

Минобрнауки России

Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Оренбургский государственный университет имени В. А. Бондаренко»

Кафедра финансов и кредита

Фонд
оценочных средств
по дисциплине «*Тайм-менеджмент*»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
20.03.01 Техносферная безопасность
(код и наименование направления подготовки)

Безопасность жизнедеятельности и охрана труда
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Год набора 2026

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность по дисциплине «Тайм-менеджмент»

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании кафедры

финансов и кредита

наименование кафедры

протокол № 8 от 11.03.2026 г.

Декан факультета экономики и права

О.Н. Григорьева

подпись

Исполнители:

доцент

Ю.И. Давидян

Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Формируемые компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Виды оценочных средств/ шифр раздела в данном документе
УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6-В-1 Понимает важность планирования целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда УК-6-В-2 Реализует намеченные цели с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда УК-6-В-3 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков УК-6-В-4 Критически оценивает эффективность использования времени при решении поставленных задач	<u>Знать:</u> - сущность понятий «тайм-менеджмент», «личная система тайм-менеджмента», «временные ресурсы», «временная компетентность менеджера»; - цели и функции тайм-менеджмента; - отечественные и зарубежные концепции управления временем; - методы тайм-менеджмента, алгоритм планирования; - инструменты тайм-менеджмента; - корпоративные стандарты тайм-менеджмента.	Блок А – задания репродуктивного уровня Тестовые задания Вопросы для опроса
		<u>Уметь:</u> - проводить аудит своего времени и анализировать причины дефицита времени при решении поставленных задач; - оценивать свои реальные резервы времени и рационально их использовать; - различать на практике понятия «управление временем» и «руководство временем»; - выбирать наиболее эффективные способы управления временем; - определять «поглотителей» времени и корректировать процесс управления временем; - определять приоритеты деятельности и ставить адекватные цели; - формулировать стратегические и тактические цели в соответствии со SMART-критериями; - планировать цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований	Блок В – задания реконструктивного уровня Типовые задачи

Формируемые компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Виды оценочных средств/ шифр раздела в данном документе
		рынка труда; - делегировать дела с низким уровнем приоритетности; - выделять временные резервы рабочего времени под новые задачи или проекты; - планировать и высвобождать время для отдыха и восстановления своих сил.	
		Владеть: - определенными навыками планирования и целеполагания; - определенными навыками оценки и анализа своих временных ресурсов; - определенными навыками эффективного использования рабочего времени; - осознанным выбором способов и методов тайм-менеджмента; - навыками реализации намеченных целей с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; - определенными умениями в разработке личной и корпоративной системы тайм-менеджмента.	Блок С – задания практико-ориентированного и/или исследовательского уровня Индивидуальные творческие задания

Раздел 2. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Блок А

А.0 Фонд тестовых заданий по дисциплине, разработанный и утвержденный в соответствии с Положением «О формировании фонда тестовых заданий по дисциплине»

Вопрос 1 (выбор одного правильного ответа)

В истории развития отечественного тайм-менеджмента можно выделить:

- а) 3 этапа;
- б) 5 этапов;
- в) 6 этапов.

Правильный ответ: а.

Вопрос 2 (выбор нескольких правильных ответов)

Принципы тайм-менеджмента – это:

- а) самостоятельная работа;
- б) индивидуальность решения;
- в) исполнительность;
- г) отслеживание собственной эффективности;
- д) нерациональное использование времени.

Правильные варианты ответа: а, б, в, г.

Вопрос 3 (установление правильной последовательности)

Расположите этапы системы тайм-менеджмента в логической последовательности от начала к результату (цифры через запятую):

- 1) технология (инструменты);
- 2) философия (ценности);
- 3) эффективность (контроль);
- 4) стратегия (цели).

Правильный ответ (цифры через запятую): 2, 4, 1, 3.

Вопрос 4 (выбор одного правильного ответа)

Постулаты всеобщего менеджмента качества в рамках тайм-менеджмента необходимо использовать для:

- а) определения приоритетности задач;
- б) обеспечения высокого качества работы;
- в) применения методов оптимизации управления.

Правильный ответ: б.

Вопрос 5 (выбор нескольких правильных ответов)

К личной системе тайм-менеджмента относятся:

- а) отдых;
- б) организаторские способности личности;
- в) мотивация успеха.

Правильные варианты ответа: а, б, в.

Вопрос 6 (установление соответствия)

Для студента сформулирована цель: «Купить квартиру не дороже 3 млн рублей в районе своего вуза к концу 4 курса, чтобы переехать от родителей». Установите соответствие между критериями SMART и их отражением в данной цели:

Выбрать характеристики SMART критериев:

Критерии SMART	Характеристика критериев SMART
1) S (конкретность)	А — «Купить квартиру не дороже 3 млн рублей в районе вуза»
2) М (измеримость)	Б — «Цена ограничена суммой 3 млн рублей — результат можно проверить»
3) R (важность)	В — «Переезд от родителей для построения личной жизни»
4) А (достижимость)	Г — «Возможность найти работу на 3 курсе для оплаты ипотеки»
5) Т (срок)	Д — «К концу 4 курса — чёткий дедлайн»

Правильный ответ: 1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г, 5-Д

Вопрос 7 (выбор одного правильного ответа)

Как называется подход, при котором человек полностью зависит от внешних обстоятельств, не влияя активно на свою жизнь:

- а) аддитивным;
- б) реактивным;
- в) хронометрированным.

Правильный ответ: б.

Вопрос 8 (выбор нескольких правильных ответов)

К гибким задачам относятся (выберите ВСЕ верные варианты):

- а) встретить представителя заказчика в аэропорту в 20.00;
- б) написать пост в соцсети до конца недели;**
- в) сдать отчет в бухгалтерию до 18.00;
- г) разработать регламент обработки заказов;**
- д) позвонить клиенту для уточнения деталей;**
- е) быть на совещании в 14.00;

Правильные варианты ответа (буквы подряд): б, г, д.

Вопрос 9 (установление соответствия)

Распределите жизненные цели по ролевым функциям:

Роль	Цель
1) Студент	А - купить подарок маме
2) Сын	Б - получить водительское удостоверение
3) Личность	В - сдать сессию
4) Менеджер	Г - выполнить план продаж

Правильный ответ: 1 - В, 2 - А, 3 - Б, 4 – Г.

Вопрос 10 (установление соответствия)

Распределите задачи по квадрантам матрицы Эйзенхауэра (одна буква на каждую строку):

Задача	Квадрант
Подготовка к экзамену завтра	А (важно + срочно)
Занятия спортом для здоровья	Б (важно + не срочно)
Ответ на неважный звонок во время работы	В (не важно + срочно)
Просмотр видео с котами	Г (не важно + не срочно)

Правильный ответ (одна буква на каждую строку): А, Б, В, Г.

А.1 Вопросы для опроса:

Вопрос 1 (ответ словом)

... – это технология, позволяющая использовать невосполнимое время жизни в соответствии со своими личными и бизнес-целями и ценностями.

Правильный ответ: тайм-менеджмент.

Вопрос 2 (ответ словом)

... - это стратегия достижения SMART-цели (действие в задачной ситуации).

Правильный ответ: «воронка шагов».

Вопрос 3 (ответ словом)

... - это стратегия достижения надцели (действие в проблемной ситуации).

Правильный ответ: «всеер возможностей».

Вопрос 4 (ответ словом)

... – это инструмент целеполагания, который помогает не потерять свои цели из виду и служит напоминанием о целях.

Правильный ответ: стратегическая картонка.

Вопрос 5 (ответ словом)

Как называются действия или ситуации, которые бесцельно поглощают рабочее и личное время человека (например, бесконечный просмотр коротких видео, зависание в мессенджерах, перекуры)?

Правильный ответ: хронофаги.

Вопрос 6 (ответ словом)

... - это задачи в контекстном планировании, для которых время исполнения известно заранее.

Правильный ответ: жесткие задачи.

Вопрос 7 (ответ словом)
... – это удачный момент для решения задачи, удачный шанс, нелинейное время.
Правильный ответ: кайрос.

Вопрос 8 (ответ словом)
На рисунке изображен(а):



Правильный ответ: интеллект-карта (mind map).

Вопрос 9 (ответ словом)
... – это эффективный инструмент для планирования и контроля сложно структурированных задач с конкретными сроками.
Правильный ответ: двухмерный график.

Вопрос 10 (ответ словом)
... – это представление информации, которое позволяет увидеть всю совокупность и взаимосвязь элементов, и дает возможность эффективно принимать решения.
Правильный ответ: обзор задач.

Блок В

В.1 Типовые задачи

Задача 1 (правильный ответ указать цифрой).
Студент запланировал на день:
Написать курсовую (4 часа)
Пойти к врачу в 11:00 (1 час с дорогой)
Позвонить маме (10 минут)
Сдать отчет до 17:00 (2 часа)
Вопрос: сколько часов «жесткого времени» в этом расписании?
Правильный ответ: 3.

Решение: врач (1 час) + отчет (2 часа) = 3 часа. Курсовая и звонок — гибкие задачи.

Задача 2 (правильный ответ указать цифрой).
У вас есть 3 часа. Задачи:

Задача	Время	Срочность
Заккрыть долг по модулю	2 часа	дедлайн завтра (срочно)
Почитать новости	30 мин	не срочно
Разобрать почту	30 мин	не срочно
Повторить лекцию к зачету (через 2 дня)	1 час	не срочно

Сколько часов останется на задачи «важные, но не срочные» после того, как вы выполните «важные и срочные»?

Правильный ответ: 1.

Решение: «Важная и срочная» задача — закрыть долг (2 часа).

$3 \text{ часа} - 2 \text{ часа} = 1 \text{ час}$.

Этот час уходит на повторение лекции (важная, но не срочная задача).

Задача 3 (правильный ответ указать цифрой).

Студент тратил на дорогу 2 часа в день. Он перевелся на дистант и сэкономил 1,5 часа. Сколько минут в день он теперь теряет на дорогу?

Правильный ответ: 30.

Решение:

Переводим часы в минуты (для удобства):

$2 \text{ часа} = 2 \times 60 = 120 \text{ минут}$ (тратил раньше).

Переводим сэкономленное время в минуты:

$1,5 \text{ часа} = 1,5 \times 60 = 90 \text{ минут}$ (сэкономил).

Вычитаем сэкономленное время из первоначального:

$120 \text{ минут} - 90 \text{ минут} = 30 \text{ минут}$.

Задача 4.

В системе «жестко-гибкого планирования» запись:

«12:00 — обед, 13:00 — встреча с научным руководителем, 14:00-15:00 — написание статьи».

Является ли встреча с научным руководителем жесткой задачей? Ответьте да или нет.

Правильный ответ: да.

Задача 5 (правильный ответ указать цифрой).

Вы сегодня должны:

- курсовую (80%, дедлайн через 3 дня);

- отчет по практике (20%, дедлайн завтра).

По принципу Парето (20% усилий дают 80% результата), что нужно сделать первым? Напишите номер задачи (1 или 2).

Правильный ответ: 2.

Решение: Отчет — малый объем (20 %), но дедлайн завтра. Если не сделать сегодня — провал. Это те самые 20 % усилий, которые дают 80 % результата (или спасают от 80% проблем).

Блок С

С.2 Индивидуальные творческие задания

Задание 1

Опишите одну конкретную ситуацию из вашей жизни, когда вы потратили время впустую («поглотитель времени»). Что это было? Сколько времени потеряли? Как можно было избежать этой потери?

Примерный вариант ответа:

«Я зависал в социальных сетях на 1,5 часа вместо подготовки к экзамену. Чтобы избежать этого, нужно было выключить уведомления или использовать таймер Pomodoro».

Задание 2

Сформулируйте одну личную цель на ближайший месяц по критерию SMART. Запишите её так, чтобы были видны все 5 критериев (конкретность, измеримость, достижимость, важность, срок).

Примерный вариант ответа:

«Сдать зачет по тайм-менеджменту на 80 баллов до 25 июня, занимаясь по 1 часу каждый день».

Задание 3

Представьте, что вы руководитель небольшого отдела. Опишите одно правило корпоративного тайм-менеджмента, которое вы бы ввели для всех сотрудников. Почему именно это правило?

Примерный вариант ответа:

«Я бы ввел правило "15 минут на планерку", чтобы совещания не затягивались и не отнимали рабочее время».

Задание 4

Вспомните одно большое дело («слона»), которое вы долго откладывали. Напишите, на какие 3-5 маленьких шагов («бифштексов») вы его разобьете, чтобы начать делать.

Примерный вариант ответа:

«Написание курсовой работы: 1) составить план, 2) найти 3 источника, 3) написать введение, 4) написать первый параграф».

Задание 5

Опишите ваш идеальный уикенд с точки зрения баланса работы, отдыха и саморазвития. Что вы будете делать и сколько времени (в часах) выделите на каждую из трех сфер?

Примерный вариант ответа:

«Суббота: 2 часа — саморазвитие (курсы), 4 часа — отдых (кино, прогулка).

Воскресенье: 2 часа — работа (подготовка к неделе), остальное — сон и семья».

Блок D

Вопросы к зачету.

- 1 Понятие и сущность тайм-менеджмента.
- 2 Цель, задачи и функции дисциплины.
- 3 История становления отечественного тайм-менеджмента.
- 4 Тайм-менеджмент как система: основные уровни.
- 5 Основные понятия и определения целеполагания.
- 6 Проактивный и реактивный подходы к жизни: определение, различия, значимость для целедостижения.
- 7 Ценности как основа целеполагания.
- 8 Мемуарник как инструмент для определения своих базовых ценностей.
- 9 Подходы к определению целей.
- 10 «Life management» и жизненные цели.
- 11 Формулирование целей: SMART-критерии.
- 12 «Воронка шагов» и «Веер возможностей».
- 13 Цели и ключевые области жизни.
- 14 Поглотители времени: определение понятия, основные виды поглотителей.
- 15 Способы минимизации неэффективных расходов времени.
- 16 Техника и инструменты контекстного планирования.
- 17 Основные способы и методы расстановки приоритетов: матрица Эйзенхауэра, матрица многокритериальной оценки, критерии приоритетности.
- 18 Грамотное распределение рабочей нагрузки. Правила организации эффективного отдыха и сна.
- 19 Эффективное решение больших трудоемких задач.
- 20 Корпоративные ТМ-стандарты и направления дальнейших исследований.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

4-балльная шкала	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
100 балльная шкала	86-100	76-85	50-75	0-49
Бинарная шкала	Зачтено			Не зачтено

Оценивание ответа на практическом занятии (собеседование, доклад, сообщение и т.п.)

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1 Полнота изложения теоретического материала; 2 Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий); 3 Самостоятельность ответа; 4 Культура речи; 5 Степень осознанности, понимания изученного 6 Глубина / полнота рассмотрения темы;	Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок.
Хорошо	7 соответствие выступления теме, поставленным целям и задачам	Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.
Удовлетворительно		Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.
Неудовлетворительно		Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными

		навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено, т.е студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.
--	--	---

Оценивание выполнения тестов

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
Зачтено	1 Полнота выполнения тестовых заданий; 2 Своевременность выполнения;	Выполнено более 50 % заданий предложенного теста.
Незачтено	3 Правильность ответов на вопросы; 4 Самостоятельность тестирования.	Выполнено менее 50 % заданий предложенного теста.

Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Основными этапами формирования компетенций по дисциплине при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов.

В целом по дисциплине оценка «зачтено» ставится в следующих случаях:

- обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем, следует считать, что компетенция сформирована, но ее уровень недостаточно высок.

- обучаемый способен продемонстрировать самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции, подтверждает наличие сформированной компетенции, причем на более высоком уровне. Наличие сформированной компетенции на повышенном уровне самостоятельности со стороны обучаемого при ее практической демонстрации в ходе решения аналогичных заданий следует оценивать как положительное и устойчиво закрепленное в практическом навыке.

- обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности (допускаются консультации с преподавателем по сопутствующим вопросам) в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины, так и смежных дисциплин, следует считать компетенцию сформированной на высоком уровне.

Оценка «незачтено» ставится при неспособности обучаемого самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения, отсутствие самостоятельности в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и неспособность самостоятельно проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу свидетельствуют об отсутствии сформированной компетенции. Отсутствие подтверждения наличия сформированности компетенции свидетельствует об отрицательных результатах освоения учебной дисциплины.

При оценивании результатов обучения: знания, умения, навыки и/или опыта деятельности (владения) в процессе формирования заявленных компетенций используются различные формы оценочных средств текущего, рубежного и итогового контроля (промежуточной аттестации).

При оценивании результатов обучения: знания, умения, навыки и/или опыта деятельности (владения) в процессе формирования заявленных компетенций используются различные формы оценочных средств.

Таблица - Формы оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Практические задания и задачи	Различают задачи и задания: а) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей; в) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Форма предоставления ответа студента: письменная.	Перечень задач и заданий
2	Тест (зачет)	Система стандартизированных простых и комплексных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний, умений и владений обучающегося. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов. Используется веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ». На тестирование отводится 60 минут. Каждый вариант тестовых заданий включает 30 вопросов. Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он набрал не менее 50 % правильных ответов. Оценка «не зачтено» ставится, если студент набрал менее 50 % правильных ответов.	Фонд тестовых заданий