

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 26.05.2026 13:30:06  
 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	Педагогики 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"> <li>1. Specificity (конкретность)</li> <li>2. Measurability (измеримость)</li> <li>3. Flexibility (гибкость)</li> <li>4. Relevance (значимость)</li> </ol>	низкий
УК-6.2	Какие элементы входят в матрицу Эйзенхауэра?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Срочно и важно</li> <li>2. Срочно и неважно</li> <li>3. Несрочно и важно</li> <li>4. Несрочно и неважно</li> <li>5. Интересно и срочно</li> </ol>	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"> <li>1. Если задача занимает менее двух минут, сделай ее сразу</li> <li>2. Разбивка большой задачи на маленькие подзадачи с возможностью выполнять их в произвольном порядке</li> <li>3. Система, основанная на</li> </ol>	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"> <li>1. Демонстрация своей компетентности и достижений</li> <li>2. Представление себя как образца для подражания</li> <li>3. Использование привлекательности и харизмы</li> <li>4. Демонстрация власти и силы</li> </ol>	Высокий
УК-3.2 1.	Какое из перечисленных действий наиболее эффективно для построения личного бренда?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание контента, демонстрирующего вашу экспертизу</li> <li>2. Публикация личных фотографий</li> <li>3. Частая смена направления деятельности</li> <li>4. Копирование стратегий успешных личностей</li> </ol>	Средний
УК-6.2 1.	Какие элементы включает в себя метод OKR (Objectives and Key Results)?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Постановка амбициозных целей</li> <li>2. Определение конкретных измеримых результатов</li> <li>3. Установление крайних сроков</li> <li>4. Формулировка целей на всех уровнях организации</li> <li>5. Детализация задач до уровня отдельных действий</li> </ol>	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"> <li>2. 1.Метод, фокусирующийся на достижении баланса между различными сферами жизни</li> <li>3. 2.Структурированный подход к постановке конкретных, измеримых, достижимых, релевантных и ограниченных по времени целей</li> <li>4. 3.Метод анализа сильных и слабых сторон, возможностей и угроз перед постановкой целей</li> <li>5. 4.Система постановки амбициозных целей с определением ключевых</li> </ol>	Высокий

		результатов для их достижения	
УК-3.3 1.	Какой горизонт планирования наиболее эффективен для стратегических целей?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ежедневное планирование</li> <li>2. Еженедельное планирование</li> <li>3. Ежемесячное планирование</li> <li>4. Годовое и многолетнее планирование</li> </ol>	Низкий
УК-3.2 1.	Какие техники помогают минимизировать отвлечения при глубокой работе?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отключение уведомлений на устройствах</li> <li>2. Техника временных блоков</li> <li>3. Мультизадачность</li> <li>4. Использование приложений для блокировки отвлекающих сайтов</li> <li>5. Метод "рабочего потока"</li> </ol>	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"> <li>1. Откладывает задачи из-за страха неудачи или критики</li> <li>2. Стремится к идеальному выполнению задачи, что приводит к постоянным отсрочкам</li> <li>3. Получает удовольствие от выполнения задач в последний момент</li> <li>4. Берет на себя слишком много обязательств, что приводит к невыполнению части задач</li> </ol>	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"> <li>1. Профессиональная экспертиза</li> <li>2. Ценности и принципы</li> <li>3. Визуальная идентичность</li> <li>4. Коммуникационный стиль</li> <li>5. Количество подписчиков в социальных сетях</li> </ol>	средний
УК -3.2 1.	Установите соответствие между элементом стратегии личного бренда и его описанием.	<ol style="list-style-type: none"> <li>А. Позиционирование</li> <li>Б. Дифференциация</li> <li>В. УТП (уникальное торговое предложение)</li> <li>Г. Репутационный менеджмент</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение вашего места в профессиональном пространстве</li> <li>2. Выделение отличительных особенностей от конкурентов</li> <li>3. Формулировка уникальной ценности, которую вы предлагаете аудитории</li> <li>4. Управление тем, как вас воспринимают другие</li> </ol>	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"> <li>1. Строгий временной лимит (обычно до 18 минут)</li> <li>2. Фокус на одной идее, достойной распространения</li> <li>3. Формальный академический стиль</li> <li>4. Использование личных историй</li> <li>5. Сильный эмоциональный компонент</li> </ol>	Средний
УК -5.4 1.	Установите соответствие между форматом выступления и его особенностями.	<ol style="list-style-type: none"> <li>A. Печа-куча</li> <li>B. Научный стендап</li> <li>V. Ignite</li> <li>Г. Elevator pitch               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 20 слайдов по 20 секунд каждый</li> <li>2. Представление научных идей в развлекательной форме</li> <li>3. 5 минут выступления с автоматической сменой слайдов каждые 15 секунд</li> <li>4. Краткая 30-60-секундная презентация идеи или проекта</li> </ol> </li> </ol>	Высокий
УК -6.3.	Какое правило НЕ относится к эффективной визуализации в презентациях?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правило 6x6 (не более 6 строк по 6 слов)</li> <li>2. Контрастные цвета для текста и фона</li> <li>3. Использование инфографики вместо текста</li> <li>4. Применение максимального количества анимационных эффектов</li> </ol>	Низкий
УК -5.4 1.	Какие элементы включает в себя подготовка к публичному выступлению?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ аудитории</li> <li>2. Формулировка ключевого сообщения</li> <li>3. Создание структуры</li> </ol>	Средний

		<p>выступления</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Запоминание текста наизусть</li> <li>5. Подготовка к возможным вопросам</li> </ol>	
<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"> <li>1. Завоевание внимания аудитории и представление темы</li> <li>2. Раскрытие основных идей и аргументов</li> <li>3. Закрепление ключевого сообщения и призыв к действию</li> <li>4. Прояснение непонятных моментов и углубление контакта с аудиторией</li> </ol>	<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"> <li>1. Быстрое проговаривание текста</li> <li>2. Глубокое дыхание и визуализация успеха</li> <li>3. Исключение зрительного контакта с аудиторией</li> <li>4. Концентрация на возможных ошибках</li> </ol>	<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"> <li>1. Дивергентность (генерация множества решений)</li> <li>2. Гибкость (способность менять подход)</li> <li>3. Оригинальность (необычность идей)</li> <li>4. Линейность (последовательность шагов)</li> <li>5. Беглость (количество идей за определенное время)</li> </ol>	<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"> <li>1. Генерация максимального количества идей без критики</li> <li>2. Рассмотрение проблемы с разных точек зрения (критическая, эмоциональная и др.)</li> <li>3. Использование аналогий (прямых, личных, символических, фантастических)</li> <li>4. Модификация существующих решений через замену, комбинирование</li> </ol>	<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"> <li>1. Эмпатия (понимание потребностей пользователей)</li> <li>2. Определение проблемы</li> <li>3. Генерация идей</li> <li>4. Административное согласование</li> <li>5. Прототипирование и тестирование</li> </ol>	<p>Низкий</p>
<p>УК -6.1. 1.</p>	<p>Какие факторы блокируют креативное мышление?</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Критика на этапе генерации идей</li> <li>2. Страх ошибки</li> <li>3. Фиксированные ментальные</li> </ol>	<p>Средний</p>

		<p>установки</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Коллаборация с людьми из разных областей</li> <li>5. Следование привычным паттернам мышления</li> </ol>	
УК -5.4	Установите соответствие между типом проблемы и подходом к ее решению.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Следование проверенным алгоритмам и лучшим практикам</li> <li>2. Эксперименты и поиск закономерностей</li> <li>3. Кризисное реагирование и стабилизация ситуации</li> <li>4. Итеративный подход с вовлечением всех заинтересованных сторон</li> </ol> <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"> <li>1. Морфологический анализ</li> <li>2. Метод фокальных объектов</li> <li>3. ТРИЗ</li> <li>4. Метод Диснея</li> </ol>	Низкий
УК -3.2 1.	Какие принципы важны при практическом применении креативных техник для решения проблем?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отложенная оценка (сначала генерация, потом оценка)</li> <li>2. Принятие неопределенности и амбивалентности</li> <li>3. Систематический подход к фиксации и развитию идей</li> <li>4. Создание безопасной среды для экспериментов</li> <li>5. Немедленное внедрение первой хорошей идеи</li> </ol>	Средний
УК -3.3. 1.	Какие интерактивные элементы можно использовать в публичном выступлении?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вопросы к аудитории</li> <li>2. Короткие упражнения или эксперименты</li> <li>3. Голосование или опрос</li> <li>4. Групповое обсуждение</li> <li>5. Монотонная подача материала</li> </ol>	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"> <li>1. Джой Пол Гиллфорд</li> <li>2. Абрахам Маслоу</li> <li>3. Маргарет Боден</li> <li>4. Игорь М.Намоконов</li> </ol>	Низкий
УК -5.4	Расставьте в правильном порядке этапы креативного процесса:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ</li> <li>2. Инкубация</li> <li>3. Подготовка</li> <li>4. Озарение</li> </ol>	Средний
УК -5.4	Какой критерий креативного мышления характеризуется умением быстро переключаться с одного задания на другое?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беглость мышления</li> <li>2. Гибкость мышления</li> <li>3. Оригинальность мышления</li> <li>4. Широта мышления</li> </ol>	Низкий