

## Оценочные материалы при формировании рабочих программ дисциплин (модулей)

**Направление подготовки / специальность:** Электроэнергетика и электротехника

**Профиль / специализация:** Электропривод и автоматика

**Дисциплина:** Тайм-менеджмент

**Формируемые компетенции:** УК-6

### 1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.

Показатели и критерии оценивания компетенций

Объект оценки	Уровни сформированности компетенций	Критерий оценивания результатов обучения
Обучающийся	Низкий уровень Пороговый уровень Повышенный уровень Высокий уровень	Уровень результатов обучения не ниже порогового

Шкалы оценивания компетенций при сдаче зачета

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся: - обнаружил на зачете всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; - допустил небольшие упущения в ответах на вопросы, существенным образом не снижающие их качество; - допустил существенное упущение в ответе на один из вопросов, которое за тем было устранено студентом с помощью уточняющих вопросов; - допустил существенное упущение в ответах на вопросы, часть из которых была устранена студентом с помощью уточняющих вопросов	Зачтено
Низкий уровень	Обучающийся: - допустил существенные упущения при ответах на все вопросы преподавателя; - обнаружил пробелы более чем 50% в знаниях основного учебно-программного материала	Не зачтено

Описание шкал оценивания

Компетенции обучающегося оцениваются следующим образом:

Планируемый уровень результатов освоения	Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения	
	Неудовлетворительно Не зачтено	Отлично Зачтено

Знать	Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся способен продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке в части междисциплинарных связей.
Уметь	Отсутствие у обучающегося самостоятельности в применении умений по использованию методов освоения учебной дисциплины.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении умений решения учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем.	Обучающийся продемонстрирует самостоятельное применение умений решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение умений решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.
Владеть	Неспособность самостоятельно проявить навык решения поставленной задачи по стандартному образцу повторно.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении навыка по заданиям, решение которых было показано преподавателем	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей

## 2. Перечень вопросов и задач к экзаменам, зачетам, курсовому проектированию, лабораторным занятиям.

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Понятие и сущность тайм-менеджмента. История становления тайм-менеджмента
2. Цели и ключевые области жизни. Подходы к определению целей
3. Проактивный и реактивный подходы к жизни
4. «Поглотители» времени в тайм-менеджменте. Способы минимизации неэффективных расходов времени
5. Хронометраж. Ключевые показатели техники хронометража
6. Типичные затруднения ведения хронометража и способы их преодоления
7. Анализ личной эффективности
8. «Якоря» для эффективного включения в работу
9. Целеполагание. Внешние ограничения цели. Внутренние ограничения цели
10. Этапы планирования. Контекстное планирование
11. Инструменты контекстного планирования
12. Двухмерные графики как инструмент планирования и контроля
13. Метод структурированного внимания. Правила техники планирования «День – Неделя»
14. Правила организации рабочего дня. Жесткое и гибкое планирование дня

15. Матрица Эйзенхауэра как инструмент расстановки приоритетов
16. Избавление от навязанной срочности и важности. Стратегии отказа
17. Решение больших трудоемких задач ("слоны")
18. Решение мелких неприятных задач ("лягушки")
19. Результато-ориентированные задачи
20. Закон Парето
21. Этапы контроля
22. Важность делегирования полномочий. Пределы делегирования.
23. Работа, которую необходимо делегировать. Преимущества и недостатки делегирования
24. Работоспособность человека и биоритмы
25. Правила организации эффективного отдыха
26. Стресс и организация времени
27. Методы и способы самонастройки (как настроить себя на решение задач). Самомотивация
28. Необходимость корпоративного внедрения тайм-менеджмента
29. Корпоративные стандарты тайм-менеджмента
30. Тайминг проведения совещаний

Примерные практические задачи (задания) и ситуации  
Компетенция УК-6:

#### Задание 1.

Ситуационный анализ является одним из этапов целеполагания, и его основная задача - выявить и описать актуальную, существующую на момент постановки целей ситуацию жизнедеятельности. Проанализируйте свою профессиональную ситуацию с использованием списка контрольных вопросов Л.Зайверта .

а) Какие вопросы показали вам более «сильными» (хорошо описывающими существующее положение дел и проясняющими доступные ресурсы), а какие - более «слабыми»? Каким образом можно усовершенствовать список контрольных вопросов Л.Зайверта?

б) Предложите собственный вариант ситуационного SWOT-анализа, ориентированного на оценку внешних ресурсов стартовой ситуации целеполагания. Включите в анализ только значимые лично для вас (вашей организации) ресурсы.

#### Задание 2. Проведите хронометраж своего времени

В течение двух-трех дней проведите полный хронометраж своего времени. Данные записывайте, используя любой из способов фиксации расходов времени, относящихся к технике полного хронометража (например, можно воспользоваться формой организера, приведенного в Приложении 2)

Проанализируйте полученные данные и *выполните задания:*

1. Подсчитайте время "брутто"
2. Заполните таблицу 1
  - а) Подсчитайте количество времени, потраченного эффективно (время "нетто")
  - б) Выявите основные поглотители времени

Таблица 1

Количество времени, потраченного эффективно (время "нетто")	Длительность, мин.	Основные поглотители времени	Длительность, мин.
Итого:		Итого:	

*Время на сон и на прием пищи не вносим в колонки (пропускаем)*

3. Используйте формулу подсчета количества нерационально использованного времени.

Количество нерационально использованного времени (поглотители) = время "брутто" - время "нетто"

4. Используйте формулу расчета коэффициента полезного использования времени.

Коэффициент полезного использования времени = время "нетто" / время "брутто"

5. Предложите улучшения по организации своей деятельности (для каждого поглотителя)

6. Подсчитайте выигрыш времени от этих улучшений; предложите полезное действие, которое вы будете выполнять в образовавшийся резерв времени.

Задание 3. Выделите свои типовые личные контексты (от пяти до семи). Составьте список задач под каждый контекст. Создайте собственную систему контекстов. Напишите по 2-3 контекста для внутренних и внешних обстоятельств; для каждого из контекстов - по 2-3 вида деятельности; для каждого вида деятельности - по 2-3 задачи.

### 3. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования.

Примерные задания теста

Задание 1 (УК-6)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Время – это:

- a. Неограниченный ресурс
- b. Ограниченный ресурс
- c. Ресурс, ограниченный только возможностями его обладателя

Задание 2 (УК-6)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Эффективный инструмент для планирования и контроля, сложно структурированных задач с конкретными сроками это

- a. Хронокарта
- b. Двухмерный график
- c. Контрольный список
- d. Стратегическая картонка

Задание 3 (УК-6)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Для создания эффективного обзора задач важен принцип:

- a) иррационализма
- б) дезинтеграции
- в) материализации

Задание 4 (УК-6)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Как называется стратегия достижения надцели (действие в проблемной ситуации):

- a) «всеоружие возможностей»
- б) «нарезкой слона»
- в) «поеданием лягушки»

Задание 5 (УК-6)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Правильно сформулированная цель должна соответствовать SMART-критериям, одним из которых является:

- a) реактивность
- б) достижимость
- в) амбициозность

Полный комплект тестовых заданий в корпоративной тестовой оболочке АСТ размещен на сервере УИТ ДВГУПС, а также на сайте Университета в разделе СДО ДВГУПС (образовательная среда в личном кабинете преподавателя).

Соответствие между бальной системой и системой оценивания по результатам тестирования устанавливается посредством следующей таблицы:

Объект оценки	Показатели оценивания результатов обучения	Оценка	Уровень результатов обучения
Обучающийся	60 баллов и менее	«Неудовлетворительно»	Низкий уровень
	74 – 61 баллов	«Удовлетворительно»	Пороговый уровень
	84 – 75 баллов	«Хорошо»	Повышенный уровень
	100 – 85 баллов	«Отлично»	Высокий уровень

#### 4. Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) экзаменационного билета, зачета, курсового проектирования.

Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) экзаменационного билета, зачета

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Соответствие ответов формулировкам вопросов (заданий)	Полное несоответствие по всем вопросам	Значительные погрешности	Незначительные погрешности	Полное соответствие
Структура, последовательность и логика ответа. Умение четко, понятно, грамотно и свободно излагать свои мысли	Полное несоответствие критерию.	Значительное несоответствие критерию	Незначительное несоответствие критерию	Соответствие критерию при ответе на все вопросы.
Знание нормативных, правовых документов и специальной литературы	Полное незнание нормативной и правовой базы и специальной литературы	Имеют место существенные упущения (незнание большей части из документов и специальной литературы по названию, содержанию и т.д.).	Имеют место несущественные упущения и незнание отдельных (единичных) работ из числа обязательной литературы.	Полное соответствие данному критерию ответов на все вопросы.
Умение увязывать теорию с практикой, в том числе в области профессиональной работы	Умение связать теорию с практикой работы не проявляется.	Умение связать вопросы теории и практики проявляется редко	Умение связать вопросы теории и практики в основном проявляется.	Полное соответствие данному критерию. Способность интегрировать знания и привлекать сведения из различных научных сфер

<p>Качество ответов на дополнительные вопросы</p>	<p>На все дополнительные вопросы преподавателя даны неверные ответы.</p>	<p>Ответы на большую часть дополнительных вопросов преподавателя даны неверно.</p>	<p>1. Даны неполные ответы на дополнительные вопросы преподавателя. 2. Дан один неверный ответ на дополнительные вопросы преподавателя.</p>	<p>Даны верные ответы на все дополнительные вопросы преподавателя.</p>
---	--	--	---	--

Примечание: итоговая оценка формируется как средняя арифметическая результатов элементов оценивания.