Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Выборнова Любовь Алексеевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.11.2026 10:49:08
Уникальный программный ключ:
c3b3b9c625f6c113afa2a2c42baff9e05a38b76e

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжский государственный университет сервиса» (ФГБОУ ВО «ПВГУС»)

УТВЕРЖДЕНО

на заседании Высшей школы дизайна и искусства

Протокол от 27.05.2024 № 10

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(фонд оценочных средств) для проведения промежуточной аттестации
по дисциплине

Б.1.О.02.03 «Технологии самоорганизации и саморазвития»
наименование дисциплины

по образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата,
бакалавриата,
специалитета,
магистратуры

«Информационные системы и технологии»
наименование образовательной программы

09.03.02 «Информационные системы и технологии»
шифр, наименование направления подготовки / специальности

Составитель Крюкова Н.А., к.т.н., доцент
ФИО, должность, структурное подразделение,
ученая степень, ученое звание

Тольятти
2024

1. Паспорт фонда оценочных средств (далее – ФОС)

1.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенции
УК-6.	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИУК-6.1. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития, образовательного и профессионального роста; подбирает способы решения и средства развития, в том числе в цифровой среде ИУК-6.2. Владеет технологиями и навыками управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки, самоконтроля и принципов самообразования в течение всей жизни

В результате изучения дисциплины обучающийся должен

Знает: суть компетенций Soft Skills; их роль в профессиональном и личностном становлении; способы оптимизации интеллектуальной деятельности в процессе обучения
Умеет: оценивать компетенции Soft Skills при решении кейсовых заданий; использовать информационно-коммуникационные технологии для самообразования и учебного взаимодействия; использовать ресурсы университета в целях оптимизации собственной учебной деятельности
Владеет: навыками самоорганизации и саморазвития; навыками управления собственным временем; приемами реализации интерактивного взаимодействия в открытом информационном образовательном пространстве

1.2. Содержание дисциплины

№	Тема (раздел дисциплины) (в соответствии с РПД)	Код компетенции
1	Тема 1. Soft Skills: что это за навыки и как их развить	УК-6
2	ТЕМА 2. Как развивать soft skills и добиваться целей	УК-6
3	ТЕМА 3. Soft Skills: навыки 21 века	УК-6
4	ТЕМА 4. VUCA-мир. Профессии будущего	УК-6
5	ТЕМА 5. Тайм-менеджмент	УК-6
6	ТЕМА 6. Рефлексия	УК-6

1.3. Система оценивания по дисциплине

Дисциплина изучается в течение одного семестра.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачёт.

Шкалы оценки уровня сформированности результатов обучения		Шкала оценки уровня освоения дисциплины		
Уровневая шкала оценки компетенций	100 бальная шкала, %	100 бальная шкала, %	5-балльная шкала, дифференцированная оценка/балл	недифференцированная оценка
допороговый	ниже 61	ниже 61	«неудовлетворительно» / 2	не зачтено
пороговый	61-85,9	61-69,9	«удовлетворительно» / 3	зачтено
		70-85,9	«хорошо» / 4	зачтено
повышенный	86-100	86-100	«отлично» / 5	зачтено

2. Перечень оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине: зачет

Устно-письменная форма по экзаменационным билетам предполагается, как правило, для сдачи академической задолженности.

Перечень вопросов и заданий для подготовки к зачету

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

1. Дайте определение понятиям «Soft Skills» и «Hard Skills». В чем заключается принципиальная разница между этими типами навыков?
2. Приведите примеры Soft Skills и Hard Skills для представителей вашей будущей профессии (или любой другой специальности на выбор).
3. Как развитие Soft Skills влияет на профессиональную карьеру и личностный рост человека? Почему в современном мире работодатели все чаще отдают предпочтение кандидатам с развитыми надпрофессиональными навыками?
4. Составьте «Карту навыков» (или перечислите основные группы) Soft Skills, выделив навыки коммуникации, самоорганизации, мышления и управления эмоциями.
5. Какие методы и инструменты существуют для диагностики уровня развития ваших Soft Skills? Приведите примеры самодиагностики.
6. Раскройте суть технологии постановки целей SMART. Расшифруйте каждый компонент аббревиатуры (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) и приведите конкретный пример правильно сформулированной цели.
7. Проанализируйте предложенную цель на соответствие критериям SMART: *«Повысить успеваемость по иностранному языку».* Какие компоненты отсутствуют? Скорректируйте цель в соответствии с методологией.
8. Каковы основные причины «сливов» (потери мотивации и отказ от достижения) целей? Предложите стратегии преодоления этих барьеров.
9. Что такое «управление изменениями» в контексте личностного развития? Опишите основные этапы, которые проходит человек при принятии и внедрении значимых изменений в свою жизнь (модель Кюблер-Росс или аналогичная).
10. Как связаны целеполагание и управление временем? Приведите пример, как четкая цель помогает выстроить эффективный график дня.
11. Раскройте понятие «Критическое мышление». В чем его отличие от простого отрицания или скептицизма?

12. Назовите основные этапы процесса критического мышления (умение задавать вопросы, сбор информации, анализ, оценка аргументов, вывод). Приведите пример применения этих этапов в учебной или жизненной ситуации.
13. Что такое «Когнитивные искажения»? Приведите 2-3 примера искажений, которые мешают нам принимать правильные решения.
14. Раскройте понятие «Креативное мышление». Какие методы (техники) генерации идей вы знаете (например, мозговой штурм, метод фокальных объектов, ТРИЗ)? Опишите суть одного из них.
15. В чем связь между критическим и креативным мышлением? Почему для решения сложных проблем необходимо сочетать оба этих типа мышления?
16. Дайте характеристику понятиям SPOD-мир, VUCA-мир и BANI-мир. Раскройте смысл каждой буквы в этих акронимах.
17. Чем вызван переход от стабильного SPOD-мира к нестабильному VUCA-миру? Какие глобальные тренды (цифровизация, пандемии, экономическая нестабильность) на это повлияли?
18. Почему в условиях VUCA и BANI навыки самоорганизации и стрессоустойчивости становятся критически важными?
19. Раскройте понятие «Профессии будущего». Приведите примеры профессий, которые, скорее всего, исчезнут, и профессий, которые появятся в ближайшие 10-15 лет. Какими Soft Skills должны обладать специалисты будущего?
20. Опишите эффективные стратегии управления стрессом в условиях высокой неопределенности (VUCA-мир). В чем суть приема «символьное моделирование» или других психологических техник саморегуляции?
21. Дайте определение «Тайм-менеджменту». Является ли его целью «управлять временем»? Если нет, то что является его истинной целью?
22. Раскройте суть принципа Парето (правило 80/20) применительно к организации времени и личной эффективности. Приведите пример из учебной жизни.
23. Опишите суть Матрицы Эйзенхауэра. Как распределяются дела по квадрантам (важные/срочные, важные/несрочные и т.д.)? В каком квадранте должны находиться задачи, ведущие к развитию и достижению целей?
24. Опишите любые 2-3 техники управления временем, которые вы знаете (например, Pomodoro, GTD, Time Blocking). В чем их суть и для каких задач они подходят?
25. Что такое делегирование задач и почему умение «не делать все самому» является важной компетенцией? Каковы основные правила корректной постановки задач подчиненным, коллегам или даже самому себе в будущем?
26. Раскройте понятие «Рефлексия» в контексте саморазвития. Почему рефлексия является ключевым инструментом для самосовершенствования?
27. Какие формы рефлексии вы знаете (ежедневный анализ, ведение дневника, анализ ошибок в проектах)? Приведите пример структуры для проведения саморефлексии за прошедший семестр.
28. В чем разница между самооценкой, самоконтролем и рефлексией? Как они связаны между собой?
29. Опишите свой личный опыт работы с открытыми образовательными платформами (например, «Лифт в будущее», «Открытое образование»). Какие курсы или конкурсы вам запомнились и почему?
30. Какие перспективы для профессионального роста открывают платформы, подобные «Россия — страна возможностей»? Как участие в таких проектах способствует развитию навыков самоорганизации?