

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

**Направление подготовки / специальность:** Технология транспортных процессов  
**Профиль / специализация:** Логистика нефтегазового комплекса и транспортных систем  
**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<br>Пороговый уровень<br>Повышенный уровень<br>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:<br>- обнаружил на зачете всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала;<br>- допустил небольшие упущения в ответах на вопросы, существенным образом не снижающие их качество;<br>- допустил существенное упущение в ответе на один из вопросов, которое за тем было устранено студентом с помощью уточняющих вопросов;<br>- допустил существенное упущение в ответах на вопросы, часть из которых была устранена студентом с помощью уточняющих вопросов | Зачтено          |
| Низкий уровень                          | Обучающийся:<br>- допустил существенные упущения при ответах на все вопросы преподавателя;<br>- обнаружил пробелы более чем 50% в знаниях основного учебно-программного материала   | Не зачтено       |

Описание шкал оценивания

Компетенции обучающегося оценивается следующим образом:

| Планируемый уровень результатов освоения | Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения |                    |
|--|---|--------------------|
|  | Неудовлетворительно<br>Не зачтено                                   | Отлично<br>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) «веером 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.<br/>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.