

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики образования

Утверждено на заседании кафедры
теории и методики образования
«10» сентября 2024 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой



О.В. Заславская

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

«Тайм-менеджмент и селф-менеджмент»

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки
27.03.04 Управление в технических системах

с направленностью (профилем)
Цифровые технологии в системах обеспечения качества

Идентификационный номер образовательной программы: 270304-01-24

Форма обучения: *очная*

Тула 2024 год

Разработчик:

Малафий А.С., к.п.н. доц. каф. ТиМО
(ФИО, должность, ученая степень, ученое звание)



(подпись)

1. Описание фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) включает в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю). Указанные контрольные задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимся планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины (модуля), а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

2. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов для оценки сформированности компетенции УК-6 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-6.1)

Упражнение 1

«Расставьте понятия, указанные в таблице, с Вашей точки зрения, в логическом порядке (Табл.1). Ответы обоснуйте».

Таблица 1 – Ключевые понятия дисциплины

Понятие	№	Понятие	№	Понятие	№
Самообразование		Личность		Планирование	
Самоорганизация		Индивид		Целеполагание	
Самоопределение		Индивидуальность		Контроль	
Саморазвитие		Социализация		Организация	
Самопознание		Индивидуализация		Прогнозирование	
Самореализация		Человек		Анализ	
				Мотивация	

Упражнение 2

Перед студентами ставится задача в течение 10 минут продумать трехминутную презентацию по следующему примерному плану:

- Ф.И.О.
- Ваша малая родина.
- Мои сильные и слабые стороны.

- Мои личные и профессиональные интересы.
- Обоснование выбора специальности. Кто я в будущем?
- Мои стремления.

Упражнение 3

Написание эссе по одной из следующих тем:

«Успешная личность – это тот, кто много и честно работает и достигает результата»;

«Успешная личность – это тот, кто живёт в системе постоянных самоограничений»;

«Успех личности – это недостижимый результат».

«История моего успеха»

«История моего неуспеха».

Перечень вопросов для оценки сформированности компетенции УК-6 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-6.2)

Упражнение 1

Студентам даётся задание построить эпюру личностных качеств

Выделите восемь, на Ваш взгляд, важных личностных качеств (характеристик) и напишите на чертеже (рисунок 4).

Отметьте точками уровень развития этих качеств для идеальной личности от 1 до 5. Соедините эти точки.

Отметьте точками другого цвета уровень развития этих качеств у Вас на сегодняшний день от 1 до 5. Соедините их.

Получилось «Я-идеальное» и «Я-реальное». Таким образом, эпюра показывает направления Вашего развития.

Упражнение 2

Внесите изменения в формулировки представленных ниже целей (рисунок 7).

Цель: увеличить прибыль агентства

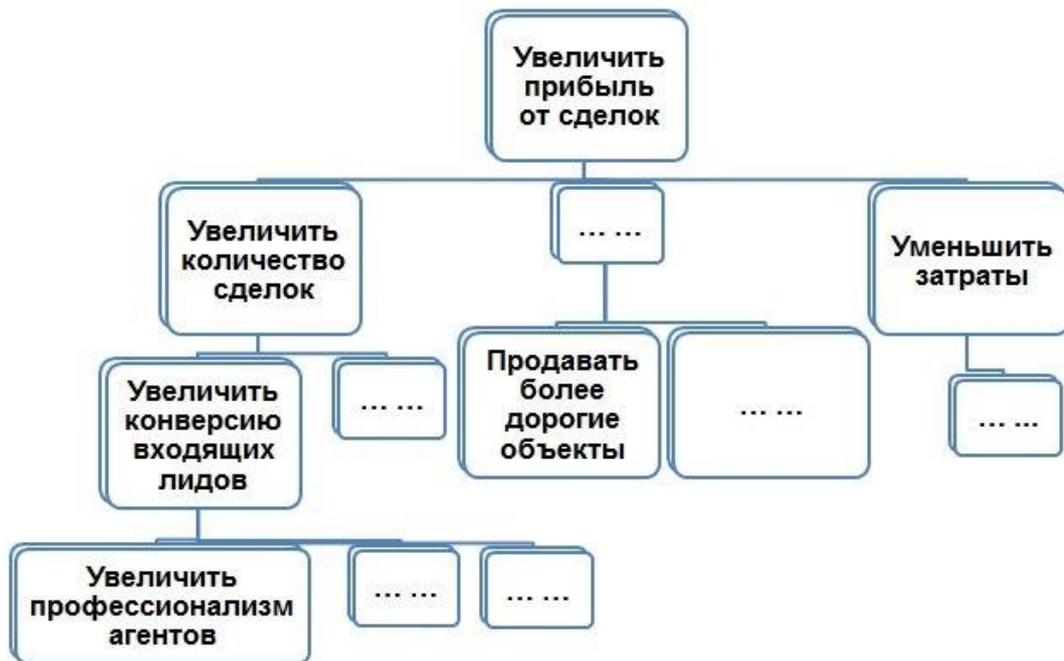


Рис. 7 – Примеры слабых целей

Упражнение 3 Технология постановки целей SMART.

Сформулируйте на завтрашний день две цели SMART в сфере учебно-профессиональной деятельности и личностного развития.

Контрольные вопросы

1. Что такое управление временем? Какое отношение к этому понятию имеют наши жизненные цели?
2. Что такое целеполагание и для чего оно нужно? Приведите конкретный пример.
3. В чем суть проактивного и реактивного подхода к жизни? Как выявить, какой подход отличает конкретного человека?
4. Что такое «круг забот» и «круг влияния»? Считаете ли вы правильным расширять круг влияния до тех пор, пока он не перерастет круг забот? Кто расширяет свой круг влияния – проактивный или реактивный человек?
5. В чем суть подхода к определению целей «Управление собой как компанией»?

6. Как, на ваш взгляд, можно отличить «родные» цели от «навязанных»?
7. Каковы основные способы определения наших ценностей? В чем суть каждого способа?
8. Что такое «ключевые области», «центр жизненных интересов» и «ролевая функция»? Какая связь существует между этими понятиями?
9. Как составить карту своих долгосрочных целей?
10. Что такое SMART-цели и «надцели»? В чем заключается различие наших действий по их достижению?

Перечень вопросов для оценки сформированности компетенции УК-6 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-6.3)

Упражнение 1.

Запланированные дела на завтра оцените и выделите разными цветами по следующим критериям: важные и срочные; важные и несрочные, неважные и срочные, неважные и несрочные дела. Проанализируйте их соотношение. Сколько времени уходит на каждую категорию дел?

Упражнение № 2.

1. Вспомните, из каких дел (действий) состоял Ваш вчерашний день и заполните таблицу (таблица 6).
2. При заполнении третьей колонки можно воспользоваться пирамидой А. Маслоу, помня, что мотивы – это внутренние силы, которые связаны с потребностями личности и побуждают ее к определенной деятельности, цель – это осознанный образ предвосхищаемого, желаемого результата, на достижение коего направлено действие человека; заранее мыслимый результат сознательной деятельности.

Таблица 6 – Анализ моего дня

Время	Дела (действия)	Мотив	Цель
6:30-6.35	Подъём	Физиологическая потребность в пробуждении...	Успеть сделать все намеченные

			утренние дела и не опоздать в вуз...
6:35 – 7:00	Утренние процедуры...
7:00 – 7:20	Зарядка...
7.20- ...			

Вопросы для контроля:

1. Проанализируйте дела в рамках матрицы Эйзенхауэра, цель с т.з. SMART-критериев.
2. Выделите главное событие дня. Внес ли Ваш день вклад в Вашу миссию (стратегическую цель). Оцените эффективность дня по пятибалльной шкале.
3. По итогам выполнения упражнений организуется рефлексия по следующим вопросам: Какое из упражнений оказалось для Вас сложным и почему? Какое упражнение стало полезным?
4. Возможно ли техники тайм-менеджмента применять в процессе получения профессионального образования?
5. Будете ли Вы применять эти техники в своей повседневной жизни?

3. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов для оценки сформированности компетенции УК-6 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-6.1)

1. В истории развития отечественного тайм-менеджмента можно выделить:
 - а) 3 этапа
 - б) 5 этапов
 - в) 6 этапов

2. В контекстном планировании задачи, для которых время исполнения известно заранее, называются :
 - а) бюджетизируемыми
 - б) жесткими
 - в) приоритетными
3. Все контексты можно разделить на:
 - а) 3 условные группы
 - б) 5 условных групп
 - в) 4 условные группы
4. Все поглотители времени по степени контролируемости можно условно разделить на:
 - а) 3 группы
 - б) 2 группы
 - в) 5 групп
5. Для создания эффективного обзора задач важен принцип:
 - а) иррационализма
 - б) дезинтеграции
 - в) материализации

Перечень вопросов для оценки сформированности компетенции УК-6 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-6.2)

1. Лишний шаг в алгоритме жестко-гибкого планирования:
 - а) провести хронометраж всех задач в плане
 - б) составить список гибких задач
 - в) составить список жестких задач
2. Матрица Эйзенхауэра позволяет расставить приоритеты, оценив все задачи по двум критериям:
 - а) срочность и регулярность
 - б) гибкость и жесткость
 - в) важность и срочность
3. Неправильно, что ... является одним из видов хронофагов :
 - а) прерывание
 - б) зависание
 - в) отвлечение
4. Неправильно, что ... является правилом организации эффективного отдыха:
 - а) концентрация
 - б) максимальное переключение
 - в) смена контекста
5. Неправильно, что ... является способом самонастройки на решение задач:
 - а) промежуточная радость
 - б) техника хронометража
 - в) техника «якорения»
6. Неправильно, что ... являются группой инструментов создания обзора:
 - а) хронокарты
 - б) контрольные списки
 - в) двумерные графики
7. Как называются неэффективно организованные процессы деятельности, ведущие к потерям времени:
 - а) рубриками потерь
 - б) расхитителями собственности
 - в) поглотителями времени

Перечень вопросов для оценки сформированности компетенции УК-6 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-6.3)

1. Как называется подход, при котором человек полностью зависит от внешних обстоятельств, не влияя активно на свою жизнь:
 - а) аддитивным
 - б) реактивным
 - в) хронометрированным
 2. Показателем для хронометража может быть:
 - а) только одна цель стратегического уровня
 - б) главная цель жизни
 - в) любая цель
 3. По матрице Эйзенхауэра важные, но несрочные задачи относятся к категории:
 - а) D
 - б) B
 - в) A
 4. По матрице Эйзенхауэра неважные и несрочные задачи относятся к категории:
 - а) D
 - б) B
 - в) A
 5. Правильно сформулированная цель должна соответствовать SMART-критериям, одним из которых является:
 - а) контекстуальность
 - б) релевантность
 - в) хронометрированность
 6. Правильно сформулированная цель должна соответствовать SMART-критериям, одним из которых является:
 - а) делимость
 - б) определенность
 - в) измеримость
 7. Правильно сформулированная цель должна соответствовать SMART-критериям, одним из которых является:
 - а) реактивность
 - б) достижимость
 - в) амбициозность
 8. Правильно сформулированная цель должна соответствовать SMART-критериям, одним из которых является:
 - а) приоритизированность формулы
 - б) бюджетированность исполнения
 - в) конкретность формулировки
 9. Правильно сформулированная цель должна соответствовать SMART-критериям, одним из которых является привязка:
 - а) к действию
 - б) ко времени
 - в) к пространству
- При определении приоритетов с помощью матрицы Эйзенхауэра все задачи делятся на:
- а) 4 категории
 - б) 3 категории
 - в) 2 категории