Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ахьямова Инна Анатольевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.07.2026 14:58:58
Уникальный программный ключ:
82a7403979511441bcf64f6cec4[illegible]

Департамент культуры Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Екатеринбургская академия современного искусства»
(институт)

Кафедра социокультурного развития территории

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины Б1.О.03.01

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки **50.03.01 Искусства и гуманитарные науки**

Направленность (профиль)
«Руководитель в сфере культуры: технологии управления»

Квалификация выпускника
Бакалавр

для обучающихся заочной формы обучения

Екатеринбург
2024

Рабочая программа дисциплины изм. и доп. составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки бакалавров 50.03.01 Искусства и гуманитарные науки, утв. Приказом Минобрнауки России от 08.06.2017 № 532.

Разработчик(-и):

доцент кафедры актуальных культурных практик	В.М. Бурков
(должность, кафедра)	(И.О. Фамилия)
доцент кафедры актуальных культурных практик	М.В. Шерман
(должность, кафедра)	(И.О. Фамилия)

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры социокультурного развития территории
протокол от 12.02.2026 № 6
(дата)

Заведующий кафедрой	С.В. Казакова
	(И.О. Фамилия)

Согласовано:

Заведующий Библиотечно-информационным центром	С.П. Кожинова
	(И.О. Фамилия)

1. Пояснительная записка

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

– укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекция телосложения; улучшение физического развития студентов.

– формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для обеспечения жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой;

– формирование потребностей в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание физических и волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению;

– воспитание культуры ведения здорового и безопасного образа жизни, развитие способностей к сохранению и укреплению здоровья.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО).

Дисциплина является частью модуля М3 «Самоорганизация и саморазвитие».

Дисциплина имеет содержательную взаимосвязь с такими дисциплинами как «Философия», «Введение в гуманитарные науки», «Теория и практика коммуникаций», «Введение в специальность», «Введение в профильную деятельность», «Технологический практикум по профилю».

Компетенции, формируемые в рамках изучения данной дисциплины:

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.3. Формируемые компетенции

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
УК-7– Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Способен проводить самодиагностику индивидуального здоровья с целью определения оптимального объема нагрузок и выбора необходимых здоровьесберегающих технологий	**Знать:** – основные понятия здоровье сберегающей деятельности; – компоненты индивидуального здоровья; – показатели компонентов индивидуального здоровья личности; – способы и приемы самодиагностики физического здоровья личности; – способы самодиагностики психического здоровья личности;

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
		– способы самодиагностики социального здоровья личности. **Уметь:** – определять уровень развития своих физических возможностей; – определять состояние своего физического здоровья; – определять состояние своего психического здоровья; – определять состояние своего социального здоровья. **Владеть:** – системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья
УК-7– Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2.1. Способен в рамках учебного процесса осуществлять полноценную социальную и профессиональную деятельность с помощью подходящих состоянию индивидуального здоровья, здоровье сберегающих технологий, методов и средств физической культуры и спорта	**Знать:** – основные понятия, цели и задачи физического воспитания; – возможности физической культуры для саморазвития и самосовершенствования; – методы и средства физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – понятие о работоспособности; – способы обеспечения работоспособности в учебной и профессиональной деятельности. **Уметь:** – сохранять работоспособность в течение учебного занятия / дня / недели – планировать свое учебное и свободное время с целью оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности – применять основные методы и способы физической культуры для развития двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости). **Владеть**: – технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
УК-7– Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2.2. Способен разработать программу ведения здорового образа жизни	**Знать:** – понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и его компоненты; – основные факторы и условия ведения ЗОЖ; – основные пути и приемы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни. **Уметь:** – разрабатывать программу здорового образа жизни. **Владеть**: – компетентностью в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями
УК-7– Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3. Способен создавать условия для ведения здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	**Знать:** – нормы и принципы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. **Уметь:** – создавать условия для ведения здорового образа жизни в учебной деятельности, во внеучебное время. **Владеть:** – системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций

2. Объем и виды учебной работы. График изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

Виды и объем учебной работы, перечень контрольных мероприятий	Заочная форма обучения
1. Виды и объем учебной работы (в академических часах)	
1.1. Всего часов	72
1.2. Контактная работа:	6
1.2.1. Лекции	6
1.2.2. Практические занятия	–
1.2.3. Лабораторные практикумы	–
1.3. Самостоятельная работа	62
1.4. Практическая подготовка	–
1.5. Контроль	4
2. График изучения дисциплины (курс, семестр)	

Виды и объем учебной работы, перечень контрольных мероприятий	Заочная форма обучения
2.1. Курс	1
2.2. Семестр (-ы) изучения	1
2.3. Экзамен (семестр)	–
2.4. Зачет (семестр)	1
2.5. Курсовая работа (семестр)	–
2.6. Курсовая проект (семестр)	–
2.6. Контрольная работа (семестр)	1

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды учебных занятий для обучающихся заочной формы обучения

Наименование раздела дисциплины	Количество академических часов по видам учебных занятий по заочной форме обучения					Код индикатора компетенции	Формы текущего и промежуточного контроля
	Лекции	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	Всего часов		
		Практические занятия	Лабораторные работы				
1 курс. Раздел 1. Практические занятия: гимнастика, общая физическая подготовка, упражнения со скакалкой, занятия с фитнес-мячами и гантелями	1	–	–	4	5	УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.2.2; УК-7.3	Выполнение упражнений (например, гимнастика, упражнения со скакалкой, фитнес мячом и т.д.). Опрос
2.курс. Раздел 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	0,5	–	–	4	4,5	УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.2.2; УК-7.3	Доклады. Выполнение упражнений
Раздел 3. Социально-биологические основы физической культуры	0,5	–	–	6	6,5	УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.3	Физические упражнения, опрос
Раздел 4. Основы	0,5	–	–	6	6,5	УК-7.1;	Выполнение

Наименование раздела дисциплины	Количество академических часов по видам учебных занятий по заочной форме обучения					Код индикатора компетенции	Формы текущего и промежуточного контроля
	Лекции	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	Всего часов		
		Практические занятия	Лабораторные работы				
здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья						УК-7.2.1; УК-7.2.2; УК-7.3	физических упражнений. Доклады
Раздел 5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	–	–	–	6	6	УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.3	Опрос. Замерение изменения физического состоянии студентов
Раздел 6. Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	–	–	6	7	УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.2.2; УК-7.3	Физические упражнения
Раздел 7. Методические принципы физического воспитания	–	–	–	6	6	УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.3	Доклады
Раздел 8. Основы методики занятий физическими упражнениями	0,5	–	–	6	6,5	УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.2.2; УК-7.3	Доклады физические упражнения
Раздел 9. Двигательная активность человека	–	–	–	6	6	УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.2.2; УК-7.3	Опрос, физические упражнения
Раздел 10. Разминка	2	–	–	6	8	УК-7.2.2	Доклады, физические упражнения.
Раздел 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка	–	–	–	6	6	УК-7.2.1; УК-7.3	Доклады, физические упражнения

Наименование раздела дисциплины	Количество академических часов по видам учебных занятий по заочной форме обучения					Код индикатора компетенции	Формы текущего и промежуточного контроля
	Лекции	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	Всего часов		
		Практические занятия	Лабораторные работы				
студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста							
Контроль	**–**	**–**	**–**	**–**	**4**	УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.2.2; УК-7.3	**–**
ИТОГО:	**6**	**–**	**–**	**62**	**72**	УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.2.2; УК-7.3	Вопросы к зачету, приложение 2

3.2. Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
Раздел 1	Практические занятия по гимнастике, общая физическая подготовка	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы и содержание занятий физическими упражнениями. Роль физических упражнений в межличностных отношениях. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия Гимнастика на скамейках и на гимнастических

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		ковриках, общая физическая подготовка, упражнения со скакалкой, занятия с фитнес-мячами и гантелями
Раздел 2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Правовые основы физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. История Олимпийских игр
Раздел 3	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Физическое развитие человека и требования к нему. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды
Раздел 4	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		образа жизни. Физическая культура как средство сохранения здоровья. Питание и физическая нагрузка. Гигиена питания и питьевого режима. Уход за кожей. Закаливание. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
Раздел 5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Виды утомления. Утомление при физических нагрузках. Утомление при умственной деятельности. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня. Роль физической культуры в снятии утомления. Массаж. Виды массажа. Самомассаж
Раздел 6	Общая оценка и специальная подготовка в системе физического воспитания	Физическое воспитание и его функции. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям
Раздел 7	Методические принципы физического воспитания. Практические занятия: гимнастика, общая физическая подготовка, легкая атлетика	Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Основные физические качества человека. Воспитание гибкости. Воспитание выносливости. Воспитание силы. Воспитание быстроты. Воспитание ловкости. Гигиенические требования к проведению занятий
Раздел 8	Основы методики занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Характер занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц различного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. Последовательность обучения физическим упражнениям. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Использование стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
Раздел 9	Двигательная активность человека	Понятие двигательной активности. Двигательное действие. Двигательный навык и его формирование. Факторы регуляции двигательной активности. Виды гипокинезии и причины ее возникновения. Гиподинамия. Малые формы физической культуры для воспитания работоспособности в рабочем режиме
Раздел 10	Разминка	Понятие разминки. Роль разминки. Виды разминки. Комплексы упражнений для разминки. Последовательность упражнений для разминки. Самостоятельное составление упражнений для разминки
Раздел 11	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Производственная и физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта, рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве

Тематика практических работ представлена в приложении 1.

3.3. Применяемые образовательные технологии

При проведении учебных занятий используются следующие педагогические технологии: интерактивные лекции, групповые дискуссии, ролевые игры и анализ ситуаций. Образовательные технологии, применяемые для лиц с ОВЗ: технология дифференцированного (разноуровневого) обучения, информационные технологии, технология индивидуализации обучения.

4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

4.1. Критерии оценки сформированности компетенций для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
УК-7– Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Имеет представление:** – об основных понятиях здоровьесберегающей деятельности; – о компонентах индивидуального здоровья; – о показателях компонентов индивидуального здоровья личности; – о способах и приемах самодиагностики физического здоровья личности; – о способах самодиагностики психического здоровья личности;	**Знает:** – об основных понятиях здоровьесберегающей деятельности; – о компонентах индивидуального здоровья; – о показателях компонентов индивидуального здоровья личности; – о способах и приемах самодиагностики физического здоровья личности; – о способах самодиагностики психического здоровья личности;	**Имеет глубокие знания:** – об основных понятиях здоровьесберегающей деятельности; – о компонентах индивидуального здоровья; – о показателях компонентов индивидуального здоровья личности; – о способах и приемах самодиагностики физического здоровья личности; – о способах самодиагностики

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	– о способах самодиагностики социального здоровья личности; – об основных понятиях, целях и задачах физического воспитания; – о возможностях физической культуры для саморазвития и самосовершенствования; – о методах и средствах физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – о понятии работоспособности; – о способах обеспечения работоспособности в учебной и профессиональной деятельности; – о понятии «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и его компоненты; – об основных факторах и условиях ведения ЗОЖ; – об основных путях и приемах формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; – о нормах и принципах здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной	– о способах самодиагностики социального здоровья личности; – об основных понятиях, целях и задачах физического воспитания; – о возможностях физической культуры для саморазвития и самосовершенствования; – о методах и средствах физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – о понятии работоспособности; – о способах обеспечения работоспособности в учебной и профессиональной деятельности; – о понятии «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и его компоненты; – об основных факторах и условиях ведения ЗОЖ; – об основных путях и приемах формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; – о нормах и принципах здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной	психического здоровья личности; – о способах самодиагностики социального здоровья личности; – об основных понятиях, целях и задачах физического воспитания; – о возможностях физической культуры для саморазвития и самосовершенствования; – о методах и средствах физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – о понятии работоспособности; – о способах обеспечения работоспособности в учебной и профессиональной деятельности; – о понятии «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и его компоненты; – об основных факторах и условиях ведения ЗОЖ; – об основных путях и приемах формирования физической культуры личности и здорового образа

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	деятельности	деятельности	жизни; – о нормах и принципах здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
	Умеет: – с помощью определять уровень развития своих физических возможностей; – с трудом определять состояние своего физического, психического социального здоровья; – периодически сохранять работоспособность в течение учебного занятия / дня / недели; – с помощью планировать свое учебное и свободное время с целью оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности – с помощью применять основные методы и способы физической культуры для развития двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости). – с помощью разрабатывать программу здорового	**Умеет:** – определять уровень развития своих физических возможностей; – определять состояние своего физического, психического социального здоровья; – сохранять работоспособность в течение учебного занятия / дня / недели; – планировать свое учебное и свободное время с целью оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности – применять основные методы и способы физической культуры для развития двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости). – разрабатывать программу здорового образа жизни. – создавать условия для ведения здорового образа жизни в учебной деятельности, во внеучебное время	**Умеет:** – эффективно определять уровень развития своих физических возможностей; – быстро определять состояние своего физического, психического социального здоровья; – эффективно сохранять работоспособность в течение учебного занятия / дня / недели; – самостоятельно планировать свое учебное и свободное время с целью оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности – эффективно применять основные методы и способы физической культуры для развития двигательных

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	образа жизни. – нерегулярно создавать условия для ведения здорового образа жизни в учебной деятельности, во внеучебное время		качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости). – эффективно разрабатывать программу здорового образа жизни. – систематически создавать условия для ведения здорового образа жизни в учебной деятельности, во внеучебное время
	Владеет: – неразвитой системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; – слабо освоенными технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; – слабыми навыками в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, творческого сотрудничества в	**Владеет:** – системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; – технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; – навыками в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, творческого сотрудничества в коллективных формах	**Владеет:** – развитой системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; – высоко освоенными технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; – развитыми навыками в

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	коллективных формах занятий физическими упражнениями	занятий физическими упражнениями	физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

4.2. Примерные контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации и контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам темы

Примерные контрольные вопросы и задания для текущего контроля по дисциплине

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
УК-7– Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Способен проводить самодиагностику индивидуального здоровья с целью определения оптимального объема нагрузок и выбора необходимых здоровьесберегающих технологий	1	*Вопросы:* 1. Влияние регулярных занятий ходьбой, медленным бегом, катание на велосипеде и лыжах на физическое здоровье человека
УК-7– Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	УК-7.2.1 Способен в рамках учебного процесса осуществлять полноценную социальную и профессионал	2	*Вопросы:* 1. Определение уровня силовой подготовленности. Значение физической подготовки студента для будущей профессии. 2. Основные формы контроля при занятиях физической культурой и спортом

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
полноценной социальной и профессиональной деятельности	ьную деятельность с помощью подходящих состоянию индивидуальн ого здоровья, здоровье сберегающих технологий, методов и средств физической культуры и спорта		
УК-7– Способен поддерживать должный уровень физической подготовленн ости для обеспечения полноценной социальной и профессионал ьной деятельности	УК-7.2.2 Способен разработать программу ведения здорового образа жизни	3	*Вопросы:* 1. Профилактика гиподинамии средствами физического воспитания. 2. Основные методы физического воспитания
УК-7– Способен поддерживать должный уровень физической подготовленн ости для обеспечения полноценной социальной и профессионал ьной деятельности	УК-7.3.1 Способен создавать условия для ведения здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессионал ьной деятельности	4	*Вопросы:* 1. Массовый спорт и спорт высших спортивных достижений
УК-7– Способен поддерживать должный уровень физической	УК-7.3.1 Способен создавать условия для ведения здорового	5	*Вопросы:* 1. Основные правила организации занятий на развитие силы и предупреждения травматизма

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности		

Примерные контрольные вопросы и задания для оценки самостоятельной работы студентов по дисциплине

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
УК-7– Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Способен проводить самодиагностику индивидуального здоровья с целью определения оптимального объема нагрузок и выбора необходимых здоровьесберегающих технологий	1	*Вопросы:* 1. Понятие «здоровье». Общественное и индивидуальное здоровье. 2. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка. 3. Факторы, влияющие на состояние здоровья студентов
УК-7– Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК- 7.2.1 Способен в рамках учебного процесса осуществлять полноценную социальную и профессиональную деятельность с помощью подходящих состоянию индивидуального здоровья, здоровье	2	*Вопросы:* 1. Определение зон интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). 2. Воспитание физических качеств. Определение понятий гибкости, выносливости, силы, быстроты, ловкости. 3. Основные средства и методы воспитания. 4. Влияние вредных привычек на физическую и умственную работоспособность

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
	сберегающих технологий, методов и средств физической культуры и спорта		

По остальным темам результаты самостоятельной работы проверяются в рамках текущего контроля на практических занятиях

Примерные контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация (зачет) по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется в форме устного опроса и состоит из 2-х частей: проверки теоретических знаний (ответы на теоретические вопросы), и проверки умений и опыта деятельности (выполнение практических заданий). Содержание практических заданий приведено в приложении 2.

Вопросы к зачету

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина.
4. Физическое развитие человека и требования к нему.
5. Профессионально-прикладная физическая культура.
6. Физическое воспитание и его функции.
7. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям.
8. Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания.
9. Основы совершенствования физических качеств.
10. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
11. Формы и содержание занятий физическими упражнениями.
12. Роль физических упражнений в межличностных отношениях.
13. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности
14. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия
15. Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
16. Физическое развитие человека и требования к нему. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
17. Общая оценка и специальная подготовка в системе физического воспитания.
18. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
19. Основные физические качества человека.
20. Воспитание гибкости.
21. Воспитание выносливости.
22. Воспитание силы.
23. Воспитание быстроты.
24. Воспитание ловкости.
25. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

26. Основы методики занятий физическими упражнениями
27. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
28. Формы и содержание занятий физическими упражнениями.
29. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
30. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
31. 1Понятие здорового образа жизни.
32. Средства физической культуры.
33. Гигиенические требования к проведению занятий (место занятий, одежда, обувь).
34. Последовательность обучения физическим упражнениям.
35. Что такое двигательный навык и как он формируется.
36. Для чего человеку необходима двигательная активность? Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
37. Профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Критерии оценивания заданий на промежуточную аттестацию

10 баллов:

Имеет общее представление:

– об основах формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
– об основных понятиях, целях и задачах физического воспитания;
– о возможностях для саморазвития и самосовершенствования.

Умеет:

– на базовом уровне использовать опыт систематических занятий физической культурой и спортом; определять уровень развития своих физических качеств.

Владеет:

– на базовом уровне необходимым уровнем профессионально-прикладной подготовленности.

20 баллов:

Знает:

– основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
– основные понятия, цели и задачи физического воспитания;
– возможности для саморазвития и самосовершенствования.

Умеет:

– на хорошем уровне использовать опыт систематических занятий физической культурой и спортом;
– определять уровень развития своих физических качеств.

Владеет:

– на хорошем уровне необходимым уровнем профессионально-прикладной подготовленности.

30 баллов:

Имеет глубокие знания:

– об основах формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
– об основных понятиях, целях и задачах физического воспитания;
– о возможностях для саморазвития и самосовершенствования.

Умеет:

– на высоком уровне использовать опыт систематических занятий физической культурой и спортом;
– определять уровень развития своих физических качеств.

Владеет:

– на высоком уровне необходимым уровнем профессионально-прикладной подготовленности.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

5.1. Балльно-рейтинговая система оценивания уровня сформированности компетенции

№ п/п	Виды деятельности	Количество баллов	
		минимум	**максимум**
1.	Посещаемость	10	20
2.	Демонстрация результатов при выполнении практических заданий	3	5
3.	Участие в спортивном мероприятии	5	10
Итого: Внутрисеместровый контроль 1		*18*	*35*
1.	Посещаемость	14	20
2.	Демонстрация результатов при выполнении практических заданий	3	5
3.	Участие в спортивном мероприятии	10	15
Итого: Внутрисеместровый контроль 2		*45*	*70*
Промежуточная аттестация: Зачет		10	30
ВСЕГО:		**55**	**100**

5.2. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся

№ раздела	Виды самостоятельной работы	Кол-во часов	Баллы
1	Умение составить комплекс общеразвивающих физических упражнений (кол-во 15-18)	12	5
2	Составить комплекс круговой тренировки (кол-во упр. 8-10)	12	10
3	Дать определение понятиям «питание, сон, здоровье, быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость»	12	5
4	Комплексы физических упражнений на все физические качества (кол-во 15-18)	12	5
5	Уметь провести один из комплексов физических упражнений с учебной группой на занятиях по физической культуре	14	5
Итого:		**62**	**30**

5.3. Задания для контрольной работы для студентов заочной формы обучения и методические указания к их выполнению

Контрольная работа оформляется в соответствии с «Положением об оформлении всех видов учебных и аттестационных работ». Задания для выполнения контрольной работы для студентов заочной формы обучения и методические указания к их выполнению смотреть в приложении 6.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М. : Издательство «Юрайт», 2023. – 450 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14056-9 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/511117.

б) дополнительная литература, в том числе периодические издания

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2006. – 352 с. : ил.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : КНОРУС, 2012. – 239 с. : табл.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – 6-е изд., доп. и испр. – Р.-н/Д : Феникс, 2010. – 445 с. : ил.
4. Кудашев, Р. К. Роль физической культуры, спорта, туризма в профилактике асоциальных проявлений среди населения / Р. К. Кудашев // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. – 2015. – № 1 (приложение). – С. 79-82. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/journal/issue/292748.
5. Сулейманова, З. Г. Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением студентов / З. Г. Сулейманова, И. И. Гумеров // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. – 2015. – № 1 (приложение). – С. 104-106. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/journal/issue/292748.
6. Хрущ, О. И. Влияние физкультуры и спорта на развитие гармонически развитой личности / О. И. Хрущ, М. В. Игнатенко // Амурский научный вестник. – 2009. – № 2. – С. 179-182. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/journal/issue/294111.

в) Интернет-ресурсы

Физическая культура и спорт // Российское образование: федеральный портал. Режим доступа: http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831

7. Перечень ресурсов в сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины, в том числе профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Базы данных ИНИОН РАН. Режим доступа: http://www.inion.ru/index6.php.
2. НИЦ Информкультура (Научно-информационный центр по культуре и искусству). Режим доступа: http://infoculture.rsl.ru/.
3. НЭБ ELIBRARY.RU. Режим доступа: http://elibrary.ru/.
4. РУБРИКОН – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета. Режим доступа: http://www.rubricon.com/.
5. ЭБС Издательства «Лань». Режим доступа: http://e.lanbook.com/.
6. ЭБС Издательства «Юрайт». Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

8.1. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

1. Операционная система.
2. Пакет офисных программ.
3. Программа для чтения pdf файлов.
4. Антивирусная программа.

5. Браузер.
6. Программа для воспроизведения мультимедиа файлов.

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса, в том числе наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации

Для проведения дисциплины необходимо:

1. Учебная аудитория для занятий семинарского типа, оборудованная мебелью для преподавателя (стол учительский, стул, стеллаж) и мебелью для обучающихся (стол ученический – не менее 25 мест, стул ученический – не менее 25 мест), мольбертами, телевизором на передвижной стойке, компьютером, монитором, web-камерой, рециркулятором.

Аудитория приспособлена для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата. Имеется возможность подключения оборудования для слабослышащих и слабовидящих.

10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), в том числе, для дистанционного обучения с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья на основе предоставленного обучающимся заключения психолого-медико-педагогической комиссии с обязательным указанием:

– рекомендуемой учебной нагрузки обучающегося (количество часов в день, неделю);

– необходимости создания технических условий для обучающегося с перечнем таких условий;

– необходимости сопровождения и (или) присутствия родителей (законных представителей) обучающегося во время проведения занятий;

– необходимости организации психолого-педагогического сопровождения обучающегося, специалистов и допустимой нагрузки.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с ОВЗ при необходимости может быть создан адаптированный фонд оценочных средств, позволяющий оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе высшего образования результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в ОПОП ВО.

Формы проведения текущей и промежуточной аттестации для лиц с ОВЗ определяется с учетом индивидуальных психофизических особенностей. При необходимости обучающемуся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Приложение 1

Планы лекционных занятий

Лекция 1

Раздел 1. Практические занятия по гимнастике, общая физическая подготовка

План:

1. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
4. Формы и содержание занятий физическими упражнениями. Роль физических упражнений в межличностных отношениях.
5. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
6. Гимнастика на скамейках и на гимнастических ковриках, общая физическая подготовка, упражнения со скакалкой, занятия с фитнес-мячами и гантелями

Литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М. : Издательство «Юрайт», 2023. – 450 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14056-9 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/511117.

Раздел 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

План:

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Правовые основы физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности.
5. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
6. История Олимпийских игр.

Литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М. : Издательство «Юрайт», 2023. – 450 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14056-9 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/511117.

Лекция 2

Раздел 3. Социально-биологические основы физической культуры

План:

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Физическое развитие человека и требования к нему.

2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М. : Издательство «Юрайт», 2023. – 450 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14056-9 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/511117.

Раздел 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья

План:

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.

3. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни.

4. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

5. Физическая культура как средство сохранения здоровья. Питание и физическая нагрузка. Гигиена питания и питьевого режима. Уход за кожей. Закаливание. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

Литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М. : Издательство «Юрайт», 2023. – 450 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14056-9 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/511117.

Лекция 3

Раздел 6. Общая оценка и специальная подготовка в системе физического воспитания

План:

1. Физическое воспитание и его функции.
2. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
3. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Структура подготовленности спортсмена.

5. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

6. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.

Литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М. : Издательство «Юрайт», 2023. – 450 с. – (Высшее

образование). – ISBN 978-5-534-14056-9 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/511117.

Раздел 8. Основы методики занятий физическими упражнениями

План:

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Характер занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц различного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
2. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
3. Участие в спортивных соревнованиях.
4. Последовательность обучения физическим упражнениям.
5. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Врачебный контроль, его содержание.
7. Педагогический контроль, его содержание.
8. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Использование стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
9. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М. : Издательство «Юрайт», 2023. – 450 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14056-9 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/511117.

Раздел 10. Разминка

План:

1. Понятие разминки. Роль разминки. Виды разминки.
2. Комплексы упражнений для разминки. Последовательность упражнений для разминки. Самостоятельное составление упражнений для разминки.

Литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М. : Издательство «Юрайт», 2023. – 450 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14056-9 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/511117.

Приложение 2

Планы практических (семинарских) занятий

Практические (семинарские) занятия учебным планом не предусмотрены.

Приложение 3

Планы лабораторных работ

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Приложение 4

Темы практических заданий к зачету

Практические задания:

1. Цикл упражнений для гимнастики на скамейках
2. Цикл упражнений для гимнастики на гимнастических ковриках
3. Упражнения на общую физическую подготовку
4. Упражнения со скакалкой
5. Цикл упражнений для занятия с фитнес-мячами
6. Цикл упражнений для занятий с гантелями
7. Упражнения для формирования мышц спины
8. Упражнения для формирования мышц брюшного пресса
9. Упражнения для формирования мышц рук
10. Упражнения для формирования мышц ног

Критерии оценивания:

- уметь использовать спортивную терминологию.
- краткое объяснение упражнения.
- показать упражнение.
- расставить акценты (положение рук, туловища, ног, правильное дыхание).

Приложение 5

Тематика докладов

Темы докладов:

1. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность и свойства личности.
2. Персональное планирование подготовки.
3. Зачетные требования и нормативы по системе физических упражнений.
4. Определение понятие «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
5. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
6. Формы и содержание самостоятельных занятий.
7. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей.
8. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
9. Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания.
10. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
11. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
12. Физическая культура в системе профессионального образования.
13. Утомление при физической и умственной работе, Восстановление.
14. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Воспитание физических качеств.
15. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля.
16. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания.
17. Последовательность обучения физическими упражнениями. Этапы обучения, плотность занятий и физическая нагрузка.
18. Задачи утренней гимнастики (зарядки), движения, включаемые в утреннюю зарядку. Примерный комплекс упражнений.
19. Неправильная осанка. Последствия неправильной осанки, общие положения коррекции осанки. Комплекс упражнений для развития мышц спины.
20. Состояние организма во время выполнения физических упражнений и занятий спортом. Предстартовое и стартовое состояние организма, виды предстартовых состояний. Методика регулирования предстартовых реакций, состояние «мертвой точки» и «второе дыхания».
21. Привычки, пагубно влияющие на здоровье человека. Причины зависимостей, действия наркотических веществ. Стратегия предупреждения и избавления от наркотической зависимости.
22. Что такое возрастное развитие. Понятие физиологического развития, факторы, определяющие физиологическое развитие человека, сферы развития, возрастная периодизация.
23. Рациональный режим питания при учебных занятиях студентов. Энергетическая ценность продуктов, суточные энергозатраты. Особенности питания студентов.
24. Понятия гигиены и закаливания. Определение гигиены, гигиена тела, одежды и обуви. Понятия и принципы закаливания. Закаливание солнцем, воздухом и водой.
25. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности.

26. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

27. Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания.

28. Студенческие спортивные организации. Нетрадиционные системы физических упражнений. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентов.

29. Студенческий спорт, его организационные особенности. Спорт в высшем учебном заведении.

30. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Производственная физическая культура, ее цель и задачи, физическая культура в рабочее время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

31. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.

32. Социально-биологические основы физической культуры.

33. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина.

34. Физическое развитие человека и требования к нему.

35. Профессионально-прикладная физическая культура.

36. Физическое воспитание и его функции.

37. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям.

38. Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания.

39. Основы совершенствования физических качеств.

40. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

41. Формы и содержание занятий физическими упражнениями.

42. Роль физических упражнений в межличностных отношениях.

43. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности

44. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия

45. Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

46. Физическое развитие человека и требования к нему. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

47. Общая оценка и специальная подготовка в системе физического воспитания.

48. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

49. Основные физические качества человека.

50. Воспитание гибкости.

51. Воспитание выносливости.

52. Воспитание силы.

53. Воспитание быстроты.

54. Воспитание ловкости.

55. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

56. Основы методики занятий физическими упражнениями

57. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

58. Формы и содержание занятий физическими упражнениями.

59. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

60. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.

61. 1Понятие здорового образа жизни.

62. Средства физической культуры.

63. Гигиенические требования к проведению занятий (место занятий, одежда, обувь).

64. Последовательность обучения физическим упражнениям.

65. Что такое двигательный навык и как он формируется.

66. Для чего человеку необходима двигательная активность? Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

67. Профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Приложение 6

Задания для выполнения контрольной работы для студентов заочной формы обучения и методические указания к их выполнению

Контрольная работа сдается в виде отчета на бумажном носителе.

Контрольная работа подлежит защите и оценивается «сдано». Обязательно указывается используемая литература. Допускается интернет в качестве дополнительного источника обязательно переработанный материал, с указанием точного электронного адреса. Контрольная работа печатается на компьютере на одной стороне белой бумаге формата А-4.

Тематика:

1. Физическая культура и спорт – как социальные явления в общей культуре человека.
2. Физическая культура личности. Основные компоненты.
3. Основы здорового образа жизни. Роль занятий по физической культуре в обеспечении здоровья.
4. Понятия о закаливании, основные методики.
5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
6. Организм как целостная саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
7. Роль занятий физической культурой и спортом в росте и развитии организма человека.
8. Двигательная активность человека и ее взаимосвязь с умственной деятельностью.
9. Утомление, признаки утомления при физической и умственной работе.
10. Структура самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Режим труда и отдыха. Организация режима движений, питания, сна.
12. Общефизическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
13. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
14. Возрастные особенности и содержание физических занятий.
15. Понятие об осанке. Профилактика нарушений осанки с использованием физических упражнений.

Департамент культуры Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Екатеринбургская академия современного искусства»
(институт)

Кафедра социокультурного развития территории

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины Б1.О.03.02

БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление подготовки **50.03.01 Искусства и гуманитарные науки**

Направленность (профиль)
«Руководитель в сфере культуры: технологии управления»

Квалификация выпускника
Бакалавр

для обучающихся заочной формы обучения

Екатеринбург
2024

Рабочая программа дисциплины с изм. и доп. составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки бакалавров 50.03.01 Искусства и гуманитарные науки, утв. Приказом Минобрнауки России от 08.06.2017 № 532.

Разработчик(-и):

преподаватель кафедры актуальных культурных практик	А.О. Сенник
(должность, кафедра)	(И.О. Фамилия)
преподаватель кафедры актуальных культурных практик	Д.К. Бессонов
(должность, кафедра)	(И.О. Фамилия)

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры социокультурного развития территории
протокол от 12.02.2026 № 6
(дата)

Заведующий кафедрой	С.В. Казакова
	(И.О. Фамилия)

Согласовано:

Заведующий Библиотечно-информационным центром	С.П. Кожинова
	(И.О. Фамилия)

1. Пояснительная записка

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины – сформировать у студентов представления о неразрывном единстве эффективной профессиональной деятельности с требованиями к безопасности и защищенности человека.

Задачи:

– создание комфортного (нормативного) состояния среды обитания в зонах трудовой деятельности и отдыха человека;

– идентификация негативных воздействий среды обитания естественного и антропогенного происхождения;

– разработка и реализация мер защиты человека и среды обитания от негативных воздействий;

– эксплуатация техники, технологических процессов и объектов в соответствии с требованиями безопасности и экологичности;

– обеспечение устойчивости функционирования объектов в чрезвычайных ситуациях;

– прогнозирование развития и оценки последствий чрезвычайных ситуаций.

– формирование представлений о ведении начальной военной подготовки;

– воспитание культуры безопасного поведения.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО).

Дисциплина является частью модуля М3. Модуль «Самоорганизация и саморазвитие».

Освоение дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» осуществляется одновременно с изучением других дисциплин. Дисциплина связана с образовательным процессом в целом, тесно связана с практическими занятиями, особенно с технологическим процессом. Логическая и содержательно-методическая взаимосвязь прослеживается с такими дисциплинами как социология, экономика, физкультура, производственное обучение, экология среды.

При изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» необходимо постоянно обращать внимание студентов на современное состояние и негативные факторы среды обитания; принципы обеспечения безопасности взаимодействия человека со средой обитания, основы физиологии и рациональные условия деятельности; анатомо-физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов, принципы их идентификации; средства и методы повышения безопасности, экологичности и устойчивости технических средств и технологических процессов; прогнозирование чрезвычайных ситуаций и разработка моделей их последствий; разработку мероприятий по защите населения и производственного персонала объектов экономики в чрезвычайных ситуациях, в том числе и в условиях ведения военных действий, и ликвидация последствий аварий, катастроф и стихийных бедствий; правовые, нормативно-технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности.

Изучение «Безопасности жизнедеятельности» способствует развитию целостного представления о причинах возникновения опасностей, понимания характерных особенностей чрезвычайных ситуаций, освоению методов и приемов защиты, позволяющих минимизировать возможный ущерб личности в опасных и чрезвычайных ситуациях, формированию представления о неразрывном единстве эффективной профессиональной деятельности с требованиями техники безопасности и защищенности человека

Для освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» обучающиеся используют знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин «Основы безопасности жизнедеятельности», «Биология», «География» на предыдущем (школьном) уровне обучения.

Компетенции, формируемые в рамках изучения данной дисциплины:

УК-8 – Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе, при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

1.3. Формируемые компетенции

Код и название компетенции	**Код и название индикаторов достижения компетенции**	**Дескрипторы компетенции**
УК-8Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности и для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе, при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)	**Знать:** – теоретические основы безопасности жизнедеятельности в системе «человек – среда обитания»; – общие особенности опасностей; – классификацию опасностей по происхождению (природные, техногенные, антропогенные, экологические, биологические, социальные); – классификацию опасностей по характеру воздействия (механические, физические, химические, биологические, психофизиологические); – классификацию опасностей по уровню воздействия (вредные и опасные). **Уметь:** – классифицировать опасности среды по происхождению; – классифицировать опасности среды по характеру воздействия; – анализировать факторы вредного влияния элементов среды обитания при проведении мероприятий, организации деятельности; прогнозировать появление опасностей среды обитания и их развитие. **Владеть:** – навыками решения обеспечения безопасности жизнедеятельности; – навыками прогнозирования и оценивания последствий чрезвычайных ситуаций; – навыками действий по сигналу оповещения о ЧС
УК-8 Способен	УК-8.2. Проводит	**Знать:**

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе, при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	системный анализ безопасности среды	– категории безопасности в профессиональной деятельности; – причинно-следственные связи возникновения опасности; – понятия «риск» и «приемлемый риск»; – методы оценки рисков и уровня опасности; – способы предупреждения опасностей. **Уметь:** – идентифицировать опасные и вредные факторы среды обитания естественного и антропогенного происхождения; – проводить оценку риска опасности; – определять предупредительные мероприятия. **Владеть:** – способностью применять на практике знания техники безопасности; – навыками безопасности и проведения необходимых мероприятий в случае появления различных чрезвычайных ситуаций
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе, при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.3. Обеспечивает безопасность жизнедеятельности на рабочем месте	**Знать:** – медико-гигиенические, организационные, технические методы обеспечения безопасности на рабочем месте и во время проведения массовых мероприятий; – коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты; – системы обеспечения безопасности на международном, государственном, региональном, муниципальном и локальном уровнях; – правовые, нормативно-технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности; – правила безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий; – правила безопасного поведения в местах отдыха и на природе; – правила поведения в чрезвычайных ситуациях. **Уметь:** – применять правила безопасного

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
		поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий; – использовать коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей; – планировать и реализовать систему безопасности объекта с более низким уровнем риска; – применять правила безопасного поведения в непрофессиональной деятельности; – принять решение по защите персонала и населения в чрезвычайных ситуациях: аварий, катастроф, стихийных бедствий и применения современных средств поражения, а также принятия мер по ликвидации их последствий. **Владеть:** – навыками организации защиты персонала от поражающих факторов ЧС в соответствии с законодательной базой; – мерами безопасности в повседневной трудовой деятельности, не допускать нарушений трудовой дисциплины на объекте, которые могут привести к чрезвычайным ситуациям; – способами и методами защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях
УК-8Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе, при угрозе и возникновении чрезвычайных	УК-8.4. Способствует обеспечению безопасных условий при работе в социально-культурной сфере общества	**Знать:** – основные опасности общественного характера (в духовной сфере общества, в социальной жизни общества, в экономической жизни общества, в политической жизни общества, включая угрозу терроризма); – общие закономерности проявления психики человека в социальных явлениях; – о необходимости здорового образа жизни для обеспечения индивидуальной системы безопасности; – технологию оказания первой помощи **Уметь:** – реализовать коммуникации в различных социальных общностях в условиях чрезвычайных ситуаций; – оказать первую помощь пострадавшим

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
ситуаций и военных конфликтов		в чрезвычайных ситуациях; – организовывать совместную деятельность и межличностное общение различных категорий населения в чрезвычайных ситуациях. **Владеть:** – правовыми основами в области безопасности и охраны окружающей среды; – навыками оказания первой помощи в очаге ЧС; – понятийно-терминологическим аппаратом в области безопасности жизнедеятельности
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе, при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.5. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия при угрозе и возникновении военных конфликтов	**Знать:** – основные опасности, угрожающие гражданскому населению при возникновении военных конфликтов – правила поведения гражданского населения в условиях возникновения военных конфликтов; – информацию о локации местных укрытий и убежищ от опасностей военного времени; – о наличии канала получения информации от властей; – основные положения общевоинских уставов ВС РФ; – устройство стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат; предназначение, задачи и организационно-штатную структуру общевойсковых подразделений; – основные факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя; – общие сведения о ядерном, химическом и биологическом оружии, средствах его применения; – правила поведения и меры профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами; – тактические свойства местности, их влияние на действия подразделений в боевой обстановке; назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт;

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
		– основные способы и средства оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах; – тенденции и особенности развития современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны; – основные положения Военной доктрины РФ; – правовое положение и порядок прохождения военной службы. **Уметь:** – применять правила безопасного поведения в условиях возникновения военных конфликтов; – использовать коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей; – оказывать первую помощь, характерную для военного времени; – применять методы проведения восстановительных мероприятий. – использовать знания об основных положениях общевоинских уставов ВС РФ в социокультурной деятельности; – осуществлять разборку и сборку стрелкового оружия, ориентироваться в устройстве боеприпасов и ручных гранат; – свободно ориентироваться в организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений их предназначении и задачах; – раскрывать основные факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя; – ориентироваться общих средствах применения ядерного, химического и биологического оружия, применения; – ориентироваться в правилах поведения и мерах профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами; ориентироваться в тактических свойствах

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
		местности, их влияние на действия подразделений в боевой обстановке; ориентироваться в номенклатуре и условных знаках топографических карт; – оказывать первую медицинскую помощи при ранениях и травмах; Раскрывать тенденции и особенности развития современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, ориентироваться в основных направлениях социально-экономического, политического и военно-технического развития страны; раскрывать основные положения Военной доктрины РФ; – ориентироваться в правовых положениях и порядке прохождения военной службы. **Владеть:** – методами разработки мероприятия по защите населения и персонала в условиях реализации опасностей, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; – навыками использования коллективных и индивидуальных средств защиты; – знаниями об основных положениях общевоинских уставов ВС РФ; – способами разборки и сборки стрелкового оружия и знаниями об устройстве боеприпасов и ручных; – знаниями об организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений их предназначении и задачах; – знаниями об основных факторах, определяющих характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя; – сведениями о ядерном, химическом и биологическом оружии, и средствах его применения; – правилами поведения и способами профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами; – общими знаниями о тактических свойствах местности, их влиянии на

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
		действия подразделений в боевой обстановке; – назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт; – способами ориентирования в номенклатуре и условных знаках топографических карт; – способами оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах; – теоретическими знаниями о тенденциях и особенностях развития современных международных отношений, месте и роли России в многополярном мире, основных направлениях социально-экономического, политического и военно-технического развития страны – основными аспектами Военной доктрины РФ; – основными аспектами правовых положениях и порядка прохождения военной службы

2. Объем и виды учебной работы. График изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц.

Виды и объем учебной работы, перечень контрольных мероприятий	Заочная форма обучения
1. Виды и объем учебной работы (в академических часах)	
1.1. Всего часов	72
1.2. Контактная работа:	8
1.2.1. Лекции	6
1.2.2. Практические занятия	2
1.2.3. Лабораторные работы	–
1.3. Самостоятельная работа	60
1.4. Внеаудиторная работа в ЭИОС	–
1.5. Контроль	4
2. График изучения дисциплины (курс, семестр)	
2.1. Курс	1
2.2. Семестр (-ы) изучения	1
2.3. Экзамен (семестр)	–
2.4. Зачет (семестр)	2
2.5. Курсовая работа (семестр)	–
2.6. Курсовая проект (семестр)	–
2.6. Контрольная работа (семестр)	2

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды учебных занятий для обучающихся заочной формы обучения

Наименование раздела дисциплины	Количество академических часов по видам учебных занятий по заочной форме обучения					Код индикатора компетенции	Формы текущего и промежуточного контроля
	Лекции	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	Всего часов		
		Практические занятия	Лабораторные работы				
Введение	0,5	–	–	4	4,5	УК-8.1	–
Раздел 1. Человек и среда обитания	–	–	–	8	8	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3	Фронтальный опрос
Раздел 2. Техногенные опасности и защита от них	1	–	–	8	9	УК-8.1; УК-8.2	Практически задания, доклады, презентации, ответы на вопросы (по желанию письменная работа, реферат, публикация
Раздел 3. Защита населения и территории от опасностей в чрезвычайных ситуациях	1	–	–	8	9	УК-8.4; УК-8.5	Тест. Практически задания, доклады, презентации
Раздел 4. Антропогенные опасности и защита от них	1	0,5	–	10	11,5	УК-8.2; УК-8.4	Практически задания, доклады, презентации, письменные ответы на вопросы
Раздел 5. Управление безопасностью жизнедеятельности	1	0,5	–	10	11,5	УК-8.4; УК-8.5	Фронтальный опрос (по желанию письменная работа, реферат, публикация)
Раздел 6. Начальная военная подготовка	1,5	1	–	12	14,5	УК-8.5	доклады, презентации, тест, тест (открытой и закрытой формы)

Наименование раздела дисциплины	Количество академических часов по видам учебных занятий по заочной форме обучения					Код индикатора компетенции	Формы текущего и промежуточного контроля
	Лекции	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	Всего часов		
		Практические занятия	Лабораторные работы				
Контроль	–	–	–	–	4	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3; УК-8.4; УК-8.5	–
ИТОГО:	**6**	**2**	–	**60**	**72**	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3; УК-8.4; УК-8.5	Вопросы к зачету, практическое задание

3.2. Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
Введение	Введение	Основы безопасности жизнедеятельности, основные понятия, термины и определения. Предмет и задачи безопасности жизнедеятельности. Классификация ЧС
Раздел 1	Человек и среда обитания	Система «человек – среда обитания», основы взаимодействия в ней. Негативные факторы в системе «человек – среда обитания». Воздействие негативных факторов на человека и среду обитания. Физиология труда и комфортных условий жизнедеятельности. Обеспечение комфортных (нормальных) условий жизнедеятельности. Медико-гигиенические, организационные, технические методы обеспечения безопасности на рабочем месте и во время проведения массовых мероприятий. Правила безопасного поведения в местах отдыха и на природе. Психические свойства человека и их влияние на социальную адаптацию. Психосоматические заболевания (неврозы) как возможные последствия чрезвычайных

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		ситуаций. Психология поведения людей в экстремальных условиях Понятие здоровья и содержание здорового образа жизни Социально-значимые заболевания. Основные понятия в области информационной безопасности личности. Человеческий фактор в обеспечении безопасности в системе «человек – машина». ЧС, вызванные инфекционными заболеваниями людей. Чрезвычайные ситуации, общие понятия, классификация по происхождению, характеру и уровню воздействия. Методы оценки уровня опасности, риски. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Первая помощь при ожогах, замерзании, обморожении, травмах и переломах. Травматизм и профессиональные заболевания
Раздел 2	Техногенные опасности, природные катастрофы и защита от них	Чрезвычайные ситуации природного характера: прогнозирование, виды, меры профилактики и защита от них. Основные тенденции развития опасных природных явлений. Экстремальные ситуации в природных и городских условиях. Автономное существование. Выживание в природной среде. Прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Теоретические основы прогнозирования чрезвычайных ситуаций. Прогнозирование природных. Порядок выявления и оценки обстановки. Техногенные опасности: понятие, происхождение, меры профилактики, способы защиты. Виды техногенных ЧС: взрывы, пожары, аварии на химически опасных объектах, выбросы радиационных веществ на радиационно опасных объектах, аварии с выбросом экологически опасных веществ, обрушение зданий, аварии на системах жизнеобеспечения, транспортные катастрофы и др. Аварийно-химически опасные вещества и их характеристика. Пожарная безопасность Чрезвычайные ситуации социального характера. Организация эвако-мероприятий при стихийных бедствиях, авариях и катастрофах. Идентификация травмирующих и вредных факторов. Опасные зоны.

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		Методы и средства повышения безопасности технических систем и технологических процессов. Экобиозащитная техника
Раздел 3	Антропогенные опасности и защита от них	Антропогенные ЧС: понятие и суть, причины возникновения. Виды ЧС антропогенного характера: случайные (непреднамеренные) и преднамеренные (террористические акты, экстремистские действия, другие умышленные действия). Основные опасности общественного характера: в политической жизни общества (терроризм, экстремизм, шовинизм, национализм), экономической жизни общества (безработица, бедность, незаконная миграция), демографической жизни общества (перенаселение планеты, социальные болезни (ВИЧ/СПИД, туберкулез и др.), семейной и бытовой жизни общества (насилие в семье, безнадзорность, наркомания, алкоголизм). Виды социальных опасностей, классификация (по природе, масштабу, организации). Прогнозирование социальных опасностей, правовые основы самообороны и технические средства самозащиты, беспризорность и безнадзорность детей. Экономическая и информационная безопасность. Опасности повседневной жизни
Раздел 4	Защита населения и территории от опасностей в чрезвычайных ситуациях	Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени. Прогнозирование и оценка обстановки при чрезвычайных ситуациях. Основные источники чрезвычайных ситуаций военного характера – современные средства поражения. Применение средств индивидуальной и коллективной защиты в чрезвычайных ситуациях. Назначение и порядок применения средств индивидуальной защиты органов дыхания, кожи и средств медицинской защиты в чрезвычайных ситуациях. Назначение и порядок применения средств коллективной защиты в ЧС. Защита населения в чрезвычайных ситуациях. Ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций. ЧС криминального характера и защита от них

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
Раздел 5	Управление безопасностью жизнедеятельности	Основные принципы и нормативно-правовая база защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Федеральные законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности. Общие понятия об устойчивости объектов экономики в чрезвычайных ситуациях. Основные мероприятия, обеспечивающие повышение устойчивости объектов экономики. Обеспечение надёжной защиты рабочих и служащих, повышение надежности инженерно-технического комплекса, обеспечение надёжности и оперативности управления производством, подготовка объектов к переводу на аварийный режим работы, подготовка к восстановлению нарушенного производства. Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения БЖД. Экономические последствия и материальные затраты на обеспечение БЖД
Раздел 6	Начальная военная подготовка	Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание. Структура, требования и основное содержание общевоинских уставов. Права военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих. Воинские звания. Структура власти: единоначалие, старшие и младшие. Приказ и приказание. Порядок отдачи и выполнение приказа. Воинская вежливость и дисциплина военнослужащих. Внутренний порядок и суточный наряд: распределение времени и внутренний порядок; суточный наряд роты, его предназначение, состав; дневальный, дежурный по роте; развод суточного наряда. Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы: общие положения Устава гарнизонной и караульной службы; обязанности разводящего и часового. Строевая подготовка. Строевые приемы и движение без оружия: строй и его элементы; виды строя; сигналы для управления строем; команды и порядок их подачи. Обязанности командиров,

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		военнослужащих перед построением и в строю. Огневая подготовка из стрелкового оружия. Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия. Требования безопасности при обращении со стрелковым оружием. Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке. Приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия. Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат. Назначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки АК-74 и РПК-74. Назначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки пистолета ПМ. Назначение, состав, боевые свойства РПГ-7. Назначение, боевые свойства и материальная часть ручных гранат. Сборка разборка пистолета ПМ и подготовка его к боевому применению. Сборка разборка АК-74, РПК-74 и подготовка их к боевому применению. Снаряжение магазинов и подготовка ручных гранат к боевому применению. Основы тактики общевойсковых подразделений Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Тактико-технические характеристики (ТТХ) основных образцов вооружения и техники ВС РФ. Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Назначение, структура мотострелковых и танковых подразделений сухопутных войск, их задачи в бою. Боевое предназначение входящих в них подразделений. Тактико-технические характеристики основных образцов вооружения и техники ВС РФ. Основы общевойскового боя: сущность современного общевойскового боя, его характеристики и виды. Основы инженерного обеспечения. Цели и основные задачи инженерного обеспечения частей и подразделений. Назначение, классификация инженерных

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		боеприпасов, инженерных заграждений и их характеристики. Виды полевых фортификационных сооружений: окоп, траншея, ход сообщения, укрытия, убежища. Организация, вооружение, боевая техника подразделений МПБ и ТБ армии США. Организация, вооружение, боевая техника подразделений МПБ и ТБ армии Германии. Радиационная, химическая и биологическая защита. Ядерное, химическое, биологическое, зажигательное оружие. Ядерное оружие: средства применения; поражающие факторы и их воздействие на организм человека, вооружение, технику и фортификационные сооружения. Химическое оружие и отравляющие вещества: классификация, назначение и воздействие на организм, боевые состояния, средства применения, признаки применения ОВ, их стойкость на местности. Биологическое оружие: основные виды и поражающее действие, средства применения, внешние признаки применения. Зажигательное оружие: поражающие действия зажигательного оружия на личный состав, вооружение и военную технику, средства и способы защиты от него. Радиационная, химическая и биологическая защита. Цель, задачи и мероприятия РХБ защиты. Мероприятия специальной обработки: дегазация, дезактивация, дезинфекция, санитарная обработка. Цели и порядок проведения частичной и полной специальной обработки. Технические средства и приборы радиационной, химической и биологической защиты. Средства индивидуальной защиты: порядок их использования, подгонка и техническая проверка средств индивидуальной защиты. Военная топография. Ориентация на местности: способы ориентирования на местности без карты. Способы измерения расстояний. Движение по азимутам. Топографические карты: геометрическая сущность, классификация, назначение, чтение. Определение координат объектов.

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		Определение географических и прямоугольных координат объектов по карте. Целеуказание по карте. Основы медицинского обеспечения. Медицинское обеспечение войск (сил): понятие и виды. Обязанности и оснащение должностных лиц медицинской службы тактического звена в бою. Общие правила оказания самопомощи и взаимопомощи. Первая помощь при ранениях и травмах. Первая помощь при поражении отравляющими веществами, бактериологическими средствами. Содержание мероприятия доврачебной помощи. Россия в современном мире. Основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны. Новые тенденции и особенности развития современных международных отношений. Место и роль России в многополярном мире. Основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития Российской Федерации

Тематика лекционных, практических работ и самостоятельных работ представлена в приложениях 1-8.

3.3. Применяемые образовательные технологии

При проведении учебных занятий используются следующие педагогические технологии: интерактивные лекции, групповые дискуссии, ролевые игры, анализ ситуаций и имитационных моделей, опора на результаты научных исследований, схемы, таблицы, технология «Дебаты», для развития у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств. Подобные технологии используются для лиц с ОВЗ.

4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

4.1. Критерии оценки сформированности компетенций для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
УК-8Способен	**Имеет**	**Знает:**	**Имеет глубокие**

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе, при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	**представление:** – об основах безопасности жизнедеятельности в системе «человек – среда обитания»; – об общих особенностях опасностей; – о нескольких видах опасности по происхождению; – о некоторых видах опасности по характеру воздействия; – о некоторых видах опасности по уровню воздействия; – об основных категориях безопасности в профессиональной деятельности; – об основных причинно-следственных связях возникновения опасностей; – о понятиях «риск» и «приемлемый риск»; – об основных методах оценки рисков и уровня опасности; – об основных способах предупреждения опасностей; – о некоторых медико-гигиенических, организационных, технических методах	– теоретические основы безопасности жизнедеятельности в системе «человек – среда обитания»; – теоретические основы особенностей опасностей; – основные опасности по происхождению; – основные виды опасностей по характеру воздействия; – основные виды опасностей по уровню воздействия; – категории безопасности в профессиональной деятельности; – причинно-следственные связи возникновения опасности; – понятия «индивидуальный и социальный риск» и «приемлемый риск»; – методы оценки рисков и уровня опасности; – способы предупреждения опасностей; – основные медико-гигиенические, организационные, технические методы обеспечения безопасности на рабочем месте и во время проведения массовых	**знания:** – о безопасности жизнедеятельности в системе «человек – среда обитания»; – об особенностях опасностей по типу и классификации; – о классификации опасностей по происхождению (природные, техногенные, антропогенные, экологические, биологические, социальные); – о классификации опасностей по характеру воздействия (механические, физические, химические, биологические, психофизиологические); – о классификации опасностей по уровню воздействия (вредные и опасные); – об особенностях категорий безопасности в профессиональной деятельности; – об анализе причинно-следственных связей между реализованными опасностями и причинами; – о понятиях «индивидуальный и социальный риск» и «приемлемый риск», способах расчёта риска; – о методах оценки

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	обеспечения безопасности на рабочем месте и во время проведения массовых мероприятий; – о некоторых коллективных и индивидуальных средствах обеспечения защиты; – о некоторых системах обеспечения безопасности на международном, государственном, региональном, муниципальном и локальном уровнях; – о некоторых правовых, нормативно-технических и организационных основах безопасности жизнедеятельности; – о некоторых правилах безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий; – о нескольких правилах безопасного поведения в местах отдыха и на природе; – об основных правилах поведения в чрезвычайных	мероприятий; – основные коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты; – основные системы обеспечения безопасности на международном, государственном, региональном, муниципальном и локальном уровнях; – основные правовые, нормативно-технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности; – основные правила безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий; – основные правила безопасного поведения в местах отдыха и на природе; – правила поведения в чрезвычайных ситуациях; – основные опасности общественного характера, классификацию и прогнозирование социальных опасностей и об угрозе терроризма в	рисков и уровня опасности и их ранжирования с целью расставления приоритетов в управлении рисками; – о качественных и количественных методах предупреждения опасностей и порядке действий в случае их возникновения; – о комплексе медико-гигиенических, организационных, технических методах обеспечения безопасности на рабочем месте и во время проведения массовых мероприятий; – комплексе коллективных и индивидуальных средствах обеспечения защиты; – о системах обеспечения безопасности на международном, государственном, региональном, муниципальном и локальном уровнях; – о правовых, нормативно-технических и организационных основах безопасности жизнедеятельности; – о правилах безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	ситуациях; – об основных опасностях общественного характера; – об основных закономерностях проявления психики человека в социальных явлениях; – о необходимости здорового образа жизни для обеспечения индивидуальной системы безопасности; – о некоторых приемах оказания первой помощи; – о некоторых опасностях, угрожающих гражданскому населению при возникновении военных конфликтов; – об основных правилах поведения гражданского населения в условиях возникновения военных конфликтов; – о локации местных укрытий и убежищ от опасностей военного времени; – о наличии некоторых каналов получения информации от властей в случае ЧС, а также нескольких организационных каналах передачи	мировом сообществе; – общие закономерности проявления психики человека в социальных явлениях и основных действиях при выявлении ситуации риска в различных вариантах социального взаимодействия; – о необходимости здорового образа жизни и основных методах его сохранения для обеспечения индивидуальной системы безопасности; – основные приемы оказания первой помощи; – основные опасности, угрожающие гражданскому населению при возникновении военных конфликтов; – правила поведения гражданского населения в условиях возникновения военных конфликтов; – информацию о локации местных укрытий и убежищ от опасностей военного времени; – о наличии основных каналов получения информации от	массовых мероприятий; – о правилах безопасного поведения в местах отдыха и на природе; – о способах поведения в чрезвычайных ситуациях; – об основных опасностях общественного характера: в политической, экономической, демографической и семейной жизни общества, классификации и прогнозировании социальных опасностей и об угрозе терроризма в мировом сообществе; – о закономерностях проявления психики человека в социальных явлениях и порядке действий при выявлении ситуации риска в различных вариантах социального взаимодействия; – о необходимости здорового образа жизни и комплексе мер для его сохранения для обеспечения индивидуальной системы безопасности; – о признаках неотложных состояний и о технологии оказания первой помощи; – о классификации и видах опасностей,

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	информации; – о некоторых положениях общевоинских уставов ВС РФ; – об устройстве стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат; – о структуре общевойсковых подразделений; – об основных факторах общевойскового боя; – об общих сведениях о ядерном, химическом и биологическом оружии; – о некоторых правилах поведения и мерах профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами; – об основных тактических свойствах местности, назначении и условных знаках топографических карт; – об основных способах и средствах оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах; – о тенденциях и особенностях развития	властей в случае ЧС; также об основных организационных каналах передачи информации о ЧС; – основные положения общевоинских уставов ВС РФ; – устройство стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат, основные части, механизмы и тактико-технические характеристики; – предназначение и задачи общевойсковых подразделений; – об основных факторах, определяющих характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя; – общие сведениях о ядерном, химическом и биологическом оружии, средствах его применения; – основные правила поведения и мерах профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами, перечень действий и основные понятия; – основные	угрожающих гражданскому населению при возникновении военных конфликтов; – о правилах поведения различных групп гражданского населения на различных рабочих местах в условиях возникновения военных конфликтов; – о локации местных укрытий и убежищ от опасностей военного времени и порядке действий при подготовке и отбытии в данные места при возникновении соответствующего вида опасности; – о наличии канала получения информации от властей, а также об организационных каналах передачи информации и каналах утечки информации, каналах несанкционированного доступа к информации; – о правах, обязанностях и ответственности военнослужащих, обязанностях командиров и основных должностных лиц, внутреннем распорядке положения общевоинских уставов ВС РФ; – об устройстве стрелкового оружия,

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	современных международных отношений; – об основных положениях Военной доктрины РФ; – о правовых положениях и порядке прохождения военной службы.	тактические свойства местности, их влияние на действия подразделений в боевой обстановке, назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт; – правила обработки ран и наложения повязки, основные виды кровотечений, а также способы оказания первой помощи при ранениях, переломах и травмах; – тенденции и особенности развития современных международных отношений место и роль России в многополярном мире; – общие положения Военной доктрины РФ, её основные понятия, основные внешние и внутренние опасности и военные угрозы; – правовые положения и порядок прохождения военной службы, порядок назначения на воинские должности, аттестацию и порядок увольнения с военной службы.	боеприпасов и ручных гранат, тактико-технических характеристиках, основных частях и механизмах, сборке и разборке основных общевойсковых видов вооружения; – о предназначении, задаче и организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений; – о характерных чертах, силах и средствах, основных принципах, организации и способах ведения современного общевойскового боя; – о специфических особенностях ядерного, химического и биологического оружия, средства применения, а также поражающие факторы и защита от них; – о перечне действий при возникновении угрозы заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами, понятиях деактивация, дегазация, дезинфекция, санитарная обработка, а также о профилактических действиях при данной угрозе; – о тактических

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
			свойствах местности, проходимости, маскирующих и защитных свойствах местности, условиях ориентирования и наблюдения, классификации и назначении топографических карт, условных знаках, численном и линейном масштабах; – о порядке оказания первой медицинской помощи при различных травмах и ранениях, правилах обработки ран, наложении жгута, закрутки, оказании первой помощи при переломах; – о тенденциях и особенностях развития современных международных отношений место и роль России в многополярном мире, основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны; – о положениях Военной доктрины РФ, её основных понятиях, основных внешних и внутренних опасностях и военных угрозах, характерных чертах современных военных конфликтов, военной политике РФ; – о правовых

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
			положениях и порядке прохождения военной службы, порядке назначения на воинские должности, аттестации и порядке увольнения с военной службы, о сроках прохождения военной службы.
	Умеет: – классифицировать основные опасности среды по происхождению с помощью преподавателя; – классифицировать опасности среды по характеру воздействия с помощью преподавателя; – анализировать основные факторы вредного влияния элементов среды обитания при проведении мероприятий, организации деятельности с помощью преподавателя; – прогнозировать появление опасностей среды обитания с помощью преподавателя; – идентифицировать некоторые опасные и вредные факторы среды обитания; – проводить оценку риска опасности с помощью преподавателя;	**Умеет:** – в составе группы классифицировать опасности среды по происхождению; – в составе группы классифицировать опасности среды по характеру воздействия; – анализировать основные факторы вредного влияния элементов среды обитания при проведении мероприятий, организации деятельности; – прогнозировать появление основных опасностей в среде обитания и их развитие; – идентифицировать основные опасные и вредные факторы среды обитания естественного и антропогенного происхождения; – проводить оценку риска опасности; – определять предупредительные мероприятия; – применять	**Умеет:** – самостоятельно классифицировать опасности среды по происхождению; – самостоятельно классифицировать опасности среды по характеру воздействия; – анализировать основные факторы вредного влияния элементов среды обитания при проведении мероприятий, организации деятельности на профессиональном уровне; – прогнозировать опасности среды обитания и их развитие; – идентифицировать опасные и вредные факторы среды обитания естественного и антропогенного происхождения и способы противодействия им; – свободно проводить оценку риска опасности; – свободно определять предупредительные мероприятия;

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	– на низком уровне определять предупредительные мероприятия; – применять некоторые правила безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий; – использовать некоторые коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей; – планировать и реализовать безопасности объекта с более низким уровнем риска; – перечислять основные правила безопасного поведения в непрофессиональной деятельности; – планировать некоторые мероприятия по защите населения в чрезвычайных ситуациях; – объяснить способы коммуникации в различных социальных общностях в условиях чрезвычайных	основные правила безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий; – использовать основные коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей; – планировать и реализовать систему безопасности объекта с более низким уровнем риска; – применять правила безопасного поведения в непрофессиональной деятельности; – планировать мероприятия по защите населения в чрезвычайных; – применять способы реализации коммуникации в различных социальных общностях в условиях чрезвычайных ситуации; – применять основные способы оказания первой помощи, оказывать практическую доврачебную помощь;	– применять комплекс правил безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий; – использовать комплекс мер коллективной и индивидуальной защиты от опасностей; – эффективно планировать и реализовать систему безопасности объекта с более низким уровнем риска; – эффективно применять правила безопасного поведения в непрофессиональной деятельности; – планировать комплекс мероприятий по защите населения в чрезвычайных ситуациях; – применять систему методов свободной коммуникации в различных социальных общностях в условиях чрезвычайных ситуаций; – применять комплекс мер оказания первой помощи и оказания практической доврачебной помощи; – использовать способы защиты персонала от поражающих факторов ЧС в соответствии с законодательной базой;

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	ситуаций; – применять некоторые способы оказания первой помощи, оказывать практическую доврачебную помощь; – проводить простейшие реанимационные мероприятия; – применять некоторые правила безопасного поведения в условиях возникновения военных конфликтов; – объяснить коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей; – оказывать первую помощь, характерную для военного времени при содействии преподавателя; – объяснить методы проведения восстановительных мероприятий; – использовать некоторые знания об основных положениях общевоинских уставов ВС РФ в социокультурной деятельности; – осуществлять разборку и сборку стрелкового оружия, ориентироваться в	– применять основные правила безопасного поведения в условиях возникновения военных конфликтов; – использовать коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей; – оказывать первую помощь, характерную для военного времени; – применять методы проведения восстановительных мероприятий; – использовать общие знания об основных положениях общевоинских уставов ВС РФ в социокультурной деятельности; – осуществлять разборку и сборку стрелкового оружия, ориентироваться в устройстве боеприпасов и ручных гранат; – ориентироваться в организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений их предназначении и задачах; – раскрывать основные факторы, определяющие характер,	– эффективно применять комплекс правил безопасного поведения в условиях возникновения военных конфликтов; – раскрывать, объяснять и использовать коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей; – эффективно оказывать первую помощь, характерную для военного времени; – эффективно применять методы проведения восстановительных мероприятий; – использовать комплекс знаний об основных положениях общевоинских уставов ВС РФ в социокультурной деятельности; – осуществлять разборку и сборку стрелкового оружия согласно нормативу, свободно ориентироваться в устройстве боеприпасов и ручных гранат; – свободно ориентироваться в организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений их предназначении и задачах; – раскрывать и

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	устройстве боеприпасов и ручных гранат; – ориентироваться в основных понятиях организационно-штатной структуры общевойсковых подразделений их предназначении и задачах; – раскрывать некоторые факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя; – ориентироваться в некоторых средствах применения ядерного, химического и биологического оружия; – ориентироваться в некоторых правилах поведения и мерах профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами; – ориентироваться в некоторых тактических свойствах местности, номенклатуре и основных условных знаках топографических карт; – оказывать первую	организацию и способы ведения современного общевойскового боя; – ориентироваться в основных средствах применения ядерного, химического и биологического оружия; – ориентироваться в правилах поведения и мерах профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами; – ориентироваться основных в тактических свойствах местности, их влияние на действия подразделений в боевой обстановке, номенклатуре и условных знаках топографических карт; – оказывать первую медицинскую помощь при ранениях и травмах в том числе при ранениях характерных для военного времени; – раскрывать основные тенденции и особенности развития современных	объяснять факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя; – свободно ориентироваться в средствах применения ядерного, химического и биологического оружия; – свободно ориентироваться в правилах поведения и мерах профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами; – свободно ориентироваться в тактических свойствах местности, проходимости, маскирующих и защитных свойствах местности, условиях ориентирования и наблюдения, классификации и назначении топографических карт, условных знаках, численном и линейном масштабах; – эффективно оказывать первую медицинскую помощь при ранениях и травмах, в том числе при ранениях характерных для военного времени;

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	медицинскую помощь при ранениях и травмах, в том числе при ранениях характерных для военного времени при содействии преподавателя; – раскрывать некоторые тенденции и особенности развития современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, ориентироваться в одном или двух направлениях социально-экономического, политического и военно-технического развития страны; – ориентироваться основные положения Военной доктрины РФ; – ориентироваться в некоторых правовых положениях и порядке прохождения военной службы.	международных отношений, место и роль России в многополярном мире, ориентироваться в основных направлениях социально-экономического, политического и военно-технического развития страны; – ориентироваться и объяснять основные положения Военной доктрины РФ; – ориентироваться в основных правовых положениях и порядке прохождения военной службы.	– грамотно раскрывать и объяснять тенденции и особенности развития современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, ориентироваться в основных направлениях социально-экономического, политического и военно-технического развития страны; – ориентироваться и грамотного объяснять положения Военной доктрины РФ; – свободно ориентироваться в правовых положениях и порядке прохождения военной службы.
	Владеет: – общей методикой прогнозирования развития негативных воздействий на человека и окружающую среду; – знаниями об общих положениях	**Владеет:** – основными методами прогнозирования развития негативных воздействий на человека и окружающую среду, разработки и	**Владеет:** – приемами принятия решений по защите производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и применения

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	техники безопасности; – некоторыми знаниями о безопасности и проведения необходимых мероприятий в случае появления различных чрезвычайных ситуаций; – некоторыми приемами индивидуальной и коллективной защиты населения в чрезвычайных ситуациях; – знаниями некоторыми положений общевоинских уставов ВС РФ; – техникой разборки и сборки стрелкового оружия на низком уровне и некоторыми знаниями об устройстве боеприпасов и ручных гранат; – некоторыми знаниями о штатной структуре общевойсковых подразделений; – знаниями о некоторых факторах, определяющих характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя; – сведениями о	реализации мер защиты человека и среды обитания от негативных воздействий; – основными приемами применения техники безопасности; – основными знаниями о безопасности и проведения необходимых мероприятий в случае появления различных чрезвычайных ситуаций; – основными приемами индивидуальной и коллективной защиты населения в чрезвычайных ситуациях; – знаниями основных положений общевоинских уставов ВС РФ; – техникой разборки и сборки стрелкового оружия и основными знаниями об устройстве боеприпасов и ручных гранта; – основными знаниями об организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений их предназначении и задачах; – знаниями об	современных средств поражения, а также принятия мер по ликвидации их последствий; – приемами техники безопасности в повседневной трудовой деятельности; – способами и методами защиты, обеспечения безопасности и проведения необходимых мероприятий в случае появления различных чрезвычайных ситуаций; – комплексом мер при использования коллективных и индивидуальных средств защиты; – знаниями положений общевоинских уставов ВС РФ; – техникой разборки и сборки стрелкового оружия на время, в рамках норматива и знаниями об устройстве боеприпасов и ручных гранат; – знаниями об организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений их предназначении и задачах; – способностью раскрыть и объяснить основные факторы, определяющих характер, организацию

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	ядерном, химическом и биологическом оружии, и средствах его применения на низком уровне; – некоторыми правилами поведения и способами профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами; – общими знаниями о тактических свойствах местности на низком уровне; – общими представлениями о назначении, номенклатуре и условных знаках топографических карт; – несколькими способами оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах в условиях военного времени; – некоторыми знаниями о тенденциях и особенностях развития современных международных отношений, месте и роли России в многополярном мире, некоторых направлениях социально-	основных факторах, определяющих характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя; – основными сведениями о ядерном, химическом и биологическом оружии, и средствах его применения; – основными правилами поведения и способами профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами; – основными знаниями о тактических свойствах местности; – основными знаниями о назначении, номенклатуре и условных знаках топографических карт; – основными способами оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах в условиях военного времени; – основными знаниями о тенденциях и особенностях развития	и способы ведения современного общевойскового боя; – сведениями о ядерном, химическом и биологическом оружии, их особенностях и различиях и средствах его применения; – комплексом мер, правил поведения, и оперативными способами профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами; – знаниями о тактических свойствах местности, их влиянии на действия подразделений в боевой обстановке на высоком уровне; – знаниями о тактических свойствах местности, проходимости, маскирующих и защитных свойствах местности, условиях ориентирования и наблюдения, классификации и назначении топографических карт, условных знаках, численном и линейном масштабах; – способами оказания квалифицированной первой медицинской помощи при ранениях,

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	экономического, политического и военно-технического развития страны; – общими представлениями об основных аспектах Военной доктрины РФ; – общими представлениями о некоторых аспектах правовых положений и порядке прохождения военной службы.	современных международных отношений, месте и роли России в многополярном мире, основных направлениях социально-экономического, политического и военно-технического развития страны; – основными аспектами Военной доктрины РФ; – основными аспектами правовых положений и порядке прохождения военной службы.	травмах и переломах в условиях военного времени; – комплексом знаний о тенденциях и особенностях развития современных международных отношений, месте и роли России в многополярном мире, основных направлениях социально-экономического, политического и военно-технического развития страны; – знаниями Военной доктрины РФ на высоком уровне; – знаниями правовых положений, порядка прохождения военной службы, порядка и условий увольнения, ухода в запас, повышения звания.

4.2. Примерные контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации и контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам темы

Примерные контрольные вопросы и задания для текущего контроля по дисциплине

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
УК-8Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности	УК-8.1 Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических	1,3,4,5	*Вопросы и задания:* 1. Назовите основные принципы обеспечения безопасности. 2. Назовите правовые, нормативно-технические, информационные и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности. 3. Перечислите виды чрезвычайных ситуаций. 4. Средства индивидуальной защиты

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе, при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений); УК-8.3 Обеспечивает безопасность жизнедеятельности на рабочем месте; УК-8.4 Способствует обеспечению безопасных условий при работе в социально-культурной сфере общества; УК-8.5 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия при угрозе и возникновении военных конфликтов		
УК-8Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в	УК-8.1 Анализирует факторы вредного влияния элементов	1	*Практические задания:* Напишите развернутый ответ на тему Тепловой удар, обморок. Симптомы. Первая помощь. Ответ аргументируйте. Приведите примеры.

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе, при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений); УК-8.2 Проводит системный анализ безопасности среды; УК-8.3 Обеспечивает безопасность жизнедеятельности на рабочем месте		
УК-8Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе, при угрозе и возникновении и	УК-8.1 Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений); УК-8.2 Проводит системный анализ безопасности	1,2,3	*Тестовые вопросы:* 1. При каком состоянии взаимодействия в системе «человек - среда обитания» в течение короткого времени могут произойти серьезные изменения в организме человека, вплоть до летального исхода, а также разрушения в природной среде? а) опасном; б) потенциально опасном; в) чрезвычайно опасном; г) угрожающем. 2. Какой из опасных факторов пожара является наиболее частой причиной гибели людей? а) повышенная температура окружающей среды; б) пламя и искры; в) токсичные продукты горения и термического разложения; г) пониженное объемное содержание кислорода. 3. Отметьте опасности экономического характера: а) безработица

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	среды; УК-8.3 Обеспечивает безопасность жизнедеятельности на рабочем месте; УК-8.4 Способствует обеспечению безопасных условий при работе в социально-культурной сфере общества УК-8.5 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия при угрозе и возникновении военных конфликтов		б) насилие в семье в) терроризм г) алкоголизм
УК-8Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной	УК-8.1 Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и	5, 2,3,4	1. С какого возраста, лица мужского пола,

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции	
среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе, при угрозе и возникновени и чрезвычайны х ситуаций и военных конфликтов	сооружений, природных и социальных явлений); УК-8.2 Проводит системный анализ безопасности среды; УК-8.3 Обеспечивает безопасность жизнедеятель ности на рабочем месте; УК-8.4 Способствует обеспечению безопасных условий при работе в социально-культурной сфере общества; УК-8.5 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессионал ьной деятельности безопасные условия при угрозе и возникновени и военных конфликтов		1) Механическая антисептика	А) Уничтожение микробов и повышение иммунологической защиты организма; применяются антибиотики, ферменты или сыворотки
			2) Химическая антисептика	Б) Использование физических факторов для уничтожения микробов; применяется гипертонический раствор или бактерицидная лампа
			3) Физическая антисептика.	В) Первичная обработка раны, удаление инородных тел
			4) Биологическая антисептика	Г) осуществляется с помощью дезинфицирующих средств и химиотерапевтических средств, синтетических сульфаниламидных препаратов
			а) с 18 лет до 27 лет; б) с 17 лет до 26 лет; в) с 19 лет до 28 лет; г) с 18 лет до 23 лет. 2. Установите соответствие между видами антисептики и ее основными характеристиками.	

Примерные контрольные вопросы и задания для оценки самостоятельной работы студентов по дисциплине

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе, при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1 Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений); УК-8.2 Проводит системный анализ безопасности среды; УК-8.3 Обеспечивает безопасность жизнедеятельности на рабочем месте; УК-8.4 Способствует обеспечению безопасных условий при работе в социально-культурной сфере общества; УК-8.5 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессионал	Все	Задания находятся в приложении: 1,3,5,6

По остальным темам результаты самостоятельной работы проверяются в рамках текущего контроля на практических занятиях.

Примерные контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация осуществляется в виде зачета и состоит из двух частей: проверки теоретических знаний (устный ответ на вопрос) и проверки умений и опыта деятельности (представление результатов практического задания).

Вопросы к зачету

1. Безопасность жизнедеятельности - как научное направление. Цели, задачи, принципы науки о БЖ.
2. Понятие опасности. Классификация опасностей. Виды опасностей.
3. Опасные и вредные факторы среды обитания.
4. Сочетанное действие вредных факторов. Оценка влияния вредных факторов на здоровье человека.
5. Риск, виды риска, количественная оценка.
6. Понятие о ЧС. Авария. Катастрофа.
7. ЧС и их классификация.
8. ЧС природного происхождения.
9. ЧС техногенного происхождения.
10. ЧС социального происхождения.
11. ЧС биологического характера. Эпидемия. Карантин.
12. Антропогенные опасности.
13. ЧС военного времени (ОМП их характеристика).
14. Современные средства поражения.
15. Пожары: условия возникновения и развития пожарной обстановки. Опасные факторы пожара; классификация пожаров; пожаро-опасность веществ и материалов, зданий и сооружений; огнестойкость строительных конструкций.
16. Взрыв: физико-химические основы, виды взрывоопасных веществ. Оценка поражающих факторов ЧС при взрывах.
17. Организация пожарной безопасности на предприятиях, в учреждениях и организациях.
18. Средства пожаротушения; основные виды огнетушащих составов; средства пожарной сигнализации.
19. Электромагнитные поля и излучения, электростатическое поле: источники, биологическое действие, нормирование. Методы защиты от электромагнитных полей.
20. Ионизирующее излучение: источники, биологическое действие, нормирование. Методы защиты от ионизирующих излучений.
21. Электрический ток: действие электрического тока на организм человека, виды поражений электрическим током, источники поражения электрическим током, пороговые значения электрического тока.
22. Естественное освещение: источники; виды; преимущества и недостатки; нормирование параметров.
23. Искусственное освещение: источники; виды; преимущества и недостатки; нормирование параметров; цветовое оформление помещений.
24. Источники загрязнения атмосферы, классификация основных загрязняющих веществ, нормирование выбросов, методы очистки.
25. Источники загрязнения водоемов, классификация основных загрязняющих веществ, нормирование стоков, методы очистки.

26. Психологическая безопасность. Факторы макросоциальной среды, влияющие на психологическую безопасность.

27. Понятие условий труда. Факторы, воздействующие на формирование условий труда.

28. Понятие о несчастном случае, производственной травме, профессиональном заболевании и отравлении. Группы профессиональных заболеваний.

29. Основы гигиены труда.

30. Экономическое обеспечение охраны труда и окружающей среды

31. Понятие терроризм. Защита от терроризма. Нормативно-правовые документы.

32. Российская система предупреждения чрезвычайных ситуаций и действия при них.

33. Гражданская оборона, ее задачи по обеспечению безопасности человека в мирное и военное время.

34. Классификация и характеристика средств коллективной защиты.

35. Классификация и характеристика средств индивидуальной защиты.

36. Эвакуация. Классификация эвакуаций.

37. Эвакуация населения. Организация и проведение эвакуации.

38. Специфические опасности, связанные с авариями на химически опасных объектах, АЭС и предприятиях ядерного цикла. Понятие о СДЯВ и АХОВ.

39. Правила оказания первой помощи при ожогах, замерзании и обморожении.

40. Оказание первой помощи при ранениях, переломах и несчастных случаях.

41. Оказание первой помощи при кровотечениях.

42. Автомат Калашникова АК-74. Тактико-технические характеристики

43. Пистолет Макарова ПМ. Тактико-технические характеристики.

44. Общие обязанности военнослужащих.

45. Начальники и подчиненные. Начальники по служебному положению (прямые, непосредственные). Начальники по воинскому званию. Старшие и младшие. Права и обязанности.

Практические задания к зачету

1. Практическое задание (ситуация). Вас захватили в заложники. Какие правила личной безопасности необходимо соблюдать, чтобы снизить угрозу для вашей жизни?

2. Практическое задание (ситуация). Во время прогулки по лесу в пожароопасный период (сухая погода и ветер) вы уловили запах дыма и определили, что попали в зону лесного пожара. Ваши действия.

3. Практическое задание (ситуация). По системе оповещения РСЧС получен сигнал о приближения урагана. Ваши действия при угрозе и во время урагана.

4. Практическое задание (ситуация). Поступило сообщение об опасности наводнения в вашем городе. Ваш дом попадает в зону объявленного затопления. Ваши действия при угрозе и во время наводнения.

5. Практическое задание (ситуация). Ваши действия при заблаговременном оповещении о землетрясении и при внезапном землетрясении, если оно застало вас дома.

6. Практическое задание (ситуация). Во время отдыха на природе вы решили искупаться в незнакомом водоёме. Ваши действия по обеспечению личной безопасности во время купания.

7. Практическое задание (ситуация). Во время отдыха на природе вас застала гроза. Ваши действия.

8. Практическое задание (ситуация). Во время прогулки по улице на вас напала собака. Ваши действия.

9. Практическое задание (ситуация). Вы направляетесь в общественное место (в кинотеатр, на стадион и др.). Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в общественном месте и в толпе.

10. Практическое задание (ситуация). Вам предстоит пройти пешком из одной части города (населённого пункта) в другую. Ваши действий по обеспечению личной безопасности при движении по улицам.

11. Практическое задание (ситуация). Вы возвращаетесь домой поздно вечером. Ваши действия по обеспечению личной безопасности на улице, в подъезде дома и в лифте.

12. Практическое задание (ситуация). Вы гуляете по парку с другом. Вы стали свидетелем того, как навстречу вам на большой скорости движется человек на самокате. Он столкнулся с вашим другом, в результате чего, у последнего при падении на асфальт образовалась кровоточащая рана на руке. Ваши действия. Охарактеризуйте ваши действия по оказанию первой помощи вашему другу.

13. Практическое задание (ситуация). В вашем доме проживает семья, в которой периодически происходят действия насильственного характера исходящие от родителей по отношению к детям. Вы знаете, что это неблагополучная семья и родители в ней часто выпивают, после чего, в состоянии алкогольного опьянения, могут не только повышать голос на своих детей, но и применять физическое насилие. Однажды поднимаясь по лестнице к себе домой, вы обнаружили, что дверь в их квартиру открыта и оттуда доносятся крики о помощи. Расскажите, что необходимо сделать постороннему лицу в данной ситуации. Как должен вести себя человек в ситуации насилия в семье, чтобы обезопасить себя и членов семьи?

14. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь дома один (одна), в скором времени вам нужно уходить по делам (на работу/ учёбу). Ваши действия, если незнакомый человек звонит в дверь и пытается пробраться к вам в квартиру. Меры безопасности в такой ситуации.

15. Практическое задание (ситуация). Вам часто приходится работать с компьютером. Основные правила личной безопасности, которые необходимо соблюдать при работе с компьютером.

16. Практическое задание (ситуация). Дома вам часто приходится иметь дело с препаратами бытовой химии. Перечислите основные меры безопасности, которые необходимо соблюдать при пользовании препаратами бытовой химии.

17. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь в общественном месте (кинотеатре, музее, вокзале), там возник пожар. Ваши действия.

18. Практическое задание (ситуация). Во время новогоднего праздника у вас на ёлке загорелась электрическая гирлянда. Ваши действия.

19. Практическое задание (ситуация). Во время просмотра телепередачи пропало изображение на экране телевизора, и вы почувствовали запах дыма. Ваши действия.

20. Практическое задание (ситуация). Перед приготовлением ужина, вы включили плиту и поставили сковороду разогреваться, после этого добавили в неё подсолнечное масло. Когда вы протянули руку за продуктами, то случайно опрокинули стакан с водой стоящий на столе рядом с плитой. Вода попала на раскалённую сковороду и за счёт химической реакции произошло возгорание. Ваши действия в такой ситуации.

21. Практическое задание (ситуация). На вашей кровати лежит включенный в сеть электроприбор (ноутбук, планшет, фен…). Вы отдыхаете в кровати держа в руке прохладный напиток. Вдруг на ваш мобильный телефон раздался звонок, когда вы потянулись за смартфоном то случайно разлили часть напитка на включённый электроприбор. Произошло замыкание и возгорание простыни на кровати. Ваши действия.

22. Практическое задание (ситуация). Вам предстоит поездка ж/д. транспортом. Вспомните основные правила личной безопасности, которые необходимо соблюдать при следовании ж/д транспортом.

23. Практическое задание (ситуация). Вы едете в общественном транспорте (автобусе, троллейбусе, трамвае), в нем возник пожар. Ваши действия.

24. Вы едете в общественном транспорте (автобусе, троллейбусе, трамвае), в нем обнаружена сумка или коробка. Ваши действия.

25. Практическое задание (ситуация). Находясь на улице вы услышали сигнал тревоги, который состоит из голосового и текстового сообщения: «Внимание! Граждане! Радиационная опасность!» Сигнал озвучивает диктор. Опишите ваши действия при возникшей ядерной угрозе.

Критерии оценивания заданий на промежуточную аттестацию

От «27» до «30» баллов

Имеет глубокие знания:

– о безопасности жизнедеятельности в системе «человек – среда обитания»;

– об особенностях опасностей по типу и классификации;

– о классификации опасностей по происхождению (природные, техногенные, антропогенные, экологические, биологические, социальные);

– о классификации опасностей по характеру воздействия (механические, физические, химические, биологические, психофизиологические);

– о классификации опасностей по уровню воздействия (вредные и опасные);

– об особенностях категорий безопасности в профессиональной деятельности;

– об анализе причинно-следственных связей между реализованными опасностями и причинами;

– о понятиях «индивидуальный и социальный риск» и «приемлемый риск», способах расчёта риска;

– о методах оценки рисков и уровня опасности и их ранжирования с целью расставления приоритетов в управлении рисками;

– о качественных и количественных методах предупреждения опасностей и порядке действий в случае их возникновения;

– о комплексе медико-гигиенических, организационных, технических методах обеспечения безопасности на рабочем месте и во время проведения массовых мероприятий;

– комплексе коллективных и индивидуальных средствах обеспечения защиты;

– о системах обеспечения безопасности на международном, государственном, региональном, муниципальном и локальном уровнях;

– о правовых, нормативно-технических и организационных основах безопасности жизнедеятельности;

– о правилах безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий;

– о правилах безопасного поведения в местах отдыха и на природе;

– о способах поведения в чрезвычайных ситуациях;

– об основных опасностях общественного характера: в политической, экономической, демографической и семейной жизни общества, классификации и прогнозировании социальных опасностей и об угрозе терроризма в мировом сообществе;

– о закономерностях проявления психики человека в социальных явлениях и порядке действий при выявлении ситуации риска в различных вариантах социального взаимодействия;

– о необходимости здорового образа жизни и комплексе мер для его сохранения для обеспечения индивидуальной системы безопасности;

– о признаках неотложных состояний и о технологии оказания первой помощи;

– о классификации и видах опасностей, угрожающих гражданскому населению при возникновении военных конфликтов;

– о правилах поведения различных групп гражданского населения на различных рабочих местах в условиях возникновения военных конфликтов;

– о локации местных укрытий и убежищ от опасностей военного времени и порядке действий при подготовке и отбытии в данные места при возникновении соответствующего вида опасности;

– о наличии канала получения информации от властей, а также об организационных каналах передачи информации и каналах утечки информации, каналах несанкционированного доступа к информации;

– о правах, обязанностях и ответственности военнослужащих, обязанностях командиров и основных должностных лиц, внутреннем распорядке положения общевоинских уставов ВС РФ;

– об устройстве стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат, тактико-технических характеристиках, основных частях и механизмах, сборке и разборке основных общевойсковых видов вооружения;

– о предназначении, задаче и организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений;

– о характерных чертах, силах и средствах, основных принципах, организации и способах ведения современного общевойскового боя;

– о специфических особенностях ядерного, химического и биологического оружия, средства применения, а также поражающие факторы и защита от них;

– о перечне действий при возникновении угрозы заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами, понятиях деактивация, дегазация, дезинфекция, санитарная обработка, а также о профилактических действиях при данной угрозе;

– о тактических свойствах местности, проходимости, маскирующих и защитных свойствах местности, условиях ориентирования и наблюдения, классификации и назначении топографических карт, условных знаках, численном и линейном масштабах;

– о порядке оказания первой медицинской помощи при различных травмах и ранениях, правилах обработки ран, наложении жгута, закрутки, оказании первой помощи при переломах;

– о тенденциях и особенностях развития современных международных отношений место и роль России в многополярном мире, основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны;

– о положениях Военной доктрины РФ, её основных понятиях, основных внешних и внутренних опасностях и военных угрозах, характерных чертах современных военных конфликтов, военной политике РФ;

о правовых положениях и порядке прохождения военной службы, порядке назначения на воинские должности, аттестации и порядке увольнения с военной службы, о сроках прохождения военной службы.

Умеет:

– самостоятельно классифицировать опасности среды по происхождению;

– самостоятельно классифицировать опасности среды по характеру воздействия;

– анализировать основные факторы вредного влияния элементов среды обитания при проведении мероприятий, организации деятельности на профессиональном уровне;

– прогнозировать опасности среды обитания и их развитие;

– идентифицировать опасные и вредные факторы среды обитания естественного и антропогенного происхождения и способы противодействия им;

– свободно проводить оценку риска опасности;

– свободно определять предупредительные мероприятия;

– применять комплекс правил безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий;

– использовать комплекс мер коллективной и индивидуальной защиты от опасностей;

– эффективно планировать и реализовать систему безопасности объекта с более низким уровнем риска;

– эффективно применять правила безопасного поведения в непрофессиональной деятельности;

– планировать комплекс мероприятий по защите населения в чрезвычайных ситуациях;

– применять систему методов свободной коммуникации в различных социальных общностях в условиях чрезвычайных ситуаций;

– применять комплекс мер оказания первой помощи и оказания практической доврачебной помощи;

– использовать способы защиты персонала от поражающих факторов ЧС в соответствии с законодательной базой;

– эффективно применять комплекс правил безопасного поведения в условиях возникновения военных конфликтов;

– раскрывать, объяснять и использовать коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей;

– эффективно оказывать первую помощь, характерную для военного времени;

– эффективно применять методы проведения восстановительных мероприятий;

– использовать комплекс знаний об основных положениях общевоинских уставов ВС РФ в социокультурной деятельности;

– осуществлять разборку и сборку стрелкового оружия согласно нормативу, свободно ориентироваться в устройстве боеприпасов и ручных гранат;

– свободно ориентироваться в организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений их предназначении и задачах;

– раскрывать и объяснять факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя;

– свободно ориентироваться в средствах применения ядерного, химического и биологического оружия;

– свободно ориентироваться в правилах поведения и мерах профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами;

– свободно ориентироваться в тактических свойствах местности, проходимости, маскирующих и защитных свойствах местности, условиях ориентирования и наблюдения, классификации и назначении топографических карт, условных знаках, численном и линейном масштабах;

– эффективно оказывать первую медицинскую помощь при ранениях и травмах, в том числе при ранениях характерных для военного времени;

– грамотно раскрывать и объяснять тенденции и особенности развития современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, ориентироваться в основных направлениях социально-экономического, политического и военно-технического развития страны;

– ориентироваться и грамотного объяснять положения Военной доктрины РФ;

– свободно ориентироваться в правовых положениях и порядке прохождения военной службы.

Владеет:

– приемами принятия решений по защите производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и применения современных средств поражения, а также принятия мер по ликвидации их последствий;

– приемами техники безопасности в повседневной трудовой деятельности;

– способами и методами защиты, обеспечения безопасности и проведения необходимых мероприятий в случае появления различных чрезвычайных ситуаций;

– комплексом мер при использования коллективных и индивидуальных средств защиты;

– знаниями положений общевоинских уставов ВС РФ;

– техникой разборки и сборки стрелкового оружия на время, в рамках норматива и знаниями об устройстве боеприпасов и ручных гранат;

– знаниями об организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений их предназначении и задачах;

– способностью раскрыть и объяснить основные факторы, определяющих характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя;

– сведениями о ядерном, химическом и биологическом оружии, их особенностях в различиях и средствах его применения;

– комплексом мер, правил поведения, и оперативными способами профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами;

– знаниями о тактических свойствах местности, их влиянии на действия подразделений в боевой обстановке на высоком уровне;

– знаниями о тактических свойствах местности, проходимости, маскирующих и защитных свойствах местности, условиях ориентирования и наблюдения, классификации и назначении топографических карт, условных знаках, численном и линейном масштабах;

– способами оказания квалифицированной первой медицинской помощи при ранениях, травмах и переломах в условиях военного времени;

– комплексом знаний о тенденциях и особенностях развития современных международных отношений, месте и роли России в многополярном мире, основных направлениях социально-экономического, политического и военно-технического развития страны;

– знаниями Военной доктрины РФ на высоком уровне;

– знаниями правовых положений, порядка прохождения военной службы, порядка и условий увольнения, ухода в запас, повышения звания.

От «20» до «26» баллов

Знает:

– теоретические основы безопасности жизнедеятельности в системе «человек – среда обитания»;

– теоретические основы особенностей опасностей;

– основные опасности по происхождению;

– основные виды опасностей по характеру воздействия;

– основные виды опасностей по уровню воздействия;

– категории безопасности в профессиональной деятельности;

– причинно-следственные связи возникновения опасности;

– понятия «индивидуальный и социальный риск» и «приемлемый риск»;

– методы оценки рисков и уровня опасности;

– способы предупреждения опасностей;

– основные медико-гигиенические, организационные, технические методы обеспечения безопасности на рабочем месте и во время проведения массовых мероприятий;

– основные коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты;

– основные системы обеспечения безопасности на международном, государственном, региональном, муниципальном и локальном уровнях;

– основные правовые, нормативно-технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности;

– основные правила безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий;

– основные правила безопасного поведения в местах отдыха и на природе;

– правила поведения в чрезвычайных ситуациях;

– основные опасности общественного характера, классификацию и прогнозирование социальных опасностей и об угрозе терроризма в мировом сообществе;

– общие закономерности проявления психики человека в социальных явлениях и основных действиях при выявлении ситуации риска в различных вариантах социального взаимодействия;

– о необходимости здорового образа жизни и основных методах его сохранения для обеспечения индивидуальной системы безопасности;

– основные приемы оказания первой помощи;

– основные опасности, угрожающие гражданскому населению при возникновении военных конфликтов;

– правила поведения гражданского населения в условиях возникновения военных конфликтов;

– информацию о локации местных укрытий и убежищ от опасностей военного времени;

– о наличии основных каналов получения информации от властей в случае ЧС; также об основных организационных каналах передачи информации о ЧС;

– основные положения общевоинских уставов ВС РФ;

– устройство стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат, основные части, механизмы и тактико-технические характеристики;

– предназначение и задачи общевойсковых подразделений;

– об основных факторах, определяющих характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя;

– общие сведениях о ядерном, химическом и биологическом оружии, средствах его применения;

– основные правила поведения и мерах профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами, перечень действий и основные понятия;

– основные тактические свойства местности, их влияние на действия подразделений в боевой обстановке, назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт;

– правила обработки ран и наложения повязки, основные виды кровотечений, а также способы оказания первой помощи при ранениях, переломах и травмах;

– тенденции и особенности развития современных международных отношений место и роль России в многополярном мире;

– общие положения Военной доктрины РФ, её основные понятия, основные внешние и внутренние опасности и военные угрозы;

– правовые положения и порядок прохождения военной службы, порядок назначения на воинские должности, аттестацию и порядок увольнения с военной службы.

Умеет:

– в составе группы классифицировать опасности среды по происхождению;

– в составе группы классифицировать опасности среды по характеру воздействия;

– анализировать основные факторы вредного влияния элементов среды обитания при проведении мероприятий, организации деятельности;

– прогнозировать появление основных опасностей в среде обитания и их развитие;

– идентифицировать основные опасные и вредные факторы среды обитания естественного и антропогенного происхождения;

– проводить оценку риска опасности;

– определять предупредительные мероприятия;

– применять основные правила безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий;

– использовать основные коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей;

– планировать и реализовать систему безопасности объекта с более низким уровнем риска;

– применять правила безопасного поведения в непрофессиональной деятельности;

– планировать мероприятия по защите населения в чрезвычайных;

– применять способы реализации коммуникации в различных социальных общностях в условиях чрезвычайных ситуации;

– применять основные способы оказания первой помощи, оказывать практическую доврачебную помощь;

– применять основные правила безопасного поведения в условиях возникновения военных конфликтов;

– использовать коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей;

– оказывать первую помощь, характерную для военного времени;

– применять методы проведения восстановительных мероприятий;

– использовать общие знания об основных положениях общевоинских уставов ВС РФ в социокультурной деятельности;

– осуществлять разборку и сборку стрелкового оружия, ориентироваться в устройстве боеприпасов и ручных гранат;

– ориентироваться в организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений их предназначении и задачах;

– раскрывать основные факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя;

– ориентироваться в основных средствах применения ядерного, химического и биологического оружия;

– ориентироваться в правилах поведения и мерах профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами;

– ориентироваться основных в тактических свойствах местности, их влияние на действия подразделений в боевой обстановке, номенклатуре и условных знаках топографических карт;

– оказывать первую медицинскую помощь при ранениях и травмах в том числе при ранениях характерных для военного времени;

– раскрывать основные тенденции и особенности развития современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, ориентироваться в основных направлениях социально-экономического, политического и военно-технического развития страны;

– ориентироваться и объяснять основные положения Военной доктрины РФ;

– ориентироваться в основных правовых положениях и порядке прохождения военной службы.

Владеет:

– основными методами прогнозирования развития негативных воздействий на человека и окружающую среду, разработки и реализации мер защиты человека и среды обитания от негативных воздействий;

– основными приемами применения техники безопасности;

– основными знаниями о безопасности и проведения необходимых мероприятий в случае появления различных чрезвычайных ситуаций;

– основными приемами индивидуальной и коллективной защиты населения в чрезвычайных ситуациях;

– знаниями основных положений общевоинских уставов ВС РФ;

– техникой разборки и сборки стрелкового оружия и основными знаниями об устройстве боеприпасов и ручных гранта;

– основными знаниями об организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений их предназначении и задачах;

– знаниями об основных факторах, определяющих характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя;

– основными сведениями о ядерном, химическом и биологическом оружии, и средствах его применения;

– основными правилами поведения и способами профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами;

– основными знаниями о тактических свойствах местности;

– основными знаниями о назначении, номенклатуре и условных знаках топографических карт;

– основными способами оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах в условиях военного времени;

– основными знаниями о тенденциях и особенностях развития современных международных отношений, месте и роли России в многополярном мире, основных направлениях социально-экономического, политического и военно-технического развития страны;

– основными аспектами Военной доктрины РФ;

– основными аспектами правовых положений и порядке прохождения военной службы.

Ответ на 2 вопроса и презентация практического задания. Обучающимся в усвоении материала допущены незначительные пробелы и ошибки, изложение недостаточно систематизированное и последовательное, выводы доказательны, но содержат отдельные неточности, применяются не все требуемые теоретические знания. В ответе студент приводит точки зрения на проблему. Ответ обучающегося логически выстроен, речь грамотная (речевые ошибки единичны), студент осмыслено использует в суждениях научную и профессиональную терминологию, не затрудняется в ответах на поставленные преподавателями вопросы.

От «10» до «19» баллов

Имеет представление:

– об основах безопасности жизнедеятельности в системе «человек – среда обитания»;

– об общих особенностях опасностей;

– о нескольких видах опасности по происхождению;

– о некоторых видах опасности по характеру воздействия;

– о некоторых видах опасности по уровню воздействия;

– об основных категориях безопасности в профессиональной деятельности;

– об основных причинно-следственных связях возникновения опасностей;

– о понятиях «риск» и «приемлемый риск»;

– об основных методах оценки рисков и уровня опасности;

– об основных способах предупреждения опасностей;

– о некоторых медико-гигиенических, организационных, технических методах обеспечения безопасности на рабочем месте и во время проведения массовых мероприятий;

– о некоторых коллективных и индивидуальных средствах обеспечения защиты;

– о некоторых системах обеспечения безопасности на международном, государственном, региональном, муниципальном и локальном уровнях;

– о некоторых правовых, нормативно-технических и организационных основах безопасности жизнедеятельности;

– о некоторых правилах безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий;
– о нескольких правилах безопасного поведения в местах отдыха и на природе;
– об основных правилах поведения в чрезвычайных ситуациях;
– об основных опасностях общественного характера;
– об основных закономерностях проявления психики человека в социальных явлениях;
– о необходимости здорового образа жизни для обеспечения индивидуальной системы безопасности;
– о некоторых приемах оказания первой помощи;
– о некоторых опасностях, угрожающих гражданскому населению при возникновении военных конфликтов;
– об основных правилах поведения гражданского населения в условиях возникновения военных конфликтов;
– о локации местных укрытий и убежищ от опасностей военного времени;
– о наличии некоторых каналов получения информации от властей в случае ЧС, а также нескольких организационных каналах передачи информации;
– о некоторых положениях общевоинских уставов ВС РФ;
– об устройстве стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат;
– о структуре общевойсковых подразделений;
– об основных факторах общевойскового боя;
– об общих сведениях о ядерном, химическом и биологическом оружии;
– о некоторых правилах поведения и мерах профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами;
– об основных тактических свойствах местности, назначении и условных знаках топографических карт;
– об основных способах и средствах оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах;
– о тенденциях и особенностях развития современных международных отношений;
– об основных положениях Военной доктрины РФ;
– о правовых положениях и порядке прохождения военной службы.

Умеет:

– классифицировать основные опасности среды по происхождению с помощью преподавателя;
– классифицировать опасности среды по характеру воздействия с помощью преподавателя;
– анализировать основные факторы вредного влияния элементов среды обитания при проведении мероприятий, организации деятельности с помощью преподавателя;
– прогнозировать появление опасностей среды обитания с помощью преподавателя;
– идентифицировать некоторые опасные и вредные факторы среды обитания;
– проводить оценку риска опасности с помощью преподавателя;
– на низком уровне определять предупредительные мероприятия;
– применять некоторые правила безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий;
– использовать некоторые коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей;
– планировать и реализовать безопасности объекта с более низким уровнем риска;
– перечислять основные правила безопасного поведения в непрофессиональной деятельности;

– планировать некоторые мероприятия по защите населения в чрезвычайных ситуациях;

– объяснить способы коммуникации в различных социальных общностях в условиях чрезвычайных ситуаций;

– применять некоторые способы оказания первой помощи, оказывать практическую доврачебную помощь;

– проводить простейшие реанимационные мероприятия;

– применять некоторые правила безопасного поведения в условиях возникновения военных конфликтов;

– объяснить коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей;

– оказывать первую помощь, характерную для военного времени при содействии преподавателя;

– объяснить методы проведения восстановительных мероприятий;

– использовать некоторые знания об основных положениях общевоинских уставов ВС РФ в социокультурной деятельности;

– осуществлять разборку и сборку стрелкового оружия, ориентироваться в устройстве боеприпасов и ручных гранат;

– ориентироваться в основных понятиях организационно-штатной структуры общевойсковых подразделений их предназначении и задачах;

– раскрывать некоторые факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя;

– ориентироваться в некоторых средствах применения ядерного, химического и биологического оружия;

– ориентироваться в некоторых правилах поведения и мерах профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами;

– ориентироваться в некоторых тактических свойствах местности, номенклатуре и основных условных знаках топографических карт;

– оказывать первую медицинскую помощь при ранениях и травмах, в том числе при ранениях характерных для военного времени при содействии преподавателя;

– раскрывать некоторые тенденции и особенности развития современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, ориентироваться в одном или двух направлениях социально-экономического, политического и военно-технического развития страны;

– ориентироваться основные положения Военной доктрины РФ;

– ориентироваться в некоторых правовых положениях и порядке прохождения военной службы.

Владеет:

– общей методикой прогнозирования развития негативных воздействий на человека и окружающую среду;

– знаниями об общих положениях техники безопасности;

– некоторыми знаниями о безопасности и проведения необходимых мероприятий в случае появления различных чрезвычайных ситуаций;

– некоторыми приемами индивидуальной и коллективной защиты населения в чрезвычайных ситуациях;

– знаниями некоторыми положений общевоинских уставов ВС РФ;

– техникой разборки и сборки стрелкового оружия на низком уровне и некоторыми знаниями об устройстве боеприпасов и ручных гранат;

– некоторыми знаниями о штатной структуре общевойсковых подразделений;

– знаниями о некоторых факторах, определяющих характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя;

– сведениями о ядерном, химическом и биологическом оружии, и средствах его применения на низком уровне;

– некоторыми правилами поведения и способами профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами;

– общими знаниями о тактических свойствах местности на низком уровне;

– общими представлениями о назначении, номенклатуре и условных знаках топографических карт;

– несколькими способами оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах в условиях военного времени;

– некоторыми знаниями о тенденциях и особенностях развития современных международных отношений, месте и роли России в многополярном мире, некоторых направлениях социально-экономического, политического и военно-технического развития страны;

– общими представлениями об основных аспектах Военной доктрины РФ;

– общими представлениями о некоторых аспектах правовых положений и порядке прохождения военной службы.

1-9 баллов. Компетенции не сформированы.

Обучающимся не усвоена большая часть материала, имеются отдельные представления об изучаемом материале. Отрывочные теоретические высказывания студент не иллюстрирует соответствующими примерами, что свидетельствует о неумении студента применить теоретические знания на практике.

Код компетенции	**Код индикатора компетенции**	**Номер темы**	**Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции**
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе, при угрозе и возникновении	УК-8.1 Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)	Ведение, 1	Номер вопроса из списка выше: 1-4 ,6 -11, 15, 16, 17-25

чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов			
УК-8Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе, при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.2 Проводит системный анализ безопасности среды	2	Номер вопроса из списка выше: 5, 12 Также выполнение практического задания (ситуации) из списка выше: 1-25
УК-8Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в	УК-8.4 Способствует обеспечению безопасных условий при работе в социально-культурной сфере общества	3	Номер вопроса из списка выше: 17, 27-30 Также выполнение практического задания (ситуации) из списка выше: 1-25

том числе, при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов			
УК-8Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе, при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.4 Способствует обеспечению безопасных условий при работе в социально-культурной сфере общества	4	Номер вопроса из списка выше: 26, 31 Также выполнение практического задания (ситуации) из списка выше: 1-25
УК-8Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды,	УК-8.5 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия при угрозе и возникновении военных конфликтов	5, 6	Номер вопроса из списка выше 32-37, 38-45 Также выполнение практического задания (ситуации) из списка выше: 1-25

обеспечения устойчивого развития общества, в том числе, при угрозе и возникновени и чрезвычайны х ситуаций и военных конфликтов			

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

5.1. Балльно-рейтинговая система оценивания уровня сформированности компетенции

№ п/п	Виды деятельности	Количество баллов	
		минимум	максимум
	Посещаемость (9 х 1 балл)	9	9
1.	Подготовка мультимедиа презентации (1х3-4)	3	4
2.	Выступление на практическом занятии, участие в дискуссии	3	4
3.	Подготовка реферата и выступления по теме с использованием мультимедиа-презентации (слайд-программы) (1 раз)	3	6
4.	Глоссарий (1 раз)	2	5
5.	Письменная работы	1	3
6.	Полусеместровое тестирование (1 раз)	4	9
Итого: Внутрисеместровый контроль 1		*25*	*40*
7.	Посещаемость	9	9
8.	Подготовка реферата и выступления по теме с использованием мультимедиа-презентации (слайд-программы) (1 раз)	3	6
9.	Терминологический диктант (1 раз)	2	4
10.	Выполнение письменного задания (конспект) (1 раз)	1	3
11.	Ориентирование на местности с топографической картой (1 раз)	5	8
Итого: Внутрисеместровый контроль 2		*45*	*70*
Промежуточная аттестация: Зачет		10	30
	ВСЕГО:	**55**	**100**

5.2. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся

№ раздела	Вид самостоятельной работы обучающихся	Кол-во часов	Баллы
Все	Подготовка к практическим занятиям	10	5
	Подготовка студентами рефератов по темам из предлагаемого перечня для представления и обсуждения на	10	5

	семинарском занятии (приложение 1)		
	Выполнение письменной работы (конспект статьи, монографии, источников и др.)	10	5
	Подготовка к зачету	30	5
Итого:		**60**	

5.3. Задания для контрольной работы для студентов заочной формы обучения и методические указания к их выполнению

Контрольная работа по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» заключается в выполнении варианта работы на выбор или вариант, согласованный с преподавателем.

В ходе подготовки задания студент не должен ограничиваться предложенной в методической разработке литературой. Приведенные списки литературы носят общий характер и призваны дать базовые знания, на основе которых студент должен предпринять самостоятельный поиск источников и исследований.

Контрольная работа оформляется в соответствии с «Положением об оформлении всех видов учебных и аттестационных работ»

Задания для выполнения контрольной работы для студентов заочной формы обучения и методические указания к их выполнению смотреть в приложении 9.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература

1. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для вузов / В. П. Соломин [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. – М. : Издательство «Юрайт», 2023. – 399 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-01400-6 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/510839.

2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для вузов / С. В. Белов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2023. – 636 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16270-7 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/530724.

3. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для вузов / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2023. – 335 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17933-0 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/534003.

б) дополнительная литература, в том числе периодические издания

1. Арустамов, Э. А. Безопасность жизнедеятельности / Э. А. Арустамов. – М.: Academia, 2017. – 640 с.

2. Безопасность в туризме : учебное пособие / А. П. Бгатов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2017. – 176 с.

3. Безопасность в чрезвычайных ситуациях : учебное пособие / А. А. Волкова [и др.]. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 215 с.

4. Безопасность жизнедеятельности. Практикум : учебное пособие для академического бакалавриата / Я. Д. Вишняков [и др.] ; под общей редакцией Я. Д. Вишнякова. – М. : Издательство «Юрайт», 2019. – 249 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-02481-4 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/433085.

5. Буралев, Ю. В. Безопасность жизнедеятельности на транспорте : Учебник / Ю. В. Буралев. – М. : Академия, 2018. – 384 с.

6. Бызов, Б. Е. Военная топография. Для курсантов учебных подразделений / Б. Е. Бызов, А. Н. Коваленко. – 2-е изд. – М.: Воениздат, 1990.

7. Военно-медицинская подготовка (для студентов медицинских институтов) / Под ред. Комарова Ф.И. – М. : Воениздат, 1989.

8. Вооружение военная техника Сухопутных и воздушно-десантных войск : учебное пособие / П.А. Дульнев, В.И. Литвененко, О.С. Таненя. – М. : КНОРУС, 2020. – 374 с.

9. Вооруженные силы зарубежных государств информ. аналит. сб. под ред. А.Н. Сидоркина. – М. : Воениздат "Вооруженные силы", 2009.

10. Косолапова, Н. В. Безопасность жизнедеятельности : Практикум / Н. В. Косолапова. М.: Academia, 2018. – 320 с.

11. Красильникова И. М. Неотложная доврачебная медицинская помощь : Учебное пособие / И. М. Красильникова, Е. Г. Моисеева. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 187 с.

12. Мукминов, М. Н. Основы экологии и природопользования : учебное пособие по курсу «Экология» для студентов гуманитарных специальностей / М. Н. Мукминов, Э. А. Шуралев, О. Р. Бадрутдинов. – Казань : Казан. унт, 2017. – 146 с.

13. Несмелова, Н. Н. Экология человека : учебник и практикум для вузов / Н. Н. Несмелова. – М. : Издательство «Юрайт», 2023. – 157 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12896-3 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/518899.

14. Общевоенная подготовка : учебник / В. Ю. Микрюков. – М. : КНОРУС, 2017.

15. Огневая подготовка : учебное пособие / Л. С. Шульдешов, В. А. Родионов, В. В. Углянский. – М. : КНОРУС, 2020. – 216 с.

16. Основы безопасности жизнедеятельности : информационно-методическое издание для преподавателей / учредитель : Министерство РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий; изд.: ФГБУ «Объединенная редакция МЧС России». 1999. – М., 2020. Ежемес.

17. Основы первой доврачебной неотложной помощи пострадавшим : учеб. пособие / А. В. Алексеев, Д. А. Алексеева. – Ярославль : ООО "Хисториоф Пипл", 2008.

18. Попов, В. И. Тактика. Батальон, рота / В. И. Попов, С. А. Батюшкин. – М. : Воениздат, 2011.

19. Сборник нормативов по боевой подготовке сухопутных войск. – М. : Воениздат, 1984.

20. Строевая подготовка : учебник / И. М. Андриенко [и др.]. – М. : КНОРУС, 2017.

21. Учебник сержанта войск радиационной, химической и бактериологической защиты / Под ред. генерал-майора Мельника Ю.Р. – М., 2006.

22. Экология : учебное пособие / В.А. Дерябин, Е.П. Фарафонтова. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 136 с.

23. Ястребов, Г. С. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф : Учебное пособие / Г.С. Ястребов. – Р.-н/Д: Феникс, 2019. – 576 с.

7. Перечень ресурсов в сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины, в том числе профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Ecoportal. Режим доступа: https://ecoportal.info.
2. Ecoss. Режим доступа: http://ecocollaps.ru.
3. Все о первой помощи. Партнерство профессионалов первой помощи. Режим доступа: http://allfirstaid.ru.
4. Всемирная организация здравоохранения : официальный сайт. Режим доступа: http://www.who.int/ru.

5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральный портал. Режим доступа: http://www.window.edu.ru.

6. Информационно-обучающий портал по вопросам общей и специальной безопасности, способам выживания и поведения в современном мире. Режим доступа: http://www.warning.dp.ua, свободный.

7. КиберЛенинка : научная электронная библиотека. Режим доступа: https://cyberleninka.ru, свободный.

8. Крупнейшая российская электронная библиотека : официальный сайт. Режим доступа http://elibrary.ru.

9. Министерство обороны Российской Федерации : официальный сайт. Режим доступа http://www.mil.ru.

10. МЧС России : официальный сайт. Режим доступа: http://www.mchs.gov.ru, свободный.

11. Национальный антитеррористический комитет : официальный сайт. Режим доступа: http://nac.gov.ru.

12. НЭБ ELIBRARY.RU. Режим доступа: http://elibrary. ru/.

13. ОБЖ в школе. Электронное научно-методическое издание для учителей ОБЖ. Режим доступа http://www.school-obz.org.

14. Охрана труда и БЖД. Режим доступа: http://ohranabgd.narod.ru, свободный.

15. Стихийные бедствия и катастрофы. Режим доступа: http://katastrofam-net.ru.

16. ЭБС Издательства «Лань». Режим доступа: http://e.lanbook.com/.

17. ЭБС Издательства «Юрайт». Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

8.1. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

1. Операционная система.
2. Пакет офисных программ.
3. Программа для чтения pdf файлов.
4. Антивирусная программа.
5. Браузер.
6. Программа для воспроизведения мультимедиа файлов.

8.2. Перечень информационно-справочных систем

1. Все для студента. Режим доступа: http://www.twirpx.com/1.3.2.5.
2. Всероссийский методический Интернет-портал «Росметод». Режим доступа: www.rosmetod.ru.
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: www.window.edu.ru.
4. Информационно-правовая система Консультант Плюс. Режим доступа: http: //www.consultant.ru.
5. Росстат. Режим доступа: www.gks.ru.
6. Ростех. Режим доступа: https: rostec.ru.
7. Руконт. Режим доступа: http://rucont.ru/.
8. Техэксперт. Режим доступа: http://10.56.0.150:7002/tehexpert.

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса, в том числе наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации

Для проведения дисциплины необходимо:

1. Учебная аудитория для занятий лекционного типа, оборудованная мебелью для преподавателя (стол учительский, стул, стеллаж, трибуна) и мебелью для обучающихся (стол ученический – не менее 50 мест, стул ученический – не менее 50 мест), доской меловой, флипчартом, телевизором на передвижной стойке, компьютером, монитором, web-камерой, рециркулятором.

2. Учебная аудитория для занятий семинарского типа, оборудованная мебелью для преподавателя (стол письменный, стул, шкаф-пенал) и мебелью для обучающихся (парта одноместная – не менее 25 мест, стул ученический – не менее 25 мест), доской меловой, флипчартом, телевизором на передвижной стойке, компьютером, монитором, web-камерой, рециркулятором.

Аудитории приспособлены для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата. Имеется возможность подключения оборудования для слабослышащих и слабовидящих.

3. Комплект учебно-наглядных пособий по теме «Действия населения при авариях и катастрофах»:

- «Оповещение населения об угрозе чрезвычайных ситуаций»;
- «Действия при аварии с выбросом хлора»;
- «Действия при аварии с выбросом аммиака»;
- «Первая помощь при поражении АХОВ»;
- «Действия при радиактивном загрязнении»;
- «Правила поведения на радиактивно загрязненной местности»;
- «Действия при авариях со взрывами и пожарами»;
- «Действия при авариях на транспорте»;
- «Действия при разливе ртути».

4. Комплект учебно-наглядных пособий по теме «Действия населения при авариях и катастрофах»:

- «Общие принципы оказания первой помощи»;
- «Азбука оживления»;
- «Первая помощь при ранениях»;
- «Способы временной остановки кровотечений»;
- «Первая помощь при переломах»;
- «Первая помощь при ожогах и отморожениях»;
- «Первая помощь при несчастных случаях»;
- «Первая помощь при поражении аварийно-химически опасными веществами (АХОВ)»;
- «Первая помощь при радиационных поражениях»;
- «Первая помощь при острых и инфекционных заболеваниях».

5. Демонстрационное оборудование по теме «Способы оказания помощи при переломах»: набор для оказания первой помощи при переломах.

6. Оборудование для кабинета: противогаз, дозиметр, медицинские шины, бинты, макет АК-74, манекен, магазин для АК-74 и патроны к нему.

10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), в том числе, для дистанционного обучения с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, на основе предоставленного обучающимся заключения психолого-медико-педагогической комиссии с обязательным указанием:

– рекомендуемой учебной нагрузки обучающегося (количество часов в день, неделю);

– необходимости создания технических условий для обучающегося с перечнем таких условий;

– необходимости сопровождения и (или) присутствия родителей (законных представителей) обучающегося во время проведения занятий;

– необходимости организации психолого-педагогического сопровождения обучающегося, специалистов и допустимой нагрузки.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся с ОВЗ при необходимости может быть создан адаптированный фонд оценочных средств, позволяющий оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе высшего образования результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в ООП ВО.

Формы проведения текущей и промежуточной аттестации для лиц с ОВЗ определяется с учетом индивидуальных психофизических особенностей. При необходимости обучающемуся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Приложение 1

Темы лекционных занятий
Темы практических (семинарских) занятий и самостоятельных работ

При подготовке к занятиям студент должен: осуществлять поиск информации, изучать рекомендованную литературу и источники, работать с историческими картами, заполнять таблицы, составлять схемы и писать эссе по темам курса.

Изучение рекомендованной литературы.

Работа с рекомендованной литературой необходима для более глубокого усвоения основ дисциплины, расширения кругозора.

Литература для подготовки к занятиям дана в разделе 6, 7 и 8 настоящей рабочей программы.

Критерии оценивания ответов на практическом занятии:

1 Активная работа в течение практического занятия.

2 На каждый пункт плана практического занятия дается развернутый ответ.

3 Ответ логичен, выводы аргументированы.

4 Речь логически выстроена, грамотна, обучающийся осмыслено использует в суждениях научную и профессиональную терминологию.

5 Изложение своей точки зрения по изучаемой проблеме, которая подкрепляется примерами из исторических источников и литературы.

6

Лекция 1

Раздел 1. Человек и среда обитания

План:

1. Система «человек – среда обитания».
2. Физиология труда и комфортных условий жизнедеятельности
3. Негативные факторы в системе «человек – среда обитания: возникновение и влияние на человека.
4. Глобальные проблемы современности.
5. Чрезвычайные ситуации: понятия и виды.
6. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.
7. Первая медицинская помощь при: переломах и ушибах, ожогах, обморожении, разного рода недомоганиях, профессиональных заболеваниях.
8. Опасности в семейной и бытовой жизни: насилие в семье, беспризорность и безнадзорность детей.
9. Наркомания и алкоголизм как виды девиантного поведения, их причины и профилактика.
10. Влияние экономики на безопасность жизнедеятельности: безработица, бедность, незаконная миграция.

Доклады

1. Опасность и безопасность. Системы безопасности.
2. Травматизм и профессиональные заболевания.
3. Демографическая проблема в России и мире.
4. Проблема войны и мира.
5. Виды социальных опасностей, классификация (по природе, масштабу, организации).
6. Правовые основы самообороны и технические средства самозащиты.

Оборудование и материалы

1. Мультимедийный проектор.

Лекция 2

Раздел 2. Техногенные опасности и защита от них.

План:

1. Чрезвычайные ситуации природного характера: прогнозирование, виды, меры профилактики и защита от них.
2. Основные тенденции развития опасных природных явлений.
3. Техногенные опасности: понятие, происхождение, меры профилактики, способы защиты.
4. Аварийно-химически опасные вещества и их характеристика.
5. Обрушение зданий: причины и последствия.
6. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения: виды, причины и порядок действий.
7. Безопасность и экологичность технических систем и технологических (производственных) процессов.
8. Организация эвако-мероприятий при стихийных бедствиях, авариях и катастрофах.
9. Экобиозащитная техника: классификация и основы применения.

Доклады

1. Идентификация травмирующих и вредных факторов. Опасные зоны.
2. Методы и средства повышения безопасности технических систем и технологических процессов.
3. Экобиозащитная техника.
4. Радиационно опасные объекты. Аварии, связанные с выбросом радиоактивных веществ.
5. Химически опасные объекты. Аварии, связанные с выбросом аварийно химически опасных веществ.

Оборудование и материалы

1. Мультимедийный проектор.
2. Перечень докладов.

Лекция 3

Раздел 3. Антропогенные опасности и защита от них

План:

1. Антропогенные ЧС: понятие и суть, причины возникновения.
2. Виды ЧС антропогенного характера: случайные (непреднамеренные) и преднамеренные (террористические акты, экстремистские действия, другие умышленные действия).
3. Основные опасности общественного характера
4. Виды социальных опасностей, классификация (по природе, масштабу, организации
5. Прогнозирование социальных опасностей, правовые основы самообороны и технические средства самозащиты, беспризорность и безнадзорность детей.
6. Экономическая и информационная безопасность.
7. Опасности повседневной жизни.
8. Угроза терроризма в мировом сообществе.
9. Действующие нормативные правовые акты в сфере противодействия терроризму.

Доклады

1. Человеческий фактор в обеспечении безопасности в системе «человек — машина»
2. Информационная безопасность.
3. Способы защиты населения.
4. Принципы защиты населения.

5. Основные опасности общественного характера: в политической жизни общества (терроризм, экстремизм, шовинизм, национализм).

6. Здоровье (понятие, методы сохранения здоровья).

Оборудование и материалы

1. Мультимедийный проектор.
2. Перечень докладов.

Приложение 2

Темы практических (семинарских) занятий и самостоятельных работ

Практическое занятие №1. Раздел 4. Защита населения и территории от опасностей в чрезвычайных ситуациях. ЧС криминального характера и защита от них

План:

1. Основные источники чрезвычайных ситуаций военного характера – современные средства поражения.
2. Применение средств индивидуальной и коллективной защиты в чрезвычайных ситуациях.
3. Назначение и порядок применения средств индивидуальной защиты органов дыхания, кожи и средств медицинской защиты в чрезвычайных ситуациях.
4. Назначение и порядок применения средств коллективной защиты в ЧС.
5. Защита населения в чрезвычайных ситуациях. Ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций. ЧС криминального характера и защита от них.

Доклады

1. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени.
2. Средства индивидуальной и коллективной защиты.

Оборудование и материалы

1. Мультимедийный проектор.
2. Перечень докладов и эссе.

Раздел 5. Управление безопасностью жизнедеятельности

План:

1. Основные принципы и нормативно-правовая база защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
2. Федеральные законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности.
3. Общие понятия об устойчивости объектов экономики в чрезвычайных ситуациях.
4. Основные мероприятия, обеспечивающие повышение устойчивости объектов экономики.
5. Прогнозирование социальных опасностей, правовые основы самообороны и технические средства самозащиты, беспризорность и безнадзорность детей.
6. Обеспечение надёжной защиты рабочих и служащих, повышение надежности инженерно-технического комплекса, обеспечение надёжности и оперативности управления производством, подготовка объектов к переводу на аварийный режим работы, подготовка к восстановлению нарушенного производства.

Доклады

1. Прогнозирование и оценка обстановки при чрезвычайных ситуациях.
2. Устойчивость функционирования объектов экономики.
3. Экстремальные ситуации в природных и городских условиях.
4. Прогнозирование чрезвычайных ситуаций.
5. Экономическая и информационная безопасность.
6. Ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций.

Оборудование и материалы

1. Мультимедийный проектор.
2. Перечень докладов.

Раздел 6. Начальная военная подготовка

План

1. Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат.
2. Назначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки АК-74 и РПК-74.
3. Назначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки пистолета ПМ.
4. Назначение, состав, боевые свойства РПГ-7.
5. Назначение, боевые свойства и материальная часть ручных гранат.
6. Сборка разборка АК-74 и подготовка их к боевому применению.
7. Снаряжение магазинов и подготовка ручных гранат к боевому применению.

Доклады

1. Современное стрелковое оружие ВС РФ.
2. История развития современного российского вооружения.

Оборудование и материалы

1. Мультимедийный проектор.
2. Перечень докладов.

Приложение 3

Методические рекомендации по подготовке реферата

Реферат представляет собой один из видов самостоятельной научно-исследовательской работы студента, сжатое изложение основной информации на основе ее смысловой переработки. В нем должны найти отражение уровень изученности темы, видение проблемных областей, умение анализировать и представлять различные точки зрения на проблему, формулировать выводы и предложения по возможному решению проблемы, навыки работы с литературными источниками. Защита реферата должна сопровождаться мультимедийной презентацией.

Общие требования к реферату:

– точность и объективность в передаче информации из литературных источников их основной мысли;
– полнота раскрытия темы реферата;
– доступность и ясность изложения;
– возможность составить представление о мнении автора источника по рассматриваемой теме и о мнении автора реферата поэтому же вопросу;
– соответствие требованиям оформления, культура цитирования, языковая грамотность;
– объем реферата до 15 страниц компьютерного текста.

Содержание реферата

1. Титульный лист
2. Оглавление.
3. Введение. Обоснование темы (актуальность, теоретическая и практическая значимость). Цель и задачи работы.
4. Обзор литературных источников с анализом и критической оценкой автора реферата (положительные стороны и спорные точки зрения авторов рассматриваемых произведений).
5. Формулирование собственного взгляда на рассматриваемую проблему.
6. Выводы и предложения.
7. Список источников.
8. Приложения (расчеты, схемы, диаграммы и пр.).

Темы рефератов

1. Аксиомы безопасности жизнедеятельности.
2. Организация и проведение мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.

3. Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации.

4. Оценка воздействия вредных веществ на организм человека в рабочей зоне и населенных пунктах

5. Ресурсный цикл. Антропогенный круговорот вещества. Природные ресурсы как загрязнители окружающей среды.

6. Структура и состав атмосферы.

7. Источники загрязнения атмосферы. Основные вещества, загрязняющие атмосферу. Перенос веществ в атмосфере.

8. Химические превращения веществ в атмосфере.

9. Физические и экологические последствия загрязнения атмосферы.

10. Причины, сущность и возможные последствия «парникового эффекта».

11. Причины, сущность и последствия «фотохимического смога» в атмосфере.

12. Причины, сущность и последствия кислотных осадков.

13. Причины, сущность и последствия разрушения озонового слоя Земли.

14. Запасы соленой и пресной воды на Земле. Потребление воды. Качество воды.

15. Основные источники загрязнения водных экосистем.

16. Источники загрязнения морских акваторий.

17. Действия при эвакуации, расчеты необходимых данных на эвакуацию и для жизнеобеспечения во время чрезвычайных ситуаций.

18. Использование средств индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения.

19. Способы защиты населения от оружия массового поражения.

20. Способы, средства и правила тушения пожаров, устройства и принципы первичных средств пожаротушения.

21. Использование средств коллективной защиты от оружия массового поражения.

22. Способы защиты населения от оружия массового поражения.

23. Определение избыточного давление от взрыва в результате аварии.

24. Организация и проведение мероприятий по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.

25. Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации.

26. Различение индивидуальных средств защиты по их применению.

27. Приемы использования средств индивидуальной защиты.

28. Алгоритмы поведения при обнаружении взрывных устройств. Основные мероприятия по противодействию терроризму.

29. Основные знания о терроризме.

30. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

31. Правила и приемы оказания первой медицинской помощи при ожогах.

32. Правила и приемы оказания первой медицинской помощи при замерзании и обморожении.

33. Оказание первой медицинской помощи при ранениях.

34. Способы оказания помощи при переломах и несчастных случаях.

35. Приемы и способы остановки кровотечения и правил наложения повязок.

36. Промышленность и сельское хозяйство как основные источники загрязнения пресноводных экосистем.

37. Строение литосферы. Воздействие человека на литосферу. Главные источники загрязнения почвы.

38. Опасные и вредные факторы производственной среды. Источники опасности в производственной сфере.

39. Основные источники электромагнитных полей в производственной, городской и бытовой сфере.

40. Воздействие внешнего и внутреннего ионизирующего излучения на человека. Источники ионизирующего излучения в окружающей среде.

41. Рецепторы человека как датчики анализаторных систем.

42. Механизм передачи и обработки информации, поступающей человеку из внешней среды обитания.

43. Какие вы знаете системы обеспечения безопасности организма человека.

44. Система иммунной защиты. Естественный и приобретенный иммунитет. Рубежи естественных приспособлений против патогенных микробов.

45. История развития ядерного оружия в России и мире.

46. Влияние радиоактивных веществ на организм человека.

47. Химическое оружие: история появления, классификация, воздействие и последствия.

48. История развития отдельных род войск: сухопутные войска (мотострелковые, танковые, ракетные и артиллерия, специальные войска). ВМС (надводные и подводные силы, морская авиация, береговые войска). ВКС (военная авиация, космические войска).

49. Военная доктрина РФ.

50. История развития военных наград России.

51. Воинская обязанность и военная служба граждан РФ.

52. Военная политика РФ.

53. Выживание в экстремальных ситуациях.

54. Дни воинской славы России.

55. История развития военной одежды.

56. История развития отечественного стрелкового оружия.

57. Символы России – история развития (флаг, герб, гимн).

Критерии оценивания

Уровень освоения	**Критерии**
Максимальный уровень	– обозначена проблема и обоснована её актуальность; – тема раскрыта полностью; – выводы и обобщения логичны и аргументированы; – выдержан объём; – сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; – соблюдены требования оформления реферата.
Средний уровень	– основные требования к реферату и его защите выполнены; – допущены неточности в изложении материала; – выводы и обобщения логичны и аргументированы; – имеются упущения в оформлении;
Минимальный уровень	– тема освещена лишь частично; – не выдержан объём реферата; – допущены фактические ошибки в содержании реферата; – допущены орфографические, пунктуационные и стилистические ошибки; – студент неуверенно отвечает на дополнительные вопросы.

Приложение 4

Подготовка выступления по теме с использованием мультимедиа-презентации (слайд-программы)

При подготовке выступления учитывать следующие критерии:

- раскрытие темы с использованием примеров. Логичность изложения;
- использование профессиональной терминологии;
- применение теоретических знаний при решении актуальных профессиональных задач;
- умение вступать в диалог и отстаивать собственную точку зрения.

При подготовке презентации учитывать следующие критерии:

- соответствие теме;
- информативность;
- смысл текста на слайде;
- объем текста на слайде;
- отсутствие дублирования текста выступления и текста на слайде;
- качество цветового оформления и наличие анимационных эффектов;
- правильность оформления.

Критерии оценивания:

- соответствие теме;
- информативность;
- смысл текста на слайде;
- объем текста на слайде;
- отсутствие дублирования текста выступления и текста на слайде;
- качество цветового оформления и наличие анимационных эффектов;
- правильность оформления.

Выступление должно быть представлено на бумажном, а презентация – на электронном носителе.

Приложение 5

Письменная работа (конспект статьи, монографии, источников и др.)

Конспект – это краткое последовательное изложение содержания статьи, книги и т.д.

Если конспект составлен правильно, он должен отражать логику и смысловую связь записываемой информации. Он помогает воспринимать информацию практически любой сложности, предварительно придав ей понятный вид.

Выполнение конспекта согласовывается с преподавателем.

Литература для конспекта дана в разделе 6 и 7 настоящей рабочей программы.

Памятка для составления конспекта:

– указать автора, название, страницы конспектируемого текста (или его части) и его выходные данные;

– просмотреть материал, выявить особенности текста, его характер;

– снова прочитать текст, тщательно проанализировать его; отделить главное от второстепенного, разделить информацию на составляющие части, расположить их в нужном порядке;

– составить план-основу конспекта;

– конспектируя, оставить место справа (широкие поля) для дополнений, заметок, записи незнакомых терминов и имен, требующих разъяснения, а также для проставления номера страницы конспектируемого текста;

– запись вести своими словами, это способствует лучшему осмыслению текста;

– применять определенную систему подчеркивания, сокращений, условных обозначений;

– соблюдать правила цитирования: цитату заключать в кавычки, давать ссылку на источник с указанием страницы.

Критерии оценивания: полнота, краткость и точность изложения содержания первоисточника, тактичность и точность обращения с текстом, культура цитирования текста, наличие комментариев, оформление.

Приложение 6

Выполнение письменных заданий*

Письменные задания предполагают различные формы. Данный вид самостоятельной деятельности (выполняемого студентом самостоятельно во время занятия или самостоятельной домашней работы) проводится для выявления среза знания у учащихся по пройденному материалу. Вид: письменный ответ на вопросы, раскрытие проблемы, составления портрета личности на основе прочитанной книги и др.

1. Понятие «безопасность»: определение, природа и виды.
2. Цель, предмет безопасности жизнедеятельности.
3. Понятие «дерево опасностей» (привести пример).
4. Основные принципы обеспечения безопасности, аксиомы безопасности.
5. Понятия «риск», «опасность», «угроза» и их виды.
6. Классификация опасностей, источники их формирования.
7. Понятия «вредные факторы», «опасные факторы», «предельно-допустимая концентрация (ПДК)».
8. Стадии изучения опасностей, содержание предварительного анализа опасностей.
9. Правовые, нормативно-технические, информационные и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
10. Система мер обеспечения национальной безопасности РФ.
11. Основные положения безопасности жизнедеятельности.
12. Методы обеспечения безопасности.
13. Принципы обеспечения безопасности.
14. Силы и средства обеспечения безопасности.
15. Классификация чрезвычайных ситуаций (природного, техногенного и социального характера).
16. Стадии развития чрезвычайных ситуаций.
17. Понятия «опасная ситуация», «стихийные бедствия» «чрезвычайная ситуация» (приведите примеры).
18. Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций, их последствия.
19. Дайте определения понятий «авария», «катастрофа».
20. Чрезвычайные ситуации природного характера: классификация, основные причины, источники, возможные последствия, мероприятия по их предупреждению, ликвидация последствий.
21. Уставы ВС РФ.
22. Алгоритм оказания первой медицинской помощи.
23. Радиационная, химическая и биологическая защита.
24. Основы огневой подготовки.

Критерии оценивания:

- понимание проблемы;
- логичность и аргументированность выводов и обобщений;
- грамотность и обоснованность изложения;
- изложение своей точки зрения по изучаемой проблеме, которая подкрепляется примерами из исторических источников и литературы.

* Один из видов письменной работы. Не является не обязательным к выполнению.

Приложение 7

Составление креативного глоссария по разделам курса

Глоссарий – это перечень слов, расположенных по тому или иному принципу (напр. по алфавиту, по смысловому единству, по одной из тем курса), с теми или иными объяснениями.

Глоссарий должен принять какую-либо форму (противогаз, витамины, пазлы, кроссворд и др.).

Памятка для составления глоссария:

- перечень слов по одной из тем курса (на выбор студента);
- содержание глоссария – по одной из тем курса на выбор студента (например: ЧС, ЧП, Техногенная опасность, Начальная военная подготовка и т.д.):
- наличие не менее 27 терминов.

Критерии оценивания:

- наличие не менее 27 слов;
- соответствие написанного глоссария, изложенным требованиям памятки;
- оригинальность;
- ссылки на источники.

Приложение 8

Научная публикация по темам курса
(не обязательный вид, только по желанию студента)*

Научная публикация – это любой текст, представленный в научном журнале и отражающий суть исследования касательно некоторой научной проблемы. В данном случае текст, раскрывающий проблемы исторического развития нашей страны.

Критерии оценивания:

- актуальность и профессиональная направленность информации;
- логичность и аргументированность выводов и обобщений;
- осмысление, отделение главного от второстепенного при изложении текста доклада;
- грамотность и обоснованность изложения;
- демонстрация коммуникативных качеств.

* Один из видов письменной работы. Не является обязательным к выполнению.

Приложение 9

Изучение рекомендованной литературы

Работа с рекомендованной литературой необходима для более глубокого усвоения основ дисциплины, расширения кругозора, осмысления явлений политической, экономической, социальной и культурной жизни общества.

При работе с рекомендованной литературой необходимо:

1. Выделить основные концептуальные положения, выдвинутые авторами, и провести их сравнительный анализ.

2. Сформировать собственную точку зрения на проблему, аргументировать ее подкрепляя историческими фактами, представленными в исследованиях по данному вопросу.

Приложение 10

Квест игра на тему «Разведка»

Разведка представляет собой игру, на котором обучающиеся демонстрируют теоретические знания курса Безопасность жизнедеятельности, способности работы с топографической картой, ориентирования на местности и оказания первой помощи.

Задание выполняется в мини-группах по 2-3 человека.

Цель – углубление и освоение знаний по теме ориентирования на местности с топографической картой.

План занятия: на равном расстоянии от старта устанавливается несколько групп контрольных пунктов (далее КП), по 3-5 КП в каждой группе (в зависимости от количества команд), расположенных на равном расстоянии. В каждой группе КП находится эксперт, в задачи которого входит объяснение интерактивного задания участникам и оценка его выполнения, а также проставление времени прихода группы на карте (в случае нахождения КП не соответствующего заданию группы, эксперт выписывает штраф в виде вычета баллов). Участники должны по карте отыскать в каждой группе свой контрольный пункт и выполнить задание от эксперта, после чего перейти к другому КП и т.д.

Старт – групповой. Результат определяется суммой времени и баллов проставляемых за выполнение всех интерактивных заданий.

Каждой мини-группе, перед испытанием выдается топографическая карта местности, в которой отмечается все найденные КП.

Критерии оценивании выступающих:

- умение работать в команде;
- наличие правильно найденных КП, соответствующих конкретной группе;
- правильность выполнения интерактивных заданий;
- сумма времени прохождения всей дистанции, относительно соперничающих групп.

Приложение 11

Задания для выполнения контрольной работы для студентов заочной формы обучения и методические указания к их выполнению

ЗАДАНИЯ К КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЕ

Вариант 1.

Задание 1. Ответы на практические задания (ситуацию)

1. Практическое задание (ситуация). Вас захватили в заложники. Какие правила личной безопасности необходимо соблюдать, чтобы снизить угрозу для вашей жизни?

2. Практическое задание (ситуация). Во время похода в лес за грибами или ягодами вы отстали от группы и заблудились. Ваши действия.

3. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь в общественном месте (кинотеатре, музее, вокзале), там возник пожар. Ваши действия.

4. Практическое задание (ситуация). Дома вам часто приходится иметь дело с препаратами бытовой химии. Перечислите основные меры безопасности, которые необходимо соблюдать при пользовании препаратами бытовой химии.

5. Практическое задание (ситуация). Вы ехали в метро и обнаружили подозрительный предмет напоминающий взрывное устройство. Ваши действия по обеспечению личной безопасности и предотвращению угрозы.

Задание 2. Реферат.

Написание реферата на любую тему из списка в **приложении 2.**

Критерии написания реферата в **приложении 2.**

Контрольная работа оформляется в соответствии с Положением об оформлении всех видов учебных и аттестационных работ.

Вариант 2.

Задание 1. Ответы на практические задания (ситуацию)

1. Практическое задание (ситуация). Во время прогулки по лесу в пожароопасный период (сухая погода и ветер) вы уловили запах дыма и определили, что попали в зону лесного пожара. Ваши действия.

2. Практическое задание (ситуация). Во время отдыха на природе вы решили искупаться в незнакомом водоёме. Ваши действия по обеспечению личной безопасности во время купания.

3. Практическое задание (ситуация). Вам предстоит пройти пешком из одной части города (населённого пункта) в другую. Ваши действий по обеспечению личной безопасности при движении по улицам.

4. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь в общественном месте (кинотеатре, музее, вокзале), там возник пожар. Ваши действия.

5. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь в здании, и вы получили информацию о террористической угрозе. Какие правила личной безопасности необходимо соблюдать, чтобы снизить угрозу для вашей жизни?

Задание 2. Реферат.

Написание реферата на любую тему из списка в **приложении 2.**

Критерии написания реферата в **приложении 2.**

Контрольная работа оформляется в соответствии с Положением об оформлении всех видов учебных и аттестационных работ.

Вариант 3.

Задание 1. Ответы на практические задания (ситуацию)

1. Практическое задание (ситуация). По системе оповещения РСЧС получен сигнал о приближения урагана. Ваши действия при угрозе и во время урагана.

2. Практическое задание (ситуация). Во время отдыха на природе вы решили искупаться в незнакомом водоёме. Ваши действия по обеспечению личной безопасности во время купания.

3. Практическое задание (ситуация). Вы возвращаетесь домой поздно вечером. Ваши действия по обеспечению личной безопасности в подъезде дома и в лифте.

4. Практическое задание (ситуация). Во время новогоднего праздника у вас на ёлке загорелась электрическая гирлянда. Ваши действия.

5. Практическое задание (ситуация). Вы ехали в метро и обнаружили подозрительный предмет, напоминающий взрывное устройство. Ваши действия по обеспечению личной безопасности и предотвращению угрозы.

Задание 2. Реферат.

Написание реферата на любую тему из списка в **приложении 2.**

Критерии написания реферата в **приложении 2.**

Контрольная работа оформляется в соответствии с Положением об оформлении всех видов учебных и аттестационных работ.

Вариант 4.

Задание 1. Ответы на практические задания (ситуацию)

1. Практическое задание (ситуация). Вам предстоит поездка ж/д. транспортом. Вспомните основные правила личной безопасности, которые необходимо соблюдать при следовании ж/д. транспортом.

2. Практическое задание (ситуация). Во время отдыха на природе вас застала гроза. Ваши действия.

3. Практическое задание (ситуация). Вы направляетесь в общественное место (в кинотеатр, на стадион и др.). Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в общественном месте и в толпе.

4. Практическое задание (ситуация). Во время просмотра телепередачи пропало изображение на экране телевизора, и вы почувствовали запах дыма. Ваши действия.

5. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь в здании, и вы получили информацию о террористической угрозе. Какие правила личной безопасности необходимо соблюдать, чтобы снизить угрозу для вашей жизни?

Задание 2. Реферат.

Написание реферата на любую тему из списка в **приложении 2.**

Критерии написания реферата в **приложении 2.**

Контрольная работа оформляется в соответствии с Положением об оформлении всех видов учебных и аттестационных работ.

Вариант 5.

Задание 1. Ответы на практические задания (ситуацию)

1. Практическое задание (ситуация). Ваши действия при заблаговременном оповещении о землетрясении и при внезапном землетрясении, если оно застало вас дома.

2. Практическое задание (ситуация). Во время прогулки по улице на вас напала собака. Ваши действия.

3. Практическое задание (ситуация). Вам часто приходится работать с компьютером. Основные правила личной безопасности, которые необходимо соблюдать при работе с компьютером.

4. Практическое задание (ситуация). В вашей квартире возник пожар. Ваши действия.

5. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь в здании, и вы получили информацию о террористической угрозе. Какие правила личной безопасности необходимо соблюдать, чтобы снизить угрозу для вашей жизни?

Задание 2. Реферат.

Написание реферата на любую тему из списка в **приложении 2.**

Критерии написания реферата в **приложении 2.**

Контрольная работа оформляется в соответствии с Положением об оформлении всех видов учебных и аттестационных работ.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Задание *1.* Ответы на практические задания (ситуацию)

1) Правильная структура и наличие необходимых составляющих.

2) Полнота знаний, их обобщенность и системность.

3) Логическое обоснование теоретических вопросов с дополнительными комментариями.

Задание *2*. Реферат.

1) Теоретический уровень анализа.

2) Использование навыков анализа культурных текстов понятий.

3) Личностная позиция (навыки рефлексии и саморефлексии).

4) Ответ на каждый вопрос должен быть аргументирован. Ответы необходимо снабдить ссылками на текст, которые должны быть правильно оформлены.

5) Использование дополнительной литературы приветствуется, но если цитируется чья-то работа, то в вашем тексте она должна быть закавычена и снабжена грамотно оформленной ссылкой (с указанием автора, названия работы, места и года издания, страницы).

6) Стиль работ должен быть приближен к академическому, но определенные вольности, если они необходимы для лучшего выражения мысли, допускаются. Ненужные объективно стилистические вольности будут считаться ошибкой.

7) Приветствуется проведение параллелей между анализируемыми текстами и современной жизнью.

Критерии оценки реферата

16-20 баллов:

- обозначена проблема и обоснована её актуальность;
- сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция;
- тема раскрыта полностью;
- выдержан объём;
- сформулированы выводы;
- соблюдены требования к внешнему оформлению;
- даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

11-15 баллов:

- основные требования к реферату и его защите выполнены;
- допущены неточности в изложении материала;
- отсутствует логическая последовательность в суждениях;
- имеются упущения в оформлении;
- на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

5-10 баллов:

- тема освещена лишь частично;
- не выдержан объём реферата;
- допущены фактические ошибки в содержании реферата;
- допущены орфографические, пунктуационные и стилистические ошибки;
- студент неуверенно отвечает на дополнительные вопросы;

во время защиты отсутствует вывод.

Департимент культуры Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Екатеринбургская академия современного искусства»
(институт)

Кафедра социокультурного развития территории

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины Б1.О.03.03

ОСНОВЫ САМОПОЗНАНИЯ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ

Направление подготовки **50.03.01 Искусства и гуманитарные науки**

Направленность (профиль)
«Руководитель в сфере культуры: технологии управления»

Квалификация выпускника
Бакалавр

для обучающихся заочной формы обучения

Екатеринбург
2024

Рабочая программа дисциплины с изм. и доп. составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки бакалавров 50.03.01 Искусства и гуманитарные науки, утв. Приказом Минобрнауки России от 08.06.2017 № 532.

Разработчик(-и):

кандидат педагогических наук, доцент кафедры актуальных культурных практик	А.С. Славина
(должность, кафедра)	(И.О. Фамилия)

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры социокультурного развития территории
протокол от 12.02.2026 № 6
(дата)

Заведующий кафедрой	С.В. Казакова
	(И.О. Фамилия)

Согласовано:

Заведующий Библиотечно-информационным центром	С.П. Кожинова
	(И.О. Фамилия)

1. Пояснительная записка

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины – в процессе освоения теоретических овнов самопознания и саморазвития разработать траекторию профессионального саморазвития на ближайшие 4 года на основе принципов управления временем и образования в течение всей жизни.

Задачи:

– формирование представлений о тайм-менеджменте, его принципах и методах, как важном условии учебной деятельности и саморазвития личности;

– воспитание ценностного отношения к своему времени и времени других людей;

– формирование представлений о самопознании, его структуре и методах, а также о роли в построении индивидуальной траектории саморазвития;

– формирование представлений о самовоспитании, его направлениях, методах и роли в построении индивидуальной траектории саморазвития;

– формирование представлений о саморазвитии, его способах, направлениях;

– формирование представлений о сущности, структуре и особенностях построения траектории профессионального саморазвития на 4 года на основе принципов образования в течение всей жизни;

– формирование готовности к реализации траектории профессионального саморазвития на 4 года на основе принципов образования в течение всей жизни;

– воспитание базовых профессионально значимых качеств: пунктуальность, ответственность, внимательность

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Основы самопознания и самореализации» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО).

Дисциплина является частью модуля М3. Модуль «Самоорганизация и саморазвитие».

Изучение дисциплины «Основы самопознания и саморазвития» сопряжено с освоением дисциплин «Введение в профильную деятельность», «Технологический практикум по профилю». Дисциплина «Основы самопознания и самореализации» устанавливает базовый уровень знаний для освоения дисциплин части, формируемой участниками образовательных отношений (по выбранной направленности (профилю) подготовки).

Дисциплина связана с изучением всех модулей обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Компетенции, формируемые в рамках изучения данной дисциплины:

УК-6 – Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

В начале изучения дисциплины «Основы самопознания и самореализации» обучающийся должен продемонстрировать

– *знания* основных приемов учебной деятельности и саморазвития; способов распределения своего времени, мотивов учебной деятельности и профессионального саморазвития;

– *умения* самоопределения в профессии и саморазвития; ставить цели; строить жизненные планы;

– *навыки* учебной деятельности и саморазвития (на уровне выпускника ФГОС ООО).

1.3. Формируемые компетенции

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Способен использовать принципы и методы управления временем при выполнении учебной деятельности	**Знать:** – основные понятия управления временем; – принципы управления временем; – поглотители времени; – приемы управления временем (целеполагание, планирование, контроль). **Уметь:** – строить учебную деятельность на основе принципов управления временем; – определять поглотителей учебного времени; – составлять долгосрочные и краткосрочные планы деятельности; – расставлять приоритеты при планировании учебной деятельности; – планировать свою учебную деятельность в соответствии с правилами управления временем и выбранными приоритетами; – применять в учебной деятельности приемы управления временем. **Владеть:** – навыками целеполагания, планирования, контроля распределения времени для выполнения учебных заданий
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.2. Способен определять стратегию, строить траекторию личностного и профессионального саморазвития на основе самопознания, определения приоритетов собственной деятельности	**Знать:** – приемы самопознания (профессионально важных и личностных качеств, индивидуальных мотивов деятельности, ценностей, ресурсов, способностей личности); – способы построения стратегических целей на основе проведенного самопознания; – основы прогнозирования личностного и профессионального развития; – алгоритм построения траектории профессионального саморазвития. **Уметь:** – определять требования рынка труда для выстраивания траектории профессионального саморазвития; – определять жизненные, стратегические, долгосрочные, годовые цели; – определять приоритеты деятельности; – составлять прогноз профессионального саморазвития; – составлять индивидуальную траекторию личностно-профессионального саморазвития.

Код и название компетенции	Код и название индикаторов достижения компетенции	Дескрипторы компетенции
		Владеть: – навыками построения траектории профессионального саморазвития; – навыками презентации траектории профессионального саморазвития
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.3. Способен следовать построенной траектории саморазвития в процессе учебной деятельности	**Знать:** – способы самоконтроля траектории профессионального саморазвития в процессе учебной деятельности. **Уметь:** – реализовывать индивидуальную программу личностно-профессионального саморазвития в учебной деятельности; – выбирать тематику учебных проектов (курсовая работа, курсовой проект, индивидуальная часть задания по практике, ВКР) с учетом выбранной траектории личностного и профессионального саморазвития; – использовать дополнительные образовательные ресурсы для реализации индивидуальной траектории личностного и профессионального саморазвития. **Владеть:** – способами самоконтроля реализации траектории профессионального саморазвития в процессе учебной деятельности в вузе

2. Объем и виды учебной работы. График изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы.

Виды и объем учебной работы, перечень контрольных мероприятий	Заочная форма обучения
1. Виды и объем учебной работы (в академических часах)	
1.1. Всего часов	72
1.2. Контактная работа:	8
1.2.1. Лекции	4
1.2.2. Практические занятия	4
1.2.3. Лабораторные работы	–
1.3. Самостоятельная работа	55
1.4. Практическая подготовка	–
1.5. Контроль	9
2. График изучения дисциплины (курс, семестр)	
2.1. Курс	1
2.2. Семестр (-ы) изучения	1
2.3. Экзамен (семестр)	1
2.4. Зачет (семестр)	–
2.5. Курсовая работа (семестр)	–

Виды и объем учебной работы, перечень контрольных мероприятий	Заочная форма обучения
2.6. Курсовая проект (семестр)	–
2.6. Контрольная работа (семестр)	1

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды учебных занятий для обучающихся заочной формы обучения

Наименование раздела дисциплины	Количество академических часов по видам учебных занятий по заочной форме обучения					Код индикатора компетенции	Формы текущего и промежуточного контроля
	Лекции	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	Всего часов		
		Практические занятия	Лабораторные работы				
Раздел 1. Управление временем	**3**	**2**	–	**15**	**20**	УК-6.1	Опрос, тестирование, практическая работа–
1.1. Введение в курс. Основные тенденции развития современного общества и их влияние на саморазвитие человека	2	2	–	5	9	УК-6.1	Фронтальный опрос
1.2. Понятие о тайм-менеджменте	1	–	–	5	6	УК-6.1	Индивидуальный контроль (тестирование)
1.3. Самоанализ распределения времени	–	–	–	5	5	УК-6.1	Индивидуальный контроль (практическая работа)
Раздел 2. Самопознание	–	–	–	**10**	**10**	УК-6.2	Опрос
2.1. Понятие о самопознании. Значение самопознания	–	–	–	5	5	УК-6.2	Фронтальный опрос
2.2. Методы самопознания	–	–	–	5	5	УК-6.2	Фронтальный опрос

Наименование раздела дисциплины	Количество академических часов по видам учебных занятий по заочной форме обучения					Код индикатора компетенции	Формы текущего и промежуточного контроля
	Лекции	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	Всего часов		
		Практические занятия	Лабораторные работы				
Раздел 3. Самовоспитание	–	–	–	**6**	**6**	УК-6.2	Опрос
3.1. Понятие о самовоспитании, его принципах и методах	–	–	–	6	6	УК-6.2	Фронтальный опрос
Раздел 4. Саморазвитие	**1**	**2**	–	**9**	**12**	УК-6.2; УК-6.3	Опрос, практическая работа, контрольная работа
4.1. Понятие о саморазвитии	–	–	–	2	2	УК-6.2	Фронтальный опрос
4.2. Построение траектории профессионального саморазвития	1	2	–	7	10	УК-6.2; УК-6.3	Индивидуальный контроль (выполнение практических работ, контрольной работы, письменный опрос)
Раздел 5. Практикум по самопознанию	–	–	–	**15**	**15**	УК-6.1; УК-6.2	Индивидуальный контроль (выполнение практических работ)
Контроль (в т.ч., ведение дневника посещаемости культурных событий, мероприятий в течение семестра и выполнение контрольной работы)	–	–	–	–	**9**	УК-6.1; УК-6.2; УК-6.3	Выполнение контрольной работы Итоговое тестирование по основным темам курса Защита проекта индивидуальной траектории профессионального саморазвития

Наименование раздела дисциплины	Количество академических часов по видам учебных занятий по заочной форме обучения					Код индикатора компетенции	Формы текущего и промежуточного контроля
	Лекции	Занятия семинарского типа: Практические занятия	Занятия семинарского типа: Лабораторные работы	Самостоятельная работа	Всего часов		
							(устно)
ИТОГО:	**4**	**4**	–	**55**	**72**	УК-6.1; УК-6.2; УК-6.3	Вопросы к экзамену

3.2. Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
Раздел 1. Управление временем	1.1. Введение в курс. Основные тенденции развития современного общества и их влияние на саморазвитие человека	Цель и задачи курса. Основные результаты изучение курса. Тенденции развития современного общества: глобализация, интеграция, ускорение, цифровизация. Влияние основных тенденций развития современного общества на рынок труда, современные требования работодателей в сфере культуры к соискателям, особенности трудоустройства выпускников вузов. Влияние основных тенденций развития современного общества на развитие системы высшего образования. Цифровизация в образовании, индивидуальные образовательные траектории, саморазвитие
	1.2. Понятие тайм-менеджмента	Тайм-менеджмент: понятие, значение для учебной деятельности и саморазвития (в т.ч., профессионального саморазвития). Основные понятия управления временем: управление, управление временем, процесс, постановка цели, планирование, мотивация, организация, контроль). Принципы управления временем (принципы планирования времени, принципы расстановки приоритетов, принципы контроля распределения времени). Основные поглотители времени. Приемы управления временем (целеполагание, планирование, контроль)
	1.3. Самоанализ распределения времени	Анализ распределения своего времени в течение месяца, недели, дня. Определение жизненных и учебных приоритетов.

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		Определение поглотителей учебного времени
Раздел 2. Самопознание	2.1. Понятие о самопознании. Значение самопознания	Человек как субъект самопознания. Биопсихосоциальная природа человека. Иерархическая модель потребностей человека А. Маслоу (1954). Сущность самопознания. Области самопознания. Теория личности К. Роджерса «Я-концепция». Особенности самопознания в разные возрастные периоды: дошкольное детство, подростковый возраст, зрелый возраст. Значение самопознания для личностного и профессионального саморазвития. Объекты и сферы самопознания: личностно-характерологические особенности человека, мотивационно-ценностная сфера личности, познавательная сфера личности, образ (имидж), сфера взаимоотношений с другими людьми, сфера профессиональной деятельности, сфера жизненного пути
	2.2. Методы самопознания	Самопознание как процесс. Понятие о процессе. Сущность процесса самопознания. Теория К. Роджерса «Я-концепция» и самопознание личности. Основные этапы технологии самопознания по теории В.Г. Маралова и теории самопознания в учебной деятельности В.В. Байлука. Способы (методы, приемы) самопознания: самонаблюдение, самооценка, самоанализ, сравнение (с самим собой), моделирование (своего будущего), познание других людей (познавая других – познаешь себя), рефлексия. Средства самопознания: самоотчет (трактат, дневник), просмотр кинофильмов, спектаклей, чтение художественной литературы, изучение наук о человеке и др.
Раздел 3. Самовоспитание	3.1. Понятие о самовоспитании, его принципах и методах	Понятие о самовоспитании. Отличительные черты самовоспитания (добровольность, осознанность, самостоятельность, значимость). Алгоритм самовоспитания. Основные направления самовоспитания: когнитивное, эстетическое, семейное, физическое (валеологическое), духовно-нравственное, творческое, профессиональное, экономическое, гражданско-патриотическое, правовое, экологическое. Методы самовоспитания: самообладание, самовлияние, самостимулирование
Раздел 4. Саморазвитие	4.1. Понятие о саморазвитии	Мотивы и цели саморазвития. Сущность саморазвития. Значение саморазвития, в т.ч.,

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		профессионального в современных условиях.
	4.2. Построение траектории профессионального саморазвития	Формула успешного выбора профессии: хочу-могу-надо-есть. Взаимосвязь требований рынка труда, профессиональных стандартов и ожиданий, мотивов и целей профессионального саморазвития личности, имеющихся ресурсов, способностей. Приоритетные профессии и направления профессиональной деятельности в настоящее время, в т.ч. в сфере культуры и искусства. Профессии будущего. Траектория профессионального саморазвития. Взаимосвязь самопознания и саморазвития. Способы построения стратегических целей на основе проведенного самопознания. Технология построения SMART-цели профессионального саморазвития (жизненной, стратегической, годовой). Составление прогноза личностного и профессионального развития на основе требований рынка труда и прогнозов развития сферы культуры. Алгоритм построения траектории профессионального саморазвития: от анализа рынка труда, изучения требований к выбранной профессии и самопознания профессионально значимых качеств, способностей и задатков, а также имеющихся знаний и умений в выбранной сфере профессиональной деятельности до определения направления саморазвития и основных способов. Самопроектирование профессионального саморазвития: определения цели и результатов профессионального саморазвития, а также направлений, средств и способов профессионального саморазвития. Планирование саморазвития (построение стратегического и годового плана саморазвития). Самореализация и самоконтроль траектории профессионального саморазвития в процессе учебной деятельности: принципы, способы. Самообразование как направление и средство профессионального саморазвития: понятие, мотивы, условия эффективности. Значение самообразования. Виды самообразования. Траектории самообразования. Развитие критического мышления. Понятие о критическом мышлении, его основные

№ раздела	Наименование темы	Содержание темы
		элементы (постановка вопросов, поиск аргументов, взвешенные решения на основе имеющихся фактов). Направления развития критического мышления: развитие культуры письма, коммуникативных навыков, информационной грамотности; осознанная мотивация к учебной деятельности). Приемы и способы развития критического мышления: «знаю-хочу знать-узнал», привило «трех П», приемы работы с текстом (прогнозирование, чтение с остановками, чтение с пометками, двойной дневник, кластер), таблицы вопросов, синквейн. Развитие внимания и памяти как важных условий учебной деятельности и саморазвития. Понятие о внимании и памяти. Виды памяти и внимания. Свойства внимания. Механизмы запоминания. Способы тренировки памяти и внимания
Раздел 5	Практикум по самопознанию	Применение на практике приемов самопознания своих профессионально важных и личностных качеств, индивидуальных мотивов деятельности, ценностей, ресурсов, способностей. SWOT-самоанализ в выбранной профессии

Тематика практических работ и самостоятельных работ представлена в приложениях 1-3.

3.3. Применяемые образовательные технологии

При проведении учебных занятий используются следующие педагогические технологии: интерактивные лекции, лекции-дискуссии, лекции-консультации (в т.ч., с приглашением руководителей или заместителей руководителей учреждений культуры города, выпускников академии, работающих в сфере культуры для учета региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и требований работодателей), деловые игры, групповые дискуссии, анализ ситуаций, опора на результаты научных исследований, мастерские, круглые столы для развития у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений. Технология саморазвития – для построения индивидуальной траектории профессионального саморазвития. Подобные технологии используются и при обучении инвалидов и лиц с ОВЗ (с учетом их нозологий).

4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

4.1. Критерии оценки сформированности компетенций для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	**Имеет представления:** – об основных понятиях управления временем; – о принципах управления временем; – о поглотителях времени; – о приемах управления временем (целеполагание, планирование, контроль). – о приемах самопознания (профессионально важных и личностных качеств, индивидуальных мотивов деятельности, ценностей, ресурсов, способностей личности); – о способах построения стратегических целей на основе проведенного самопознания; – об основах прогнозирования личностного и профессионального развития; – об алгоритме построения траектории профессионального саморазвития; – о способах самоконтроля траектории саморазвития в процессе учебной деятельности	**Знает:** – основные понятия управления временем; – принципы управления временем; – поглотители времени; – приемы управления временем (целеполагание, планирование, контроль). – приемы самопознания (профессионально важных и личностных качеств, индивидуальных мотивов деятельности, ценностей, ресурсов, способностей личности); – способы построения стратегических целей на основе проведенного самопознания; – основы прогнозирования личностного и профессионального развития; – алгоритм построения траектории профессионального саморазвития. – способы самоконтроля траектории саморазвития в процессе учебной деятельности	**Имеет глубокие знания:** – об основных понятиях управления временем; – о принципах управления временем; – о поглотителях времени; – о приемах управления временем (целеполагание, планирование, контроль). – о приемах самопознания (профессионально важных и личностных качеств, индивидуальных мотивов деятельности, ценностей, ресурсов, способностей личности); – о способах построения стратегических целей на основе проведенного самопознания; – об основах прогнозирования личностного и профессионального развития; – об алгоритме построения траектории профессионального саморазвития; – о способах самоконтроля траектории саморазвития в процессе учебной деятельности
	Умеет:	**Умеет:**	**Умеет:**

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	– с помощью строить учебную деятельность на основе принципов управления временем; – не всегда определять поглотителей учебного времени; – с помощью составлять долгосрочные и краткосрочные планы деятельности; – не всегда расставлять приоритеты при планировании учебной деятельности; – несистематически применять в учебной деятельности приемы управления временем; – с помощью определять требования рынка труда для выстраивания траектории профессионального саморазвития; – с помощью определять жизненные, стратегические, долгосрочные, годовые цели; – при помощи определять приоритеты деятельности; – составлять фрагментарный прогноз профессионального саморазвития; – с помощью составлять индивидуальную траекторию профессионального саморазвития;	– строить учебную деятельность на основе принципов управления временем; – определять поглотителей учебного времени; – составлять долгосрочные и краткосрочные планы деятельности; – расставлять приоритеты при планировании учебной деятельности; – применять в учебной деятельности приемы управления временем; – определять требования рынка труда для выстраивания траектории профессионального саморазвития; – определять жизненные, стратегические, долгосрочные, годовые цели; – определять приоритеты деятельности; – составлять прогноз профессионального саморазвития; – составлять индивидуальную траекторию профессионального саморазвития; – реализовывать индивидуальную программу личностно-	– эффективно строить учебную деятельность на основе принципов управления временем; – быстро определять поглотителей учебного времени; – самостоятельно составлять долгосрочные и краткосрочные планы деятельности; – быстро расставлять приоритеты при планировании учебной деятельности; – эффективно применять в учебной деятельности приемы управления временем; – самостоятельно определять требования рынка труда для выстраивания траектории профессионального саморазвития; – эффективно определять жизненные, стратегические, долгосрочные, годовые цели; – определять приоритеты деятельности; – составлять обоснованный прогноз профессионального саморазвития; – составлять индивидуальную траекторию профессионального саморазвития и

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	– несамостоятельно реализовывать индивидуальную программу личностно-профессионального саморазвития в учебной деятельности; – с помощью выбирать тематику учебных проектов (курсовая работа, курсовой проект, индивидуальная часть задания по практике, ВКР) с учетом выбранной траектории личностного и профессионального саморазвития; – при помощи подбирать дополнительные образовательные ресурсы для реализации индивидуальной траектории личностного и профессионального саморазвития	профессионального саморазвития в учебной деятельности; – выбирать тематику учебных проектов (курсовая работа, курсовой проект, индивидуальная часть задания по практике, ВКР) с учетом выбранной траектории личностного и профессионального саморазвития; – подбирать дополнительные образовательные ресурсы для реализации индивидуальной траектории личностного и профессионального саморазвития	аргументировать ее шаг; – систематически реализовывать индивидуальную программу личностно-профессионального саморазвития в учебной деятельности; – самостоятельно выбирать тематику учебных проектов (курсовая работа, курсовой проект, индивидуальная часть задания по практике, ВКР) с учетом выбранной траектории личностного и профессионального саморазвития; – подбирать дополнительные образовательные ресурсы для реализации индивидуальной траектории личностного и профессионального саморазвития и аргументировать свой выбор
	Владеет: – неотработанными навыками целеполагания, планирования, контроля распределения времени для выполнения учебных заданий; – неотработанными навыками построения траектории профессионального	**Владеет:** – навыками целеполагания, планирования, контроля распределения времени для выполнения учебных заданий; – навыками построения траектории профессионального саморазвития; – навыками	**Владеет:** – выраженными навыками целеполагания, планирования, контроля распределения времени для выполнения учебных заданий; – отработанными навыками построения траектории

Код компетенции	Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения основной образовательной программы высшего образования и шкала оценивания		
	Пороговый (удовлетворительно) 55-70 баллов	**Базовый (хорошо) 71-85 баллов**	**Повышенный (отлично) 86-100 баллов**
	саморазвития; – неотработанными навыками презентации траектории профессионального саморазвития; – отдельными способами контроля реализации траектории профессионального саморазвития в процессе учебной деятельности в вузе	презентации траектории профессионального саморазвития; – способами контроля реализации траектории профессионального саморазвития в процессе учебной деятельности в вузе	профессионального саморазвития; – отработанными навыками презентации траектории профессионального саморазвития; – навыками контроля реализации траектории профессионального саморазвития в процессе учебной деятельности в вузе

4.2. Примерные контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации и контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам темы

Примерные контрольные вопросы и задания для текущего контроля по дисциплине

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Способен использовать принципы и методы управления временем при выполнении учебной деятельности	1.1	*Вопросы и задания:* 1. Как влияют процессы интеграции, глобализации, ускорения и цифровизации на требования рынка труда к компетенциям выпускников вузов? 2. Перечислите основные требования к знаниям, умениям и опыту работы, предъявляемые работодателями в области культуры (с учетом направленности вашей подготовки). 3. Что такое Единый квалификационный справочник и профессиональный стандарт? 4. Какую информацию можно получить из Единого квалификационного справочника и профессионального стандарта? 5. Что такое профессиональная компетенция? Из чего она состоит? 6. Что означает термин «Lifelong learning»?
УК-6 Способен управлять своим временем,	УК-6.1 Способен использовать принципы и методы	1.2	*Вопросы и задания:* 1. С какой целью человек должен изучать тайм-менеджмент? 2. Каковы основные принципы управления временем?

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	управления временем при выполнении учебной деятельности		3. Дайте характеристику основным процессам управления временем. 4. Опишите способы планирования времени? 5. Что такое поглотители времени? Какие они бывают? Приведите примеры.
УК-6	УК-6.1 Способен использовать принципы и методы управления временем при выполнении учебной деятельности	1.3	*Вопросы и задания:* 1. Что такое хронометраж? Для чего он проводится? 2. Опишите методику проведения хронометража. 3. Какие поглотители времени вам удалось выявить в процессе самонаблюдения? 4. Что такое «мемуарник»? Для чего используется данная методика в управлении временем? 5. К каким выводам вы пришли в процессе анализ распределения своего времени за месяц? За неделю?
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.2 Способен определять стратегию, строить траекторию личностного и профессионального саморазвития на основе самопознания, определения приоритетов собственной деятельности	2.1	*Вопросы и задания:* 1. Что такое самопознание? 2. Перечислите основные методы самопознания. 3. Каковы особенности самопознания в разные возрастные периоды человека? 4. Каково значение самопознания для личностного и профессионального саморазвития человека 5. Охарактеризуйте любую сферу самопознания человека (на выбор)
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов	УК-6.2 Способен определять стратегию, строить траекторию личностного и профессионального саморазвития на основе	2.2	*Вопросы и задания:* 1. Перечислите основные объекты самопознания человека, основываясь на биопсихосоциальной теории человека. 2. Что собой представляет SWOT-самоанализ? Как и для чего его нужно проводить? 3. Что такое рефлексия? Как часть нужно прибегать к данному методу? 4. Может ли просмотр художественных фильмов или чтение литературы стать

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
образования в течение всей жизни	самопознания, определения приоритетов собственной деятельности		средством самопознания. Докажите. 5. Как связана учебная деятельность и самопознание студента?
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.2 Способен определять стратегию, строить траекторию личностного и профессионального саморазвития на основе самопознания, определения приоритетов собственной деятельности	3.1	*Вопросы и задания:* 1. Что собой представляет самовоспитание? Зачем человеку заниматься самовоспитанием? 2. Опишите основные принципы самовоспитания студента. 3. Что собой представляют методы самовоспитания, относящиеся к самостимулированию? к самовлиянию? 4. Что собой представляет валеологическое самовоспитание? Для чего нужно заниматься этим видом воспитания? Какие методы валеологического самовоспитания вы применяете в своей жизни? 5. Для чего студенту заниматься гражданско-патриотическим самовоспитанием?
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.2 Способен определять стратегию, строить траекторию личностного и профессионального саморазвития на основе самопознания, определения приоритетов собственной деятельности	4.1	*Вопросы и задания:* 1. Что такое саморазвитие? 2. Что собой представляет траектория личностно-профессионального саморазвития? Перечислите основные направления данной деятельности. 3. Какие направления саморазвития могут быть? 4. Перечислите средства личностно-профессионального саморазвития. 5. Как связаны формула успешного выбора профессии и алгоритм построения траектории личностно-профессионального саморазвития?
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов	УК-6.2 Способен определять стратегию, строить траекторию личностного и профессионального саморазвития на основе	4.2	*Вопросы и задания:* 1. Как связаны траектория личностно-профессионального саморазвития и самообразование? 2. Что такое SMART-цели профессионального саморазвития? Как их составлять? 3. Что собой представляет планирование траектории личностно-профессионального саморазвития? 4. Опишите методы самоконтроля

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
образования в течение всей жизни	самопознания, определения приоритетов собственной деятельности		выполнения траектории профессионального саморазвития. Какими из описанных методов пользуетесь (планируете пользоваться) вы? 5. Для чего студенту развивать критическое мышление? Как это можно делать? Какие приемы развития критического мышления применяете вы?
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.3 Способен следовать построенной траектории саморазвития в процессе учебной деятельности	*-	*Практическое задание:* Проведите самооценку своей работы по изучаемой дисциплине и по другим учебным дисциплинам. Как часть Вам удается соблюдать сроки выполнения заданий и сдачи самостоятельных работ. Проанализируйте, почему так происходит? Что вы можете сделать для того, чтобы выполнять все работы в отведенные сроки?

*Для контроля сформированности индикатора 6.1. УК-6 при оценке выполнения учебных работы в течение всего курса учитывается соблюдение установленных преподавателем дедлайнов, а также опоздания на пары. За нарушение сроков выполнения работ или опоздание на пары у обучающегося снимаются баллы в соответствии с установленными в БРС значениями для конкретного вида учебной работы.

Примерные контрольные вопросы и задания для оценки самостоятельной работы студентов по дисциплине

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Способен использовать принципы и методы управления временем при выполнении учебной деятельности	1.1	*Вопросы и задания:* 1. Каковы основные требования рынка труда для специалистов вашего профиля в сфере культуры города Екатеринбурга? Других регионов / городов? 2. С помощью каких источников вы можете получить информацию о должностных обязанностях по выбранной вами должности? В чем эти обязанности? 3. В чем особенности деятельности типа учреждения культуры, выбранного вами для будущей профессиональной деятельности? 4. Какими компетенциями должен обладать специалист, на должность которого вы рассчитываете в будущем?

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
			5. Для чего важно собирать портфолио? Создавать личный сайт? Какую информацию нужно размещать там? 6. Какие виды портфолио существуют? Что важно показать в своем портфолио работодателю в первую очередь?
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Способен использовать принципы и методы управления временем при выполнении учебной деятельности	1.2	*Вопросы и задания:* 1. Какими приемами тайм-менеджмента вы пользуетесь в настоящее время? 2. Какие способы планирования времени вы применяете в учебной деятельности? 3. Каковы мотивы вашей учебной деятельности? 4. Осуществляете ли вы контроль своего времени? Каким образом? 5. Есть ли в ваших планах эстетическое саморазвитие, развитие вкуса, креативности, гражданско-патриотических качеств? В чем заключается эта деятельность?
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Способен использовать принципы и методы управления временем при выполнении учебной деятельности	1.3	*Вопросы и задания:* 1. Каковы основные виды деятельности вы выявили в процессе анализа распределения своего времени в течение месяца? недели? дня? 2. Как ваше распределение времени связано с достижением целей личностного и/ или профессионального саморазвития? 3. Опаздываете ли вы? Почему нельзя этого делать? Как можно научиться не опаздывать / выполнять все задачи в установленные сроки? 4. Каким образом можно скорректировать распределение своего времени для достижения целей саморазвития? (по итогам анализа распределения своего времени)
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.2 Способен определять стратегию, строить траекторию личностного и профессионального саморазвития на основе самопознания, определения приоритетов собственной	2.1	*Вопросы и задания:* 1. Занимаетесь ли вы самопознанием? 2. Какие направления самопознания вы реализуете на практике? 3. Как часто вы уделяете время самопознанию?

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
	деятельности		
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.2 Способен определять стратегию, строить траекторию личностного и профессионального саморазвития на основе самопознания, определения приоритетов собственной деятельности	2.2	*Вопросы и задания:* 1. Какими методами самопознания вы пользуетесь на практике? 2. Как вы используете результаты самопознания? 3. Каковы ваши сильные и слабые стороны? 4. Какие угрозы для своего саморазвития вы видите в результате проведенного самоанализа? 5. Какими ресурсами вы обладаете? Может ли ваше хобби помочь в выбранной профессии? Каким образом? 6. Есть ли в вашей жизни место отдыху? Как вы отдыхаете?
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.2 Способен определять стратегию, строить траекторию личностного и профессионального саморазвития на основе самопознания, определения приоритетов собственной деятельности	3.1	*Вопросы и задания:* 1. Занимаетесь ли вы самовоспитанием? 2. Какие направления самовоспитания актуальны для вас в настоящее время? 3. Перечислите применяемые вами методы самовоспитания в настоящее время? 4. Можно ли обойтись без самовоспитания? Почему?
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.2 Способен определять стратегию, строить траекторию личностного и профессионального саморазвития на основе самопознания, определения приоритетов собственной деятельности	4.1	*Вопросы и задания:* 1. Что собой представляет ваше идеальное «Я-профессиональное»? 2. К каким результатам саморазвития вы планируете прийти к окончанию вуза? 3. Какова жизненная цель вашей траектории саморазвития? 4. Какую стратегическую цель до окончания вуза вы себе поставили? 5. Каковы цели саморазвития на ближайший год? 6. Перечислите средства профессионального саморазвития, планируемые вами к использованию в период обучения в вузе?

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.2 Способен определять стратегию, строить траекторию личностного и профессионального саморазвития на основе самопознания, определения приоритетов собственной деятельности	4.2	*Вопросы и задания:* 1. Определились ли вы с местами производственной (проектной) и преддипломной практики? Темой курсовой работы? Курсового проекта? Выпускной квалификационной работы? Что вам нужно для этого сделать? 2. Есть ли у вас представление о том, какие дополнительные компетенции необходимо приобрести к окончанию вуза? Как и где вы сможете этого достичь? 3. Какую профессиональную литературу вы планируете читать в ближайший год? 4. Какой жанр (жанры) искусства вам интересны больше всего? Связано ли это с выбранной вами профессией? 5. Есть ли у вас портфолио? 6. Какие профессионально важные качества вам необходимо развить или воспитать? Как вы планируете это делать?
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.3 Способен следовать построенной траектории саморазвития в процессе учебной деятельности		*Вопросы и задания:* 1. Что из запланированной траектории профессионального саморазвития вы реализовали в течение изучения данной дисциплины? 2. Сколько учреждений культуры вы посетили за семестр? Чему вы научились / что вы узнали из этих посещений? Чем эти знания помогут вам в вашем профессиональном саморазвитии? 3. Какую профессиональную литературы вы читали за последний месяц? 4. Какие периодические издания в рамках выбранной вами направленности подготовки вы читали на этой неделе? 5. Как часть вы посещаете культурные события / мероприятия учреждений культуры города? Обсуждаете ли вы с друзьями то, что увидели? Как применяете полученные знания? 6. Есть ли у вас идеи собственных проектов (проекта)? Составьте небольшой рассказ об этой идее

Примерные контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация (экзамен) по дисциплине «Основы самопознания и самореализации» осуществляется в комбинированной форме и состоит из 2-х частей: проверки теоретических знаний (тестирование по основным темам курса), и проверки умений и опыта деятельности (защита индивидуальной траектории профессионального саморазвития). Промежуточная аттестация (защита индивидуальной траектории профессионального саморазвития) проводится комиссией в составе преподавателя курса,

заведующего выпускающей кафедры (в соответствии с направленностью (профилем) подготовки студента), руководителя основной профессиональной образовательной программы соответствующей направленности (профиля) и/или куратора академической группы.

Цель экзамена: проверить сформированность способности управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

Регламент:

1. Тестирование: 60 минут в электронном формате. Количество вопросов: 30. Максимальное количество баллов: 90. Тест считается пройденным, если студент ответил на 60% вопросов.
2. Доклад.

Время доклада: 5 минут.

Время ответа на вопросы: 3-5 минут.

Время обсуждения: 3-5 минут.

Вопросы к экзамену

1. Цели и задачи изучения вопросов самопознания и саморазвития.
2. Самопознание, саморазвитие, самопроектирование: взаимосвязи и взаимозависимости.
3. Самопознание как процесс и как продукт.
4. Самосознание как основа и условие саморазвития личности.
5. Саморазвитие: понятие, характеристики и закономерности, формы и средства.
6. Цели и мотивы саморазвития.
7. Формы саморазвития: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация, самореализация.
8. Самопознание и саморазвитие в разные возрастные периоды.
9. Понятие о Я-концепции.
10. Самоотношение и самооценка. Взаимосвязь самооценки и самопознания.
11. Средства саморазвития: самообразование и самовоспитание.
12. Самопознание и саморазвитие как факторы развития профессиональной деятельности.
13. Методы самопознания и саморазвития.
14. Творчество и креативность.
15. Творческое саморазвитие.
16. Роль учебной деятельности в профессиональном саморазвитии личности.
17. Профессиональное саморазвитие.
18. Программа саморазвития: понятие, значение, содержание.
19. Самопрезентация: понятие, значение, приемы.
20. Управление временем как условие эффективной самореализации.

Код компетенции	**Код индикатора компетенции**	**Номер темы**	**Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции**
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовыват	УК-6.1 Способен использовать принципы и методы управления временем при	1.1	*Тестовые вопросы:* 1. Верно ли утверждение «Современному работодателю важны не только профессиональные знания и умения соискателя, но и комплексные, межпрофильные навыки»? а) Да б) Нет

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
ь траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	выполнении учебной деятельности		2. В каком документе речь идет о необходимости создания Интернет-сервисов по самооценке гражданами ключевых компетенций цифровой экономики на основе стандартов оценки профессиональных компетенций, а также персональных профилей компетенций граждан и траекторий их развития? а) Национальная программа «Цифровая экономика в Российской Федерации» (Федеральный проект «Кадры для цифровой экономики») б) Трудовой кодекс российской Федерации в) Национальный проект «Культура» (Федеральный проект «Цифровая культура») г) Указ Президента РФ «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года» 3. Какие требования (из области soft sKills) предъявляют к выпускнику сегодня работодатели в первую очередь? а) Способность быстро искать, обрабатывать необходимую информацию, работать с большими данными б) Коммуникационная компетентность (способность к межкультурным и деловым коммуникациям, умение работать в команде, знание языков, и т.д.) в) Способность управлять собой г) Желание постоянно учиться д) Высокая мотивация на достижение успеха в выбранной области профессиональной деятельности е) Готовность к смене места жительства 4. Персональный путь обучения студента, позволяющий усилить его творческие или профессиональные навыки, цифровые компетенции, полностью раскрыть потенциал называется: а) Индивидуальный учебный план б) Индивидуальная образовательная траектория в) Индивидуальный график обучения 5. Из каких основных источников можно получить информацию о требованиях рынка труда к соискателю? а) Сайты по поиску работы б) Лично от работодателя в) Единый квалификационный справочник г) Профессиональный стандарт д) Научные статьи или диссертации е) Справочники

<table>
<tr><th>Код компетенции</th><th>Код индикатора компетенции</th><th>Номер темы</th><th>Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>ж) Профессиограммы</td></tr>
<tr><td>УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</td><td>УК-6.1 Способен использовать принципы и методы управления временем при выполнении учебной деятельности</td><td>1.2</td><td>Тестовые вопросы:
1. Дайте определение тайм-менеджменту (открытый вопрос)
2. Соотнесите задачи тайм-менеджмента и приемы управления временем

А. Метод «Альпы» 1. Контроль
Б. Метод Д. Эйзенхауэра 2. Организация
В. Рабочий план 3. Планирование
Г. Обзор итогов истекшего дня 4. Принятие решений
Д. Правило В. Парето
3. «Наименьшая часть наших действий даёт наибольшие результаты». Это правило...
а) Эйзенхауэра Д.
б) Парето В.
в) Любищева А.А.
г) Франклина Б.
4. Траектория профессионального саморазвития стоится на принципах метода планирования:
а) Франклина Б.
б) Эйзенхауэра Д.
в) Парето В.
г) Любищева А.А.
5. Расставьте этапы тайм-менеджмента в порядке их выполнения, где 1 - начальный шаг
а) Действие
б) Контроль
в) Планирование
г) Постановка цели
д) Расстановка приоритетов
е) Самоанализ</td></tr>
<tr><td>УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</td><td>УК-6.1 Способен использовать принципы и методы управления временем при выполнении учебной деятельности</td><td>1.3</td><td>Тестовые вопросы:
1. К основным методам контроля расходования времени НЕ относятся:
а) План деятельности
б) Контроль проделанной работы за указанный срок
в) Хронометраж
г) «Мемуарник»
д) Контроль опозданий (на пары, на работу)
е) Матрица Д. Эйзенхауэра
2. В чем заключается сущность метода «Хронометраж»?
3. Соотнесите принципы управления временем с их содержанием:
<table><tr><td>А. Расстановка</td><td>1. Концентрироваться на</td></tr></table></td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Код компетенции</th><th>Код индикатора компетенции</th><th>Номер темы</th><th>Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>
<table>
<tr><td>приоритетов</td><td>глобальных целях, не отвлекаясь на постороннее</td></tr>
<tr><td>Б. Фокусирование на главном</td><td>2. Второстепенные дела передаются другим людям, более компетентным в их решении</td></tr>
<tr><td>В. Анализ опыта</td><td>3. Использовать специальные компьютерные программы для выполнения рутинных дел</td></tr>
<tr><td>Г. Автоматизация</td><td>4. Наблюдать за изменениями в собственной жизни со стороны, анализировать ситуации, которые привели к потерям личных ресурсов, разбирать ошибки. Учиться на опыте других</td></tr>
<tr><td>Д. Делегирование</td><td>5. Выполнять дела по степени важности: от самых важных и неотложных к второстепенным и не важным</td></tr>
</table>
4. Любые объекты или действия, мешающие и отвлекающие от основной деятельности называются…
а) Хронографами
б) Хронологиями
в) Хронофагами
г) Хронометражем
5. Из перечисленных ниже действий выберите те, которые НЕ относятся к поглотителям времени:
а) Сон
б) Телефонные звонки
в) Проверка электронной почты
г) Чтение литературы
д) Прогулка в парке
е) Социальные сети
ж) Постоянно ходящие рядом люди
з) Опаздывающие люди
Приведите не менее 5 примеров поглотителей времени в учебной деятельности? В рабочем процессе?
</td></tr>
<tr><td>УК-6 Способен управлять своим временем,</td><td>УК-6.2 Способен определять стратегию, строить</td><td>2.1</td><td>Тестовые вопросы:
1. Соотнесите объекты самопознания человека с его составляющими (согласно теории биопсихосоциальной природы человека):</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Код компетенции</th><th>Код индикатора компетенции</th><th>Номер темы</th><th>Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции</th></tr>
<tr><td>выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</td><td>траекторию личностного и профессионального саморазвития на основе самопознания, определения приоритетов собственной деятельности</td><td></td><td>
<table>
<tr><td>А. Физиология</td><td rowspan="6">1. Биологическая природа человека
2. Социальная природа человека
3. Психологическая природа человека</td></tr>
<tr><td>Б. Генетика</td></tr>
<tr><td>В. Общение</td></tr>
<tr><td>Г. Труд</td></tr>
<tr><td>Д. Темперамент</td></tr>
<tr><td>Е. Память</td></tr>
</table>
2. Верно ли утверждение: «Учебная деятельность студента - источник и средство самопознания»
а) Да
б) Нет
3. Соотнесите особенности процесса самопознания человека и его возрастные периоды:
<table>
<tr><td>А. Познание себя во внешнем мире</td><td rowspan="6">1. Дошкольное детство
2. Отрочество
3. Зрелый возраст</td></tr>
<tr><td>Б. Интуитивное понимание своей уникальности</td></tr>
<tr><td>В. Формирование образа «Я» и Я-концепции</td></tr>
<tr><td>Г. Самоопределение</td></tr>
<tr><td>Д. Саморазвитие на основе самопознания</td></tr>
</table>
4. Является ли проектирование своего будущего этапом самопознания?
а) Да
б) Нет
5. Дайте определение: «Самопознание – это…» (открытый вопрос)
</td></tr>
<tr><td>УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</td><td>УК-6.2 Способен определять стратегию, строить траекторию личностного и профессионального саморазвития на основе самопознания, определения приоритетов собственной деятельности</td><td>2.2</td><td>Тестовые вопросы:
1. Из перечисленных выберите методы самопознания:
а) Рефлексия
б) Самоанализ
в) Моделирование
г) Самовнушение
д) Самоприказ
е) Поощрение
2. Что такое рефлексия?
а) Обдумывание
б) Преодоление
в) Осмысление
г) Сравнение
3. К наиболее распространённому способу самопознания относится:</td></tr>
</table>

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
			а) Самонаблюдение б) Самоконтроль в) Самопоощрение г) Медитация 4. Что из перечисленного используется человеком при самопознании? а) Сравнение с самим собой в разные периоды б) Внешняя оценка своего поведения в) Рефлексия г) Все перечисленное 5. Когда у человека начинается самопознание? а) С рождения человека б) С появления у ребенка осознанной речи в) С момента поступления в школу г) С момента получения паспорта 6. Какое значение имеет самопознание для человека в соответствии с концепцией К. Роджерса? а) Способствует физическому развитию б) Дает возможности для личностного роста в) Способствует духовному совершенствованию
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.2 Способен определять стратегию, строить траекторию личностного и профессионального саморазвития на основе самопознания, определения приоритетов собственной деятельности	3.1	*Тестовые вопросы:* 1. Разделите следующие качества человека на *недопустимые, мешающие и желательные* для личностного роста: Жестокость, обаяние, неуверенность в себе, артистизм, деспотизм, чувство юмора, мстительность, высокомерие, элегантность, внимательность, пунктуальность, высокомерие, самовлюбленность, внешняя привлекательность, современность, несобранность, завистливость, непримиримость, нравственная нечистоплотность, приветливость. 2. Из перечисленных выберите методы самовоспитания: а) Самоконтроль б) Самостимулирование в) Рефлексия г) Чтение д) Рассуждения 3. Самовоспитание – это: а) Активно-творческое отношение к себе б) Самостоятельная работа по формированию и развитию важных личностных и профессиональных качеств в) Изучение своих сильных и слабых сторон, возможностей и угроз г) Наблюдение за своим поведением, реакциями и эмоциями в разных жизненных ситуациях

<table>
<tr><th>Код компетенции</th><th>Код индикатора компетенции</th><th>Номер темы</th><th>Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>4. Вставьте пропущенное слово: «Воспитание вкуса и чувства прекрасного относится к ……. самовоспитанию».
5. Верно ли выражение «Основой самовоспитания являются внутренние потребности личности»?
а) Да
б) Нет</td></tr>
<tr><td>УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</td><td>УК-6.2 Способен определять стратегию, строить траекторию личностного и профессионального саморазвития на основе самопознания, определения приоритетов собственной деятельности</td><td>4.1</td><td>Тестовые вопросы:
1. Соотнесите термины и определения:
<table><tr><td>А. Познание человеком в себе личностных и интеллектуальных особенностей, уникального, индивидуального, потребностей и возможностей, черт характера, особенностей своей конкретной деятельности</td><td rowspan="4">1. Саморазвитие
2. Самопознание
3. Самореализация
4. Самообразование</td></tr><tr><td>Б. Самостоятельно организуемая человеком деятельность учения, удовлетворяющая его потребности в познании и личностном росте</td></tr><tr><td>В. Специфическая деятельность человека по созданию качественного нового в своем сознании, отношениях, поведении, осуществляемая в соответствии с жизненными задачами и внутренними мотивами</td></tr><tr><td>Г. Реализация потенциала человека в ходе его жизнедеятельности</td></tr></table>
2. Назовите формулу успешного выбора профессии?
3. Соотнесите средства профессионального саморазвития с его результатами:
<table><tr><td>А. Посещение семинаров и мастер-классов</td><td rowspan="2">1. Знания
2. Умения
3. Опыт деятельности</td></tr><tr><td>Б. Чтение профессиональных</td></tr></table></td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Код компетенции</th><th>Код индикатора компетенции</th><th>Номер темы</th><th>Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>
<table>
<tr><td>журналов</td><td rowspan="8">4. Насмотренность</td></tr>
<tr><td>В. Изучение научных достижений в области профессиональной деятельности</td></tr>
<tr><td>Г. Проектная деятельность</td></tr>
<tr><td>Д. Практика</td></tr>
<tr><td>Е. Стажировка</td></tr>
<tr><td>Ж. Участие в олимпиадах</td></tr>
<tr><td>З. Участие в конкурсах профессионального мастерства</td></tr>
<tr><td>И. Посещение культурных событий</td></tr>
</table>
4. Расставьте этапы алгоритма профессионального саморазвития в порядке их выполнения, где 1 – первый шаг
а) Действовать
б) Определить свои цели
в) Осознать свои сильные стороны
г) Отслеживать прогресс
д) Получите поддержку
е) Развивать новые навыки
ж) Распознать возможности и угрозы
з) Расставить приоритеты
и) Установить крайние сроки
5. Разделите средства самоконтроля над выполнением траектории профессионального саморазвития на внешние и внутренние:
<table>
<tr><td>А. Экспертная оценка
Б. Самодиагностика
В. Самоанализ
Г. Отзывы окружающих</td><td>1. Внешние
2. Внутренние</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в</td><td>УК-6.2 Способен определять стратегию, строить траекторию личностного и профессионального саморазвития на основе самопознания</td><td>4.2</td><td>Тестовые вопросы:
1. С чего начинается построение траектории профессионального саморазвития человека?
а) С мотивации
б) С целеполагания
в) С построения идеального образа "Я-профессиональное"
г) С выбора будущей профессии
2. Почему важно включать в траекторию профессионального саморазвития не только расширение знаний, отработку умений и приобретение опыта, но и самовоспитание?</td></tr>
</table>

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Номер темы	Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции
течение всей жизни	, определения приоритетов собственной деятельности		3. Может ли саморазвитие в профессии быть эффективным, если человек недостаточно времени уделил самопознанию? а) Да б) Нет 4. Верно ли утверждение: «Самообразование возможно только во внеучебной деятельности студента»? а) Да б) Нет 5. Выберите способы развития критического мышления а) Написание научных статей б) Вдумчивое чтение (чтение с карандашом) в) Ведение мемуарника г) Хронометраж д) Отработка коммуникативных навыков е) Рефлексия ж) Постановка целей перед изучением нового материала («Что мне необходимо узнать о...?»)
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.3 Способен следовать построенной траектории саморазвития в процессе учебной деятельности	–	*Практическое задание:* Сформированность индикатора проверяется во время экзамена при представлении обучающимся индивидуальной траектории личностного и профессионального саморазвития и ответе на вопросы комиссии как итог изучения дисциплины для отслеживания понимания значимости и осознанности выполнения обучающимся работы в семестре, а также готовности реализовывать свою траекторию в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Критерии оценивания заданий на промежуточную аттестацию

Задание: подготовить доклад и презентацию с результатами профессионального самопознания и определения траектории профессионального саморазвития.

Требования к объему доклада: 4,0-4,5 стр. (стандартное оформление). Время выступления: 5-7 минут.

Требования к объему презентации: 10-12 слайдов.

Доклад должен включать в себя следующие разделы:

1. Описание образа своего идеального «Я-профессиональное» по плану:

– *отрасль культуры:* l) объекты культурного наследия и науки, которые имеют высокую социальную значимость, невоспроизводимы и нуждаются в сохранении для последующих поколений (музеи, архивы, центры народного творчества, памятники культуры и т.д.); 2) организации и учреждения культуры и искусства, услуги которых обеспечивают гарантированные государством стандарты (нормы) культурного потребления (кружки, КДЦ,

школы искусств и т.д.); 3) коммерческие учреждения культуры (аудиовизуальная сфера, шоу-бизнес, печатные и экранные СМИ);

– *тип учреждения* музей, театр, школа, КДЦ, БИЦ, зоопарк и т.д.); *направление будущей профессиональной деятельности*;

– *виды б*удущей профессиональной деятельности / трудовые функции;

– профессиональные обязанности;

– требования к знаниям, умениям, профессионально важным качествам.

2. Описание индивидуальной траектории профессионального саморазвития (период определяет студент):

– цели и задачи (стратегическая и годовые) сроки реализации

– основные виды деятельности: самопознание: познание имеющихся и необходимых знаний, умений, личностных и профессионально значимых качеств; самообразование: приобретение знаний, отработка умений; самовоспитание личностных и профессиональных качеств; самопроектирование профессиональной карьеры

– формы активности (изучение учебных дисциплин в соответствии с основной образовательной программой высшего образования, прохождение пра1аики, проектная деятельность (в группе и самостоятельно), повышение квалификации, обучение на дополнительных курсах и т.д.;

– вывод о выбранной траектории (пути) саморазвития: сколько уровней образования, какие, в каких областях знания.

Критерии оценки устного доклада и презентации – см. приложение 1.

Индивидуальная траектория профессионального саморазвития (контрольная работа), доклад и презентация оформляются в соответствии с требованиями Положения об оформлении всех видов учебных и аттестационных работ в МБОУ ВО ЕАСИ (в действующей редакции).

Критерии для оценки ответа студентов на экзамене

Критерий 1. Качество содержания доклада (максимум – 10 баллов)

№	Показатель	Максимальный балл
1.	Наличие в докладе раздела *«Описание образа своего идеального «Я-профессиональное»,* включающего: – отрасль культуры, тип учреждения – направление будущей профессиональной деятельности – виды будущей профессиональной деятельности – профессиональные обязанности – требования к знаниям, умениям, профессионально важным качествам	 1 1 1 1 1
2.	Наличие в докладе раздела «Описание индивидуальной траектории профессионального саморазвития», включающей: – цели и задачи – сроки реализации – основные виды деятельности – формы активности – выводы	 1 1 1 1 1
Итого:		**10**

Критерий 2. Качество защитного слова и речи (максимум – 11 баллов)

№	Показатель	Максимальный балл
1.	Структурированность доклада (четкое выделение разделов: введение, основная часть, заключение)	1
2.	Логичность изложения, переходов от раздела к разделу	1
3.	Грамотность речи (отсутствие ошибок в произношении слов, грамотное употребление терминов)	1
4.	Оптимальная скорость речи (темп)	1
5.	Громкость речи	1
6.	Выразительность речи	1
7.	Использование средств невербальной коммуникации в докладе (поза, жесты, мимика)	1
8.	Наличие контакта с аудиторией	1
9.	Устная речь (не чтение по телефону или с печатного источника)	1
10.	Соблюдение регламента (5-7 минут)	1
11.	Качество ответов на заданные вопросы	1
Итого:		**11**

Критерий 3. Качество презентации (максимум – 9 баллов)

№	Показатель	Максимальный балл
1.	Содержание презентации дополняет, иллюстрирует доклад, но не дублирует его	2
2.	Наличие 4 разделов презентации: Титульный слайд Основная часть Выводы Заключительный слайд	1
3.	Единый стиль оформления всей презентации	1
4.	Соблюдение требований к шрифтам (гарнитура, размер, начертание, цвет)	1
5.	Оптимальность выбранного цветового решения в оформлении презентации	1
6.	Наличие заголовков на каждом слайде	1
7.	Вынесение на слайды информации, тяжело воспринимаемой на слух (имена, даты, термины, названия)	1
8.	Соблюдение авторских прав при использовании иллюстраций или иных сведений из других источников информации	1
Итого:		**9**

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

5.1. Балльно-рейтинговая система оценивания уровня сформированности компетенции

№ п/п	Виды деятельности	Количество баллов	
		минимум	максимум
1.	Посещаемость	1	6
2.	Выступление с самопрезентацией	1	3
3.	Выполнение заданий практикума по самопознанию	3	5
4.	Работа на практических занятиях	5	11

№ п/п	Виды деятельности	Количество баллов	
		минимум	максимум
Итого: Внутрисеместровый контроль 1		10	25
5.	Посещаемость	1	6
6.	Подготовка эссе или доклада	2	5
7.	Участие в студенческой научно-практической конференции	1	5
8.	Выполнение заданий практикума по самопознанию	16	15
9.	Работа на практических занятиях	15	14
10.	*Внутрисеместровый контроль 2*	35	45
Итого за работу в семестре:		45	70
Промежуточная аттестация: Экзамен		10	30
	ВСЕГО:	**55**	**100**

5.2. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся

№ раздела	Виды самостоятельной работы	Кол-во часов	Баллы
1-4	Самостоятельное изучение материалов лекций и основного учебника, выполнение практических работ по темам: 1.1., 1.2., 1.3., 2.1., 2.2., 3.1., 4.1., 4.2.	31	33
	Подготовка к практическим занятиям	4	5
5	Выполнение заданий практикума по самопознанию	13	20
	Ведение дневника посещаемости культурных событий, мероприятий в течение семестра	2	5
	Подготовка к экзамену	3	*–
Итого:		**53**	–

5.3. Задания для контрольной работы для студентов заочной формы обучения и методические указания к их выполнению

Контрольная работа оформляется в соответствии с «Положением об оформлении всех видов учебных и аттестационных работ». Задания для выполнения контрольной работы для студентов заочной формы обучения и методические указания к их выполнению представлены в приложении 5.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература

1. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2023. – 320 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-9916-9979-2 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/514021.

б) дополнительная литература, в том числе периодические издания

1. Байлук, В. В. Самопознание и саморазвитие личности в их взаимосвязи : монография / В. В. Байлук. – Екатеринбург : ЕАСИ, 2019. – 135 с. – ISBN 978-5-904440-66-

4 // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/136355.

2. Байлук, В. В. Человекознание : в 5 книгах. Кн. 5. Принципы и методы воспитания и самовоспитания студентов : монография / В. В. Байлук ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2007. – 492 с. – Библиогр.: с. 488-492. // Электронная библиотека УрГПУ. – Режим доступа: http://elar.uspu.ru/handle/uspu/1864.

3. Байлук, В. В. Человекознание. Самопознавательная реализация личности как закон успеха : монография / В. В. Байлук ; [Урал. гос. пед. ун-т]. – Екатеринбург : [б. и.], 2014. – 95 с. – Режим доступа: http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/5248/1/mon00033.pdf.

4. Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития : учебник / С. А. Минюрова. – М. : ФЛИНТА, 2016. – 480 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/reader/book/74741.

5. Развитие личности как субъекта деятельности : учебное пособие / Л. В. Абдалина [и др.] ; под редакцией Н. А. Коваль. – Тамбов : ТГУ им. Г.Р. Державина, 2019. – 158 с. – ISBN 978-5-00078-283-5 // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/137557.

в) периодические издания

1. Байлук, В. В. Воспитание и самовоспитание / В. В. Байлук // Педагогическое образование в России. – 2014. – №1. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-i-samovospitanie.

2. Байлук, В. В. О креативно-ориентированном профессиональном образовании / В. В. Байлук // Педагогическое образование в России. – 2020. – № 1. – С. 13-27 // E-Library.ru : Научная электронная библиотека. – Режим доступа: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42767359_68000619.pdf.

3. Байлук, В. В. О природе самопознания / В. В. Байлук // Педагогическое образование в России. – 2018. – № 5. – С. 27-34 // E-Library.ru : Научная электронная библиотека. – Режим доступа: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_35022139_33009164.pdf.

4. Байлук, В. В. О природе творчества / В. В. Байлук // Педагогическое образование в России. – 2020. – № 1. – С. 13-27 // E-Library.ru : Научная электронная библиотека. – Режим доступа: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42546518_33537881.pdf.

5. Байлук, В. В. О саморазвитии личности / В. В. Байлук // Педагогическое образование в России. – 2018. – № 12. – С. 50-59 // E-Library.ru : Научная электронная библиотека. – Режим доступа: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36809162_59418923.pdf.

6. Байлук, В. В. Роль самопознания в саморазвитии студентов / В. В. Байлук // Педагогическое образование в России. – 2019. – № 4. – С. 20-35 // E-Library.ru : Научная электронная библиотека. – Режим доступа: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_37534563_53848855.pdf.

7. Байлук, В. В. Саморазвитие личности / В. В. Байлук // Педагогическое образование в России. – 2018. – № 6. – С. 29-35 // E-Library.ru : Научная электронная библиотека. – Режим доступа: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_37292239_53170449.pdf.

8. Гараева, Е. А. Исследование мотивации студентов университета к учебно-профессиональной деятельности / Е.А. Гараева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8. – № 1 (26). – С. 62-65 // E-Library.ru : Научная электронная библиотека. – Режим доступа: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_37129995_96761453.pdf.

9. Гаранина, Ж. Г. Роль самоотношения в личностно-профессиональном саморазвитии студентов высшей школы / Ж. Г. Гаранина, С. И. Беляев, М. С. Ионова // Образование и наука. – 2019. – Т. 21. – № 1. – С. 82-96 // E-Library.ru : Научная электронная

библиотека. – Режим доступа: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_37057170_56043374.pdf.

10. Грибоедова, О. И. Влияние самопознания на психологическое благополучие личности / О. И. Грибоедова // Педагогика и психология образования. – 2019. – № 2. – С. 131-140 // E-Library.ru : Научная электронная библиотека. – Режим доступа: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_39102730_42211587.pdf.

11. Желобанова, А. Ю. Самопринятие как психологическая основа здоровой личности / А. Ю. Желобанова, И. Л. Аверкина // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Юго-Западный государственный университет, 2019. – С. 77-81 // E-Library.ru : Научная электронная библиотека. – Режим доступа: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_41367620_58770730.pdf.

12. Иванова, И. В. Саморазвитие и самовоспитание как многофакторный и многомерный процесс / И. В. Иванова, Т. В. Брайцева // Сборник статей V Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 229-232 // E-Library.ru : Научная электронная библиотека. – Режим доступа: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36987158_48013741.pdf.

13. Кадырова, С. В. Self-management в сфере культуры и искусства : учебное пособие / С. В. Кадырова, Е. А. Немцева, Г. Л. Тульчинский. – СПб. : Планета музыки, 2013. – 224 с. – ISBN 978-5-8114-1511-3 // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/13241.

14. Коттон, Д. Ключевые модели для саморазвития и управления персоналом. 75 моделей, которые должен знать каждый менеджер / Д. Коттон, В.Н. Егоров. – М. : Лаборатория знаний, 2018. – 323 с. – ISBN 978-5-00101-600-7. – Режим доступа: https://new.znanium.com/catalog/product/1008403.

15. Сапогова, Е. Е. Территория взрослости. Горизонты саморазвития во взрослом возрасте : учебное пособие / Е. Е. Сапогова. – 2-е изд. – М. : Генезис, 2016. – 312 с. – ISBN 978-5-98563-394-8. – Режим доступа: https://new.znanium.com/catalog/product/939289.

16. Шаталова, Н. И. Механизмы саморегуляции и саморазвития трудового потенциала работника / Н. И. Шаталова // Вопросы управления. – 2018. – № 6. – С. 1-13. – ISSN 2304-3369 // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/issue/311435.

7. Перечень ресурсов в сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины, в том числе профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. 4Brain: Онлайн-платформа по обучению soft skills. Режим доступа: https://4brain.ru/.
2. Грамота.Ру – справочно-информационный портал. Режим доступа: http://www.gramota.ru/.
3. Журнал Вопросы психологии. Режим доступа: http://www.voppsy.ru/.
4. Журнал Популярная писхологиЯ. Режим доступа: https://popsy.ru/.
5. Институт развития личности. Режим доступа: http://www.ipd.ru/.
6. НЭБ ELIBRARY.RU. Режим доступа: http://elibrary.ru/.
7. Практический психолог. Режим доступа: http://practic.childpsy.ru/diagnostics/.
8. Психология от А до Я. Режим доступа: http://azps.ru/tests/.
9. РУБРИКОН – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета. Режим доступа: http://www.rubricon.com/.
10. ЭБС Издательства «Лань». Режим доступа: http://e.lanbook.com/.
11. ЭБС Издательства «Юрайт». Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/.

12. Электронный журнал: психолого-педагогические исследования. Режим доступа: http://psyedu.ru/.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

8.1. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

1. Операционная система.
2. Пакет офисных программ.
3. Программа для чтения pdf файлов.
4. Антивирусная программа.
5. Браузер.
6. Программа для воспроизведения мультимедиа файлов.

8.2. Перечень информационно-справочных систем

1. «Консультант Плюс : Справочно-информационная система. Режим доступа: https://www.consultant.ru/.

1. Реестр профессиональных стандартов Минтруда России. Режим доступа: https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/.

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса, в том числе наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации

Для проведения дисциплины необходимо:

1. Учебная аудитория для занятий лекционного типа, оборудованная мебелью для преподавателя (стол учительский, стул, стеллаж книжный, трибуна) и мебелью для обучающихся (столы ученические – не менее 50 мест, стулья ученические – не менее 50 мест), доской меловой, флипчартом, телевизором на передвижной стойке, компьютером, монитором, web-камерой, рециркулятором.

Приспособлена для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата

Возможность подключения оборудования для слабослышащих и слабовидящих

Аудитория приспособлена для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата. Имеется возможность подключения оборудования для слабослышащих и слабовидящих.

2. Учебная аудитория для занятий семинарского типа, оборудованная мебелью для преподавателя (стол письменный, стул) и мебелью для обучающихся (стол ученический – не менее 25 мест, стул ученический – не менее 25 мест), доской меловой, флипчартом, телевизором на передвижной стойке, компьютером, монитором, web-камерой, рециркулятором.

Имеется возможность подключения оборудования для слабослышащих и слабовидящих.

Для обучения в ЭИОС (онлайн) необходим персональный компьютер с выходом в информационно-телекоммуникационную сеть Интернет, наушники с микрофоном (гарнитура).

10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), в том числе, для дистанционного обучения с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья на основе предоставленного обучающимся заключения психолого-медико-педагогической комиссии с обязательным указанием:

– рекомендуемой учебной нагрузки обучающегося (количество часов в день, неделю);

– необходимости создания технических условий для обучающегося с перечнем таких условий;

– необходимости сопровождения и (или) присутствия родителей (законных представителей) обучающегося во время проведения занятий;

– необходимости организации психолого-педагогического сопровождения обучающегося, специалистов и допустимой нагрузки.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с ОВЗ при необходимости может быть создан адаптированный фонд оценочных средств, позволяющий оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе высшего образования результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в ОПОП ВО.

Формы проведения текущей и промежуточной аттестации для лиц с ОВЗ определяется с учетом индивидуальных психофизических особенностей. При необходимости обучающемуся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Приложение 1

Планы лекционных занятий

Лекция 1

Тема 1.1. Основные тенденции развития современного общества и их влияние на саморазвитие человека

План:

1. Характеристика основных тенденций развития современного общества и из влияния на рынок труда и особенности трудоустройства выпускников вуза.
2. Современная система высшего образования: особенности и возможности для профессионального саморазвития студента.
3. Понятие об индивидуальной траектории личностно-профессионального саморазвития.
4. Знакомство с курсом.

Литература:

1. Курина, В. А. Трудоустройство выпускников вузов культуры и искусств / В. А. Курина, Э. А. Куруленко // Вестник СамГУ. – 2012. – №5. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/trudoustroystvo-vypusknikov-vuzov-kultury-i-iskusstv.
2. Лутовина, К. В. Почему выпускники вузов не работают по специальности / К. В. Лутовина // Молодой ученый. – 2017. – №36. – С. 69-72. – Режим доступа https://moluch.ru/archive/170/45594/.
3. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2023. – 320 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-9916-9979-2 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/514021.
4. Тенденции развития высшего образования в мире и в России : Аналитический доклад-дайджест. – М., [б.и.]. 2021, 199 с. – Режим доступа: https://www.rea.ru/ru/org/managements/Nauchno-issledovatelskijj-institut-razvitija-obrazovanija/Documents/Доклад-дайджест%20Тенденции%20развития%20высшего%20образования.pdf.
5. Федеральный проект «Кадры для цифровой экономики». – Режим доступа: https://digital.ac.gov.ru/about/26/.

Лекция 2

Тема 1.2. Понятие о тайм-менеджменте

План:

1. Тайм-менеджмент как технология эффективного распределения времени.
2. Основные принципы тайм-менеджмента.
3. Процессы управление временем: анализ, целеполагание, планирование, реализация и контроль.
4. Способы управления временем.

Литература:

1. Архангельский, Г. А. Тайм-менеджмент. Полный курс : учебное пособие / Г. А. Архангельский [и др.]. – М. : Альпина Паблишер, 2016. – 311 с. – Режим доступа: https://reader.lanbook.com/book/95239.
2. Белова, Е. О. Тайм-менеджмент : учебное пособие / Е. О. Белова. – Краснодар : КубГТУ, 2019. – 319 с. – ISBN 978-5-8333-0895-0 // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/151188.
3. Слинкова, О. К. Персональный менеджмент : учебное пособие для вузов / О. К. Слинкова. – М. : Издательство «Юрайт», 2020. – 105 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13553-4 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/465948.

4. Тимофеева, Н. С. Тайм-менеджмент : учебное пособие / Н. С. Тимофеева, Л. Б. Гармаева. – Улан-Удэ : Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2022. – 106 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/284225.

Тема 4.2. Построение траектории профессионального саморазвития

План:

1. Требования рынка труда к выпускнику: сбор информации о будущей профессии. Приоритетные направления и профессии в сфере культуры. Профессиональные стандарты и Единый квалификационный справочник как источники информации о профессии.
2. Самоанализ как основа построения траектории личностно-профессионального саморазвития.
3. Постановка цели личностно-профессионального саморазвития.
4. Самопроектирование личностно-профессионального саморазвития.
5. Планирование личностно-профессионального саморазвития.
6. Реализация и контроль выполнения траектории личностно-профессионального саморазвития.

Литература:

1. Байлук, В. В. Человекознание. Самопознавательная реализация личности как закон успеха : монография / В. В. Байлук ; [Урал. гос. пед. ун-т]. – Екатеринбург : [б. и.], 2014. – 95 с. – Режим доступа: http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/5248/1/mon00033.pdf.

2. Единый квалификационный справочник работников культуры. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_97378/8be9943176a9d7499ec34eaa89ce9faed80011f5/.

3. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2023. – 320 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-9916-9979-2 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/514021.

4. Профессиональные стандарты по соответствующим образовательным программам. – Режим доступа: https://profstandart.rosmintrud.ru/.

5. Развитие личности как субъекта деятельности : учебное пособие / Л. В. Абдалина [и др.] ; под редакцией Н. А. Коваль. – Тамбов : ТГУ им. Г.Р. Державина, 2019. – 158 с. – ISBN 978-5-00078-283-5 // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/137557.

Приложение 2

Планы практических (семинарских) занятий

Практическое занятие №1. Анализ рынка труда

Цели:

1. Отработать на практике умение понимать требования работодателя через анализ объявлений о поиске работы.
2. Выявить требования современного работодателя к соискателю на должность в организации или учреждении культуры в соответствии с получаемой профессией.

Оборудование и материалы: меловая доска, флип-чарт, магниты, листы бумаги формата А3, маркеры, цветные карандаши.

Форма занятия: групповая работа.

Задания: опираясь на результаты анализа платформ онлайн-рекрутинга в Екатеринбурге / других городах, регионах, составить описательный портрет одной из должностей, соответствующей направленности (профилю) подготовки по плану:

1. Количество вакансий в Екатеринбурге / других городах, регионах.
2. Требуемые знания и умения.
3. Требования к опыту и стажу работы.
4. Требования к наличию портфолио.
5. Особенности трудоустройства.
6. Предлагаемые условия работы.
7. Возможности профессионального и карьерного роста.
8. Заработная плата.
9. Вывод.

Вопросы для самоконтроля

1. На какие параметры нужно обращать внимание при поиске работы через платформы онлайн-рекрутинга? Через поиск работы с помощью сайта учреждения / организации?
2. В каких случаях вакансию нельзя обнаружить на платформе онлайн-рекрутинга?
3. Составьте алгоритм анализа требований работодателя к искомой должности.
4. На что обращает внимание работодатель, в первую очередь?
5. Важен ли для современного работодателя опыт практической деятельности?
6. Что такое портфолио? Требуется ли при устройстве на данную должность предъявлять портфолио? Какое портфолио требуется?
7. Что такое конкурс на должность? На какие должности необходимо проходить конкурс? Что он из себя представляет?

Фотографию полученной коллективной работы выложить в ЭИОС в задание «Практическая работа 1». В названии файла указать: ОСиС_121_ПР1_ФИО участников микрогруппы через нижнее подчеркивание (ПР1 – Практическая работа 1; 121 – номер академической группы). Выкладывает каждый участник группы в своем личном кабинете электронного курса.

Литература:

1. HeadHunter : сайт по поиску работы. – Режим доступа: https://ekaterinburg.hh.ru/article/28?from=footer_new&hhtmFromLabel=footer_new&hhtmFrom=main.
2. JobCareer.RU : агрегатор вакансий. – Режим доступа: https://ekaterinburg.jobcareer.ru/jobs/.
3. RABOTA66.ru : сайт по поиску работы. – Режим доступа: https://www.rabota66.ru/index.php.
4. SuperJob : сайт по поиску работы. – Режим доступа: https://ekaterinburg.superjob.ru/?utm_source=adm&tagtag_uid=7e1f280af864e254e805199653afb878.

5. Вакансии в учреждениях культуры Свердловской области : официальный сайт Министерства культуры Свердловской области. – Режим доступа: https://www.mkso.ru/org/vacancy.

6. Внимание, вакансия! Подборка актуальных вакансий от учреждений культуры города. – Режим доступа: https://культура.екатеринбург.рф/common_content/item/city_post/94.

7. Зарплата.ру : сайт по поиску работы. – Режим доступа: https://ekb.zarplata.ru/.

8. Профи.ру : сайт по поиску работы. – Режим доступа: https://ekt.profi.ru/registration/?_prr=admitad_profi&utm_source=admitad_profi&utm_medium=cpa&utm_campaign=admitad_profi&utm_term=1038673&admitad_uid=9fb8e6f3a5d9ccc44f7b0db624d8bbf2.

9. Работа в России : Федеральная служба по труду и занятости. – Режим доступа: https://trudvsem.ru/vacancy/search?_regionIds=6600000000000&_districts=6600000100000&page=0&publishDateTime=EXP_3.

Практическое занятие №2. Планирование профессионального саморазвития. Выбор средств и методов саморазвития

Цель:

1. Познакомиться с основными средствами профессионального саморазвития.
2. Определить возможные траектории саморазвития.
3. Отработать умение работы в группе.

Оборудование и материалы: аудитория для проведения семинарских занятий с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» и подключению к ЭИОС академии, листы бумаги, маркеры/ фломастеры, цветные карандаши.

Форма работы: групповая.

Задания (выполняются в группах). По итогам проведенной работы составляется памятка для студента «Если ты хочешь стать…»:

1. Используя материалы лекции, а также ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», определить возможные траектории саморазвития для выбранной направленности (профиля) подготовки: стажировка, магистратура, аспирантура, второе высшее образование (бакалавриат), самообразование. Определить организации, где это образование можно получить.

2. Используя материалы лекции, а также ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», определить возможные средства саморазвития профессиональных знаний для выбранной направленности (профиля) подготовки. Привести примеры источников информации (интернет-порталов, книг, журналов и т.д.).

3. Используя материалы лекции, а также ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», определить возможные средства саморазвития профессиональных умений для выбранной направленности (профиля) подготовки. Привести примеры организаций / учреждений культуры, с помощью которых это можно сделать (стажировки, практика, проекты, конференции, мастер-классы и т.д.).

4. Используя материалы лекции, а также ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», определить возможные средства самовоспитания профессиональных качеств для выбранной направленности (профиля) подготовки. Привести примеры источников информации или средств самовоспитания.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое траектория профессионального саморазвития? Какие траектории саморазвития в выбранной вами профессии существуют?

2. Какие средства саморазвития профессиональных знаний вы знаете?

3. Назовите средства саморазвития профессиональных умений и навыков, приобретения опыта профессиональной деятельности.

4. Что такое soft skills и hard skills? Перечислите основные средства самовоспитания профессионально значимых качеств?

5. Какие уникальные профессиональные качества вы можете выделить для выбранной вами профессии?

Литература:

1. Байлук, В. В. Самопознание и саморазвитие личности в их взаимосвязи : монография / В. В. Байлук. – Екатеринбург [б.и.], 2019. – 135 с. – Режим доступа: внутренняя ЭБС МБОУ ВО ЕАСИ, ЭБС Лань: https://e.lanbook.com/reader/book/136355.

2. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2023. – 320 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-9916-9979-2 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/514021.

Приложение 3

Планы лабораторных работ

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Приложение 4

Планы самостоятельных работ
Все самостоятельные работы выполняются в рамках «Практикума по самопознанию»

Самостоятельная работа № 1.
Тема: подготовка к практическому занятию № 1 «Анализ рынка труда»

Цели:

1. Отработать умение поиска работы в выбранной сфере профессиональной деятельности по заданным параметрам
2. Отработать умение анализа требований рынка вакансий в сфере культуры.
3. Сформировать представление о требованиях рынка труда в настоящее время к выбранной студентом должности.
4. Определить задачи профессионального саморазвития с позиции требований рынка труда.

Задание:

1. Проанализировать интернет-сервисы по поиску работы (не менее 3-х) в городе Екатеринбурге на предмет размещения вакансий в соответствии с получаемой направленностью (профилем) подготовки. Указать название сервисов.
2. Составить характеристику-портрет претендента на должность:
   2.1. Указать искомую должность (в соответствии с выбранным профилем подготовки), ориентироваться на сферу культуры.
   2.2. Указать, сколько актуальных вакансий в городе Екатеринбурге по выбранной Вами должности.
   2.3. Перечислить организации, выставившие вакансии и сферу их деятельности.
   2.4. Указать диапазон предлагаемой заработной платы (при наличии информации).
   2.5. Перечислить требования к претенденту на должность: образование требования к знаниям требования к умениям требования к опыту работы требования к личностным качествам претендентов.
3. Сделать выводы об актуальности профессий (в соответствии с направленностью (профилем) подготовки), а также о необходимых условиях для трудоустройства (знания, умения, навыки, опыт и т.д.).

Результаты работы оформить в виде текста с соблюдением требований к оформлению, существующих в академии и прикрепить в ЭИОС (задание «Самостоятельная работа 1»). НЕ ЗАБУДЬЕ подписать свою работу в правом верхнем углу! Файл называть: ОСиС_СР1_121_Иванова О.А.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие порталы онлайн-рекрутинга содержать больше всего вакансий по выбранной вами должности?
2. Сколько вакансий по выбранной вами должности в городе Екатеринбурге? других городах региона? других регионах?
3. В каких учреждениях культуры больше всего вакансий по выбранной вами должности: в государственных / муниципальных или коммерческих?
4. Какие основные требования предъявляют все работодатели к выбранной вами должности? Что важно учесть при разработке траектории профессионального саморазвития?
5. Составьте рекомендации по поиску работы в выбранной вами сфере профессиональной деятельности.

Литература:

1. HeadHunter : сайт по поиску работы. – Режим доступа: https://ekaterinburg.hh.ru/article/28?from=footer_new&hhtmFromLabel=footer_new&hhtmFrom=main.
2. JobCareer.RU: агрегатор вакансий. – Режим доступа: https://ekaterinburg.jobcareer.ru/jobs/.

3. RABOTA66.ru : сайт по поиску работы. – Режим доступа: https://www.rabota66.ru/index.php.

4. SuperJob : сайт по поиску работы. – Режим доступа: https://ekaterinburg.superjob.ru/?utm_source=adm&tagtag_uid=7e1f280af864e254e805199653afb878.

5. Вакансии в учреждениях культуры Свердловской области : официальный сайт Министерства культуры Свердловской области. – Режим доступа: https://www.mkso.ru/org/vacancy.

6. Внимание, вакансия! Подборка актуальных вакансий от учреждений культуры города. – Режим доступа: https://культура.екатеринбург.рф/common_content/item/city_post/94.

7. Зарплата.ру : сайт по поиску работы. – Режим доступа: https://ekb.zarplata.ru/.

8. Профи.ру : сайт по поиску работы. – Режим доступа: https://ekt.profi.ru/registration/?_prr=admitad_profi&utm_source=admitad_profi&utm_medium=cpa&utm_campaign=admitad_profi&utm_term=1038673&admitad_uid=9fb8e6f3a5d9ccc44f7b0db624d8bbf2.

9. Работа в России : Федеральная служба по труду и занятости. – Режим доступа: https://trudvsem.ru/vacancy/search?_regionIds=6600000000000&_districts=6600000100000&page=0&publishDateTime=EXP_3.

Пример оформления работы.

Иванова А.И.,
обучающийся 121 группы
«___» _____ 20__ г.

Самостоятельная работа 1. Анализ рынка труда

Задание 1. Текст *(с абзацного отступа)*
Задание 2. Текст *(с абзацного отступа)*

Самостоятельная работа № 2.
Тема: подготовка к практическому занятию № 2 «Ярмарка профессий будущего»

Цели:

1. Научиться составлять прогноз изменения требований к должностным обязанностям и знаниям, умениям, опыту работы в выбранной профессии с учетом изменений в сфере культуры будущего.

2. Научиться определять задачи профессионального саморазвития с учетом официальных прогнозов развития сферы профессиональной деятельности в будущем (сферы культуры).

3. Научиться работать с разными источниками информации, сравнивать, сопоставлять, анализировать, обобщать полученную информацию.

Задание:

1. Изучить рекомендуемые источники информации, составить портрет одной из профессий будущего в сфере культуры, связанной с получаемым в настоящее время высшим образованием, используя примерный план:

3.1. Образ (имидж) специалиста выбранной профессии. Подумать о внешнем виде и атрибутах профессии.

3.2. Рассказать о том, чем занимается специалист.

3.3. Описать, что он знает и умеет делать, какими технологиями работы владеет.

3.4. Перечислить личностные качества специалиста.

3.5. Описать условия его работы, возможно, форму трудоустройства.

3.6. Назвать проекты, которые он реализует с учетом специфики его деятельности.

4. Сделать вывод о тенденциях развития профессий будущего в сфере культуры.

5. Подготовить реквизит и несколько слайдов для групповой презентации в аудитории.

6. Выполненную индивидуальную работу выложить в ЭИОС в виде файла с текстом и слайдов презентации.

Результаты работы оформить в виде текста с соблюдением требований к оформлению, существующих в академии и прикрепить в ЭИОС (задание «Самостоятельная работа 2»). НЕ ЗАБУДЬЕ подписать свою работу в правом верхнем углу! Файл называть: ОСиС_СР2_121_Иванова О.А.

Вопросы для самоконтроля

1. В чем особенности трудовых функций, описанных в атласе профессий будущего?

2. Чем отличаются знания и умения работника, выполняющего трудовые функции выбранной вами профессии будущего?

3. Какой должна быть траектория саморазвития сегодня, чтобы обеспечить возможность стать специалистом выбранной вами профессий будущего?

Литература

1. Атлас профессий будущего. – Режим доступа: https://atlas100.ru/catalog/.

2. Портал «Поступи онлайн». – Режим доступа: https://postupi.online/professii/razdel-iskusstvo-i-kultura/perspektiv-budushee/.

Пример оформления работы.

Иванова А.И.,
обучающийся 121 группы
«___» _____ 20__ г.

Самостоятельная работа 2. Ярмарка профессий будущего

Задание 1. Текст *(с абзацного отступа)*
Задание 2. Текст *(с абзацного отступа)*

Самостоятельная работа № 3.
Тема: подготовка к практическому занятию № 3 «Анализ распределения времени»

Цели:

1. Научиться применять методы изучения и анализа распределения времени

2. Научить определять поглотителей своего времени

3. Научиться использовать результаты самоанализа времени для его планирования с целью повышения эффективности использования.

4. Научиться определять основные методы управления временем и проанализировать свои «поглотители времени».

Задания:

1. Составить личный «мемуарник» за 1 неделю (самое главное событие недели). Для этого ежедневно в конце дня записывать в дневник времени / ежедневник / тетрадь по дисциплине (выбрать любой удобный способ записи, включая электронные) главное событие дня. В конце недели пересмотреть записи и выбрать главное событие недели. Работу вести в течение 1 месяца. Источник: Г.К. Архангельский, М.А. Лукашенко и др.

2. В течение 2-4 недель фиксировать ежедневно время, затрачиваемое на ВСЕ совершаемые действия (от сна и работы, учебы до мессенджеров, социальных сетей, звонков по телефону и т.д.). Результаты заносить в таблицу:

Время начала	Время окончания	Длительность	Вид деятельности
Понедельник, дата			

3. Составить интеллект-карту по теме: «Тайм-менеджмент: понятие, технология, методы» (глава 3 учебника О.К. Слинковой).

4. Используя методы самоанализа, составить перечень своих поглотителей времени (с. 46 учебника О.К. Слинковой).

5. Сделайте выводы о проделанной работе.

Результаты работы оформить в виде текста с соблюдением требований к оформлению, существующих в академии и прикрепить в ЭИОС (задание «Самостоятельная работа 3»). НЕ ЗАБУДЬЕ подписать свою работу в правом верхнем углу! Файл называть: ОСиС_СР3_121_Иванова О.А.

Вопросы для самоконтроля

1. Что собой представляют методы: «мемуарник», хронометраж, самонаблюдение? Для чего они используются? Как правильно их применять?

2. Что такое «поглотители времени» или хронофаги? Какие они бывают? Дайте классификацию основных хронофагов.

Литература

1. Архангельский, Г. А. Тайм-менеджмент. Полный курс : учебное пособие / Г. А. Архангельский [и др.]. – М. : Альпина Паблишер, 2013. – 311 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/reader/book/32492/#54.

2. Архангельский, Г. А. Организация времени. От личной эффективности к развитию фирмы. – Режим доступа: http://fictionbook.ru/static/trials/03/93/44/03934415.a4.pdf.

3. Белова, Е. О. Тайм-менеджмент : учебное пособие / Е. О. Белова. – Краснодар : КубГТУ, 2019. – 319 с. – ISBN 978-5-8333-0895-0 // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/151188.

4. Слинкова, О. К. Персональный менеджмент : учебное пособие для вузов / О. К. Слинкова. – М. : Издательство «Юрайт», 2020. – 105 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13553-4 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/465948.

Пример оформления работы.

Иванова А.И.,
обучающийся 121 группы
«___» _____ 20__ г.

Самостоятельная работа 3. Анализ распределения времени

Задание 1. Текст *(с абзацного отступа)*
Задание 2. Текст *(с абзацного отступа)*

Самостоятельная работа № 4.
Тема: подготовка к практическому занятию № 5 «Профессионалы, которые меня вдохновляют»

Цели:

1. Познакомиться с траекторией профессионального саморазвития известного профессионала в выбранной студентом области профессиональной деятельности.

2. Определить важные личностные качества для успеха в профессии.
3. Отработать навыки подготовки устного доклада и презентации.

Задание для подготовки к занятию:

1. На основе анализа биографии и творческой деятельности специалиста в выбранной студентом профессии (журналистика, хореография, педагогика дополнительного образования, дизайн, управление, маркетинг, цифровое искусство, связи с общественностью в области культуры):

1) расскажите о биолграфии профессионала, его пути к профессии и развитии в профессии;
2) опишите движущие силы самоизменения (мотивацию профессионала);
3) выделите инициатора изменения;
4) опишите психологические, социальные и иные причины самоизменения;
5) какие действия были предприняты личностью для изменения;
6) опишите средства самоизменения;
7) опишите эмоциональную динамику, сопровождающую процесс саморазвития;
8) как изменялось представление автора о себе в процессе самоизменения?

1. Сформулировать формулу достижения успеха в выбранной профессии от конкретного профессионала.
2. Сделать выводы.
3. Подготовить доклад на 3-5 минут, сопровождающийся презентацией и отражающий основные результаты анализа в соответствии с планом из задания 1.

Результаты работы оформить в виде текста доклада (см. образец ниже) с соблюдением авторских прав и требований к оформлению, существующих в академии и прикрепить в ЭИОС (задание «Самостоятельная работа 4»). НЕ ЗАБУДЬЕ подписать свою работу в правом верхнем углу! Файл называть: ОСиС_СР4_121_Иванова О.А._доклад. Файл презентации назвать: ОСиС_СР4_121_Иванова О.А._презентация.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какими качествами важно обладать для того, чтобы добиться успеха в выбранной профессии?
2. Можно ли стать успешным только путем самообразования (без получения образования в колледже или вузе)? Есть ли границы / ограничения у такой траектории?
3. Что дает обучение в вузе для развития личности и профессиональных знаний, умений, качеств?
4. Нужно ли заниматься саморазвитием: самовоспитанием / самообразованием или достаточно только выполнять учебную программу в вузе? Ответ обоснуйте.

Литература:

Для выполнения задания студент самостоятельно ищет информацию, пользуясь умениями работы в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Важно: информация должна быть достоверной (т.е. взята с соблюдением авторских прав на официальных сайтах организаций, официальных открытых страницах в социальных сетях, на официальных сайтах Средств массовой информации, журналах и других источниках достоверной информации).

Пример оформления работы.

Иванова А.И.,
обучающийся 121 группы
«___» _____ 20__ г.

Самостоятельная работа 4. Профессионал, который меня вдохновляет

Текст доклада, оформленный в таблицу:

Слайд 1.	Добрый день! Сегодня я хочу вам рассказать о ….

Слайд 2.	

Отдельно готовится презентация к докладу. Требования к оформлению презентации – см. «Положение об оформлении всех видов учебных работ в МБОУ ВО ЕАСИ» (в действующей редакции). Содержание презентации дополняет, иллюстрирует, но не повторяет текст доклада.

Важно: соблюдать авторские права и указывать авторов и источники фотографий, рисунков и взятых материалов!

Самостоятельная работа № 5.
Тема: подготовка к практическому занятию № 6 «Самопрезентация»

Цель:

1. Научиться составлять самопрезентацию (устно и в одной из форм презентаций)
2. Научиться проводить самоанализ для выявления своих сильных сторон в выбранной профессии, презентовать себя.

Задание для подготовки к занятию: подготовить выступление на 1-3 минуты, сопровождающееся любой формой презентации (презентация, видеоролик), с рассказом о себе по плану:

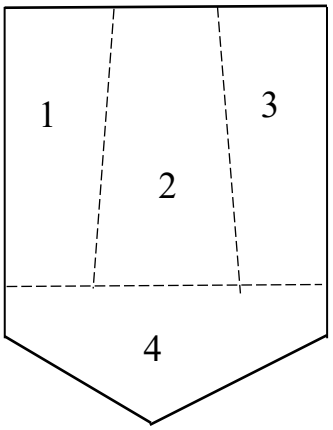
1. Общая информация о себе (откуда, сколько лет и др.)
2. Качества
3. Хобби
4. Какое направление профессиональной деятельности интересует в настоящее время
5. Достижения
6. Своя уникальность («Я не такой / такая как все, потому что…»)
7. Мой герб и девиз. Попробуйте придумать свой личный герб, наподобие тех, что были у знатных людей в средние века. Для этого можете использовать следующий шаблон:

1 – мои **главные достижения** в жизни. Изобразите символы того, чем вы гордитесь, чем вы довольны, что придаёт вам силы

2 – то, как **я себя воспринимаю**. Символически изобразите себя, свою Личность, своё место в мире

3 – моя **главная цель в жизни**. Изобразите образы, символы тех вершин, к которым вы стремитесь

4 – мой **главный девиз в жизни**. Короткая фраза или несколько слов, отражающих главные ценности или принципы вашей жизни.



В работе нужно написать краткий комментарий с объяснением выбранных символов и цветов герба.

8. Выводы

Результаты работы оформить в виде текста доклада (см. образец ниже) с соблюдением требований к оформлению, существующих в академии и прикрепить в ЭИОС (задание «Самостоятельная работа 5»). НЕ ЗАБУДЬЕ подписать свою работу в правом верхнем углу! Файл называть: ОСиС_СР5_121_Иванова О.А._доклад. Файл презентации назвать: ОСиС_СР5_121_Иванова О.А._презентация.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие правила самопрезентации существуют?

2. Какие формы самопрезентации вы можете предложить: а) для знакомства с группой / коллективом; б) для первой встречи с работодателем; в) для первой встречи с заказчиком?

3. Что было самым сложным для вас в процессе подготовки к выступлению?

Литература:

1. Семь правил самопрезентации // Блог онлайн-платформы по обучению soft skills. – Режим доступа: https://4brain.ru/blog/самопрезентация/.

Пример оформления работы.

Иванова А.И.,
обучающийся 121 группы
«___» _____ 20__ г.

Самостоятельная работа 5. Самопрезентация

Текст доклада, оформленный в таблицу:

Слайд 1.	Добрый день! Сегодня я хочу вам рассказать о себе. Меня зовут…
Слайд 2.	

Отдельно готовится презентация к докладу. Требования к оформлению презентации – см. «Положение об оформлении всех видов учебных работ в МБОУ ВО ЕАСИ» (в действующей редакции). Содержание презентации дополняет, иллюстрирует, но не повторяет текст доклада.

Важно: *соблюдать авторские права и указывать авторов и источники фотографий, рисунков и взятых материалов!*

Самостоятельная работа № 6.
Тема: самоанализ профессиональных компетенций (подготовка к практическому занятию № 8 «Построение цели и задач профессионального саморазвития»)

Для выполнения профессиональных обязанностей важно обладать необходимыми профессиональными компетенциями. Существуют *универсальные* компетенции (ими должен владеть любой человек с высшим образованием), *общепрофессиональные* (важны для конкретного направления подготовки) и *профессиональные* (нужны для занятия конкретной должности или группы должностей) компетенции (см. приложение 1 к заданию).

При построении траектории профессионального саморазвития важно понимать, какие знания, умения и опыт уже приобретены, а над чем важно поработать. Более того, для реализации основных трудовых функций работника важным является не только наличие определенных знаний и умений, но и качеств: способность работать в режиме многозадачности, стрессоустойчивость, коммуникабельность, внимательность, высокая работоспособность, креативность, способность обучаться самостоятельно, работать в команде и др. Также для каждой профессии нужны специфические качества (для руководителя учреждения культуры - лидерство, системность мышления, уверенность в себе, способность принимать решения и нести за них ответственность; для арт- и спорт маркетолога - способность к анализу, прогнозу и т.д.).

Цель:

1. Провести самоанализ имеющихся профессиональных знаний, умений, опыта для определения направлений профессионального саморазвития.
2. Отработать на практике применение методики SWOT-самоанализа.

Задание:

1. Определить перечень компетенций, необходимых для своей будущей профессиональной деятельности. Для этого нужно использовать результаты практической

работы 7 и карты компетенций выпускника МБОУ ВО ЕАСИ, размещенных в ЭИОС. Составить список этих компетенций.

2. Используя методы самонаблюдения и самоанализа, *определить сформированность* у себя универсальных и профессиональных (ориентированных на конкретную профессию):

- Знаний;
- умений (опыта профессиональной деятельности);
- профессионально важных качеств.

3. Применяя метод SWOT-самоанализа, описать свои сильные и слабые стороны, угрозы и перспективы развития (в профессии или оказывающие прямое воздействие на выбранную профессию).

4. *Проанализировать свой образ жизни* (используя методики из прилагаемого сборника), оценить его влияние на свое здоровье в настоящее время и в перспективе, а также его влияние на будущую профессиональную деятельность.

5. На основе проведенного самоанализа, определить основные направления саморазвития в области самообразования, самовоспитания и практической деятельности.

Результаты работы оформить в виде текста (см. образец ниже) с соблюдением требований к оформлению, существующих в академии и прикрепить в ЭИОС (задание «Самостоятельная работа 6»). НЕ ЗАБУДЬЕ подписать свою работу в правом верхнем углу! Файл называть: ОСиС_СР6_121_Иванова О.А.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое SWOT-самоанализ? Для чего он применяется?
2. Перечислите основные этапы SWOT-самоанализа.
3. Какие еще методы самопознания модно применить для получения информации о направлениях саморазвития?

Литература:

1. Анализ личности SWOT : Блог онлайн-платформы по обучению soft skills. – Режим доступа: https://4brain.ru/blog/анализ-личности-swot/.
2. Карты компетенций выпускника МБОУ ВО ЕАСИ.

Пример оформления работы.

Иванова А.И.,
обучающийся 121 группы
«___» _____ 20__ г.

Самостоятельная работа 6. SWOT-самоанализ профессиональных компетенций

Задание 1. Текст *(с абзацного отступа)*
Задание 2. Текст *(с абзацного отступа)*

Самостоятельная работа № 7.
Тема: «Самопознание»

Данная работа выполняется как дополнительное задание (для получения дополнительных баллов).

Цели:

1. Определить состояние когнитивных свойств (внимание, память, мышление, восприятие).
2. Определить особенности темперамента, способности к коммуникации, самооценки, креативности.

Задание:

1. Используя предлагаемую литературу и Интернет-источники, провести самооценку личности.

2. Сделать выводы о задачах саморазвития.

Результаты работы оформить в виде текста (см. образец ниже) с соблюдением требований к оформлению, существующих в академии и прикрепить в ЭИОС (задание «Самостоятельная работа 7»). НЕ ЗАБУДЬЕ подписать свою работу в правом верхнем углу! Файл называть: ОСиС_СР7_121_Иванова О.А.

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое внимание, память, мышление, восприятие?
2. Как можно развивать внимание, память, мышление, восприятие?
3. Что такое темперамент? Как связаны профессиональная деятельность и темперамент? Можно ли путем саморазвития изменить свой темперамент?
4. Что такое самооценка? Какая бывает самооценка? Как можно корректировать самооценку? В каких случаях это нужно делать?
5. Что такое коммуникабельность? Креативность?

Литература:

1. Itmo.Students: психологические тесты для студентов. – Режим доступа: https://student.itmo.ru/ru/psychotest/.

2. Рамендик, Д. М. Общая психология и психологический практикум : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2020. – 274 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07651-6 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/451540.

Пример оформления работы.

Иванова А.И.,
обучающийся 121 группы
«___» _____ 20__ г.

Самостоятельная работа 7. Самопознание

Задание 1. Текст *(с абзацного отступа)*
Задание 2. Текст *(с абзацного отступа)*

Самостоятельная работа 8. (для студентов заочной формы обучения)

Для студентов **заочной формы** обучения **дополнительно** на самостоятельное изучение выносятся следующие **темы**:

Тема 2.1. Понятие о самопознании. Значение самопознания.

Тема 2.2. Методы самопознания.

Тема 3.1. Понятие о самовоспитании, его принципах и методах.

Тема 4.1. Понятие о саморазвитии.

Вопросы для самостоятельного изучения, а также список рекомендованной литературы указан в приложении 1 данной программы (лекции 3-6). Контрольные вопросы по указанным темам представлены в разделе 4.2. рабочей программы дисциплины. Усвоение обучающимися данных тем проверяется методом фронтального опроса во время проведения практических занятий в форме контактной работы.

Приложение 5

Задания для контрольной работы для студентов заочной формы обучения и методические указания к их выполнению

Контрольная работа по дисциплине выполняется с учетом выполненных практических работ и самостоятельных работ в рамках «Практикума по самопознанию». Наличие зачтенной контрольной работы является допуском к экзамену по дисциплине. Контрольная работа выполняется в соответствии с предложенным в ЭИОС шаблоном работы и оформляется в соответствии с требованиями Положения об оформлении.

Текст, выделенный желтым маркером, должен быть заменен на данные обучающегося (титульный лист), изменен в соответствии с вносимым текстом (номера страниц в оглавлении) или удален после прочтения (рекомендации по предоставлению выполненной работы или оформлению раздела).

Задание 1. Анализ требований рынка труда в сфере культуры к выпускникам вуза по направленности (профилю) «Технологии управления в сфере культуры: руководство учреждением».

Рекомендации по выполнению задания 1. Ответом на задание 1 контрольной работы являются материалы практической работы 1 («Анализ рынка труда»). Студенту необходимо изложить результаты проделанной работы, опираясь на выбранную должность, строго по приведенному в практической работе 1 плану, без указания номеров пунктов плана. Также необходимо в текст вставлять ссылки на источники полученной информации (порталы по поиску работы, ссылки на Министерство культуры или сайт Администрации города Екатеринбурга). Вывод обязателен.

Задание 2. Описание идеального образа «Я-профессиональное».

Рекомендации по выполнению задания 2. Ответом на задание 1 контрольной работы являются материалы практической работы 7 («Построение идеального образа Я-профессиональное»). Студенту необходимо изложить результаты проделанной работы, опираясь на выбранную должность, строго по приведенному в практической работе 7 плану, без указания номеров пунктов плана. Также необходимо в текст вставлять ссылки на источники полученной информации (ЕКС, профстандарт, должностную инструкцию и т.д.). Вывод обязателен.

Задание 3. Результаты самоанализа профессионально значимых качеств и образа жизни.

Рекомендации по выполнению задания 3. Ответом на задание 1 контрольной работы являются материалы самостоятельных работ №№ 3, 5, 6, 7 («Анализ распределения времени», «Самопрезентация», «Самоанализ профессиональных компетенций», «Самопознание»). Студенту необходимо изложить результаты проделанной работы, опираясь на выбранную должность. План для описания результатов самоанализа студент составляет самостоятельно. Важно: раскрыть результаты своего самопознания максимально полно. Номера пунктов своего плана указывать не нужно. Ключевые слова выделять ***полужирным курсивом***. Если в тексте есть рисунки (диаграммы распределения времени), то они оформляются в соответствии с требованиями «Положения об оформлении всех видов учебных работ в МБОУ ВО ЕАСИ». Перед рисунком (диаграммой) обязательно пишется вводное предложение («Распределение времени в течение ноября 20… г. представлено на рисунке 1.»), после рисунка, обязательно делается его анализ («Как видно из рисунка 1, ….»). Вывод обязателен.

Задание 4. Индивидуальная траектория профессионального саморазвития.

Рекомендации по выполнению задания 4. В задании 4 студент максимально подробно расписывает траекторию своего саморазвития на ближайшие 4-6 лет. В начале указывается жизненная цель в профессии, а также стратегическая цель на 4-6 лет (см. практическую работу № 8). Далее – описываются задачи саморазвития (я должен знать, уметь, быть (универсальные и уникальные профессионально важные качества). Можно выполнять

задание в предлагаемом шаблоне таблицы, можно делать в виде текста или таблицы иной формы (на усмотрение студента). Для достижения поставленных задач важно выбрать необходимые средства саморазвития. Их следует указать или в форме таблицы, или текстом. После этого, каждое средство саморазвития необходимо «привязать» к конкретным годам, когда планируется их применение (в табличной форме). Последнее задание – составить план саморазвития на ближайший год. Здесь важно максимально конкретизировать не только где (в каком учреждении / организации), каким образом (название курсов, практики, проектов и т.д.) и когда (указание конкретных сроков с датами и месяцами) вы планируете работу по саморазвитию, но и чего хотите достичь (какой результат получить). В конце раздела обязателен вывод.

В заключении необходимо сделать вывод по все проделанной работе и в т.ч., дать оценку содержанию и форме задания.

Список литературы оформляется в алфавитном порядке в соответствии с «Положением об оформлении всех видов учебных работ в МБОУ ВО ЕАСИ».

В приложении (при наличии и необходимости) выносятся большие таблицы, рисунки, схемы, фотографии и т.д. с обязательной ссылкой на соответствующее приложение в тексте контрольной работы.

Рекомендации для выполнения дополнительного задания по дисциплине

Эссе

Сущность написания эссе. Требования к эссе. Темы эссе.

Структура эссе: основная проблема, кратка формулировка собственного взгляда, видения проблемы, анализ различных научных взглядов на данную проблему, авторский вывод из приведенных суждений.

Например:

Эссе самостоятельная творческая письменная работа, по форме эссе обычно представляет собой рассуждение – размышление. Особенности эссе: наличие конкретной темы или вопроса; личностный характер восприятия проблемы и её осмысления; небольшой объём; свободная композиция; непринуждённость повествования; внутреннее смысловое единство; афористичность, эмоциональность речи.

Объем эссе 2-3 страницы. Эссе должно восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной. Эссе не должно содержать ничего лишнего, должно включать только ту информацию, которая необходима для раскрытия позиции, идеи автора эссе. Соблюдение логичности и четкости по структуре. Эссе должно показывать, что его автор знает и осмысленно использует теоретические понятия, термины, обобщения, мировоззренческие идеи. Эссе должно содержать убедительную аргументацию заявленной по проблеме позиции, при этом не подменять ее пересказом теоретических источников.

Рекомендации при работе над эссе:

1. Внимательно прочтите тему.
2. Определите тезис, идею, главную мысль, которую собираетесь доказывать.
3. Подберите аргументы, подтверждающие ваш тезис: a) логические доказательства, доводы; b) примеры, ситуации, случаи, факты из собственной жизни или из литературы; c) мнения авторитетных людей, цитаты.
4. Распределите подобранные аргументы.
5. Придумайте вступление (введение) к рассуждению (опираясь на тему и основную идею текста, возможно, включив высказывания великих людей, крылатые выражения, пословицы или поговорки, отражающие данную проблему. Можно начать эссе с риторического вопроса или восклицания, соответствующих теме).
6. Изложите свою точку зрения.
7. Сформулируйте общий вывод.

Критерии оценивания

Знание и понимание теоретического материала (определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры; используемые понятия строго соответствуют теме; самостоятельность выполнения работы).

Анализ и оценка информации (грамотно применяет категории анализа; умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений; способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению; диапазон используемого информационного пространства (студент использует большое количество различных источников информации); обоснованно интерпретирует текстовую информацию с помощью графиков и диаграмм; дает личную оценку проблеме).

Построение суждений: ясность и четкость изложения; логика структурирования доказательств; выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией; приводятся различные точки зрения и их личная оценка; общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи.

Оформление работы: работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат; соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка; оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации.

Темы эссе с опорой на биографии известных личностей:

1. Не проблемы должны толкать вас в спину, а вперед вести мечты.
2. Вы не будете расти, если не будете пытаться совершить что-то за пределами того, что вы уже знаете в совершенстве.
3. Не бойтесь жизни. Поверьте, что жизнь достойна того, чтобы прожить, и вам будет дано по вере вашей.
4. Вы никогда не сумеете решить возникшую проблему, если сохраните то же мышление и тот же подход, которые привели вас к этой проблеме.
5. А если ты не уверен в себе ничего хорошего никогда не получится. Ведь если ты в себя не веришь, кто же поверит?
6. Мы – рабы своих привычек. Измени свои привычки, изменится твоя жизнь.
7. Если останавливаться всякий раз, когда тебя оскорбляют или в тебя плюются, то ты никогда не дойдешь до места, куда тебе надо попасть.
8. Столкнувшись с трудностями, нельзя сдаваться, бежать. Вы должны оценивать ситуацию, искать решения и верить в то, что все делается к лучшему. Терпение – вот ключ к победе.
9. Для нас не должно существовать никаких пределов.
10. Разницу между тем, кто что-то достиг, и тем, кто не достиг ничего, определяет то, кто стартовал раньше.