

**Оценочные средства для проведения аттестации
по дисциплине «Тайм-менеджмент»
для обучающихся 2025 года поступления
по образовательной программе
32.04.01 Общественное здравоохранение,
направленность (профиль) Общественное здравоохранение
(магистратура),
форма обучения очно-заочная
на 2026-2027 учебный год**

1. Оценочные средства для проведения текущего контроля на занятиях (ТК), оценки самостоятельной работы обучающихся (СР), проведения промежуточной аттестации (ПА), позволяющие проверить сформированность у обучающихся предусмотренных программой дисциплины знаний (з) / умений (у) / навыков (н) (ЗУН):

УК-6.1.1. Знает содержание процессов самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережение), их особенности и технологии реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1 Знает: УК-6.1.1. Знает содержание процессов самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережение), их особенности и технологии реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности	з-1. Знает содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенности и технологии реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности с использованием технологии тайм-менеджмента

№	Раздел(ы), подразделы(ы) дисциплины (модули, модульные единицы), формирующий(е) данный	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА

	ЗУН						
1	Модуль 1. Введение в тайм-менеджмент. Модульная единица 1. Временная компетентность. Модульная единица 2. Время как стратегический ресурс организации и человека. Модуль 2. Специфика управления временем Модульная единица 3. Анализ времени. Модульная единица 4. Принципы и правила планирования.	1. Выбор нескольких правильных ответов	Выберите три верных ответа из шести. Какие компоненты входят во временную компетентность специалиста здравоохранения? 1) умение планировать своё время; 2) умение осознанно распределять энергию и нагрузки; 3) умение игнорировать биоритмы; 4) умение согласовывать личные и профессиональные цели; 5) умение работать только в авральном режиме; 6) умение избегать самоанализа и самооценки	1) умение планировать своё время; 2) умение осознанно распределять энергию и нагрузки; 4) умение согласовывать личные и профессиональные цели	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Классификация задач по двум критериям -важности и срочности, что помогает сосредоточиться на наиболее критичных задачах – это матрица _____.	Эйзенхауэра	да	нет	да

УК-6.2.1. Умеет оценивать свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные) и оптимально использовать их

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.2 Умеет: УК-6.2.1. Умеет оценивать свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные) и оптимально использовать их	у-1. Умеет оценивать свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные) и оптимально использовать их с использованием технологии тайм-менеджмента

№	Раздел(ы), подразделы(ы) дисциплины (модули, модульные единицы), формирующий(е) данный ЗУН	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
1	Модуль 1. Введение в тайм-менеджмент. Модульная единица 1. Временная компетентность. Модульная единица 2. Время как стратегический ресурс организации и человека. Модуль 2. Специфика управления временем Модульная единица 3. Анализ времени. Модульная единица 4. Принципы и правила планирования.	1. Выбор нескольких правильных ответов	Выберите три верных ответа из шести. Какие принципы относятся к эффективному планированию времени менеджера в здравоохранении? 1) использование «золотых» пропорций планирования времени; 2) выделение времени на развитие и самообразование; 3) заполнение рабочего дня только срочными	1) использование «золотых» пропорций планирования времени; 2) выделение времени на развитие и самообразование; 4) регулярный анализ временных трат	да	да	нет

			задачами; 4) регулярный анализ временных трат (хронокарты, органайзер); 5) отказ от делегирования любых задач; 6) игнорирование помех и перерывов				
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Как одним термином называется процесс упорядочения собственных целей, задач и ресурсов времени для повышения эффективности профессиональной деятельности?	самоорганизация времени	да	нет	да

УК-6.3.1. Владеет навыком планирования профессиональной траектории (в том числе здоровьесбережение) с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.3 Владеет: УК-6.3.1. Владеет навыком планирования профессиональной траектории (в том числе здоровьесбережение) с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда	н-1. Имеет навык (опыт деятельности) владения приемами саморегуляции психоэмоциональных и функциональных состояний с использованием технологии тайм-менеджмента

№	Раздел(ы), подразделы(ы) дисциплины (модули, модульные единицы), формирующий(е) данный ЗУН	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
1.	Модуль 1. Введение в тайм-менеджмент. Модульная единица 1. Временная компетентность. Модульная единица 2. Время как стратегический ресурс организации и человека. Модуль 2. Специфика управления временем Модульная единица 3. Анализ времени. Модульная единица 4. Принципы и правила планирования.	1. Установите соответствие	Установите соответствие между элементами профессиональной траектории и их примерами. Элементы: 1. долгосрочная цель 2. среднесрочные задачи 3. ежедневные практики саморегуляции Примеры: А. ежедневные дыхательные упражнения и короткие паузы отдыха в рабочем дне Б. пройти программу повышения квалификации по управлению проектами в здравоохранении в течение 2 лет	долгосрочная цель - занять должность руководителя подразделения через 5–7 лет среднесрочные задачи - пройти программу повышения квалификации по управлению проектами в здравоохранении в течение 2 лет ежедневные практики саморегуляции - ежедневные дыхательные упражнения и короткие паузы отдыха в рабочем дне	да	да	нет

			В. занять должность руководителя подразделения через 5–7 лет				
		2. Ситуационные задачи/кейсы	Вы совмещаете клиническую работу, учёбу и участие в проекте. К концу недели чувствуете хроническую усталость и снижение концентрации. Какой приём саморегуляции вы примените в рамках тайм-менеджмента, чтобы быстро снизить стресс в течение рабочего дня? (укажите одним словом)	дыхание	да	нет	да

ПК-1.1.1. Знает методы организации и проведения медико-социальных и социально-экономических научных исследований, включая выбор цели и формулировку задач, планирование, подбор адекватных методов, сбор, обработку, анализ данных и публичное их представление с учетом требований информационной безопасности

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
ПК-1. Способность и готовность к организации и проведению научных исследований, включая выбор цели и формулировку задач, планирование, подбор адекватных методов, сбор, обработку, анализ данных и публичное их представление с учетом требований	ПК-1.1 Знает: ПК-1.1.1. Знает методы организации и проведения медико-социальных и социально-экономических научных исследований, включая выбор цели и формулировку задач, планирование, подбор адекватных методов, сбор, обработку, анализ данных и публичное их	з-1. Знает принципы планирования и проведения медико-социальных и социально-экономических научных исследований и нормы защиты данных

информационной безопасности	представление с учетом требований информационной безопасности	
-----------------------------	---	--

№	Раздел(ы), подразделы(ы) дисциплины (модули, модульные единицы), формирующий(е) данный ЗУН	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
1	Модуль 1. Введение в тайм-менеджмент. Модульная единица 1. Временная компетентность. Модульная единица 2. Время как стратегический ресурс организации и человека. Модуль 2. Специфика управления временем Модульная единица 3. Анализ времени. Модульная единица 4. Принципы и правила планирования.	1. Выбор нескольких правильных ответов	Выберите три верных ответа из шести. Какие элементы характеризуют самоорганизацию времени специалиста здравоохранения? 1) постановка целей с учётом профессиональных приоритетов; 2) планирование рабочего и личного времени; 3) игнорирование сигналов усталости и перегрузки; 4) регулярная самооценка результатов деятельности; 5) работа только в режиме «пожара»; 6) включение в план	1) постановка целей с учётом профессиональных приоритетов; 2) планирование рабочего и личного времени; 4) регулярная самооценка результатов деятельности	да	да	нет

			мероприятий по здоровьесбережению				
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Как одним термином называется обязательное требование в медико-социальных и социально-экономических исследованиях, заключающееся в защите персональных данных участников и недопустимости разглашения информации о состоянии их здоровья?	конфиденциальность данных	да	нет	да

ПК-1.2.1. Умеет организовывать и проводить научные исследования, включая выбор цели и формулировку задач, планирование, подбор адекватных методов, сбор, обработку, анализ данных и публичное их представление с учетом требований информационной безопасности в здравоохранении

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
ПК-1. Способность и готовность к организации и проведению научных исследований, включая выбор цели и формулировку задач, планирование, подбор адекватных методов, сбор, обработку, анализ данных и публичное их представление с учетом требований информационной безопасности	ПК-1.2 Умеет: ПК-1.2.1. Умеет организовывать и проводить научные исследования, включая выбор цели и формулировку задач, планирование, подбор адекватных методов, сбор, обработку, анализ данных и публичное их представление с учетом требований информационной безопасности в здравоохранении	у-1. Умеет разрабатывать дизайн исследования и визуализировать данные

№	Раздел(ы), подразделы(ы) дисциплины (модули, модульные единицы), формирующий(е) данный ЗУН	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
1	Модуль 1. Введение в тайм-менеджмент. Модульная единица 1. Временная компетентность. Модульная единица 2. Время как стратегический ресурс организации и человека. Модуль 2. Специфика управления временем Модульная единица 3. Анализ времени. Модульная единица 4. Принципы и правила планирования.	1. Установите соответствие	Установите соответствие между инструментами тайм-менеджмента в научном исследовании и их назначением. Инструменты: 1. хронокарта (дневник времени) 2. диаграмма Ганта 3. список задач 4. матрица Эйзенхауэра Назначение: А. приоритизация задач по важности и срочности в исследовательском проекте Б. фиксация фактических временных затрат на виды деятельности (сбор данных, анализ, написание текста) В. планирование	хронокарта (дневник времени) - фиксация фактических временных затрат на виды деятельности (сбор данных, анализ, написание текста) диаграмма Ганта - планирование последовательности этапов исследования во времени и контроль сроков список задач - фиксация конкретных шагов на день/неделю по проекту матрица Эйзенхауэра - приоритизация задач по важности и срочности в исследовательском проекте	да	да	нет

			последовательности этапов исследования во времени и контроль сроков Г. фиксация конкретных шагов на день/неделю по проекту.				
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Как одним термином называется метод планирования, при котором исследователь заранее распределяет во времени этапы проекта (сбор данных, анализ, написание статьи, подготовка доклада) с указанием сроков начала и окончания?	календарное планирование	да	нет	да

ПК-1.3.1. Владеет методами организации и проведения медико-социальных и социально-экономических научных исследований, включая выбор цели и формулировку задач, планирование, подбор адекватных методов, сбор, обработку, анализ данных и публичное их представление с учетом требований информационной безопасности

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
ПК-1. Способность и готовность к организации и проведению научных исследований, включая выбор цели и формулировку задач, планирование, подбор адекватных методов, сбор, обработку, анализ данных и публичное их представление с учетом требований	ПК-1.3 Владеет: ПК-1.3.1. Владеет методами организации и проведения медико-социальных и социально-экономических научных исследований, включая выбор цели и формулировку задач, планирование, подбор адекватных методов, сбор, обработку, анализ данных и публичное их	н-1. Имеет навык (опыт деятельности) проведения полного цикла исследования

информационной безопасности	представление с учетом требований информационной безопасности	
-----------------------------	---	--

№	Раздел(ы), подразделы(ы) дисциплины (модули, модульные единицы), формирующий(е) данный ЗУН	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
1	Модуль 1. Введение в тайм-менеджмент. Модульная единица 1. Временная компетентность. Модульная единица 2. Время как стратегический ресурс организации и человека. Модуль 2. Специфика управления временем Модульная единица 3. Анализ времени. Модульная единица 4. Принципы и правила планирования.	1. Установите последовательность	Установите последовательность действий при планировании полного цикла медико-социального исследования с использованием принципов тайм-менеджмента. Запишите соответствующую последовательность цифр. 1) составление календарного плана исследования (этапы и сроки); 2) формулировка цели и задач исследования; 3) выбор методов сбора и анализа данных; 4) ежедневный учёт и	2) формулировка цели и задач исследования; 3) выбор методов сбора и анализа данных; 1) составление календарного плана исследования (этапы и сроки); 4) ежедневный учёт и анализ фактических временных затрат на этапы исследования (органайзер, хронокарта).	да	да	нет

			анализ фактических временных затрат на этапы исследования (органайзер, хронокарта).				
		2. Ситуационные задачи/кейсы	Вы пишете отчёт по медико-социальному исследованию и чувствуете усталость, начали отвлекаться и ошибаться во вводе данных. Какое простое действие из технологии тайм-менеджмента вы выполните, чтобы восстановить работоспособность? (укажите одним словом)	перерыв	да	нет	да

2. Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации:

1. Понятие временной компетентности. Компоненты временной компетентности.
2. Своевременность как критерий личной организации времени.
3. Временные ресурсы взаимодействия и межличностного общения.
4. Временные стратегии. Основные подходы к управлению временем.
5. Время как стратегический ресурс организации и человека. Основной закон времени как стратегического ресурса.
6. Внутренние и внешние помехи времени.
7. Понятие энергетического потенциала работы и возможности улучшения способы работы. Система управления временем.
8. Компетентность организации во времени. Компетентность менеджера во времени. Собственная система управления временем.
9. Категории временных затрат (кодификатор) менеджера.
10. Листок учета дневных помех, оценка важности помех за учетный период. Сущность ментальных карт помех и листов-памяток.

11. Секреты эффективного управления временем.
12. Цели организации и цели личности. Назначение целей в организации, целеполагание и процесс достижения цели. Свойства и формулировка целей.
13. Проектная система постановки целей (по Г. Архангельскому).
14. Алгоритм и методы целеполагания.
15. Принципы и правила планирования. «Золотые» пропорции планирования времени.

В полном объеме фонд оценочных средств по дисциплине доступен в ЭИОС ВолгГМУ.

Рассмотрено на заседании кафедры экономики и менеджмента им. Н.П. Григоренко, протокол от «02»июня 2026 г. № 11.

Заведующий кафедрой



С.Ю. Соболева