

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 28.08.2025 16:15:48
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Факультет Педагогики и психологии филиала в г. Стерлитамак
Кафедра Кафедра психолого-педагогического образования филиала в г. Стерлитамак

Оценочные материалы по дисциплине (модулю)

дисциплина *Тайм-менеджмент*

Блок Б1, обязательная часть, Б1.О.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

1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)	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)				Вид оценочного средства
1	2	3	4				5
			неуд.	удовл.	хорошо	отлично	
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1. Знает основные приоритеты собственной деятельности, технологии планирования и расстановки приоритетов; принципы и правила планирования времени, определения собственных краткосрочных, среднесрочных и долгосрочных целей; принципы организации собственной	Обучающийся должен: Знать основные приоритеты собственной деятельности, способы, методы и методики ее совершенствования на основе самооценки	Не знает основные приоритеты собственной деятельности, технологии планирования и расстановки приоритетов; принципы и правила планирования времени, определения собственных краткосрочных, среднесрочных и долгосрочных целей; принципы организации собственной	Знает, с подсказкой, основные приоритеты собственной деятельности, технологии планирования и расстановки приоритетов; принципы и правила планирования времени, определения собственных краткосрочных, среднесрочных и долгосрочных целей; принципы организации	Знает основные приоритеты собственной деятельности, технологии планирования и расстановки приоритетов; принципы и правила планирования времени, определения собственных краткосрочных, среднесрочных и долгосрочных целей; принципы организации собственной эффективности;	Знает основные приоритеты собственной деятельности, технологии планирования и расстановки приоритетов; принципы и правила планирования времени, определения собственных краткосрочных, среднесрочных и долгосрочных целей; принципы организации собственной эффективности;	тест, презентация

	эффективности; методы диагностики и прогнозирования собственного карьерного роста в сфере профессиональной деятельности; основы научной самоорганизации и труда		эффективности; методы диагностики и прогнозирования собственного карьерного роста в сфере профессиональной деятельности; основы научной самоорганизации и труда.	собственной эффективности; методы диагностики и прогнозирования собственного карьерного роста в сфере профессиональной деятельности; основы научной самоорганизации и труда.	методы диагностики и прогнозирования собственного карьерного роста в сфере профессиональной деятельности; основы научной самоорганизации и труда, но допускаются погрешности	методы диагностики и прогнозирования собственного карьерного роста в сфере профессиональной деятельности; основы научной самоорганизации и труда.	
	УК-6.2. Умеет реализовывать приоритеты собственной деятельности и их совершенствовать на основе самооценки. Умеет самостоятельно формулировать жизненные цели, обосновывать принимаемые решения; использовать	Обучающийся должен: Уметь определять, реализовывать и совершенствовать собственные приоритеты на основе самооценки	Не умеет реализовывать приоритеты собственной деятельности и их совершенствовать на основе самооценки Умеет самостоятельно формулировать жизненные цели, обосновывать принимаемые решения; использовать	Умеет, с подсказкой, реализовывать приоритеты собственной деятельности и их совершенствовать на основе самооценки Умеет самостоятельно формулировать жизненные цели, обосновывать принимаемые решения;	Умеет реализовывать приоритеты собственной деятельности и их совершенствовать на основе самооценки Умеет самостоятельно формулировать жизненные цели, обосновывать принимаемые решения; использовать	Умеет реализовывать приоритеты собственной деятельности и их совершенствовать на основе самооценки Умеет самостоятельно формулировать жизненные цели, обосновывать принимаемые решения; использовать	самостоятельная работа, реферат

	технологии планирования собственного времени, принципы планирования текущего дня; применять правила (техники) делегирования полномочий		технологии планирования собственного времени, принципы планирования текущего дня; применять правила (техники) делегирования полномочий.	использовать технологии планирования собственного времени, принципы планирования текущего дня; применять правила (техники) делегирования полномочий.	технологии планирования собственного времени, принципы планирования текущего дня; применять правила (техники) делегирования полномочий, но допускаются погрешности	технологии планирования собственного времени, принципы планирования текущего дня; применять правила (техники) делегирования полномочий.	
	УК-6.3. Владеет навыками определения, реализации приоритетов собственной деятельности и совершенствования соответствующей деятельности. Владеет навыками формулирования жизненных целей, навыками	Обучающийся должен: Владеть навыками организации по определению, реализации и совершенствования приоритетов собственной деятельности на основе самооценки	Не владеет навыками определения, реализации приоритетов собственной деятельности и совершенствования соответствующей деятельности. Не владеет навыками формулирования жизненных целей, навыками	Владеет, с подсказкой, навыками определения, реализации приоритетов собственной деятельности и совершенствования соответствующей деятельности. Владеет, с подсказкой, навыками формулирования жизненных	Владеет навыками определения, реализации приоритетов собственной деятельности и совершенствования соответствующей деятельности. Владеет навыками формулирования жизненных целей, навыками	Владеет навыками определения, реализации приоритетов собственной деятельности и совершенствования соответствующей деятельности. Владеет навыками формулирования жизненных целей, навыками	ролевые игры

	использования технологии планирования собственного времени, принципов планирования текущего дня; навыками применения правил (техники) делегирования полномочий; навыками формулировани я жизненных целей		использования технологии планирования собственного времени, принципов планирования текущего дня; навыками применения правил (техники) делегирования полномочий; навыками формулировани я жизненных целей	целей, навыками использования технологии планирования собственного времени, принципов планирования текущего дня; навыками применения правил (техники) делегирования полномочий; навыками формулировани я жизненных целей	использования технологии планирования собственного времени, принципов планирования текущего дня; навыками применения правил (техники) делегирования полномочий; навыками формулировани я жизненных целей, но допускаются погрешности	использования технологии планирования собственного времени, принципов планирования текущего дня; навыками применения правил (техники) делегирования полномочий; навыками формулировани я жизненных целей	
--	---	--	---	---	---	---	--

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

Реферат	10	1	0	10
Модуль 2				
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
Поощрительные баллы				
Активная работа на занятии				10
Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов) за весь период обучения				
1. Непосещение лекционных занятий			0	-6
2. Непосещение практических (семинарских занятий)			0	-10
Итоговый контроль - экзамен				

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 = $k \times$ 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.