблем?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отложенная оценка (сначала генерация, потом оценка) 2. Принятие неопределенности и амбивалентности 3. Систематический подход к фиксации и развитию идей 4. Создание безопасной среды для экспериментов 5. Немедленное внедрение первой хорошей идеи 	Средний
УК -3.3. 1.	Какие интерактивные элементы можно использовать в публичном выступлении?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вопросы к аудитории 2. Короткие упражнения или эксперименты 3. Голосование или опрос 4. Групповое обсуждение 5. Монотонная подача материала 	Средний

УК -3.3.	Заполните пропуск. Техника _____ в публичном выступлении предполагает использование личных или чужих историй для иллюстрации ключевых идей и создания эмоциональной связи с аудиторией.		Высокий
УК -6.4	Заполните пропуск. Формат _____ представляет собой динамичную презентацию, состоящую из 20 слайдов, каждый из которых демонстрируется ровно 20 секунд, что создает общую продолжительность выступления 6 минут 40 секунд.		Высокий
УК -5.4	Кто впервые употребил термин «креативность»?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Джой Пол Гиллфорд 2. Абрахам Маслоу 3. Маргарет Боден 4. Игорь М.Намоконов 	Низкий
УК -5.4	Расставьте в правильном порядке этапы креативного процесса:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анализ 2. Инкубация 3. Подготовка 4. Озарение 	Средний
УК -5.4	Какой критерий креативного мышления характеризуется умением быстро переключаться с одного задания на другое?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беглость мышления 2. Гибкость мышления 3. Оригинальность мышления 4. Широта мышления 	Низкий