Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: ФИО: Сыров Игорь Анатольевич

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ

Кафедра психолого-педагогического образования филиала в г.

Должность: Дирекфе дерального госу дарственного бюджетного образовательного дата подписания:28.08.2025 16:15:48

Упрежления высшего образования

УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ Уникальный программный ключ:

b683afe664d7e9f64175886cf9626a19Yf44MCKИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Кафедра

Факультет Педагогики и психологии филиала в г. Стерлитамак

Стерлитамак

Оценочные материалы по дисциплине (модулю)

дисциплина

Тайм-менеджмент

Блок Б1, обязательная часть, Б1.0.06

цикл дисциплины и его часть (обязательная часть или часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Направление

49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

код

наименование направления

Программа

Физическая реабилитация детей и взрослых

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в 2025 г.

Разработчик (составитель)

канд.пед.наук, доцент

Анохина С. А.

ученая степень, должность, ФИО

Стерлитамак 2025

1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание	
показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модул	ю)
	3
2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по	
дисциплине (модулю)	7
3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов	
обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания	9

1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Показатели и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)							- ·	
1	2	3		4	4		5				
			неуд.	удовл.	хорошо	отлично					
УК-6. Способен	УК-6.1. Знает	Обучающийся	Не знает	Знает, с	Знает основные	Знает основные	тест,				
определять и	основные	должен:	основные	подсказкой,	приоритеты	приоритеты	презентация				
реализовывать	приоритеты	Знать основные	приоритеты	основные	собственной	собственной					
приоритеты	собственной	приоритеты	собственной	приоритеты	деятельности,	деятельности,					
собственной	деятельности,	собственной	деятельности,	собственной	технологии	технологии					
деятельности и	технологии	деятельности,	технологии	деятельности,	планирования и	планирования и					
способы ее	планирования и	способы,	планирования и	технологии	расстановки	расстановки					
совершенствова	расстановки	методы и	расстановки	планирования и	приоритетов;	приоритетов;					
ния на основе	приоритетов;	методики ее	приоритетов;	расстановки	принципы и	принципы и					
самооценки	принципы и	совершенствова	принципы и	приоритетов;	правила	правила					
	правила	ния на основе	правила	принципы и	планирования	планирования					
	планирования	самооценки	планирования	правила	времени,	времени,					
	времени,		времени,	планирования	определения	определения					
	определения		определения	времени,	собственных	собственных					
	собственных		собственных	определения	краткосрочных,	краткосрочных,					
	краткосрочных,		краткосрочных,	собственных	среднесрочных	среднесрочных					
	среднесрочных		среднесрочных	краткосрочных,	и долгосрочных	и долгосрочных					
	и долгосрочных		и долгосрочных	среднесрочных	целей;	целей;					
	целей;		целей;	и долгосрочных	принципы	принципы					
	принципы		принципы	целей;	организации	организации					
	организации		организации	принципы	собственной	собственной					
	собственной		собственной	организации	эффективности;	эффективности;					

фє	ффективности;		эффективности;	собственной	методы	методы	
Me	етоды		методы	эффективности;	диагностики и	диагностики и	
ДИ	иагностики и		диагностики и	методы	прогнозировани	прогнозировани	
Пр	рогнозировани		прогнозировани	диагностики и	я собственного	я собственного	
R	собственного		я собственного	прогнозировани	карьерного	карьерного	
ка	арьерного		карьерного	я собственного	роста в сфере	роста в сфере	
po	оста в сфере		роста в сфере	карьерного	профессиональ	профессиональ	
Пр	рофессиональ		профессиональ	роста в сфере	ной	ной	
НС	ой		ной	профессиональ	деятельности;	деятельности;	
де	еятельности;		деятельности;	ной	основы научной	основы научной	
oc	сновы научной		основы научной	деятельности;	самоорганизаци	самоорганизаци	
ca	амоорганизаци		самоорганизаци	основы научной	и труда, но	и труда.	
И	труда		и труда.	самоорганизаци	допускаются		
				и труда.	погрешности		
y	К-6.2. Умеет	Обучающийся	Не умеет	Умеет, с	Умеет	Умеет	самостоятель
pe	еализовывать	должен:	реализовывать	подсказкой,	реализовывать	реализовывать	ная работа,
Пр	риоритеты	Уметь	приоритеты	реализовывать	приоритеты	приоритеты	реферат
co	обственной	определять,	собственной	приоритеты	собственной	собственной	
де	еятельности и	реализовывать	деятельности и	собственной	деятельности и	деятельности и	
ИХ	X	И	ИХ	деятельности и	их	ИХ	
co	овершенствова	совершенствова	совершенствова	их	совершенствова	совершенствова	
ТЬ	ь на основе	ть собственные	ть на основе	совершенствова	ть на основе	ть на основе	
ca	амооценки.	приоритеты на	самооценки	ть на основе	самооценки	самооценки	
\mathbf{y}_1	меет	основе	Умеет	самооценки	Умеет	Умеет	
ca	амостоятельно	самооценки	самостоятельно	Умеет	самостоятельно	самостоятельно	
ф	ормулировать		формулировать	самостоятельно	формулировать	формулировать	
Ж	сизненные		жизненные	формулировать	жизненные	жизненные	
Це	ели,		цели,	жизненные	цели,	цели,	
06	босновывать		обосновывать	цели,	обосновывать	обосновывать	
пр	ринимаемые		принимаемые	обосновывать	принимаемые	принимаемые	
pe	ешения;		решения;	принимаемые	решения;	решения;	
ИС	спользовать		использовать	решения;	использовать	использовать	

	технологии		технологии	использовать	технологии	технологии	
]	планирования		планирования	технологии	планирования	планирования	
	собственного		собственного	планирования	собственного	собственного	
1	времени,		времени,	собственного	времени,	времени,	
1	принципы		принципы	времени,	принципы	принципы	
1	планирования		планирования	принципы	планирования	планирования	
	текущего дня;		текущего дня;	планирования	текущего дня;	текущего дня;	
1	применять		применять	текущего дня;	применять	применять	
]	правила		правила	применять	правила	правила	
	(техники)		(техники)	правила	(техники)	(техники)	
	делегирования		делегирования	(техники)	делегирования	делегирования	
1	полномочий		полномочий.	делегирования	полномочий, но	полномочий.	
				полномочий.	допускаются		
					погрешности		
,	УК-6.3. Владеет	Обучающийся	Не владеет	Владеет, с	Владеет	Владеет	ролевые
1	навыками	должен:	навыками	подсказкой,	навыками	навыками	игры
	определения,	Владеть	определения,	навыками	определения,	определения,	
	реализации	навыками	реализации	определения,	реализации	реализации	
1	приоритетов	организации по	приоритетов	реализации	приоритетов	приоритетов	
	собственной	определению,	собственной	приоритетов	собственной	собственной	
	деятельности и	реализации и	деятельности и	собственной	деятельности и	деятельности и	
•	совершенствова	совершенствова	совершенствова	деятельности и	совершенствова	совершенствова	
1	кин	R ИН	R ИН	совершенствова	ния	кин	
•	соответствующ	приоритетов	соответствующ	КИН	соответствующ	соответствующ	
•	ей	собственной	ей	соответствующ	ей	ей	
	деятельности.	деятельности на	деятельности.	ей	деятельности.	деятельности.	
	Владеет	основе	Не владеет	деятельности.	Владеет	Владеет	
1	навыками	самооценки	навыками	Владеет, с	навыками	навыками	
•	формулировани		формулировани	подсказкой,	формулировани	формулировани	
	я жизненных		я жизненных	навыками	я жизненных	я жизненных	
	целей,		целей,	формулировани	целей,	целей,	
	навыками	_	навыками	я жизненных	навыками	навыками	

			U		
ИСІ	пользования	использования	целей,	использования	использования
тех	кнологии	технологии	навыками	технологии	технологии
пла	анирования	планирования	использования	планирования	планирования
col	бственного	собственного	технологии	собственного	собственного
вре	емени,	времени,	планирования	времени,	времени,
прі	инципов	принципов	собственного	принципов	принципов
пла	анирования	планирования	времени,	планирования	планирования
тек	кущего дня;	текущего дня;	принципов	текущего дня;	текущего дня;
нан	выками	навыками	планирования	навыками	навыками
прі	именения	применения	текущего дня;	применения	применения
пра	авил	правил	навыками	правил	правил
(Te	ехники)	(техники)	применения	(техники)	(техники)
дел	легирования	делегирования	правил	делегирования	делегирования
пол	лномочий;	полномочий;	(техники)	полномочий;	полномочий;
нан	выками	навыками	делегирования	навыками	навыками
фо	рмулировани	формулировани	полномочий;	формулировани	формулировани
ж к	кизненных	я жизненных	навыками	я жизненных	я жизненных
цел	лей	целей	формулировани	целей, но	целей
			я жизненных	допускаются	
			целей	погрешности	

2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень тем для проведения презентации:

Рассмотреть одну из предложенных тем и подготовить презентацию по ее содержанию.

Темы:

- 1. Влияние тайм-менеджмента на развитие карьеры
- 2. Время как важнейший ресурс личности и организации.
- 3. Особенности работы с информацией. Повышение личной эффективности работы с информацией.

Тематика рефератов:

- 1. Понятие «время», его виды времени и их характеристики.
- 2. Исторический темпорализм: миф или норма жизни.
- 3. Индивидуальный фонд времени и его структура.
- 4. Понятие жизненный цикл и его особенности для организации (для товара, услуги)
- 5. Влияние тайм-менеджмента на развитие карьеры и личностного роста
- 6. Понятие временной перспективы.
- 7. Время как важнейший ресурс личности.
- 8. Понятие помех и возможности их преодоления.
- 9. Развитие навыков управления временем.
- 10. Компетентность организации во времени
- 11. Понятие инвентаризации времени.
- 12. Способы проведения анализа времени
- 13. Правила целеполагания
- 14. Планирование и контроль важные составляющие тайм-менеджмента.
- 15. Формы и правила контроля личного времени
- 16. Тайм-менеджмент и особенности работы с информацией
- 17. Правила эффективного делегирования. Как сломить сопротивление делегированию.

Перечень заданий для самостоятельной практической работы:

- 1.Подобрать для различных групп профессионалов (на выбор обучающегося) методические приёмы по оптимизации работы, связанные со временем. Апробировать с одним испытуемым (возраст по выбору) эти приёмы, описать полученные результаты.
- 2.Подобрать в зависимости от конкретного возраста программу, обеспечивающую поиск и коррекцию потерь времени.
- 3. Разработать критерии эффективности стратегий тайм-менеджмента. Сравнить эффективность разных стратегий тайм-менеджмента.

Перечень заданий для проведения деловой игры по тайм-менеджменту «Определение воров, или поглотителей своего времени»

Задание 1.

1. Работа в микрогруппе. Обучающиеся устно проговаривают, что именно можно назвать «ворами» времени.

2.Индивидуально заполняют 1 столбик таблицы по предложенному образцу. Найти 10 «воров» времени (указанные для образца).

«Воры» вашего времени	Причины появления «воров»	Как с ними бороться?
1.Промедление	Стремление сделать все качественно и идеально	Дать себе право на ошибку
2.Неправильно поставленная цель	Неумение ставить цель	Изучить критерии и характеристики целей
3.Неумение твердо говорить «нет»	Страх обидеть другого человека	«не вешать» на себя проблемы других, научиться цивилизованно отказывать
4.		
5.		
6. 7.		
8.		
9.		
10.		

- 3. Работа в микрогруппе. Устно анализируются причины появления «воров» и определяются способы борьбы с ними.
 - 4. Индивидуально заполняется 2 и 3 столбики.
- 5. Анализ полученных результатов в микрогруппе, коллективная коррекция методов борьбы с хронофагами.

Задание 2.

«Правильно выражай мысли»

Один из «воров» – неумение точно и кратко говорить.

Работа с раздаточным материалом в микрогруппах согласно заданиям:

1. Отдать распоряжение 2. Сообщить кратко полученную информацию 3. Выразить своё отношение к происходящему 4. Выразить удовлетворение полученными работником результатами его работы.

Групповая рефлексия.

Перечень тем для подготовки эссе:

- 1. Природа времени и нахождение человека в нем: от античности до наших дней.
 - 2. Время как ресурс и система «управления» временем
 - 3. Компетентность во времени.
 - 4. Инвентаризация и анализ времени.
 - 5. Органайзер: виды организации и практика применения
 - 6. Персональная компетентность во времени.

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания

Критерии оценки (в баллах) устный опрос:

1 балл выставляется студенту, если дан не полный ответ на вопрос;

2 балла выставляется студенту, если дан полный ответ на вопрос.

Критерии оценки (в баллах) творческого задания по презентации:

- 10 баллов выставляется студенту, если; студент правильно выделил приоритетные направления в теме. Студента отличает творческих подход к заданию. Презентация отличается выразительностью, логикой и имеет потенциал для масштабирования.
- 9-7 баллов выставляется студенту, если; студент правильно распределил имеющуюся информацию в слайдах презентации. Однако результаты исследованного в самостоятельной работе материала носит не творческий характер. Презентация опирается на стандартные шаблоны.
- 4-6 баллов выставляется студенту, если; студент недостаточно полно разработал тему. Презентация носит репродуктивный характер.
- 1-4 баллов выставляется студенту, если; студент правильно, но не в полном объеме исследовал и раскрыл тему, недостаточно обоснованно определил ключевые позиции, разработанные слайды дают поверхностное представление об излагаемой проблеме.

Критерии оценки (в баллах) реферата:

- 10 баллов выставляется студенту, если; студент представил реферат, выполненный по всем требованиям, содержание работы соответствует названию, правильно выделены цель и задачи, все структурные компоненты представлены, работа оформлена в соответствии с требованиями;
- 7-9 баллов выставляется студенту, если; студент представил реферат, выполненный по всем требованиям, содержание работы соответствует названию, правильно выделены цель и задачи, все структурные компоненты представлены, имеются некоторые погрешности в оформлении работы;
- *5-7 баллов* выставляется студенту, если; студент представил реферат, выполненный по требованиям: содержание работы соответствует названию, выделены цель и задачи, однако сделанные выводы в заключении требуют корректировки, по работе имеются погрешности в оформлении работы.
- 1- 4 балла выставляется студенту, если; студент представил реферат, в котором содержание работы соответствует названию, однако выделенные цель и задачи и общие выводы в заключении требуют корректировки, по работе имеются значительные погрешности в оформлении работы.

Критерии оценки (в баллах) самостоятельной практической работы:

- 6-5 баллов выставляется студенту, если; студент правильно подобрал для различных групп профессионалов методические приёмы по оптимизации работы, связанные со временем; апробировал с одним испытуемым эти приёмы, описал полученные результаты.
- 4-3 баллов выставляется студенту, если; студент правильно, но не в полном объеме подобрал для различных групп профессионалов методические приёмы по

оптимизации работы, связанные со временем; апробировал с одним испытуемым эти приёмы, однако не описал полученные результаты.

1-2 балла выставляется студенту, если; студент правильно, но не в полном объеме подобрал для различных групп профессионалов методические приёмы по оптимизации работы, связанные со временем; не апробировал с одним испытуемым эти приёмы.

Критерии оценки (в баллах) за участие в деловой игре по тайм-менеджменту:

- 10 8 баллов выставляется, если; участник правильно понимает и отстаивает свою позицию. Его выступление в микрогруппе и в групповой рефлексии отличается творческим подходом и нестандартными решениями.
- 7-5 баллов выставляется, если; студент правильно оценивает потери времени, однако разработанные рекомендации недостаточно полные.
- 4-6 баллов выставляется студенту, если он правильно выделяет поглотителей времени, однако его обоснование преодоления потерь репродуктивно, разработанные рекомендации недостаточно обоснованные.
- 1-3 балла выставляется студенту, если; студент правильно, но не в полном объёме составил список поглотителей времени, недостаточно обоснованно определил рекомендации по преодолению потерь, выступление не убедительно, мысль не отличается конкретикой.

Критерии оценки (в баллах): Эссе

- 10 8 баллов выставляется студенту, если; студент представил эссе, выполненное по всем требованиям, содержание работы соответствует названию, правильно выделены цель и задачи, все структурные компоненты представлены, работа оформлена в соответствии с требованиями;
- 7-5 баллов выставляется студенту, если; студент представил эссе, выполненное по всем требованиям, содержание работы соответствует названию, правильно выделены цель и задачи, все структурные компоненты представлены, имеются некоторые погрешности в оформлении работы, изложение не отличается логикой;
- 4-2 баллов выставляется студенту, если; студент представил эссе, выполненное по требованиям: содержание работы соответствует названию, выделены цель и задачи, однако сделанные выводы требуют корректировки, в работе имеются погрешности в оформлении работы.
- 1-0 баллов выставляется студенту, если; студент представил эссе, в котором содержание работы соответствует названию, однако выделенные цель и задачи и общие выводы в заключении требуют корректировки, в работе имеются значительные погрешности в оформлении работы.

Рейтинг-план дисциплины

Виды учебной деятельности	Балл за	Число заданий за семестр	Баллы				
студентов	конкретное задание		Минимальный	Максимальный			
Модуль 1							
Текущий контроль							
Устный опрос	2	3	0	6			
Рубежный контроль							

Реферат	10	1	0	10
	Mo	цуль 2		<u> </u>
Текущий контроль				
Устный опрос	2	3	0	6
Самостоятельная практическая работа	6	3	0	18
Творческое задание (презентация)	10	1	0	10
Рубежный контроль				
Деловая игра	10	1	0	10
Эссе	10	1	0	10
	Поощрите	льные баллы		
Активная работа на занятии				10
Посещаемость (баллы вычитаю	гся из общей су	ммы набранн	ых баллов) за весь і	период обучения
1. Непосещение лекционных занятий			0	-6
2. Непосещение практических (семинарских занятий)			0	-10
	Итоговый кон	нтроль - экзам	ен	ı

Результаты обучения по дисциплине (модулю) у обучающихся оцениваются по итогам текущего контроля количественной оценкой, выраженной в рейтинговых баллах. Оценке подлежит каждое контрольное мероприятие.

При оценивании сформированности компетенций применяется четырехуровневая шкала «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

Максимальный балл по каждому виду оценочного средства определяется в рейтинг-плане и выражает полное (100%) освоение компетенции.

Уровень сформированности компетенции «хорошо» устанавливается в случае, когда объем выполненных заданий соответствующего оценочного средства составляет 80-100%; «удовлетворительно» — выполнено 40-80%; «неудовлетворительно» — выполнено 0-40%

Рейтинговый балл за выполнение части или полного объема заданий соответствующего оценочного средства выставляется по формуле:

Рейтинговый балл = k × Максимальный балл,

где k=0,2 при уровне освоения «неудовлетворительно», k=0,4 при уровне освоения «удовлетворительно», k=0,8 при уровне освоения «хорошо» и k=1 при уровне освоения «отлично».

Оценка на этапе промежуточной аттестации выставляется согласно Положению о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки успеваемости студентов УУНиТ: На экзамене выставляется оценка:

- отлично при накоплении от 80 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),
- хорошо при накоплении от 60 до 79 рейтинговых баллов,
- удовлетворительно при накоплении от 45 до 59 рейтинговых баллов,
- неудовлетворительно при накоплении менее 45 рейтинговых баллов.

При получении на экзамене оценок «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», на зачёте оценки «зачтено» считается, что результаты обучения по дисциплине (модулю) достигнуты, компетенции сформированы.