Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ахьямова Инна Анатольевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.06.2026 12:28:40
Уникальный программный ключ:
82a74039795141441bef64f6cec44750ff3a6f374

***Одобрено Ученым советом вуза***
***Протокол №10 от 11.06.2026***

# М3. Модуль "Самоорганизация и саморазвитие"

Физическая культура и спорт

Безопасность жизнедеятельности

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Основы самопознания и самореализации

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)
**«Журналистика и связи с общественностью в области культуры»**

Квалификация выпускника
Бакалавр

для обучающихся очной формы обучения

Екатеринбург
2026

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):

| | |
|---|---|
| доцент кафедры актуальных культурных практик | В.М. Бурков |
| (ученая степень, ученое звание, должность, кафедра) | (И.О. Фамилия) |
| кандидат культурологии, доцент кафедры актуальных культурных практик | М.В. Шерман |
| (ученая степень, ученое звание, 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 |
| (подпись) | (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 | УК-7.1. Способен проводить самодиагностику индивидуального здоровья с целью определения оптимального объема нагрузок и выбора необходимых здоровьесберегающих технологий | **Знать:**<br>– основные понятия здоровье сберегающей деятельности;<br>– компоненты индивидуального здоровья;<br>– показатели компонентов индивидуального здоровья личности;<br>– способы и приемы самодиагностики физического здоровья личности;<br>– способы самодиагностики психического здоровья личности;<br>– способы самодиагностики социального |

| Код и название компетенции | Код и название индикаторов достижения компетенции | Дескрипторы компетенции |
|---|---|---|
| | | здоровья личности.<br>**Уметь:**<br>– определять уровень развития своих физических возможностей;<br>– определять состояние своего физического здоровья;<br>– определять состояние своего психического здоровья;<br>– определять состояние своего социального здоровья.<br>**Владеть:**<br>– системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья |
| УК-7 | 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:**<br>– основные понятия, цели и задачи физического воспитания;<br>– возможности физической культуры для саморазвития и самосовершенствования;<br>– методы и средства физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>– понятие о работоспособности;<br>– способы обеспечения работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.<br>**Уметь:**<br>– сохранять работоспособность в течение учебного занятия / дня / недели<br>– планировать свое учебное и свободное время с целью оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>– применять основные методы и способы физической культуры для развития двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости).<br>**Владеть:**<br>– технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта |
| УК-7 | УК-7.2.2. Способен разработать программу ведения здорового образа жизни | **Знать:**<br>– понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и его компоненты;<br>– основные факторы и условия ведения ЗОЖ; |

| Код и название компетенции | Код и название индикаторов достижения компетенции | Дескрипторы компетенции |
|---|---|---|
| | | – основные пути и приемы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни.<br>**Уметь:**<br>– разрабатывать программу здорового образа жизни.<br>**Владеть:**<br>– компетентностью в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями |
| УК-7 | УК-7.3. Способен создавать условия для ведения здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | **Знать:**<br>– нормы и принципы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.<br>**Уметь:**<br>– создавать условия для ведения здорового образа жизни в учебной деятельности, во внеучебное время.<br>**Владеть:**<br>– 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 | Очная форма обучения |
|---|---|
| **1. Виды и объем учебной работы (в академических часах)** | |
| 1.1. Всего часов | 72 |
| 1.2. Контактная работа: | 36 |
| 1.2.1. Лекции | - |
| 1.2.2. Практические занятия | 36 |
| 1.2.3. Лабораторные практикумы | – |
| 1.3. Самостоятельная работа | 30 |
| 1.4. Практическая подготовка | – |
| 1.5. Контроль | 6 |
| **2. График изучения дисциплины (курс, семестр)** | |
| 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) | – |

## 3. Содержание дисциплины

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

| Наименование раздела дисциплины | Количество академических часов по видам учебных занятий по очной 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 | – | 3 | – | 2 | 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 | – | 3 | – | 2 | 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 | – | 3 | – | 4 | 7 | УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.3 | Физические упражнения, опрос |
| Раздел 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья | – | 3 | – | 2 | 5 | УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.2.2; УК-7.3 | Выполнение физических упражнений. Доклады |
| Раздел 5. Средства физической | – | 3 | – | 4 | 7 | УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.3 | Опрос. Замерение изменения физического |

| Наименование раздела дисциплины | Количество академических часов по видам учебных занятий по очной форме обучения | | | | | Код индикатора компетенции | Формы текущего и промежуточного контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Лекции | Занятия семинарского типа | | Самостоятельная работа | Всего часов | | |
| | | Практические занятия | Лабораторные работы | | | | |
| культуры в регулировании работоспособности | | | | | | | состоянии студентов |
| Раздел 6. Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания | – | 3 | – | 4 | 7 | УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.2.2; УК-7.3 | Физические упражнения |
| Раздел 7. Методические принципы физического воспитания | – | 3 | – | 2 | 5 | УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.3 | Доклады |
| Раздел 8. Основы методики занятий физическими упражнениями | – | 3 | – | 2 | 5 | УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.2.2; УК-7.3 | Доклады физические упражнения |
| Раздел 9. Двигательная активность человека | – | 3 | – | 2 | 5 | УК-7.1; УК-7.2.1; УК-7.2.2; УК-7.3 | Опрос, физические упражнения |
| Раздел 10. Разминка | – | 3 | – | 2 | 5 | УК-7.2.2 | Доклады, физические упражнения. |
| Раздел 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | – | 6 | – | 4 | 10 | УК-7.2.1; УК-7.3 | Доклады, физические упражнения |
| **Контроль** | – | – | – | – | **6** | – | – |
| **ИТОГО:** | – | **36** | – | **30** | **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 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 |

| № раздела | Наименование темы | Содержание темы |
|---|---|---|
| | | 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 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, |

| № раздела | Наименование темы | Содержание темы |
|---|---|---|
| | | 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 физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. Последовательность обучения физическим упражнениям.<br>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 |

| № раздела | Наименование темы | Содержание темы |
|---|---|---|
| | | 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 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 | **Имеет представление:**<br>– об основных понятиях здоровьесберегающей деятельности;<br>– о компонентах индивидуального здоровья;<br>– о показателях компонентов индивидуального здоровья личности;<br>– о способах и приемах самодиагностики физического здоровья личности;<br>– о способах самодиагностики психического здоровья личности;<br>– о способах самодиагностики социального здоровья личности;<br>– об основных понятиях, целях и задачах физического воспитания;<br>– о возможностях физической культуры для саморазвития и самосовершенствования;<br>– о методах и средствах физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>– о понятии работоспособности;<br>– о способах обеспечения работоспособности в учебной и профессиональной деятельности; | **Знает:**<br>– об основных понятиях здоровьесберегающей деятельности;<br>– о компонентах индивидуального здоровья;<br>– о показателях компонентов индивидуального здоровья личности;<br>– о способах и приемах самодиагностики физического здоровья личности;<br>– о способах самодиагностики психического здоровья личности;<br>– о способах самодиагностики социального здоровья личности;<br>– об основных понятиях, целях и задачах физического воспитания;<br>– о возможностях физической культуры для саморазвития и самосовершенствования;<br>– о методах и средствах физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>– о понятии работоспособности;<br>– о способах обеспечения работоспособности в учебной и профессиональной деятельности; | **Имеет глубокие знания:**<br>– об основных понятиях здоровьесберегающей деятельности;<br>– о компонентах индивидуального здоровья;<br>– о показателях компонентов индивидуального здоровья личности;<br>– о способах и приемах самодиагностики физического здоровья личности;<br>– о способах самодиагностики психического здоровья личности;<br>– о способах самодиагностики социального здоровья личности;<br>– об основных понятиях, целях и задачах физического воспитания;<br>– о возможностях физической культуры для саморазвития и самосовершенствования;<br>– о методах и средствах физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>– о понятии работоспособности;<br>– о способах |

| 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 понятии «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и его компоненты;<br>– об основных факторах и условиях ведения ЗОЖ;<br>– об основных путях и приемах формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;<br>– о нормах и принципах здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | – о понятии «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и его компоненты;<br>– об основных факторах и условиях ведения ЗОЖ;<br>– об основных путях и приемах формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;<br>– о нормах и принципах здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | обеспечения работоспособности в учебной и профессиональной деятельности;<br>– о понятии «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и его компоненты;<br>– об основных факторах и условиях ведения ЗОЖ;<br>– об основных путях и приемах формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;<br>– о нормах и принципах здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |
| | **Умеет:**<br>– с помощью определять уровень развития своих физических возможностей;<br>– с трудом определять состояние своего физического, психического социального здоровья;<br>– периодически сохранять работоспособность в течение учебного занятия / дня / недели;<br>– с помощью планировать свое учебное и свободное | **Умеет:**<br>– определять уровень развития своих физических возможностей;<br>– определять состояние своего физического, психического социального здоровья;<br>– сохранять работоспособность в течение учебного занятия / дня / недели;<br>– планировать свое учебное и свободное время с целью оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и | **Умеет:**<br>– эффективно определять уровень развития своих физических возможностей;<br>– быстро определять состояние своего физического, психического социального здоровья;<br>– эффективно сохранять работоспособность в течение учебного занятия / дня / недели; |

| 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** |
| | время с целью оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>– с помощью применять основные методы и способы физической культуры для развития двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости).<br>– с помощью разрабатывать программу здорового образа жизни.<br>– нерегулярно создавать условия для ведения здорового образа жизни в учебной деятельности, во внеучебное время | обеспечения работоспособности<br>– применять основные методы и способы физической культуры для развития двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости).<br>– разрабатывать программу здорового образа жизни.<br>– создавать условия для ведения здорового образа жизни в учебной деятельности, во внеучебное время | – самостоятельно планировать свое учебное и свободное время с целью оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>– эффективно применять основные методы и способы физической культуры для развития двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости).<br>– эффективно разрабатывать программу здорового образа жизни.<br>– систематически создавать условия для ведения здорового образа жизни в учебной деятельности, во внеучебное время |
| | **Владеет**:<br>– неразвитой системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;<br>– слабо освоенными технологиями | **Владеет**:<br>– системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;<br>– технологиями современных | **Владеет**:<br>– развитой системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; |

| 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 оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;<br>– слабыми навыками в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями | оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;<br>– навыками в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями | – высоко освоенными технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;<br>– развитыми навыками в 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 | 7.1 | 1 | *Вопросы:*<br>1. Влияние регулярных занятий ходьбой, медленным бегом, катание на велосипеде и лыжах на физическое здоровье человека |
| УК-7 | 7.2.1 | 2 | *Вопросы:*<br>1. Определение уровня силовой подготовленности. Значение физической подготовки студента для будущей профессии. |

| Код компетенции | Код индикатора компетенции | Номер темы | Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции |
|---|---|---|---|
| | | | 2. Основные формы контроля при занятиях физической культурой и спортом |
| УК-7 | 7.2.2 | 3 | *Вопросы:*<br>1. Профилактика гиподинамии средствами физического воспитания.<br>2. Основные методы физического воспитания |
| УК-7 | 7.3 | 4 | *Вопросы:*<br>1. Массовый спорт и спорт высших спортивных достижений |
| УК-7 | 7.3.1 | 5 | *Вопросы:*<br>1. Основные правила организации занятий на развитие силы и предупреждения травматизма |

*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 | 7.1. | 1 | *Вопросы:*<br>1. Понятие «здоровье». Общественное и индивидуальное здоровье.<br>2. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка.<br>3. Факторы, влияющие на состояние здоровья студентов |
| УК-7 | 7.2.1 | 2 | *Вопросы:*<br>1. Определение зон интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).<br>2. Воспитание физических качеств. Определение понятий гибкости, выносливости, силы, быстроты, ловкости.<br>3. Основные средства и методы воспитания.<br>4. Влияние вредных привычек на физическую и умственную работоспособность |

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:** | | 10 | 30 |

| № п/п | Виды деятельности | Количество баллов | |
|---|---|---|---|
| | | минимум | максимум |
| **Зачет** | | | |
| | **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) | 4 | 5 |
| 2 | Составить комплекс круговой тренировки (кол-во упр. 8-10) | 4 | 5 |
| 3 | Дать определение понятиям «питание, сон, здоровье, быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость» | 2 | 5 |
| 4 | Комплексы физических упражнений на все физические качества (кол-во 15-18) | 4 | 5 |
| 5 | Уметь провести один из комплексов физических упражнений с учебной группой на занятиях по физической культуре | 4 | 5 |
| **Итого:** | | **18** | |

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

**а) основная литература:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/584662

2. 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

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Приложение 2

## Планы практических (семинарских) занятий

### Практическое занятие №1-14. Комплексы физических упражнений

*План:*

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плечей), плечей (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъемы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и лево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).
2. Комплекс гимнастических упражнений стоя:
   - небольшие прогибы с поднятыми руками;
   - пружинящие наклоны, стараясь головой коснуться колена;
   - наклоны к ноге, хлопок у пятки;
   - приседания в среднем темпе;
   - наклонный выпад вправо и влево;
   - глубокий выпад п-л;
   - упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 – упор лежа; 4 – и. п.
   - прыжки вправо, влево, вперед, назад.
3. Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой:
   - упражнения на пресс и мышцы поясницы с подъемом корпуса и ног поочередно;
   - упор лежа руки на скамейке - сгибание и разгибание рук;
   - сгибание и прогиб туловища в упоре лежа;
   - упор присев ноги на полу – упор лежа;
   - упор лежа сзади (руки на скамейке, ноги на полу – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади;
   - упор лежа на скамейке (держать 3-4 сек.);
   - упор стоя на одном, колене (3 сек.).
4. Комплекс «партерной» гимнастики, направленный на развитие силы мышц живота и поясницы лежа на спине, согнув ноги, руки за голову – приподнимая плечи на 30°, руки вперед – п-л. (потянуться); надавливая ладонями на затылок, пружинные движения головой вперед:
   - лежа на спине, руки вверх. – сесть, согнув правую с захватом, не отпуская захват, лечь (п-л. ноги). То же двумя ногами в группировке;
   - упор сидя, согнув ноги – опускаясь на предплечья, выпрямить ноги вперед-вверх, поочередное выпрямление ног вперед – кверху на каждый счет;
   - упор сидя на предплечьях, согнув ноги, опуская ноги вправо коснуться л-п. коленом пола (руки стараемся не отрывать), выпрямляя ноги и слегка приподнимая их, поворот на п-л. бедро. Опускание и поднимание таза. Поворот на 360° через упор лежа в и.п. п-л.;
   - упор лежа сзади на согнутых ногах, 4 шага руками и ногами вперед-назад;
   - сидя, согнув ноги, руки внизу слегка согнуты, махом п-л. ноги и рук вперед лечь на спину;
   - 4 «шага» вперед – назад на ягодицах;
   - лежа на спине, правую ногу вперед (вертикально), руки за голову – поднимание и опускание верхней части туловища – 30°, то же, но с движением рук вперед, то же с поочередным касанием рук носка правой ноги, то же с касанием головой колена.

– лежа на спине, правую ногу вперед с захватом за колено, поднимая туловище, мах левой вперед, опуская ногу, лечь на спину, лежа на спине приняв положение сед, согнуть правую скрестно, касаясь носком пола слева;

– упор сидя на предплечьях, правая нога вперед, опустить ногу влево (не нарушая плоскости), наклониться к правой ноге, касаясь правой рукой правой стопы, вернуть руку в и.п., вернуть ногу в и.п. (не нарушая плоскости).

**Практическое занятие №15-27. Практические занятия по общей физической подготовке**

*План:*

1. Общая разминка мышц шеи (наклоны и повороты головы, круговые движения головой в левую и правую сторону), рук (вращения согнутыми, прямыми руками, руками у плечей), плечей (круговые движения, поднять-опустить, поочередные подъемы плеча), туловища (пружинящие наклоны вправо и лево, вперед-назад, поворот туловища вправо-влево), тазобедренных суставов (вращение тазом вправо и влево), ног (махи с хлопком под коленом).
2. Упражнения с мячом для фитнеса:
   – подъемы таза лежа спиной на мяче;
   – наклоны в стороны зажав мяч ногами, лежа на полу;
   – скручивания с фитболом зажав мяч ногами, лежа на полу;
   – обратные отжимания;
   – отжимания;
   – подъемы ног;
   – скручивания на мяче для фитнеса.
3. Упражнения со скакалкой
   – классика;
   – ножницы – правая нога впереди, а левую отводим назад. Во время прыжка переставляем ноги, то есть правая будет сзади, а левая впереди. Скакалка должна проходить под тобой, когда ноги зависают в воздухе;
   – полуразвороты;
   – крест-накрест;
   – высокий шаг;
   – лыжник;
   – скрещивание;
   – бег / марш / быстрый марш.
4. Упражнения с гантелями:
   – классические приседания с гантелями;
   – упражнение «молот»;
   – упражнение «жим лежа»;
   – упражнение «тяга гантели»;
   – прицельные упражнения для бицепсов;
   – упражнение для трицепсов;
   – упражнение для плеч и верхней части спины;
   – упражнение для мышц плечевого пояса и задних пучков дельтовидных мышц;
   – упражнение для мышц верхнего пояса;
   – упражнения для тренировки верней части грудных мышц и передних дельт;
   – упражнения для мышц ног.

**Критерии оценивания**: использование опыта систематических занятий физической культурой и спортом; умение определять уровень развития своих физических качеств.

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**

*Доклад* – это небольшое публичное выступление на заданную (в данном случае самостоятельно выбранную) тему. Доклад состоит из нескольких основных частей: представление себя и темы, цель выступления, актуальность, основные определения, основная часть с промежуточными итогами и переходами, вывод, благодарность, прощание с определением перспективы исследования и сотрудничества.

*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.

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)
**«Журналистика и связи с общественностью в области культуры»**

Квалификация выпускника
Бакалавр

для обучающихся очной формы обучения

Екатеринбург
2026

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) |

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры социокультурного развития территории

протокол от 12.02.2026 (дата) № 6

| | |
|---|---|
| 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-8 | ПК-8.1. Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений) | **Знать:**<br>– теоретические основы безопасности жизнедеятельности в системе «человек – среда обитания»;<br>– общие особенности опасностей;<br>– классификацию опасностей по происхождению (природные, техногенные, антропогенные, экологические, биологические, социальные);<br>– классификацию опасностей по характеру воздействия (механические, физические, химические, биологические, психофизиологические);<br>– классификацию опасностей по уровню воздействия (вредные и опасные).<br>**Уметь:**<br>– классифицировать опасности среды по происхождению;<br>– классифицировать опасности среды по характеру воздействия;<br>– анализировать факторы вредного влияния элементов среды обитания при проведении мероприятий, организации деятельности; прогнозировать появление опасностей среды обитания и их развитие.<br>**Владеть:**<br>– навыками решения обеспечения безопасности жизнедеятельности;<br>– навыками прогнозирования и оценивания последствий чрезвычайных ситуаций;<br>– навыками действий по сигналу оповещения о ЧС |
| УК-8 | ПК-8.2. Проводит системный анализ безопасности среды | **Знать:**<br>– категории безопасности в профессиональной деятельности;<br>– причинно-следственные связи |

| Код и название компетенции | Код и название индикаторов достижения компетенции | Дескрипторы компетенции |
|---|---|---|
| | | возникновения опасности;<br>– понятия «риск» и «приемлемый риск»;<br>– методы оценки рисков и уровня опасности;<br>– способы предупреждения опасностей.<br>**Уметь:**<br>– идентифицировать опасные и вредные факторы среды обитания естественного и антропогенного происхождения;<br>– проводить оценку риска опасности;<br>– определять предупредительные мероприятия.<br>**Владеть:**<br>– способностью применять на практике знания техники безопасности;<br>– навыками безопасности и проведения необходимых мероприятий в случае появления различных чрезвычайных ситуаций |
| УК-8 | ПК-8.3. Обеспечивает безопасность жизнедеятельности на рабочем месте | **Знать:**<br>– медико-гигиенические, организационные, технические методы обеспечения безопасности на рабочем месте и во время проведения массовых мероприятий;<br>– коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты;<br>– системы обеспечения безопасности на международном, государственном, региональном, муниципальном и локальном уровнях;<br>– правовые, нормативно-технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности;<br>– правила безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий;<br>– правила безопасного поведения в местах отдыха и на природе;<br>– правила поведения в чрезвычайных ситуациях.<br>**Уметь:**<br>– применять правила безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий;<br>– использовать коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей;<br>– планировать и реализовать систему безопасности объекта с более низким уровнем риска; |

| Код и название компетенции | Код и название индикаторов достижения компетенции | Дескрипторы компетенции |
|---|---|---|
| | | – применять правила безопасного поведения в непрофессиональной деятельности;<br>– 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.<br>**Владеть:**<br>– навыками организации защиты персонала от поражающих факторов ЧС в соответствии с законодательной базой;<br>– мерами безопасности в повседневной трудовой деятельности, не допускать нарушений трудовой дисциплины на объекте, которые могут привести к чрезвычайным ситуациям;<br>– способами и методами защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях |
| УК-8 | ПК-8.4. Способствует обеспечению безопасных условий при работе в социально-культурной сфере общества | **Знать:**<br>– основные опасности общественного характера (в духовной сфере общества, в социальной жизни общества, в экономической жизни общества, в политической жизни общества, включая угрозу терроризма);<br>– общие закономерности проявления психики человека в социальных явлениях;<br>– о необходимости здорового образа жизни для обеспечения индивидуальной системы безопасности;<br>– технологию оказания первой помощи<br>**Уметь:**<br>– реализовать коммуникации в различных социальных общностях в условиях чрезвычайных ситуаций;<br>– оказать первую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;<br>– организовывать совместную деятельность и межличностное общение различных категорий населения в чрезвычайных ситуациях.<br>**Владеть:**<br>– правовыми основами в области безопасности и охраны окружающей среды;<br>– навыками оказания первой помощи в очаге ЧС;<br>– понятийно-терминологическим аппаратом в области безопасности жизнедеятельности |

| Код и название компетенции | Код и название индикаторов достижения компетенции | Дескрипторы компетенции |
|---|---|---|
| УК-8 | ПК-8.5. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия при угрозе и возникновении военных конфликтов | **Знать:**<br>– основные опасности, угрожающие гражданскому населению при возникновении военных конфликтов<br>– правила поведения гражданского населения в условиях возникновения военных конфликтов;<br>– информацию о локации местных укрытий и убежищ от опасностей военного времени;<br>– о наличии канала получения информации от властей;<br>– основные положения общевоинских уставов ВС РФ;<br>– устройство стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат; предназначение, задачи и организационно-штатную структуру общевойсковых подразделений;<br>– основные факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя;<br>– общие сведения о ядерном, химическом и биологическом оружии, средствах его применения;<br>– правила поведения и меры профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами;<br>– тактические свойства местности, их влияние на действия подразделений в боевой обстановке; назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт;<br>– основные способы и средства оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах;<br>– тенденции и особенности развития современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны;<br>– основные положения Военной доктрины РФ;<br>– правовое положение и порядок прохождения военной службы.<br>**Уметь:**<br>– применять правила безопасного поведения в условиях возникновения военных конфликтов; |

| Код и название компетенции | Код и название индикаторов достижения компетенции | Дескрипторы компетенции |
|---|---|---|
| | | – использовать коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей;<br>– оказывать первую помощь, характерную для военного времени;<br>– применять методы проведения восстановительных мероприятий.<br>– использовать знания об основных положениях общевоинских уставов ВС РФ в социокультурной деятельности;<br>– осуществлять разборку и сборку стрелкового оружия, ориентироваться в устройстве боеприпасов и ручных гранат;<br>– свободно ориентироваться в организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений их предназначении и задачах;<br>– раскрывать основные факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя;<br>– ориентироваться общих средствах применения ядерного, химического и биологического оружия, применения;<br>– ориентироваться в правилах поведения и мерах профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами;<br>ориентироваться в тактических свойствах местности, их влияние на действия подразделений в боевой обстановке;<br>ориентироваться в номенклатуре и условных знаках топографических карт;<br>– оказывать первую медицинскую помощи при ранениях и травмах;<br>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;<br>раскрывать основные положения Военной доктрины РФ;<br>– ориентироваться в правовых положениях и порядке прохождения военной службы.<br>**Владеть:**<br>– методами разработки мероприятия по защите населения и персонала в условиях |

| Код и название компетенции | Код и название индикаторов достижения компетенции | Дескрипторы компетенции |
|---|---|---|
| | | реализации опасностей, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов;<br>– навыками использования коллективных и индивидуальных средств защиты;<br>– знаниями об основных положениях общевоинских уставов ВС РФ;<br>– способами разборки и сборки стрелкового оружия и знаниями об устройстве боеприпасов и ручных;<br>– знаниями об организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений их предназначении и задачах;<br>– знаниями об основных факторах, определяющих характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя;<br>– сведениями о ядерном, химическом и биологическом оружии, и средствах его применения;<br>– правилами поведения и способами профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами;<br>– общими знаниями о тактических свойствах местности, их влиянии на действия подразделений в боевой обстановке;<br>– назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт;<br>– способами ориентирования в номенклатуре и условных знаках топографических карт;<br>– способами оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах;<br>– 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<br>– основными аспектами Военной доктрины РФ;<br>– 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 | Очная форма обучения |
|---|---|
| **1. Виды и объем учебной работы (в академических часах)** | |
| 1.1. Всего часов | 72 |
| 1.2. Контактная работа: | 54 |
| 1.2.1. Лекции | 36 |
| 1.2.2. Практические занятия | 18 |
| 1.2.3. Лабораторные работы | – |
| 1.3. Самостоятельная работа | 12 |
| 1.4. Внеаудиторная работа в ЭИОС | – |
| 1.5. Контроль | 6 |
| **2. График изучения дисциплины (курс, семестр)** | |
| 2.1. Курс | 1 |
| 2.2. Семестр (-ы) изучения | 2 |
| 2.3. Экзамен (семестр) | – |
| 2.4. Зачет (семестр) | 2 |
| 2.5. Курсовая работа (семестр) | – |
| 2.6. Курсовая проект (семестр) | – |
| 2.6. Контрольная работа (семестр) | – |

## 3. Содержание дисциплины

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

| Наименование раздела дисциплины | Количество академических часов по видам учебных занятий по очной форме обучения | | | | | Код индикатора компетенции | Формы текущего и промежуточного контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Лекции | Занятия семинарского типа | | Самостоятельная работа | Всего часов | | |
| | | Практические занятия | Лабораторные работы | | | | |
| Введение | 2 | – | – | 1 | 3 | УК-8.1 | |
| Раздел 1. Человек и среда обитания | 4 | 2 | – | 2 | 8 | УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3 | Фронтальный опрос |
| Раздел 2. Техногенные опасности и защита от них | 4 | 2 | – | 2 | 8 | УК-8.1; УК-8.2 | Практически задания, доклады, презентации, ответы на вопросы (по желанию письменная работа, реферат, публикация |

| Наименование раздела дисциплины | Количество академических часов по видам учебных занятий по очной форме обучения | | | | | Код индикатора компетенции | Формы текущего и промежуточного контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Лекции | Занятия семинарского типа | | Самостоятельная работа | Всего часов | | |
| | | Практические занятия | Лабораторные работы | | | | |
| Раздел 3. Защита населения и территории от опасностей в чрезвычайных ситуациях | 6 | 2 | – | 1 | 10 | УК-8.4; УК-8.5 | Тест. Практически задания, доклады, презентации |
| Раздел 4. Антропогенные опасности и защита от них | 6 | 4 | – | 1 | 12 | УК-8.2; УК-8.4 | Практически задания, доклады, презентации, письменные ответы на вопросы |
| Раздел 5. Управление безопасностью жизнедеятельности | 4 | 2 | – | 2 | 8 | УК-8.4; УК-8.5 | Фронтальный опрос (по желанию письменная работа, реферат, публикация) |
| Раздел 6. Начальная военная подготовка | 10 | 6 | – | 3 | 23 | УК-8.5 | доклады, презентации, тест, тест (открытой и закрытой формы) |
| **Контроль** | – | – | – | – | **6** | – | – |
| **ИТОГО:** | **36** | **18** | – | **12** | **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 |

| № раздела | Наименование темы | Содержание темы |
|---|---|---|
| | | 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 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, |

| № раздела | Наименование темы | Содержание темы |
|---|---|---|
| | | 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.<br>Аварийно-химически опасные вещества и их характеристика. Пожарная безопасность<br>Чрезвычайные ситуации социального характера. Организация эвако-мероприятий при стихийных бедствиях, авариях и катастрофах.<br>Идентификация травмирующих и вредных факторов. Опасные зоны.<br>Методы и средства повышения безопасности технических систем и технологических процессов.<br>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.<br>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 |

| № раздела | Наименование темы | Содержание темы |
|---|---|---|
| | | ситуациях.<br>Основные источники чрезвычайных ситуаций военного характера – современные средства поражения.<br>Применение средств индивидуальной и коллективной защиты в чрезвычайных ситуациях.<br>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.<br>Защита населения в чрезвычайных ситуациях. Ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций. ЧС криминального характера и защита от них |
| 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.<br>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.<br>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.<br>Структура, требования и основное содержание общевоинских уставов.<br>Права военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих. Воинские звания. Структура власти: единоначалие, старшие и младшие. Приказ и приказание. Порядок отдачи и выполнение приказа. |

| № раздела | Наименование темы | Содержание темы |
|---|---|---|
| | | Воинская вежливость и дисциплина военнослужащих.<br>Внутренний порядок и суточный наряд: распределение времени и внутренний порядок; суточный наряд роты, его предназначение, состав; дневальный, дежурный по роте; развод суточного наряда.<br>Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы: общие положения Устава гарнизонной и караульной службы; обязанности разводящего и часового.<br>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, военнослужащих перед построением и в строю.<br>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.<br>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.<br>Основы тактики общевойсковых подразделений<br>Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Тактико-технические характеристики (ТТХ) основных образцов вооружения и техники |

| № раздела | Наименование темы | Содержание темы |
|---|---|---|
| | | ВС РФ.<br>Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи.<br>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.<br>Основы общевойскового боя: сущность современного общевойскового боя, его характеристики и виды.<br>Основы инженерного обеспечения. Цели и основные задачи инженерного обеспечения частей и подразделений.<br>Назначение, классификация инженерных боеприпасов, инженерных заграждений и их характеристики. Виды полевых фортификационных сооружений: окоп, траншея, ход сообщения, укрытия, убежища.<br>Организация, вооружение, боевая техника подразделений МПБ и ТБ армии США.<br>Организация, вооружение, боевая техника подразделений МПБ и ТБ армии Германии.<br>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.<br>Радиационная, химическая и биологическая защита.<br>Цель, задачи и мероприятия РХБ защиты.<br>Мероприятия специальной обработки: |

| № раздела | Наименование темы | Содержание темы |
|---|---|---|
| | | 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.<br>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. Определение географических и прямоугольных координат объектов по карте. Целеуказание по карте.<br>Основы медицинского обеспечения. Медицинское обеспечение войск (сил): понятие и виды.<br>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.<br>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-8 | **Имеет представление:**<br>– об основах безопасности жизнедеятельности в системе «человек – среда обитания»;<br>– об общих особенностях опасностей;<br>– о нескольких видах опасности по происхождению;<br>– о некоторых видах опасности по характеру воздействия;<br>– о некоторых видах опасности по уровню воздействия;<br>– об основных категориях безопасности в профессиональной деятельности;<br>– об основных причинно-следственных связях возникновения опасностей;<br>– о понятиях «риск» и «приемлемый риск»;<br>– об основных методах оценки рисков и уровня | **Знает:**<br>– теоретические основы безопасности жизнедеятельности в системе «человек – среда обитания»;<br>– теоретические основы особенностей опасностей;<br>– основные опасности по происхождению;<br>– основные виды опасностей по характеру воздействия;<br>– основные виды опасностей по уровню воздействия;<br>– категории безопасности в профессиональной деятельности;<br>– причинно-следственные связи возникновения опасности;<br>– понятия «индивидуальный и социальный риск» и «приемлемый риск»;<br>– методы оценки рисков и уровня опасности;<br>– способы предупреждения | **Имеет глубокие знания:**<br>– о безопасности жизнедеятельности в системе «человек – среда обитания»;<br>– об особенностях опасностей по типу и классификации;<br>– о классификации опасностей по происхождению (природные, техногенные, антропогенные, экологические, биологические, социальные);<br>– о классификации опасностей по характеру воздействия (механические, физические, химические, биологические, психофизиологические);<br>– о классификации опасностей по уровню воздействия (вредные и опасные);<br>– об особенностях категорий безопасности в профессиональной деятельности;<br>– об анализе причинно-следственных связей |

| 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** |
| | опасности;<br>– об основных способах предупреждения опасностей;<br>– о некоторых медико-гигиенических, организационных, технических методах обеспечения безопасности на рабочем месте и во время проведения массовых мероприятий;<br>– о некоторых коллективных и индивидуальных средствах обеспечения защиты;<br>– о некоторых системах обеспечения безопасности на международном, государственном, региональном, муниципальном и локальном уровнях;<br>– о некоторых правовых, нормативно-технических и организационных основах безопасности жизнедеятельности;<br>– о некоторых правилах безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий;<br>– о нескольких правилах безопасного | опасностей;<br>– основные медико-гигиенические, организационные, технические методы обеспечения безопасности на рабочем месте и во время проведения массовых мероприятий;<br>– основные коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты;<br>– основные системы обеспечения безопасности на международном, государственном, региональном, муниципальном и локальном уровнях;<br>– основные правовые, нормативно-технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности;<br>– основные правила безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий;<br>– основные правила безопасного поведения в местах отдыха и на природе;<br>– правила поведения в чрезвычайных ситуациях; | между реализованными опасностями и причинами;<br>– о понятиях «индивидуальный и социальный риск» и «приемлемый риск», способах расчёта риска;<br>– о методах оценки рисков и уровня опасности и их ранжирования с целью расставления приоритетов в управлении рисками;<br>– о качественных и количественных методах предупреждения опасностей и порядке действий в случае их возникновения;<br>– о комплексе медико-гигиенических, организационных, технических методах обеспечения безопасности на рабочем месте и во время проведения массовых мероприятий;<br>– комплексе коллективных и индивидуальных средствах обеспечения защиты;<br>– о системах обеспечения безопасности на международном, государственном, региональном, муниципальном и локальном уровнях;<br>– о правовых, нормативно- |

| 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** |
| | поведения в местах отдыха и на природе;<br>– об основных правилах поведения в чрезвычайных ситуациях;<br>– об основных опасностях общественного характера;<br>– об основных закономерностях проявления психики человека в социальных явлениях;<br>– о необходимости здорового образа жизни для обеспечения индивидуальной системы безопасности;<br>– о некоторых приемах оказания первой помощи;<br>– о некоторых опасностях, угрожающих гражданскому населению при возникновении военных конфликтов;<br>– об основных правилах поведения гражданского населения в условиях возникновения военных конфликтов;<br>– о локации местных укрытий и убежищ от опасностей военного времени;<br>– о наличии некоторых каналов получения информации от | – основные опасности общественного характера, классификацию и прогнозирование социальных опасностей и об угрозе терроризма в мировом сообществе;<br>– общие закономерности проявления психики человека в социальных явлениях и основных действиях при выявлении ситуации риска в различных вариантах социального взаимодействия;<br>– о необходимости здорового образа жизни и основных методах его сохранения для обеспечения индивидуальной системы безопасности;<br>– основные приемы оказания первой помощи;<br>– основные опасности, угрожающие гражданскому населению при возникновении военных конфликтов;<br>– правила поведения гражданского населения в условиях возникновения военных конфликтов;<br>– информацию о | технических и организационных основах безопасности жизнедеятельности;<br>– о правилах безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий;<br>– о правилах безопасного поведения в местах отдыха и на природе;<br>– о способах поведения в чрезвычайных ситуациях;<br>– 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;<br>– о закономерностях проявления психики человека в социальных явлениях и порядке действий при выявлении ситуации риска в различных вариантах социального взаимодействия;<br>– о необходимости здорового образа жизни и комплексе мер для его сохранения для обеспечения индивидуальной |

| 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** |
| | властей в случае ЧС, а также нескольких организационных каналах передачи информации;<br>– о некоторых положениях общевоинских уставов ВС РФ;<br>– об устройстве стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат;<br>– о структуре общевойсковых подразделений;<br>– об основных факторах общевойскового боя;<br>– об общих сведениях о ядерном, химическом и биологическом оружии;<br>– о некоторых правилах поведения и мерах профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами;<br>– об основных тактических свойствах местности, назначении и условных знаках топографических карт;<br>– об основных способах и средствах оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах; | локации местных укрытий и убежищ от опасностей военного времени;<br>– о наличии основных каналов получения информации от властей в случае ЧС; также об основных организационных каналах передачи информации о ЧС;<br>– основные положения общевоинских уставов ВС РФ;<br>– устройство стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат, основные части, механизмы и тактико-технические характеристики;<br>– предназначение и задачи общевойсковых подразделений;<br>– об основных факторах, определяющих характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя;<br>– общие сведениях о ядерном, химическом и биологическом оружии, средствах его применения;<br>– основные правила поведения и мерах профилактики в условиях заражения | системы безопасности;<br>– о признаках неотложных состояний и о технологии оказания первой помощи;<br>– о классификации и видах опасностей, угрожающих гражданскому населению при возникновении военных конфликтов;<br>– о правилах поведения различных групп гражданского населения на различных рабочих местах в условиях возникновения военных конфликтов;<br>– 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;<br>– о наличии канала получения информации от властей, а также об организационных каналах передачи информации и каналах утечки информации, каналах несанкционированного доступа к информации;<br>– о правах, обязанностях и ответственности военнослужащих, обязанностях командиров и основных должностных лиц, |

| 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 тенденциях и особенностях развития современных международных отношений;<br>– об основных положениях Военной доктрины РФ;<br>– о правовых положениях и порядке прохождения военной службы. | радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами, перечень действий и основные понятия;<br>– основные тактические свойства местности, их влияние на действия подразделений в боевой обстановке, назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт;<br>– правила обработки ран и наложения повязки, основные виды кровотечений, а также способы оказания первой помощи при ранениях, переломах и травмах;<br>– тенденции и особенности развития современных международных отношений место и роль России в многополярном мире;<br>– общие положения Военной доктрины РФ, её основные понятия, основные внешние и внутренние опасности и военные угрозы;<br>– правовые положения и порядок прохождения военной службы, порядок назначения на | внутреннем распорядке положения общевоинских уставов ВС РФ;<br>– об устройстве стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат, тактико-технических характеристиках, основных частях и механизмах, сборке и разборке основных общевойсковых видов вооружения;<br>– о предназначении, задаче и организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений;<br>– о характерных чертах, силах и средствах, основных принципах, организации и способах ведения современного общевойскового боя;<br>– о специфических особенностях ядерного, химического и биологического оружия, средства применения, а также поражающие факторы и защита от них;<br>– о перечне действий при возникновении угрозы заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами, понятиях деактивация, дегазация, дезинфекция, |

| 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** |
| | | воинские должности, аттестацию и порядок увольнения с военной службы. | санитарная обработка, а также о профилактических действиях при данной угрозе;<br>– 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;<br>– о порядке оказания первой медицинской помощи при различных травмах и ранениях, правилах обработки ран, наложении жгута, закрутки, оказании первой помощи при переломах;<br>– 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;<br>– о положениях Военной доктрины РФ, её основных понятиях, основных внешних и внутренних опасностях |

| 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** |
| | | | и военных угрозах, характерных чертах современных военных конфликтов, военной политике РФ;<br>– 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:**<br>– классифицировать основные опасности среды по происхождению с помощью преподавателя;<br>– классифицировать опасности среды по характеру воздействия с помощью преподавателя;<br>– анализировать основные факторы вредного влияния элементов среды обитания при проведении мероприятий, организации деятельности с помощью преподавателя;<br>– прогнозировать появление опасностей среды обитания с помощью преподавателя;<br>– идентифицировать некоторые опасные и | **Умеет:**<br>– в составе группы классифицировать опасности среды по происхождению;<br>– в составе группы классифицировать опасности среды по характеру воздействия;<br>– анализировать основные факторы вредного влияния элементов среды обитания при проведении мероприятий, организации деятельности;<br>– прогнозировать появление основных опасностей в среде обитания и их развитие;<br>– идентифицировать основные опасные и вредные факторы среды обитания естественного и антропогенного происхождения; | **Умеет:**<br>– самостоятельно классифицировать опасности среды по происхождению;<br>– самостоятельно классифицировать опасности среды по характеру воздействия;<br>– анализировать основные факторы вредного влияния элементов среды обитания при проведении мероприятий, организации деятельности на профессиональном уровне;<br>– прогнозировать опасности среды обитания и их развитие;<br>– идентифицировать опасные и вредные факторы среды обитания естественного и антропогенного происхождения и способы противодействия им; |

| 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** |
| | вредные факторы среды обитания;<br>– проводить оценку риска опасности с помощью преподавателя;<br>– на низком уровне определять предупредительные мероприятия;<br>– применять некоторые правила безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий;<br>– использовать некоторые коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей;<br>– планировать и реализовать безопасности объекта с более низким уровнем риска;<br>– перечислять основные правила безопасного поведения в непрофессиональной деятельности;<br>– планировать некоторые мероприятия по защите населения в чрезвычайных ситуациях;<br>– объяснить способы коммуникации в различных | – проводить оценку риска опасности;<br>– определять предупредительные мероприятия;<br>– применять основные правила безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий;<br>– использовать основные коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей;<br>– планировать и реализовать систему безопасности объекта с более низким уровнем риска;<br>– применять правила безопасного поведения в непрофессиональной деятельности;<br>– планировать мероприятия по защите населения в чрезвычайных;<br>– применять способы реализации коммуникации в различных социальных общностях в условиях чрезвычайных ситуации;<br>– применять основные способы оказания первой | – свободно проводить оценку риска опасности;<br>– свободно определять предупредительные мероприятия;<br>– применять комплекс правил безопасного поведения в профессиональной деятельности, в том числе, при проведении массовых мероприятий;<br>– использовать комплекс мер коллективной и индивидуальной защиты от опасностей;<br>– эффективно планировать и реализовать систему безопасности объекта с более низким уровнем риска;<br>– эффективно применять правила безопасного поведения в непрофессиональной деятельности;<br>– планировать комплекс мероприятий по защите населения в чрезвычайных ситуациях;<br>– применять систему методов свободной коммуникации в различных социальных общностях в условиях чрезвычайных ситуаций;<br>– применять комплекс мер оказания первой помощи и оказания практической доврачебной помощи; |

| 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** |
| | социальных общностях в условиях чрезвычайных ситуаций;<br>– применять некоторые способы оказания первой помощи, оказывать практическую доврачебную помощь;<br>– проводить простейшие реанимационные мероприятия;<br>– применять некоторые правила безопасного поведения в условиях возникновения военных конфликтов;<br>– объяснить коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей;<br>– оказывать первую помощь, характерную для военного времени при содействии преподавателя;<br>– объяснить методы проведения восстановительных мероприятий;<br>– использовать некоторые знания об основных положениях общевоинских уставов ВС РФ в социокультурной деятельности;<br>– осуществлять разборку и сборку стрелкового оружия, ориентироваться в | помощи, оказывать практическую доврачебную помощь;<br>– применять основные правила безопасного поведения в условиях возникновения военных конфликтов;<br>– использовать коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей;<br>– оказывать первую помощь, характерную для военного времени;<br>– применять методы проведения восстановительных мероприятий;<br>– использовать общие знания об основных положениях общевоинских уставов ВС РФ в социокультурной деятельности;<br>– осуществлять разборку и сборку стрелкового оружия, ориентироваться в устройстве боеприпасов и ручных гранат;<br>– ориентироваться в организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений их предназначении и задачах;<br>– раскрывать основные факторы, | – использовать способы защиты персонала от поражающих факторов ЧС в соответствии с законодательной базой;<br>– эффективно применять комплекс правил безопасного поведения в условиях возникновения военных конфликтов;<br>– раскрывать, объяснять и использовать коллективные и индивидуальные средства обеспечения защиты от опасностей;<br>– эффективно оказывать первую помощь, характерную для военного времени;<br>– эффективно применять методы проведения восстановительных мероприятий;<br>– использовать комплекс знаний об основных положениях общевоинских уставов ВС РФ в социокультурной деятельности;<br>– осуществлять разборку и сборку стрелкового оружия согласно нормативу, свободно ориентироваться в устройстве боеприпасов и ручных гранат;<br>– свободно ориентироваться в организационно- |

| 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;<br>– ориентироваться в основных понятиях организационно-штатной структуры общевойсковых подразделений их предназначении и задачах;<br>– раскрывать некоторые факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя;<br>– ориентироваться в некоторых средствах применения ядерного, химического и биологического оружия;<br>– ориентироваться в некоторых правилах поведения и мерах профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами;<br>– ориентироваться в некоторых тактических свойствах местности, номенклатуре и основных условных знаках топографических карт;<br>– оказывать первую медицинскую помощь | определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя;<br>– ориентироваться в основных средствах применения ядерного, химического и биологического оружия;<br>– ориентироваться в правилах поведения и мерах профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами;<br>– ориентироваться основных в тактических свойствах местности, их влияние на действия подразделений в боевой обстановке, номенклатуре и условных знаках топографических карт;<br>– оказывать первую медицинскую помощь при ранениях и травмах в том числе при ранениях характерных для военного времени;<br>– раскрывать основные тенденции и особенности развития современных международных | штатной структуре общевойсковых подразделений их предназначении и задачах;<br>– раскрывать и объяснять факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя;<br>– свободно ориентироваться в средствах применения ядерного, химического и биологического оружия;<br>– свободно ориентироваться в правилах поведения и мерах профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами;<br>– 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;<br>– эффективно оказывать первую |

| 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** |
| | при ранениях и травмах, в том числе при ранениях характерных для военного времени при содействии преподавателя;<br>– 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;<br>– ориентироваться основные положения Военной доктрины РФ;<br>– ориентироваться в некоторых правовых положениях и порядке прохождения военной службы. | отношений, место и роль России в многополярном мире, ориентироваться в основных направлениях социально-экономического, политического и военно-технического развития страны;<br>– ориентироваться и объяснять основные положения Военной доктрины РФ;<br>– ориентироваться в основных правовых положениях и порядке прохождения военной службы. | медицинскую помощь при ранениях и травмах, в том числе при ранениях характерных для военного времени;<br>– 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;<br>– ориентироваться и грамотного объяснять положения Военной доктрины РФ;<br>– свободно ориентироваться в правовых положениях и порядке прохождения военной службы. |
| | **Владеет:**<br>– общей методикой прогнозирования развития негативных воздействий на человека и окружающую среду;<br>– знаниями об общих положениях техники безопасности;<br>– некоторыми знаниями о безопасности и | **Владеет:**<br>– основными методами прогнозирования развития негативных воздействий на человека и окружающую среду, разработки и реализации мер защиты человека и среды обитания от негативных | **Владеет:**<br>– 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 |

| 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** |
| | проведения необходимых мероприятий в случае появления различных чрезвычайных ситуаций;<br>– некоторыми приемами индивидуальной и коллективной защиты населения в чрезвычайных ситуациях;<br>– знаниями некоторыми положений общевоинских уставов ВС РФ;<br>– техникой разборки и сборки стрелкового оружия на низком уровне и некоторыми знаниями об устройстве боеприпасов и ручных гранат;<br>– некоторыми знаниями о штатной структуре общевойсковых подразделений;<br>– знаниями о некоторых факторах, определяющих характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя;<br>– сведениями о ядерном, химическом и биологическом оружии, и средствах его применения на низком уровне;<br>– некоторыми | воздействий;<br>– основными приемами применения техники безопасности;<br>– основными знаниями о безопасности и проведения необходимых мероприятий в случае появления различных чрезвычайных ситуаций;<br>– основными приемами индивидуальной и коллективной защиты населения в чрезвычайных ситуациях;<br>– знаниями основных положений общевоинских уставов ВС РФ;<br>– техникой разборки и сборки стрелкового оружия и основными знаниями об устройстве боеприпасов и ручных гранта;<br>– основными знаниями об организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений их предназначении и задачах;<br>– знаниями об основных факторах, определяющих характер, организацию и способы ведения | последствий;<br>– приемами техники безопасности в повседневной трудовой деятельности;<br>– способами и методами защиты, обеспечения безопасности и проведения необходимых мероприятий в случае появления различных чрезвычайных ситуаций;<br>– комплексом мер при использования коллективных и индивидуальных средств защиты;<br>– знаниями положений общевоинских уставов ВС РФ;<br>– техникой разборки и сборки стрелкового оружия на время, в рамках норматива и знаниями об устройстве боеприпасов и ручных гранат;<br>– знаниями об организационно-штатной структуре общевойсковых подразделений их предназначении и задачах;<br>– способностью раскрыть и объяснить основные факторы, определяющих характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя;<br>– сведениями о |

| 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** |
| | правилами поведения и способами профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами;<br>– общими знаниями о тактических свойствах местности на низком уровне;<br>– общими представлениями о назначении, номенклатуре и условных знаках топографических карт;<br>– несколькими способами оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах в условиях военного времени;<br>– 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;<br>– общими представлениями об основных аспектах | современного общевойскового боя;<br>– основными сведениями о ядерном, химическом и биологическом оружии, и средствах его применения;<br>– основными правилами поведения и способами профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами;<br>– основными знаниями о тактических свойствах местности;<br>– основными знаниями о назначении, номенклатуре и условных знаках топографических карт;<br>– основными способами оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах в условиях военного времени;<br>– основными знаниями о тенденциях и особенностях развития современных международных отношений, месте и роли России в многополярном мире, основных | ядерном, химическом и биологическом оружии, их особенностях и различиях и средствах его применения;<br>– комплексом мер, правил поведения, и оперативными способами профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами;<br>– знаниями о тактических свойствах местности, их влиянии на действия подразделений в боевой обстановке на высоком уровне;<br>– 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;<br>– способами оказания квалифицированной первой медицинской помощи при ранениях, травмах и переломах в условиях военного времени;<br>– комплексом знаний о |

| 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** |
| | Военной доктрины РФ;<br>– общими представлениями о некоторых аспектах правовых положений и порядке прохождения военной службы. | направлениях социально-экономического, политического и военно-технического развития страны;<br>– основными аспектами Военной доктрины РФ;<br>– основными аспектами правовых положений и порядке прохождения военной службы. | тенденциях и особенностях развития современных международных отношений, месте и роли России в многополярном мире, основных направлениях социально-экономического, политического и военно-технического развития страны;<br>– знаниями Военной доктрины РФ на высоком уровне;<br>– 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-8 | УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3; УК-8.4; УК-8.5 | 1,3,4,5 | *Вопросы и задания:*<br>1. Назовите основные принципы обеспечения безопасности.<br>2. Назовите правовые, нормативно-технические, информационные и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.<br>3. Перечислите виды чрезвычайных ситуаций.<br>4. Средства индивидуальной защиты |
| УК-8 | УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3 | 1 | *Практические задания:*<br>Напишите развернутый ответ на тему Тепловой удар, обморок. Симптомы. Первая помощь. Ответ аргументируйте. Приведите |

<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>примеры.</td></tr>
<tr><td>УК-8</td><td>УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3; УК-8.4; УК-8.5</td><td>1,2,3</td><td>Тестовые вопросы:<br>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?<br>а) опасном;<br>б) потенциально опасном;<br>в) чрезвычайно опасном;<br>г) угрожающем.<br>2. Какой из опасных факторов пожара является наиболее частой причиной гибели людей?<br>а) повышенная температура окружающей среды;<br>б) пламя и искры;<br>в) токсичные продукты горения и термического разложения;<br>г) пониженное объемное содержание кислорода.<br>3. Отметьте опасности экономического характера:<br>а) безработица<br>б) насилие в семье<br>в) терроризм<br>г) алкоголизм</td></tr>
<tr><td>УК-8</td><td>УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3; УК-8.4; УК-8.5</td><td>5, 2,3,4</td><td><table><tr><td>1) Механическая антисептика</td><td>А) Уничтожение микробов и повышение иммунологическ защиты организма; применяются антибиотики, ферменты или сыворотки</td></tr></table><br>1. С какого возраста, лица мужского пола, подлежат призыву на воинскую службу, где защита Отечества является долгом гражданина Российской Федерации:<br>а) с 18 лет до 27 лет;<br>б) с 17 лет до 26 лет;<br>в) с 19 лет до 28 лет;<br>г) с 18 лет до 23 лет.<br>2. Установите соответствие между видами антисептики и ее основными характеристиками.</td></tr>
</table>

| Код компетенции | Код индикатора компетенции | Номер темы | Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 2) Химическая антисептика | Б) Использование физических для уничтожения микробов; применяется гипертонический 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 сульфаниламид препаратов |
| | | | | |

*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 | УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3; УК-8.4; УК-8.5 | 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 | УК-8.1 | Ведение, 1 | Номер вопроса из списка выше: 1-4 ,6 -11, 15, 16, 17-25 |
| УК-8 | УК-8.2 | 2 | Номер вопроса из списка выше: 5, 12<br>Также выполнение практического задания (ситуации) из списка выше: 1-25 |
| УК-8 | УК-8.3 | 3 | Номер вопроса из списка выше: 17, 27-30<br>Также выполнение практического задания (ситуации) из списка выше: 1-25 |
| УК-8 | УК-8.4 | 4 | Номер вопроса из списка выше: 26, 31<br>Также выполнение практического задания (ситуации) из списка выше: 1-25 |
| УК-8 | УК-8.5 | 5, 6 | Номер вопроса из списка выше 32-37, 38-45<br>Также выполнение практического задания (ситуации) из списка выше: 1-25 |

## 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:<br>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 | 8 | 5 |
| | Подготовка студентами рефератов по темам из предлагаемого перечня для представления и обсуждения на семинарском занятии (приложение 1) | 5 | 5 |
| | Выполнение письменной работы (конспект статьи, монографии, источников и др.) | 5 | 5 |
| **Итого:** | | **18** | |

## 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 практических (семинарских) занятий и самостоятельных работ**

При подготовке к практическим 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 практическим 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.

**Практическое занятие №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.
2. Перечень докладов.

**Практическое занятие №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.

**Практическое занятие №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.

**Практическое занятие №4-5. 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.

**Практическое занятие №6. 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.

**Практическое занятие №7-9. 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.

**Практическое занятие №8. Раздел 6. Начальная военная подготовка**

*План:*

1. Военная топография.
2. Ориентация на местности: способы ориентирования на местности без карты.
3. Способы измерения расстояний.
4. Движение по азимутам.
5. Топографические карты: геометрическая сущность, классификация, назначение, чтение.
6. Определение координат объектов.
7. Определение географических и прямоугольных координат объектов по карте.
8. Целеуказание по карте.

*Доклады*

1. Тактические свойства местности.
2. Способы ориентирования на местности.

*Оборудование и материалы*

1. Мультимедийный проектор.
2. Перечень докладов.

**Практическое занятие №9. Раздел 6. Начальная военная подготовка**

*План*

1. Основы медицинского обеспечения.
2. Общие правила оказания самопомощи и взаимопомощи.
3. Первая помощь при ранениях, травмах и переломах.
4. Первая помощь при поражении отравляющими веществами, бактериологическими средствами.
5. Содержание мероприятия доврачебной помощи.

*Доклады*

1. Организация медицинского обеспечения в боевой обстановке.
2. Виды медицинской помощи.
3. Правила наложения бинтовых повязок.
4. Медицинская перевязка (определение и виды).

**Квест – игра: Разведка** Подготовка к ней в приложении 8.

*Оборудование и материалы*

1. Мультимедийный проектор.
2. Перечень докладов.

Приложение 2

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

Приложение 2

**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 3

**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 4

**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 5

**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 6

**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 7

## 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 8

**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.

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.03.03

# ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Направление подготовки
**50.03.01 Искусства и гуманитарные науки**

Направленность (профиль)
**«Журналистика и связи с общественностью в области культуры»**

Квалификация выпускника
Бакалавр

для обучающихся очной формы обучения

Екатеринбург
2026

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 | Д.К. Бессонов |
|---|---|
| (ученая степень, ученое звание, 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 |
|---|---|---|
| | (подпись) | (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 – освоение базовых принципов общей физической подготовки, формирование понимания места и роли оздоровления средствами физических упражнений в жизни человека.

**Задачи**:

– формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

– развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

– формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельностью;

– овладение техниками современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– овладение системой жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического здоровья, позволяющих сохранить работоспособность и социальную активность;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

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

## 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО).

Дисциплина является частью модуля М3 «Самоорганизация и саморазвитие».

Предшествующими для освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка» являются дисциплины среднего общего образования по физической культуре. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка» устанавливает базовый уровень знаний для освоения дисциплин «Физическая культура и спорт».

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 | УК-7.2.1. Способен в рамках учебного процесса осуществлять полноценную социальную и профессиональную деятельность с помощью подходящих состоянию | **Знать:**<br>– здоровьесберегающие технологии для сохранения индивидуального здоровья в учебной, профессиональной и социальной деятельности;<br>– влияние физических нагрузок на |

| Код и название компетенции | Код и название индикаторов достижения компетенции | Дескрипторы компетенции |
|---|---|---|
| | индивидуального здоровья, здоровьесберегающих технологий, методов и средств физической культуры и спорта | формирование работоспособности.<br>**Уметь:**<br>– применять здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>– применять здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для сохранения работоспособности.<br>**Владеть:**<br>– здоровьесберегающими технологиями для сохранения работоспособности;<br>– здоровьесберегающими приемами для ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| УК-7 | УК-7.3. Способен создавать условия для ведения здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | **Знать:**<br>– способы организации учебной и профессиональной деятельности с учетом сохранения индивидуального здоровья.<br>**Уметь:**<br>– применять в различных видах деятельности (учебной, профессиональной, социальной) способы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях.<br>**Владеть:**<br>– способами сохранения индивидуального здоровья |

## 2. Объем и виды учебной работы. График изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов (1-4 семестр – 54 академических часа; 5-6 семестры – 36 академических часов; 7 семестр – 40 академических часов). Обучающийся может выбрать одну из предложенных кафедрой дисциплин элективных курсов по физической культуре и спорту на каждый семестр учебного года.

| Виды и объем учебной работы, перечень контрольных мероприятий | Очная форма обучения |
|---|---|
| **1. Виды и объем учебной работы (в академических часах)** | |
| 1.1. Всего часов | 216 |
| 1.2. Контактная работа: | 216 |
| 1.2.1. Лекции | – |
| 1.2.2. Практические занятия | 216 |
| 1.2.3. Лабораторные практикумы | – |
| 1.3. Самостоятельная работа | – |
| 1.4. Практическая подготовка | – |

| Виды и объем учебной работы, перечень контрольных мероприятий | Очная форма обучения |
|---|---|
| 1.5. Контроль | – |
| **2. График изучения дисциплины (курс, семестр)** | |
| 2.1. Курс | 1, 2 |
| 2.2. Семестр (-ы) изучения | 1, 2, 3, 4 |
| 2.3. Экзамен (семестр) | – |
| 2.4. Зачет (семестр) | 1, 2, 3, 4 |
| 2.5. Курсовая работа (семестр) | – |
| 2.6. Курсовая проект (семестр) | – |
| 2.6. Контрольная работа (семестр) | – |

## 3. Содержание дисциплины

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

| Наименование раздела дисциплины | Количество академических часов по видам учебных занятий по очной форме обучения | | | | | Код индикатора компетенции | Формы текущего и промежуточного контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Лекции | Занятия семинарского типа | | Самостоятельная работа | Всего часов | | |
| | | Практические занятия | Лабораторные работы | | | | |
| **Раздел 1. Общая физическая подготовка** | **–** | **108** | **–** | **–** | **108** | УК-7.2.1; УК-7.3 | Доклад |
| 1.1. Развитие быстроты движений | – | 36 | – | – | 36 | УК-7.2.1; УК-7.3 | Доклад |
| 1.2. Развитие общей и силовой выносливости | – | 36 | – | – | 36 | УК-7.2.1; УК-7.3 | Доклад |
| 1.3. Развитие гибкости | – | 36 | – | – | 36 | УК-7.2.1; УК-7.3 | Доклад |
| **Раздел 2. Общее физическое развитие** | **–** | **108** | **–** | **–** | **108** | УК-7.2.1; УК-7.3 | Доклад |
| 2.1. Развитие силовых способностей | – | 36 | – | – | 36 | УК-7.2.1; УК-7.3 | Доклад |
| 2.2. Развитие ловкости и координации | – | 36 | – | – | 36 | УК-7.2.1; УК-7.3 | Доклад |
| 2.3. Развитие прыгучести | – | 36 | – | – | 36 | УК-7.2.1; УК-7.3 | Доклад |

| Наименование раздела дисциплины | Количество академических часов по видам учебных занятий по очной форме обучения | | | | | Код индикатора компетенции | Формы текущего и промежуточного контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Лекции | Занятия семинарского типа | | Самостоятельная работа | Всего часов | | |
| | | Практические занятия | Лабораторные работы | | | | |
| **Контроль** | – | – | – | – | – | – | – |
| **ИТОГО:** | **–** | **216** | **–** | **–** | **216** | УК-7.2.1; УК-7.3 | Вопросы к зачету, сдача нормативов |

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

| № раздела | Наименование темы | Содержание темы |
|---|---|---|
| Раздел 1 | 1.1. Развитие быстроты движений | Знакомство с базовыми упражнениями для развития быстроты движений: прыжки, ускорения, упор присев-упор лёжа, бег на месте, бег змейкой. Постепенное увеличение нагрузки и выполнение студентами упражнений самостоятельно |
| | 1.2. Развитие общей и силовой выносливости | Знакомство с базовыми упражнениями для развития силовой выносливости: бег на месте, прыжки (Джеки), выпады, отжимания, скручивания, приседы. Постепенное увеличение нагрузки и выполнение студентами упражнений самостоятельно, под контролем преподавателя |
| | 1.3. Развитие гибкости | Знакомство с базовыми упражнениями для развития гибкости: Наклоны, глубокие приседания, круговые движения рук с предметом, приседания, махи, гимнастический мост. Постепенное увеличение нагрузки и выполнение студентами упражнений самостоятельно, под контролем преподавателя |
| Раздел 2 | 2.1. Развитие силовых способностей | Знакомство с базовыми упражнениями для развития силы: Выпады, приседания, велосипед, выпрыгивания, прыжки, отжимания, подтягивания, висы, скручивания, планка. Постепенное увеличение нагрузки и выполнение студентами упражнений самостоятельно, под контролем преподавателя |
| | 2.2. Развитие ловкости и координации | Знакомство с базовыми упражнениями для развития ловкости и координационных способностей: Скакалка, прыжки, бег между предметами, ласточка, броски и ловля мяча. Постепенное увеличение нагрузки и выполнение |

| № раздела | Наименование темы | Содержание темы |
|---|---|---|
| | | студентами упражнений самостоятельно, под контролем преподавателя |
| | 2.3. Развитие прыгучести | Знакомство с базовыми упражнениями для развития прыгучести: Прыжки, выпрыгивания. Постепенное увеличение нагрузки и выполнение студентами упражнений самостоятельно |

Тематика практических работ представлена в приложениях 1-12.

**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 | **Имеет представление:**<br>– о здоровьесберегающих технологиях для сохранения индивидуального здоровья в учебной, профессиональной и социальной деятельности;<br>– о влиянии физических нагрузок на формирование работоспособности;<br>– о способах организации учебной и профессиональной деятельности с учетом сохранения индивидуального здоровья | **Знает:**<br>– здоровьесберегающие технологии для сохранения индивидуального здоровья в учебной, профессиональной и социальной деятельности;<br>– влияние физических нагрузок на формирование работоспособности;<br>– способы организации учебной и профессиональной деятельности с учетом сохранения индивидуального здоровья | **Имеет глубокие знания:**<br>– о здоровьесберегающих технологиях для сохранения индивидуального здоровья в учебной, профессиональной и социальной деятельности;<br>– о влиянии физических нагрузок на формирование работоспособности;<br>– о способах организации учебной и профессиональной деятельности с учетом сохранения индивидуального здоровья |

| 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** |
| | **Умеет:**<br>– применять отдельные здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>– применять отдельные здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для сохранения работоспособности;<br>– применять в различных видах деятельности (учебной, профессиональной, социальной) основные способы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях | **Умеет:**<br>– применять здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>– применять здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для сохранения работоспособности;<br>– применять в различных видах деятельности (учебной, профессиональной, социальной) способы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях | **Умеет:**<br>– применять комплекс здоровьесберегающих технологий, методов и средств физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>– применять комплекс здоровьесберегающих технологий, методов и средств физического воспитания для сохранения работоспособности;<br>– применять в различных видах деятельности (учебной, профессиональной, социальной) различные способы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях |
| | **Владеет**:<br>– основными здоровьесберегающими технологиями для сохранения работоспособности;<br>– отдельными здоровьесберегающими приемами для ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>– отдельными | **Владеет**:<br>– здоровьесберегающими технологиями для сохранения работоспособности;<br>– здоровьесберегающими приемами для ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>– способами сохранения индивидуального | **Владеет**:<br>– различными здоровьесберегающими технологиями для сохранения работоспособности;<br>– комплексом здоровьесберегающих приемов для ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>– различными |

| 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** |
| | способами сохранения индивидуального здоровья | здоровья | способами сохранения индивидуального здоровья |

**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 | УК-7.2.1; УК-7.3 | 1.1, 1.2 | *Вопросы и задания:*<br>1. Сформулируйте и опишите термин быстрота. Приведите пример использования этого термина.<br>2. Что такое силовая выносливость?<br>3. Как замерить пульс во время тренировочного процесса?<br>4. Продемонстрируйте упражнение «бёрпи».<br>5. Как правильно дышать при выполнении упражнения? |
| УК-7 | УК-7.2.1; УК-7.3 | 2.2 | *Вопросы и задания:*<br>1. Продемонстрируйте упражнение, направленное на развитие координационных способностей.<br>2. Продемонстрируйте упражнение, связанное с разноимённым вовлечением в работу рук и ног.<br>3. Продемонстрирует упражнения для поясничного отдела |
| УК-7 | УК-7.2.1; УК-7.3 | 2.3 | *Вопросы и задания:*<br>1. Какие основные мышечные группы позволяют выполнять упражнение «Выпрыгивание из глубокого приседа»? |

*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 | 7.2.1 | Все | Задания находятся в приложении: 2, 4, 5 |
| УК-7 | 7.3 | Все | Задания находятся в приложении: 2, 4, 5 |

*Примерные контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации по дисциплине*

Промежуточная аттестация (зачет) по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка» 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. Основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни. Основные понятия, цели и задачи физического воспитания.
2. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
3. Основные физические качества человека.
4. Воспитание выносливости.
5. Воспитание силы и быстроты.
6. Воспитание ловкости и гибкости.
7. Что такое двигательный навык и как он формируется.
8. Для чего человеку необходима двигательная активность?
9. Характеристика компонентов физической культуры (физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка и подготовленность).
10. Цель, средства и формы физической культуры.
11. Социальные функции физической культуры и спорта.
12. Задачи и основные средства физической воспитания в обществе.
13. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
14. Роль физической культуры в сбережении индивидуального здоровья.

**Практические задания к зачету**

1. Исполнение упражнений разминки на месте.
2. Исполнение упражнений на коврике для растяжения мышц туловища и формирования гибкости.
3. Выполнение жима гантелей стоя (для юношей).
4. Выполнение приседаний (для девушек).
5. Выполнение упражнения скручивания, на коврике для пресса.
6. Выполнение упражнения планка на локтях.
7. Выполнение отжиманий.
8. Выполнение силового теста Купера.
9. Выполнение упражнений для глаз.
10. Выполнение базовых упражнений для шеи и головы.
11. Выполнение зарядки для рук и плеч.
12. Выполнение упражнений для туловища.
13. Выполнение зарядки для ног и спины.

**Критерии оценивания заданий на промежуточную аттестацию**

***10-18 баллов:***

*Имеет общее представление:*

– о здоровьесберегающих технологиях для сохранения индивидуального здоровья в учебной и профессиональной деятельности;

– о влиянии физических нагрузок на формирование работоспособности: основах формирования и совершенствования физических качеств: выносливость, сила, гибкость, ловкость, а также о повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья и работоспособности при помощи физических упражнений;

– о некоторых приемах организации учебной и профессиональной деятельности с учетом сохранения индивидуального здоровья;

– о некотором влиянии физической культуры на здоровьесбережении в учебной и профессиональной детальности.

*Умеет:*

– применять здоровьесберегающие технологии физического воспитания для обеспечения полноценной социальной деятельности: умеет выполнять комплексы утренней гимнастики и базовые упражнения общей физической подготовки для сохранения здоровья организма и профилактики заболеваний связанных с ухудшением процессов кровообращения, которые в свою очередь влияют на общее состояние физического и психического здоровья;

– применять здоровьесберегающие технологии физического воспитания для сохранения работоспособности: умеет реализовывать эффективные методы процедур закаливания и утренней гимнастики;

– применять в различных видах деятельности (учебной, социальной) способы соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях: умеет устанавливать режим дня, соответствующий сохранению здоровья организма (рациональный режим питания и сна).

*Владеет:*

– здоровьесберегающими технологиями для сохранения работоспособности: владеет знаниями и умениями для самостоятельной реализации комплексов утренней гимнастики и способов закаливания;

– здоровьесберегающими приемами для ведения полноценной социальной деятельности;

– общими знаниями и умениями выполнения базовых физических упражнений;

– способами сохранения индивидуального здоровья: владеет общими знаниями и умениями реализации разминочных комплексов и основных упражнений исходя из отсутствия или наличия физических ограничений, заболеваний для сохранения индивидуального здоровья.

***19-27 баллов:***

*Знает:*

– здоровьесберегающие технологии для сохранения индивидуального здоровья в учебной, профессиональной и социальной деятельности;

– основные функции физической культуры и ее роль в здоровьесбережении в учебной, профессиональной и социокультурной детальности;

– о влиянии физических нагрузок на формирование работоспособности: основы формирования и совершенствования физических качеств: выносливость, сила, гибкость, ловкость, а также уровня общей физической подготовки, повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья и работоспособности при помощи физических упражнений;

– основные методы организации учебной и профессиональной деятельности с учетом сохранения индивидуального здоровья.

*Умеет:*

– применять здоровьесберегающие технологии и методы физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности: выполнять комплекс утренней гимнастики, базовые и узконаправленные упражнения общей физической подготовки для укрепления организма и профилактики заболеваний связанных с

ухудшением процессов кровообращения, которые в свою очередь влияют на общее состояние физического и психического здоровья;

– применять здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для сохранения работоспособности: применять динамические навыки правильного и рационального дыхания в процессе занятий физическими упражнениями;

– применять в различных видах деятельности (учебной, профессиональной, социальной) способы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях: умеет устанавливать режим дня соответствующий сохранению здоровья организма (рациональный режим питания, сна, а также питьевой режим исходя из объёмов тренировочной нагрузки), гармонично чередовать режимы умственного и физического труда, умеет объяснить негативное влияние распространённых вредных привычек (курение, алкоголь) осознанно исключая их из своей жизни.

*Владеет:*

– здоровьесберегающими технологиями для сохранения работоспособности: владеет знаниями и умениями для самостоятельной реализации комплексов утренней гимнастики, способов закаливания, навыками правильного и рационального дыхания в процессе занятий физическими упражнениями;

– здоровьесберегающими приемами для ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности: знаниями и умениями выполнения базовых и узконаправленных физических упражнений для укрепления здоровья и улучшения физических качеств;

– способами сохранения индивидуального здоровья: общими знаниями и навыками реализации разминочных комплексов и основных упражнений исходя из отсутствия или наличия физических ограничений, заболеваний для сохранения индивидуального здоровья, знаниями формирования рационального режима дня исходя из собственной учебной и трудовой занятости.

***28-30 баллов:***

*Имеет глубокие знания:*

– о здоровьесберегающих технологиях для сохранения индивидуального здоровья в учебной, профессиональной и социальной деятельности: знает ценности, функции физической культуры и ее влияние на здоровьесбережении в учебной, профессиональной и социокультурной детальности;

– о влиянии физических нагрузок на формирование работоспособности: основы формирования и совершенствования физических качеств: выносливость, сила, гибкость, ловкость, а также уровня общей физической подготовки, повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья и работоспособности при помощи физических упражнений;

– о способах организации учебной и профессиональной деятельности с учетом сохранения индивидуального здоровья.

*Умеет:*

– применять здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности: умеет выполнять комплекс утренней гимнастики, базовые и узконаправленные упражнения общей физической подготовки для укрепления организма и профилактики заболеваний связанных с ухудшением процессов кровообращения, которые в свою очередь влияют на общее состояние физического и психического здоровья, а также способен сохранять заданные компенсаторные механизмы организма, посредством реализации разнообразных тренировочных и разминочных комплексов в течении дня, тем самым обеспечивая продуктивность профессиональной деятельности;

– применять здоровьесберегающие технологии, методы и средства физического воспитания для сохранения работоспособности: реализовывать эффективные методы процедур закаливания и утренней гимнастики, применять динамические навыки правильного

и рационального дыхания в процессе занятий физическими упражнениями, а также самостоятельно формировать перечень индивидуальных упражнений для выполнения их в течении дня, с целью формирования и сохранения правильной, для построения оздоровительного режима способствующего вариативности умственной и физической деятельности;

– применять в различных видах деятельности (учебной, профессиональной, социальной) способы соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях: устанавливать режим дня соответствующий сохранению здоровья организма (рациональный режим питания, сна, а также питьевой режим исходя из объёмов тренировочной нагрузки), гармонично чередовать режимы умственного и физического труда, умеет объяснить негативное влияние распространённых вредных привычек (курение, алкоголь) осознанно исключая их из своей жизни, умеет объяснить влияние распространённых витаминных комплексов и спортивного питания на организм.

*Владеет:*

– здоровьесберегающими технологиями для сохранения работоспособности: знаниями и навыками для самостоятельной реализации комплексов утренней гимнастики, способов закаливания, владеет навыками правильного и рационального дыхания в процессе занятий физическими упражнениями, а также самостоятельного формирования перечня индивидуальных упражнений для выполнения их в течении дня, с целью формирования и сохранения правильной, для построения оздоровительного режима способствующего вариативности умственной и физической деятельности;

– здоровьесберегающими приемами для ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности: знаниями и умениями выполнения базовых и узконаправленных физических упражнений для укрепления здоровья и улучшения физических качеств, а также владеет навыками необходимыми для сохранения заданных компенсаторных механизмов организма, посредством реализации разнообразных тренировочных и разминочных комплексов в течении дня, тем самым обеспечивая продуктивность профессиональной деятельности;

– способами сохранения индивидуального здоровья: знаниями и навыками реализации разминочных комплексов и основных и специализированных упражнений исходя из отсутствия или наличия физических ограничений, заболеваний для сохранения индивидуального здоровья, знаниями формирования рационального режима дня исходя из собственной учебной и трудовой занятости.

| Код компетенции | Код индикатора компетенции | Номер темы | Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции |
|---|---|---|---|
| УК-7 | УК-7.2.1 | 1.1; 2.1 | Номер вопроса из списка выше:4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12. Практические задания из приложения 4 |
| УК-7 | УК-7.3 | Все | Номер вопроса из списка выше:1, 2, 3, 8, 13 |

## 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 | 11 | 18 |
| 2. | Демонстрация результатов при выполнении практических заданий занятия +баллы | 2 | 5 |
| 3. | Доклады | 10 | 12 |

| № п/п | Виды деятельности | Количество баллов | |
|---|---|---|---|
| | | минимум | максимум |
| *Итого: Внутрисеместровый контроль 1* | | *23* | *35* |
| 1. | Посещаемость | 11 | 18 |
| 2. | Демонстрация результатов при выполнении практических заданий: сдача нормативов, тест Купера | 1 | 5 |
| 3. | Доклады | 10 | 12 |
| *Итого: Внутрисеместровый контроль 2* | | *45* | *70* |
| **Промежуточная аттестация: Зачет** | | 10 | 30 |
| **ВСЕГО:** | | **55** | **100** |

**5.2. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа обучающихся учебным планом не предусмотрена.

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

**а) основная литература**

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2023. – 176 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16390-2 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/530929.

2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2023. – 227 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12624-2 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/518911.

3. 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.

4. Ягодин, В. В. Основы спортивной этики : учебное пособие для вузов / В. В. Ягодин ; под научной редакцией З. В. Сенук. – М. : Издательство «Юрайт», 2022. – 113 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-09548-7 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/493682.

**б) дополнительная литература, в том числе периодические издания**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, А.А. Малков. – М. : КноРус, 2020. – 312 с.

2. Бурякин, Ф. Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики) / Ф.Г. Бурякин. – М. : Русайнс, 2019. – 284 с.

3. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : КноРус, 2019. – 216 с.

4. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Р-н/Д : Феникс, 2019. – 480 с.

5. Давыдова, Г. И. Прикладная профессиональная педагогика : учебное пособие / Г. И. Давыдова [и др.]. – М. : Русайнс, 2020. – 164 с.

6. Кравчук, В. И. Физическая культура для студентов вуза культуры / В. И. Кравчук. – 1-е изд. – Челябинск : ЧГИК, 2019. – 225 с.

7. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. : КноРус, 2020. – 448 с.

8. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение : учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 156 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12705-8 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/476672.

9. Маслова, И. Н. Физическая культура в вузе: критерии оценок : учебное пособие / И. Н. Маслова. – Воронеж : ВГИФК, 2019. – 129 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/140363.

10. Пугачев, И. Ю. Актуальность оценки уровня профессиональной работоспособности обучающихся на фоне утомления средствами физической культуры / И.Ю. Пугачев, О.С. Васильченко, В.Б. Парамзин, С.В. Разновская // Современный ученый. 2021. – № 2. – С. 123-128.

11. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2030 года. – М., 2020. – 39 с.

12. Чесно, А. В. Современные подходы к формированию здорового образа жизни обучающихся образовательных организаций / А.В. Чесно, О.П. Ватраль // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2020. – № 35. – С. 137-140.

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

1. Сайт «Физкультура для всех: для детей и взрослых. Режим доступа: http://www.fizkultura-vsem.ru/.

2. Ref.by коллекция рефератов, сочинений, курсовых и дипломных работ. Режим доступа: http://www.ref.by/refs/89/index.html.

Все ресурсы профессиональных баз и информационных справочных систем, адаптированы для лиц с ОВЗ.

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

### 8.2. Перечень информационно-справочных систем

1. ЭБС Издательства «Лань». Режим доступа: http://e.lanbook.com/.
2. ЭБС Издательства «Юрайт». Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/.
3. НИЦ Информкультура (Научно-информационный центр по культуре и искусству). Режим доступа: http://infoculture.rsl.ru/.

## 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 физической культурой и спортом, в т.ч. элективной физической культурой и спортом, оборудованная мебелью для преподавателя (стол, стул) и мебелью для обучающихся (парта ученическая, стул ученический), гимнастическими скамьями, музыкальным центром, рециркулятором.

2. Учебная аудитория для занятий физической культурой и спортом, в т.ч. элективной физической культурой и спортом, оборудованная мебелью для преподавателя (стол, стул, шкаф) и мебелью для обучающихся (парта ученическая, стул ученический), гимнастическими ковриками, гимнастическими скамьями, столом теннисным, шведской стенкой, корзиной баскетбольной, сеткой волейбольной, спортивным инвентарем (гантелями, скакалками, фитболами, мячами, гимнастическими палками, утяжелителями, шашками, шахматами) рециркулятором.

Аудитории приспособлены 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

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Приложение 2

**Планы практических (семинарских) занятий**

**Практическое занятие № 1-18. Раздел 1. Тема 1.1. Развитие быстроты движений**

В течение занятий выполняются комплексы упражнений для развития быстроты движений. Предполагается выполнение 3 комплексов в зависимости от подготовки студентов и семестра.

Комплекс №1 для развития быстроты

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Основная стойка | Прыжки вверх с хлопками руками перед грудью и за спиной | 6-10 раз | Темп высокий, с максимальной высотой |
| 2 | Основная стойка | Прыжки вверх с двойным касанием ног | 6-10 раз | Темп высокий с максимальной высотой |
| 3 | Лежа на спине на расстоянии 2-3 м от стены (ногами к ней) | Ускорение до стены после быстрого подъема | 6-10 раз | Бег выполнять с ускорением |
| 4 | Основная стойка | Упор присев - упор лежа - упор присев – основная стойка | 4-6 раз | Повышать темп выполнения до максимального |
| 5 | Упор присев | Упор присев - упор лежа | 4-6 раз | Повышать темп выполнения до максимального |
| 6 | Основная стойка | Прыжок вверх с касанием коленями | 3-5 раз | В максимальной точке прыжка, коснуться коленями кистей |

Комплекс №2 для развития быстроты

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Основная стойка, ладони вместе перед собой | Ритмичные перемещения двух сложенных вместе ладоней рук с максимальной частотой | 5-10 сек. | Движения могут выполняться вправо-влево, вверх-вниз или кругами в 3-4 серии; руки прямые; дыхание подконтрольное (вдох носом – выдох ртом) |

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| 2 | Основная стойка | Подскоки со скакалкой 10-20 сек. | 5-6 раз | Стараясь периодически «прокрутить» скакалку руками более одного раза за один подскок; постепенно увеличивать скорость вращения рук |
| 3 | Ноги на ширине плеч, полусогнуты, руки отведены назад | Прыжки в длину с места | 5-6 раз | 2-3 подхода |
| 4 | Основная стойка | Прыжки с касанием коленями груди | 5-6 раз | 2-3 подхода |
| 5 | Стоя на подставке (стуле) высотой 30-40 см, ноги полусогнуты на ширине плеч, руки отведены назад | Напрыгивание в быстром темпе | 6-8 раз | 2-3 подхода |
| 6 | Основная стойка | Бег на месте с высоким подниманием бедра | 5-10 сек. | 2-3 подхода |
| 7 | Основная стойка | Десятерной прыжок с ноги на ногу | 2-4 раза | Стремиться преодолеть большее расстояние |
| 8 | Стоя перед скамейкой (лестницей), одна нога на ней | Выпрыгивание вверх до полного выпрямления ноги со сменой положения ног. | 10-12 раз | Спина прямая, дыхание подконтрольное |

Комплекс №3 для развития быстроты

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Стоя на возвышении 80-100 см | Прыжки вниз-вверх толчком двумя | 8-10 раз | 3-5 подходов, скорость максимальная |
| 2 | Основная стойка | Бег на месте высоко поднимая бедро (5с) ускорение высоко поднимая бедро (5с) | 5-7 раз | 3-5 подходов, скорость максимальная |
| 3 | Высокий старт | Бег змейкой между предметами, расставленными на одной линии | 8-12 м | 3-5 подходов, скорость максимальная |
| 4 | Высокий старт | Бег змейкой между предметами, расставленными в | 8-12 м | 3-5 подходов, скорость максимальная |

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| | | шахматном порядке | | |
| 5 | Стоя, руки согнуты в локтевых суставах | Беговые движения рук с максимальной скоростью | 20-30 сек. | Ноги на месте |
| 6 | Упор лежа | Хлопки руками перед грудью после разгибания рук | 8-10 раз | Для девушек исходное положение «упор стоя». 2-3 подхода |
| 7 | Лежа на спине | Упражнение «велосипед» в максимальном темпе | 15-30 сек. | 2-3 раза |

**Практическое занятие № 18-36. Тема 1.2. Развитие общей и силовой выносливости**

В течение занятий выполняются комплексы упражнений для развития силовой выносливости. Предполагается выполнение 1 комплекса, который будет периодически внедрён в учебный процесс в течении семестра.

Комплекс №1 для развития общей и силовой выносливости (круговая тренировка)

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Основная стойка | Бег и прыжки на месте | 30 сек | Бег на месте с касанием стопами ягодиц. |
| 2 | Основная стойка | «Джеки» | 30 сек | Из положения стоя, ноги вместе руки по швам, выполнить прыжок вверх поставив ноги на ширине плеч и подняв руки над головой. Затем прыжком вернуться в И.П. |
| 3 | Основная стойка | Прыжки вбок | 30 сек | Из положения стоя выполнять прыжки из стороны в сторону, двумя ногами одновременно |
| 4 | Основная стойка | Шаги в полуприседе | 30 сек | Сохраняя прямое положение спины, выполнить шаг вперёд с переносом веса тела вперед. Сменить положение ног |

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| 5 | Основная стойка | Прыжки из приседа | 30 сек | Ноги на ширине плеч, выполнить приседание и выпрыгивание в положение стоя |
| 6 | Основная стойка | «Берпи» | 30 сек | Из положения стоя выполнить прыжок и поднять руки над головой. После касание ступней пола, перейти в положение упор лежа. Прыжком или подшагом вернуться на предыдущий этап, подтянув ноги к рукам |
| 7 | Упор лёжа на локтях | Планка | 30 сек | Положение с упором на предплечья и носки ног |
| 8 | Основная стойка | Приседания с вытянутыми руками | 30 сек | Ноги на ширине плеч носками вперед, руки вытянуты перед собой. Согнуть ноги в коленях и, сохраняя поясницу прямой, отвести таз назад и вниз |
| 9 | Основная стойка | Выпады | 30 сек | Ноги на ширине плеч. Сделать широкий шаг вперед, опустить корпус так, чтобы колено задней ноги коснулось пола. Вернуться в И.П. и повторить на противоположную ногу |
| 10 | Упор лёжа | Отжимания | 30 сек | Из положения упор лёжа на прямых руках, согнуть руки в локтевом суставе, коснуться грудной клеткой пола и вернуться в И.П. |

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| 11 | Лёжа на спине | «Скрутки» | 30 сек | Из положения лёжа на спине согнуть ноги в коленях и прижать ступни к полу. Руки согнуты в локтях, кисти завести за голову. Выполнять поочередные подъёмы корпуса к бедрам |

**Практическое занятия № 37-54. Тема 1.3. Развитие гибкости**

В течение занятий выполняются комплексы упражнений для развития гибкости. Предполагается выполнение 5 комплексов в зависимости от подготовки студентов и семестра.

Комплекс № 1 на растягивание и увеличение подвижности в суставах

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Стойка ноги врозь, руки на пояс | Наклоны к левой ноге, вперед, к правой ноге | 30-40 раз | Ноги при наклонах не сгибать |
| 2 | Стойка ноги врозь, в руках перед собой гимнастическая палка (скакалка, полотенце и др.) | Круговые движения рук вверх-назад, не выпуская предмет из рук (выкрут в плечевых суставах), затем вернуться в и.п. | 10-15 раз | Расстояние между руками должно быть шире плеч |
| 3 | Стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны | Поочередные наклоны с касанием одной рукой пола, вторая рука – вверх | 10-15 раз | Ноги в коленях не сгибать |
| 4 | Стоя лицом к опоре, опираясь прямыми руками о спинку стула (кровати, подоконника) | Пружинящие наклоны туловища вперед | 10-15 раз | Руки прямые, спина прогнута |
| 5 | Стоя на коленях. | Из исходного положения медленно сесть на пол, далее вернуться в и.п. | 10-15 раз | Стараться достать ягодицами пол |
| 6 | Стойка на коленях, руки в стороны | Коснуться правым бедром пола, руки влево, затем коснуться левым бедром пола, руки вправо | 10-15 раз | Для каждой стороны |
| 7 | Стойка ноги вместе, руки на пояс | Глубокое приседание, руки вперед. | 10-15 раз | В медленном темпе, пятки от пола не отрывать |

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| 8 | Стойка ноги врозь, в левой руке теннисный мяч (либо небольшой предмет) | Поднять левую руку вверх, согнуть ее за головой, правую опустить вниз и согнуть за спиной. Передать мяч (предмет) из левой руки в правую. Затем поменять положение рук | 10-15 раз | Для каждой руки |
| 9 | Стоя на коленях | Из исходного положения, с опорой на руки лечь на пол, далее вернуться в и.п. | 10-15 раз | Стараться коснуться плечами пола |
| 10 | Стойка ноги шире плеч, правой рукой взяться за левый локоть, левой рукой за правый | Наклоны вперед касаясь локтями пола | 10-15 раз | В медленном темпе |

Комплекс № 2 на растягивание и увеличение подвижности в суставах

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Стоя лицом к опоре (скамья, стул, бокс), левая нога на опоре, руки – на левой ноге | Наклоны туловища к ноге на опоре. | 10-15 раз для каждой ноги | Ноги в коленях не сгибать |
| 2 | Широкая стойка ноги врозь, руки перед собой на полу | Пружинящие движения в шпагате с опорой руками о пол | 10-15 раз | В медленном темпе |
| 3 | Стойка ноги врозь, руки на пояс | Приседания | 10-15 раз | Колени разведены в стороны, спина прямая, пятки отрываются от пола |
| 4 | Стойка спиной к стенке | Прогнуться, упереться руками о стену. Переставляя руки по стене сверху вниз, сделать мост. Затем переставляя руки снизу вверх вернуться в и.п. | 10-15 раз | В медленном темпе |
| 5 | Стойка ноги врозь, гимнастическая палка за спиной на сгибе локтевых суставов | Пружинистые наклоны вперед, стараясь достать головой до коленей. | 10-15 раз | Ноги в коленях не сгибать |
| 6 | Основная стойка, спина прямая. Одна нога согнута в коленном суставе | Круговые движения в коленном суставе вовнутрь и наружу затем меняем положение ног | 10-15 раз | В медленном темпе |

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| | перед собой | | | |
| 7 | Стойка лицом к опоре | Махи одной ногой в сторону, затем другой | 10-15 раз | Для каждой ноги |
| 8 | Стойка ноги врозь, руки сзади в замок | Наклоны вперед с подниманием рук вверх | 10-15 раз | В медленном темпе |
| 9 | Стойка ноги шире плеч | Прогибы назад с доставанием ладонями пяток | 10-15 раз | В медленном темпе |
| 10 | Стойка правая нога сзади на носок | Опускание правой ноги на пятку. То же для левой ноги | 10-15 раз | В медленном темпе |

Комплекс № 3 на растягивание и увеличение подвижности в суставах

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Основная стойка | Наклоны вперед, касаясь руками пола | 10-15 раз | Ноги в коленях не сгибать |
| 2 | Выпад правой вперед, руки в упоре на правое бедро | Пружинистые покачивания. То же для левой ноги | 10-15 раз | Для каждой ноги |
| 3 | Правая нога впереди на пятке, полусогнутая в колене | Наклон к носку левой ноги, взявшись руками за голень - задержаться в этом положении на 3-5 сек. Аналогично, сменив положение ног | 10-15 раз | В медленном темпе |
| 4 | Стойка боком к опоре (стол, стул, подоконник), левая нога на опоре, левая рука на правом боку, правая рука за головой | Наклоны туловища к ноге на опоре. То же для другой ноги. | 10-15 раз | Ноги в коленях не сгибать |
| 5 | Стойка с упором руками о стенку, туловище наклонено вперед | Махи левой ногой во фронтальной плоскости. То же для левой ноги. | 10-15 раз | Темп медленный |
| 6 | Стойка спиной к опоре, подъем стопы левой ноги на опоре, руки на пояс | Максимально выпрямить левую ногу в коленном суставе и, отклоняясь назад, прогнуться поясничном отделе позвоночника. То же для правой ноги | 10-15 раз | При движении назад нога не должна сгибаться в коленном суставе |

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| 7 | Стойка с упором о стенку, туловище наклонено вперед | Махи левой ногой в сагиттальной плоскости. То же для левой ноги | 10-15 раз | Выполнять махи по полной амплитуде |
| 8 | Сед ноги врозь, спина прямая | Наклоны попеременно к каждой ноге | 10-15 раз | В медленном темпе |
| 9 | Основная стойка, руки в замке за спиной | Отведение рук назад, прогибаясь в грудном отделе | 10-15 раз | Руки держать прямыми |
| 10 | Лежа на спине, ноги, вместе согнутые в коленях, стопы на полу | Перенос ног в правую, левую сторону | 10-15 раз | В каждую сторону |

Комплекс № 4 на растягивание и увеличение подвижности в суставах

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Сед ноги врозь | Наклон вперед, руки вперед, затем, опираясь на предплечья, медленно передвигаться через шпагат в упор лежа на предплечьях, затем вернуться в и.п. | 10-15 раз | В медленном темпе |
| 2 | Сед ноги вместе, руки сзади в упоре | Опираясь на кисти и стопы, согнуть ноги в коленях | 10-15 раз | Стараться достать ягодицами пяток, руки прямые |
| 3 | Сед, ноги согнуты, стопы упираются друг в друга, руки на коленях | Выполняя надавливания на колени стремиться прижать их к полу | 10-15 раз | Спину держать прямо |
| 4 | Сед на пятках, взяться руками за голени | Встать на колени, прогибаясь как можно больше в позвоночнике | 10-15 раз | В медленном темпе |
| 5 | Сед ноги согнуты | Взяться правой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ее. То же самое для левой ноги | 10-15 раз | Для каждой ноги |
| 6 | Сед ноги врозь | Выполняя скручивание в позвоночнике повернуться в правую сторону и лечь животом на пол. То же в другую сторону | 10-15 раз | Руки в стороны |
| 7 | Сед одна нога впереди, вторая согнута в коленном суставе | Наклоны к выпрямленной ноге. То же к другой ноге после смены положения ног | 10-15 раз | Колено согнутой ноги направлено вперед |

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| 8 | Сед ноги врозь (как можно шире), спина прямая | Наклониться вперед, захватить руками стопы или нижние части голени и удерживать это положение в течение 4-6 сек | 10-15 раз | В медленном темпе |
| 9 | Основная стойка, руки отведены назад | Взяться руками за голень правой ноги и отвести максимально назад | 10-15 раз | То же для левой ноги |
| 10 | Лежа на животе, руки в стороны | Не отрывая рук от пола поднять левую ногу и, выполняя скручивание в позвоночнике, дотянуться до правой ладони | 8-10 раз | То же для левой ноги |

Комплекс № 5 на растягивание и увеличение подвижности в суставах

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Лежа на спине, руки вдоль туловища | Поднимание ноги вверх, захватив руками за бедро и плавно притягивая к туловищу | 10-15 раз | Для каждой ноги |
| 2 | Сед на пятках с наклоном туловища вперед | Медленно выпрямляясь (через стойку на коленях) поднять руки вверх и прогнуться назад как можно больше | 10-15 раз | В медленном темпе |
| 3 | Упор лежа на согнутых руках | Медленно выпрямляя руки, поднять голову, затем грудь и максимально прогнуться, посмотрев вверх | 5-8 раз | Таз от пола не отрывать |
| 4 | Лежа на спине, руки вдоль туловища | Поднять прямые ноги и коснуться пола за головой | 10-15 раз | В медленном темпе |
| 5 | Лежа на спине, ноги согнуты в коленях руки возле головы в упоре | Гимнастический мост, затем вернуться в исходное положение | 5-8 раз | В медленном темпе |
| 6 | Упор лежа на согнутых руках | Медленно выпрямляя руки поднять с поворотом вправо сначала голову, затем грудь (таз от пола не отрывать), прогнуться в спине как можно больше и удерживать это положение в течение 4-6 сек, стараясь увидеть левую ногу, далее выполнить то же, но в другую сторону | 5-8 раз | Для каждой стороны |

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| 7 | Лежа на животе, ноги врозь, взяться руками за стопы снаружи | Прогнуться максимально в спине и задержаться в этом положении на 3-5 сек, затем вернуться в и.п. | 5-8 раз | В медленном темпе |
| 8 | Лежа на левом боку, левая рука под головой, правую ногу согнуть в колене и взять ее за голеностоп правой рукой | Отведение правой ноги максимально назад на 3-5 сек. То же для левой ноги | 10-15 раз | Выполняется в медленном темпе |
| 9 | Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу | Подтягивание правой ноги к груди, обхватив ее руками ниже колена | 8-10 раз | То же для левой ноги |
| 10 | Сед ноги скрестно | Наклоны вперед | 10-15 раз | Для каждой ноги |

**Практическое занятие №55-72. Раздел 2. Тема 2.1. Развитие силовых способностей**

В течение занятий выполняются комплексы упражнений для развития силовых способностей. Предполагается выполнение 4 комплексов в зависимости от подготовки студентов и семестра.

Комплекс №1 для укрепления мышц ног, живота и спины

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Лежа на спине, руки вдоль туловища | Поднять правую ногу вверх, не сгибая в колене. Выполнять маховые движения вправо-влево до касания стопой пола | 14-15 раз | Указано количество повторений в каждую сторону |
| 2 | Выпад левой ногой вперед, руки в упоре на колене | Попеременная смена положения ног прыжком | 14-15 раз | Указано количество повторений для каждой ноги |
| 3 | Лежа на спине, ноги согнуты, руки вдоль туловища | Упражнение «велосипед». Попеременное разгибание ног без касания пола | 14-15 раз | Указано количество повторений в каждую сторону |
| 4 | Стоя боком к стенке | Приседания на одной ноге с опорой о стену | 14-15 раз | Указано количество повторений в каждую сторону |
| 5 | Глубокий присед | Выпрыгивания вверх с приземлением в исходное положение | 14-15 раз | Спина прямая, выпрыгивание выполняется на выдохе |
| 6 | Основная стойка | Приседания с выпрямлением рук вперед | 14-15 раз | Спина прямая |

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| 7 | Стойка ноги врозь, руки вперед – в стороны | Махи ногами вперед - в сторону с касанием ладонью носка разноименной стопы | 14-15 раз | Указано количество повторений для каждой ноги |
| 8 | Основная стойка | Прыжки с касанием коленями груди | 14-15 раз | При прыжке выполнять активные маховые движения руками вверх |
| 9 | Лежа на животе, руки под головой | Поднимание прямых ног вверх | 14-15 раз | Указано количество повторений для каждой ноги |
| 10 | Лежа на боку, нижняя нога согнута в коленном суставе | Поднимание верхней прямой ноги вверх | 14-15 раз | Указано количество повторений для каждой ноги |
| 11 | Основная стойка | Бег на месте с высоким подниманием бедра | 1 мин | Руки перед грудью, выполнять касание бедром ладони |
| 12 | Стойка ноги врозь, руки за голову | Приседания в полный присед | 14-15 раз | Спина прямая |
| 13 | Полный присед | Прыжок в длину с приземлением в полный присед | 14-15 раз | При прыжке выполнять мах руками вперед |
| 14 | Полуприсед | Ходьба в полуприседе | 10-15 м | Руки на поясе |
| 15 | Стойка на возвышении на одной ноге | Подъемы на носок | 14-15 раз | Указано количество повторений для каждой ноги |

Комплекс №2 для укрепления мышц рук и плечевого пояса

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Упор лежа с максимально широкой постановкой рук | Сгибание-разгибание рук | 15-20 раз | Руки сгибаются до прямого угла |
| 2 | Упор лежа руки на ширине плеч | Сгибание-разгибание рук | 15-20 раз | Руки сгибаются до прямого угла |
| 3 | Упор лежа с максимально узкой постановкой рук | Сгибание-разгибание рук | 15-20 раз | Руки сгибаются до прямого угла |
| 4 | Вис на перекладине широким хватом сверху | Подтягивание | 10 раз | Подбородок пересекает линию перекладины |
| 5 | Вис на перекладине узким хватом сверху | Подтягивание | 10 раз | Подбородок пересекает линию перекладины |

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| 6 | Вис на перекладине хватом снизу | Подтягивание | 10 раз | Подбородок пересекает линию перекладины |
| 7 | Упор на параллельных брусьях | Сгибание и разгибание рук | 10 раз | Статическое упражнение |
| 8 | Вис на перекладине хватом сверху | Вис на полусогнутых руках | 30-60 сек. | Статическое упражнение |
| 9 | Вис на перекладине хватом снизу | Вис на полусогнутых руках | 30-60 сек. | Статическое упражнение |
| 10 | Вис в упоре на параллельных брусьях | Вис в упоре на полусогнутых руках | 30-60 с | Статическое упражнение |
| 11 | Упор лежа руки на ширине плеч | Стойка в упоре на полусогнутых руках | 30-60 сек. | Статическое упражнение |
| 12 | Упор лежа с максимально узкой постановкой рук | Стойка в упоре на полусогнутых руках | 30-60 сек. | Статическое упражнение |
| 13 | Упор лежа с постановкой ног на возвышенность | Сгибание-разгибание рук | 14-15 раз | Руки сгибаются до прямого угла |

Комплекс №3 для укрепления мышц спины

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Лежа на животе, руки за голову | Одновременное поднимание туловища и прямых ног | 15-16 раз | Локти развести в стороны |
| 2 | Лежа на животе, руки вверх | Попеременное поднимание рук и ног в варианте: правая рука – левая нога, левая рука – правая нога | 15-16 раз | Для каждой руки |
| 3 | Лежа на животе, ноги зафиксированы | Поднимание туловища | 15-16 раз | При поднимании туловища посмотреть вверх |
| 4 | Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в упоре возле головы | Из исходного положения перейти в гимнастический мост на 5-7 с, затем вернуться в исходное положение | 10-12 раз | В медленном темпе |
| 5 | Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища | Поднимание и опускание туловища вверх-вниз | 15-16 раз | Темп средний |
| 6 | Стоя на четвереньках | Попеременное поднимание рук и ног в варианте: правая рука – левая нога, левая рука – правая нога | 15-16 раз | Для каждой руки |
| 7 | Стоя на четвереньках | Прогибание и выгибание | 15-16 раз | Темп средний |

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| | | спины вверх-вниз | | |

Комплекс №4 для укрепления мышц брюшного пресса

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Вис на шведской стенке | Поднимание согнутых ног до касания коленями груди | 14-15 раз | В медленном темпе |
| 2 | Лежа на спине, ноги согнуты, руки вдоль туловища | Поднимание туловища до прямого угла | 14-15 раз | Спина круглая, руки тянутся к коленям |
| 3 | Лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вдоль туловища в упоре | Поднимание ног до прямого угла | 14-15 раз | В медленном темпе |
| 4 | Сидя на полу, руки сзади в упоре, ноги прямые вместе | Сгибание- разгибание ног, не касаясь пятками пола | 15-20 раз | Сгибание ног выполняется на выдохе |
| 5 | Упор лежа на локтях (планка) | Удержание исходного положения в статическом режиме | 60-120 сек. | Продолжительность выполнения зависит от уровня подготовленности |
| 6 | Упор лежа на локтях (планка) | Подъем таза до прямого угла между торсом и ногами | 14-15 раз | Ноги в коленном суставе не сгибать |
| 7 | Стойка ноги врозь, руки в стороны | Повороты туловища вправо- влево по максимальной амплитуде | 20-40 раз | В быстром темпе, таз зафиксирован |
| 8 | Лежа на спине, руки за голову | Попеременные сгибания ног с касанием локтя разноимённой руки | 14-15 раз | Для каждой ноги |
| 9 | Лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вдоль туловища в упоре | Попеременные махи ногами вверх-вниз | 20-40 раз | Для каждой ноги |
| 10 | Лежа на спине, руки вверх | «Уголок» – одновременное поднимание туловища и ног | 14-15 раз | При выполнении упражнения коснуться ладонями носков ног |
| 11 | Лежа на спине, руки в стороны | Попеременное поднимание разноименной руки и ноги | 14-15 раз | При выполнении упражнения коснуться ладонью ноги |
| 12 | Лежа на спине, ноги подняты и согнуты под прямым углом, руки вдоль туловища в упоре | Поднимание таза с касанием коленями груди | 15-30 раз | В медленном темпе |

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| 13 | Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки вдоль туловища в упоре | «Мост» – поднимание таза с опорой на руки | 15-30 раз | В медленном темпе |
| 14 | Сидя на полу, руки сзади в упоре, прямые ноги вместе | Скрестные движения ног на весу | 15-30 раз | |
| 15 | Лежа на спине, ноги подняты и согнуты под прямым углом, руки вдоль туловища в упоре | «Велосипед» – попеременные сгибания-разгибания ног на весу | 30-60 раз | |

**Практическое занятие № 73-90. Тема 2.2. Развитие ловкости и координации движений**

В течении занятий выполняются комплексы упражнений для развития координации движений. Предполагается выполнение 2 комплексов в зависимости от подготовки студентов и семестра.

Комплекс №1 для развития ловкости и координации движений

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Основная стойка со скакалкой в руках | Прыжки через скакалку. Варианты выполнения:<br>-поочередно на правой и левой ноге,<br>-на одной ноге,<br>-через один оборот скакалки с перекрещиванием рук перед собой,<br>-два оборота скакалкой на каждый прыжок,<br>-вращение скакалки в обратном направлении.<br>(Упражнение можно выполнять без скакалки, используя лёгкие гантели и осуществляя вращательные движения в кистевых суставах с ними) | 10-20 прыжков | Темп средний 2-3 подхода |
| 2 | Основная стойка | Вращения прямыми руками: правой вперед, левой назад. Затем смена направления движения рук | 6-8 раз | Для каждой руки |
| 3 | Основная стойка, в руках 2-3 теннисных мяча | Жонглирование теннисными мячами | 30-60 сек. | 2-3 подхода |

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| 4 | Основная стойка | Прыжки на месте с поворотами на 90 и 180 градусов в правую и левую стороны | 4-6 раз | В правую и левую стороны |
| 5 | Основная стойка | Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями) | 30-60 сек. | 2-3 подхода |
| 6 | Основная стойка | Прыжки через разнообразные снаряды и предметы со сменой направления (скамейка, веревка) | 30-60 сек. | 2-3 подхода |
| 7 | Основная стойка | Упражнение «ласточка»: наклон вперед, туловище параллельно полу, правая рука вверх, левая – в левую сторону, правую ногу поднять параллельно полу. Далее смена положения рук и ног | 10-30 сек. | 2-3 подхода, для каждой стороны |
| 8 | Основная стойка, в руках мяч (предмет) | Подброс мяча вверх с хлопками ладонями перед собой и за спиной поочередно и ловлей мяча | 5-10 раз | Выполнять максимально возможное количество хлопков |
| 9 | Основная стойка, гимнастическая палка перед собой вертикально вниз | Оторвав руку от палки, мах прямой ногой справа налево над палкой, не давая палке упасть, прижать ее снова ладонью. То же для другой руки и ноги | 6-8 раз | Постепенно повышать темп |
| 10 | Основная стойка руки вверх, в одной руке теннисный мяч | Ловля мяча после броска и отскока его от пола. | 10-12 раз | Ловля мяча осуществляется одной рукой, а бросок другой |
| 11 | Основная стойка в каждой руке по теннисному мячу | Одновременные броски мячей вверх и ловля | 10-12 раз | Задача сначала бросить, затем поймать мячи одновременным движением рук |
| 12 | Основная стойка на гимнастической скамейке (бордюре) | Ходьба различными способами (на носках, в полуприседе, в полном приседе и пр.) | 5-10 м | 2-3 раза |

Комплекс №2 для развития ловкости и координации движений

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Основная стойка, в вытянутой вперед одной руке - теннисный мяч (предмет) | Выпустить мяч из руки и поймать его, не дав упасть на землю | 5-10 раз | То же для другой руки |
| 2 | Стойка на одной ноге, другая согнута в колене | Прыжок вверх со сменой положения ног в безопорном положении, приземлиться на другую ногу | 20-40 сек. | Постепенно увеличивать темп |
| 3 | Основная стойка | Прыжки на одной ноге через линию (веревку, шнур, шпагат и т.д) с небольшим продвижением вперед | 15-20 раз | Для каждой ноги |
| 4 | Основная стойка, в руке теннисный мяч (предмет) | Броски мяча вверх из одной руки в другую с ловлей | 20-30 раз | Постепенно увеличивать траекторию его полета до максимальной |
| 5 | Основная стойка, в руке теннисный мяч (предмет) | Метание в цель (стена, дерево и др.) с расстояния 3-5 м | 8-12 раз | То же для другой руки |
| 6 | Упор присев перед стеной | Махом одной ноги упор на руках и голове с опорой о стену | 3-5 раз | Под голову подложить мягкий мат (подушку, сложенное вчетверо полотенце и др.) |
| 7 | Основная стойка ладонь правой руки на расстоянии 5-10 см над головой | Поднимание и опускание ладони к темени, одновременно круги ладонью левой руки перед животом | 5-10 раз | То же для другой руки |
| 8 | Основная стойка | Вращение прямой рукой по часовой стрелке, а ее кистью вращение против часовой стрелки | 10-15 раз | То же для другой руки |
| 9 | Основная стойка, руки перед собой | Выполнение одной рукой произвольных движений, другой рисование геометрических фигур – круг, квадрат, треугольник и т.п. | 10-15 раз | То же для другой руки |
| 10 | Стойка на одной ноге, руки разведены в стороны | Повороты головы влево-вправо, сохраняя равновесие | 2-3 раза в течение 1 мин | То же для другой ноги, глаза закрыты |
| 11 | Стойка напротив стены, в руке мяч (теннисный, футбольный, волейбольный) | Броски мяча в стену одной рукой, ловля другой рукой после отскока | 10-20 раз | Постепенно увеличивать темп |

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| 12 | Основная стойка | Повороты на 360 градусов на правой ноге, то же на левой ноге | 4-6 раз | Для каждой ноги |

**Практическое занятие №91-108. Тема 2.3. Развитие прыгучести**

В течение занятий выполняются комплексы упражнений для развития прыгучести. Предполагается выполнение 2 комплексов в зависимости от подготовки студентов и семестра.

Комплекс №1 для развития прыгучести

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Примечание |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Глубокий присед | Прыжок в высоту отталкиваясь двумя ногами | 6-8 раз | С помощью рук, без помощи рук, с отягощением 1-3 кг |
| 2 | Глубокий присед | Прыжок в высоту отталкиваясь одной ногой | 6-8 раз | С помощью рук, без помощи рук, с отягощением 1-3 кг |
| 3 | Полуприсед (угол между бедром и голенью 90 градусов) | Прыжок в высоту отталкиваясь двумя ногами | 6-8 раз | С помощью рук, без помощи рук, с отягощением 1-3 кг |
| 4 | Полуприсед (угол между бедром и голенью 120 градусов) | Прыжок в высоту отталкиваясь двумя ногами | 6-8 раз | С помощью рук, без помощи рук, с отягощением 1-3 кг |
| 5 | Стоя на ступеньке (стуле) высотой 40-50 см | Прыжок вниз в глубокий присед с последующим выпрыгиванием вверх | 10 раз | Активные маховые движения рук |
| 6 | Стоя перед ступенькой (стулом) высотой 30-40 см | Прыжок на ступеньку с последующим спрыгиванием в полуприсед | 10 раз | Активные маховые движения рук |

Комплекс №2 для развития прыгучести

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Примечание |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Основная стойка | Оттолкнувшись левой ногой, выполнить напрыгивание на правую с последующим толчком двумя ногами, с энергичным, коротким (дугообразным) движением рук | 6-8 раз | Обе руки вывести вверх |

| № | Исходное положение | Описание упражнения | Дозировка | Примечание |
|---|---|---|---|---|
| 2 | Основная стойка | Выпрыгивание вверх с приземлением в глубокий присед | 6-8 раз | Активные маховые движения рук |
| 3 | Глубокий присед | Пять-семь прыжков в длину подряд | 2-4 раза | Выпрыгивать на максимальное расстояние |
| 4 | Основная стойка | Десять прыжков на правой (левой) ноге | 2-4 раза | Выпрыгивать на максимальное расстояние |
| 5 | Основная стойка | Десять прыжков с одной ноги на другую | 2-4 раза | Выпрыгивать на максимальное расстояние |

Приложение 3

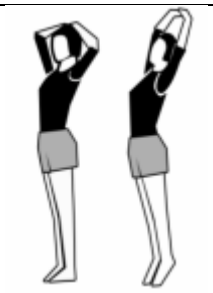
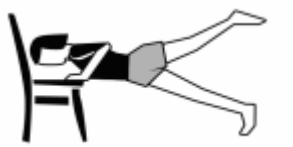
## Планы лабораторных работ

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Приложение 4

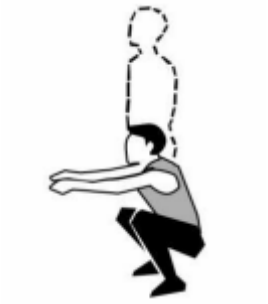
**Комплексы здоровьесберегающих упражнений**

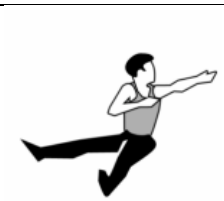
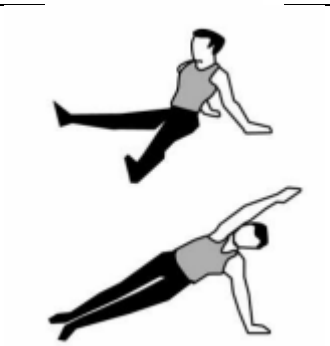
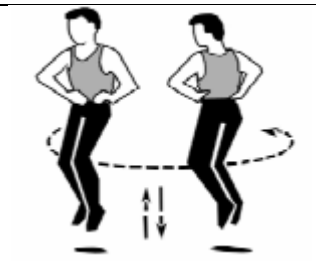
Комплекс упражнений утренней гимнастики (для девушек)

| Схема выполнения упражнения | Описание выполнения упражнения |
|---|---|
|  | Исходное положение (и. п.) – руки за голову (руки согнуты за головой, локти в стороны, сцепленные пальцы лежат на темени). Поднять руки вверх, ладони прогнуть вверх и потянуться – вдох. Вернуться в и. п. – выдох. Повторить 4-6 раз |
|  | И. п. – руки вверх, кисти расслаблены. Выполнить полуприсед, руки назад – выдох. Вернуться в и. п. – вдох. Повторить 8-10 раз |
|  | И. п. – встать правым боком к стулу, опереться правой рукой о его спинку, левую руку поднять вверх, левую ногу отставить назад на носок. Опустить руку вниз – назад, поднять левую ногу вперед – выдох. Вернуться в и. п. – вдох. Повторить 6-8 раз |
|  | И. п. – упор лежа на краю стула. Согнуть руки в локтях, коснуться грудью стула с одновременным подниманием прямой ноги – вдох. Вернуться в и. п. – выдох. Повторить 6-8 раз каждой ногой |
|  | И. п. – встать левым боком к сиденью стула на расстоянии шага, поставить левую прямую ногу на стул, руки на пояс. Выполнить пружинистые наклоны влево, правую руку вверх – выдох. Вернуться в и. п. – вдох. Повторить 4 раза в каждую сторону |
|  | И. п. – сидя на стуле, руки вверх, ноги вытянуть вперед. Выполнить пружинистые наклоны вперед – выдох. Вернуться в и. п. – вдох. Повторить 4-6 раз |

| Схема выполнения упражнения | Описание выполнения упражнения |
|---|---|
|  | И. п. – руки на пояс. Прыжки на месте на носках, ноги вместе. Дышать равномерно. Выполнить 10-20 прыжков |
|  | Ходьба на носках с глубоким вдохом и выдохом (1- 2 мин) |

Комплекс упражнений утренней гимнастики (для юношей)

| Схема выполнения упражнения | Описание выполнения упражнения |
|---|---|
|  | И. п. – основная стойка (о. с.) – стоять прямо, без напряжения, пятки вместе, носки врозь, плечи развернуты, руки вдоль туловища, голова прямо. Поднять руки вверх – в стороны, отставить левую ногу назад на носок – вдох. Опустить руки через стороны вниз, приставить левую ногу – выдох. То же, отставляя правую ногу. Повторить 4-6 раз |
|  | И. п. – стойка ноги врозь. Выполнить присед, руки вперед – выдох. Пятки от пола не отрывать. Вернуться в и. п. – вдох. Повторить 8-10 раз |
|  | И. п. – о. с. Выполнить шаг левой ногой в сторону, руки вверх – вдох. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног – выдох. Выпрямиться – вдох. Вернуться в и. п. – выдох. Повторить 4-6 раз |

| Схема выполнения упражнения | Описание выполнения упражнения |
|---|---|
|  | И. п. – о. с. Наклониться вперед, коснувшись ладонями пола. Выполнить шаги руками до упора лежа. На 4 счета возвратиться в и. п. тем же способом. Поднять руки вверх – вдох. Опустить руки вниз – выдох. Повторить 4-6 раз |
|  | И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед, кисти сжаты в кулак. Выполнить 4 круговых движения руками вниз, назад, вверх, вперед и 4 движения руками в обратном направлении. Дышать равномерно. Повторить 4-6 раз |
|  | И. п. – сед ноги врозь, руки перед грудью. Выполнить поворот туловища влево и отвести левую руку в сторону ладонью вверх, посмотреть на нее – вдох. Вернуться в и. п. – выдох. Повторить 6-8 раз в каждую сторону |
|  | И. п. – сед ноги врозь, упор на руки сзади. Выполнить поворот в упор, лежа левым боком, правую руку поднять вверх – вдох. Вернуться в и. п. – выдох. Повторить 4-6 раз в каждую сторону |
|  | И. п. – руки на пояс. Выполнить 3 прыжка на месте (ноги вместе), 4-й прыжок – с поворотом на 180°. Темп средний. Дышать равномерно. Выполнить 12-20 прыжков. Потом перейти на спокойную ходьбу |

Приложение 5

## Подготовка докладов

*Доклад* – один из видов монологической речи, публичное, развернутое, официальное сообщение по определенному вопросу, основанное на привлечении документальных данных.

В докладе должна быть представлена не только фактическая и интерпретационная составляющая, но и собственная позиция студента, подтвержденная фактическим материалом.

Доклад должен быть представлен на бумажном носителе.

*Темы докладов:*

1. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
2. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
3. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
4. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
5. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
6. Основные виды спортивных игр.
7. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
8. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
9. Развитие выносливости во время занятий спортом.
10. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
11. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
12. Лыжные прогулки как средство укрепления здоровья.
13. Туризм как средство укрепления здоровья.
14. Система оздоровления П.К. Иванова.
15. Что такое лечебное голодание.
16. Экология и здоровье человека.
17. Научно-технический прогресс и факторы его влияния на здоровый образ жизни (ЗОЖ).
18. Здоровье человека как социальная ценность.
19. Ginko Biloba (биологическая добавка, что это такое, для чего применяется, влияние на организм).
20. Простые сахара (в продуктах питания человека) виды, вред и/или польза (дозировка).
21. Мультивитаминные комплексы.
22. Йохимбин (биологическая добавка, что это такое, для чего применяется, влияние на организм)
23. Пуэр (что это такое, польза и/или вред, индивидуальные противопоказания)
24. Контрастный душ (что это такое, правильная методика исполнения процедуры, польза и/или вред (при наличии)
25. Суставная разминка (почему обычно начинается с верхних отделов туловища и заканчивается отделом нижних конечностей) кто придумал такой стандарт (хотя бы одно из мнений) есть ли принципиальная важность в проведении разминки именно таким способом + другой вариант разминки
26. Минеральная вода (польза и/или вред для людей не страдающих заболеваниями, при которых прописывают потребление лечебной и лечебно-столовой мин.воды ) как действует на организм (воздействие солей, угл. Газа)
27. Кроссфит (вид спорта и вид тренировки) польза и/или вред для организма (для сердца, суставов, цнс и т.п.)
28. Голодание (недоедание, а также виды лечебного голодания, такие как периодическое и т.д.) соответственно виды, польза и/или вред для организма

29. Никотин (влияние на отделы организма, исходя из способа употребления этого наркотического вещества).

30. Применение адаптогенов (что это такое, виды, способы применения вред и/или польза)

31. Силовая тренировка (вкратце что из себя представляет, отличия от других видов физической активности).

32. Влияние соотношения определённых гормонов в организме на качество тренировочного процесса и на итоговый результат т.е. на повышение силовых показателей.

33. Оси тела человека.

34. Анатомические термины описания верхних и нижних конечностей человека

35. Сердечно-сосудистая система, описание.

36. Дыхательная система.

37. Нервная система.

38. Скелетная система.

39. ЦНС, спиной мозг.

40. Влияние физической активности на костную ткань.

41. Классификация суставов.

42. Классификация мышц.

43. Вспомогательный аппарат мышц.

44. 5 типов реакции организма на нагрузку.

45. Ударный систолический объём, МОК, сердечный выброс (СВ).

46. Как проводится оценка аэробной работоспособности по максимальному потреблению кислорода.

47. Показатели крови.

48. Физиология мышц, теория скользящих нитей.

**Критерии оценивания:**

- понимание проблемы;
- 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.

Приложение 6

**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.

Выступление должно быть представлено на бумажном, а презентация – на электронном носителях. Темы выступлений см. выше.

Приложение 7

**Задания для сдачи зачёта и методические указания к их выполнению**

Зачётная работа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и порту. «Общая физическая подготовка» состоит устного ответа на вопрос (вопрос плюс комплекс упражнений), отражающего знания, полученные при подготовке докладов по темам дисциплины; и демонстрации правильной техники того или иного изученного за семестр упражнения, по запросу преподавателя. Помимо этого, демонстрируется выполнения комплекса под названием «тест Купера».

**Задание 1**. Классифицируйте мышцы по отношению к суставам.

При формулировке ответа на вопрос необходимо:

1) необходимо назвать все виды мышц, указанные в данной классификации;
2) необходимо привести 1-2 примера мышц относящихся к каждой из категорий

Вопросы формулируются преподавателем в устной форме. Ответ на вопрос не предполагает отчётности в письменном виде. В вопросе может быть, как один, так и несколько правильных ответов. Количество вопросов, заданных конкретному студенту, зависит от количества баллов и посещённых им занятий.

**Задание 2.** Демонстрация упражнения «Фронтальный присед»

1) необходимо продемонстрировать правильную технику упражнения
2) необходимо назвать основные мышечные группы, которые участвуют в выполнении движения
3) необходимо назвать формируемое этим упражнением двигательное умение

Для выполнения задания, студент должен быть экипирован в спортивную форму. Задание формируется, опираясь на пройденный материал и доступный для использования материал. Количество упражнений, заданных конкретному студенту, зависит от количества баллов и посещённых им занятий.

**Задание 3. «**Тест Купера».

Для сдачи норматива необходимо:

Выполнить 10 отжиманий (стандартных или с колен)

Выполнить 10 упор присев-упор лёжа

Выполнить 10 скручиваний на коврике для йоги

Выполнить 10 приседаний

Каждое упражнение выполняется друг за другом в заданном порядке. Необходимо выполнить 4 круга подряд. Время выполнения необходимое для получения зачёта – 8 минут либо меньше.

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.03.04

# ОСНОВЫ САМОПОЗНАНИЯ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ

Направление подготовки
**50.03.01 Искусства и гуманитарные науки**

Направленность (профиль)
**«Журналистика и связи с общественностью в области культуры»**

Квалификация выпускника
Бакалавр

для обучающихся очной формы обучения

Екатеринбург
2026

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

| Код и название компетенции | Код и название индикаторов достижения компетенции | Дескрипторы компетенции |
|---|---|---|
| | | – навыками построения траектории профессионального саморазвития;<br>– навыками презентации траектории профессионального саморазвития |
| УК-6 | УК-6.3. Способен следовать построенной траектории саморазвития в процессе учебной деятельности | **Знать:**<br>– способы самоконтроля траектории профессионального саморазвития в процессе учебной деятельности.<br>**Уметь:**<br>– реализовывать индивидуальную программу личностно-профессионального саморазвития в учебной деятельности;<br>– выбирать тематику учебных проектов (курсовая работа, курсовой проект, индивидуальная часть задания по практике, ВКР) с учетом выбранной траектории личностного и профессионального саморазвития;<br>– использовать дополнительные образовательные ресурсы для реализации индивидуальной траектории личностного и профессионального саморазвития.<br>**Владеть:**<br>– 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 | Очная форма обучения |
|---|---|
| **1. Виды и объем учебной работы (в академических часах)** | |
| 1.1. Всего часов | 72 |
| 1.2. Контактная работа: | 36 |
| 1.2.1. Лекции | 18 |
| 1.2.2. Практические занятия | 18 |
| 1.2.3. Лабораторные работы | – |
| 1.3. Самостоятельная работа | 22 |
| 1.4. Практическая подготовка | – |
| 1.5. Контроль | 14 |
| **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) | – |
| 2.6. Курсовая проект (семестр) | – |

| Виды и объем учебной работы, перечень контрольных мероприятий | Очная форма обучения |
|---|---|
| 2.6. Контрольная работа (семестр) | – |

## 3. Содержание дисциплины

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

| Наименование раздела дисциплины | Количество академических часов по видам учебных занятий по очной 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** | **4** | **6** | – | **5** | **10** | УК-6.1 | Опрос, тестирование, практическая работа– |
| 1.1. Введение в курс. Основные тенденции развития современного общества и их влияние на саморазвитие человека | 2 | 4 | – | 2 | 6 | УК-6.1 | Фронтальный опрос |
| 1.2. Понятие о тайм-менеджменте | 2 | – | – | 1 | 2 | УК-6.1 | Индивидуальный контроль (тестирование) |
| 1.3. Самоанализ распределения времени | – | 2 | – | 2 | 2 | УК-6.1 | Индивидуальный контроль (практическая работа) |
| **Раздел 2. Самопознание** | **4** | – | – | **5** | **4** | УК-6.2 | Опрос |
| 2.1. Понятие о самопознании. Значение самопознания | 2 | – | – | 2 | 2 | УК-6.2 | Фронтальный опрос |
| 2.2. Методы самопознания | 2 | – | – | 3 | 2 | УК-6.2 | Фронтальный опрос |
| **Раздел 3.** | **2** | – | – | **5** | **2** | УК-6.2 | Опрос |

| Наименование раздела дисциплины | Количество академических часов по видам учебных занятий по очной форме обучения | | | | | Код индикатора компетенции | Формы текущего и промежуточного контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Лекции | Занятия семинарского типа | | Самостоятельная работа | Всего часов | | |
| | | Практические занятия | Лабораторные работы | | | | |
| **Самовоспитание** | | | | | | | |
| 3.1. Понятие о самовоспитании, его принципах и методах | 2 | – | – | 5 | 2 | УК-6.2 | Фронтальный опрос |
| **Раздел 4. Саморазвитие** | **8** | **12** | – | **3** | **20** | УК-6.2; УК-6.3 | Опрос, практическая работа, контрольная работа |
| 4.1. Понятие о саморазвитии | 2 | – | – | 1 | 2 | УК-6.2 | Фронтальный опрос |
| 4.2. Построение траектории профессионального саморазвития | 6 | 12 | – | 2 | 18 | УК-6.2; УК-6.3 | Индивидуальный контроль (выполнение практических работ, контрольной работы, письменный опрос) |
| **Раздел 5. Практикум по самопознанию** | – | – | – | **3** | **9** | 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) | – | – | – | – | **14** | УК-6.1; УК-6.2; УК-6.3 | Выполнение контрольной работы Итоговое тестирование по основным темам курса Защита проекта индивидуальной траектории профессионального саморазвития (устно) |

| Наименование раздела дисциплины | Количество академических часов по видам учебных занятий по очной форме обучения | | | | | Код индикатора компетенции | Формы текущего и промежуточного контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Лекции | Занятия семинарского типа | | Самостоятельная работа | Всего часов | | |
| | | Практические занятия | Лабораторные работы | | | | |
| **ИТОГО:** | **18** | **18** | – | **22** | **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. Определение поглотителей учебного времени |
| Раздел 2. | 2.1. Понятие о | Человек как субъект самопознания. |

| № раздела | Наименование темы | Содержание темы |
|---|---|---|
| Самопознание | самопознании. Значение самопознания | Биопсихосоциальная природа человека. Иерархическая модель потребностей человека А. Маслоу (1954).<br>Сущность самопознания. Области самопознания. Теория личности К. Роджерса «Я-концепция».<br>Особенности самопознания в разные возрастные периоды: дошкольное детство, подростковый возраст, зрелый возраст.<br>Значение самопознания для личностного и профессионального саморазвития.<br>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.<br>Основные этапы технологии самопознания по теории В.Г. Маралова и теории самопознания в учебной деятельности В.В. Байлука.<br>Способы (методы, приемы) самопознания: самонаблюдение, самооценка, самоанализ, сравнение (с самим собой), моделирование (своего будущего), познание других людей (познавая других – познаешь себя), рефлексия.<br>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.<br>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., профессионального в современных условиях. |
| | 4.2. Построение | Формула успешного выбора профессии: |

| № раздела | Наименование темы | Содержание темы |
|---|---|---|
| | траектории профессионального саморазвития | хочу-могу-надо-есть. Взаимосвязь требований рынка труда, профессиональных стандартов и ожиданий, мотивов и целей профессионального саморазвития личности, имеющихся ресурсов, способностей.<br>Приоритетные профессии и направления профессиональной деятельности в настоящее время, в т.ч. в сфере культуры и искусства. Профессии будущего.<br>Траектория профессионального саморазвития. Взаимосвязь самопознания и саморазвития.<br>Способы построения стратегических целей на основе проведенного самопознания.<br>Технология построения SMART-цели профессионального саморазвития (жизненной, стратегической, годовой).<br>Составление прогноза личностного и профессионального развития на основе требований рынка труда и прогнозов развития сферы культуры.<br>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.<br>Самопроектирование профессионального саморазвития: определения цели и результатов профессионального саморазвития, а также направлений, средств и способов профессионального саморазвития.<br>Планирование саморазвития (построение стратегического и годового плана саморазвития).<br>Самореализация и самоконтроль траектории профессионального саморазвития в процессе учебной деятельности: принципы, способы.<br>Самообразование как направление и средство профессионального саморазвития: понятие, мотивы, условия эффективности. Значение самообразования. Виды самообразования. Траектории самообразования.<br>Развитие критического мышления. Понятие о критическом мышлении, его основные элементы (постановка вопросов, поиск аргументов, взвешенные решения на основе |

| № раздела | Наименование темы | Содержание темы |
|---|---|---|
| | | 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.<br>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 |

| 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 | **Имеет представления:**<br>– об основных понятиях управления временем;<br>– о принципах управления временем;<br>– о поглотителях времени;<br>– о приемах управления временем (целеполагание, планирование, контроль).<br>– о приемах самопознания (профессионально важных и личностных качеств, индивидуальных мотивов деятельности, ценностей, ресурсов, способностей личности);<br>– о способах построения стратегических целей на основе проведенного самопознания;<br>– об основах прогнозирования личностного и профессионального развития;<br>– об алгоритме построения траектории профессионального саморазвития;<br>– о способах самоконтроля траектории саморазвития в процессе учебной деятельности | **Знает:**<br>– основные понятия управления временем;<br>– принципы управления временем;<br>– поглотители времени;<br>– приемы управления временем (целеполагание, планирование, контроль).<br>– приемы самопознания (профессионально важных и личностных качеств, индивидуальных мотивов деятельности, ценностей, ресурсов, способностей личности);<br>– способы построения стратегических целей на основе проведенного самопознания;<br>– основы прогнозирования личностного и профессионального развития;<br>– алгоритм построения траектории профессионального саморазвития.<br>– способы самоконтроля траектории саморазвития в процессе учебной деятельности | **Имеет глубокие знания:**<br>– об основных понятиях управления временем;<br>– о принципах управления временем;<br>– о поглотителях времени;<br>– о приемах управления временем (целеполагание, планирование, контроль).<br>– о приемах самопознания (профессионально важных и личностных качеств, индивидуальных мотивов деятельности, ценностей, ресурсов, способностей личности);<br>– о способах построения стратегических целей на основе проведенного самопознания;<br>– об основах прогнозирования личностного и профессионального развития;<br>– об алгоритме построения траектории профессионального саморазвития;<br>– 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;<br>– не всегда определять поглотителей учебного времени;<br>– с помощью составлять долгосрочные и краткосрочные планы деятельности;<br>– не всегда расставлять приоритеты при планировании учебной деятельности;<br>– несистематически применять в учебной деятельности приемы управления временем;<br>– с помощью определять требования рынка труда для выстраивания траектории профессионального саморазвития;<br>– с помощью определять жизненные, стратегические, долгосрочные, годовые цели;<br>– при помощи определять приоритеты деятельности;<br>– составлять фрагментарный прогноз профессионального саморазвития;<br>– с помощью составлять индивидуальную траекторию профессионального саморазвития; | – строить учебную деятельность на основе принципов управления временем;<br>– определять поглотителей учебного времени;<br>– составлять долгосрочные и краткосрочные планы деятельности;<br>– расставлять приоритеты при планировании учебной деятельности;<br>– применять в учебной деятельности приемы управления временем;<br>– определять требования рынка труда для выстраивания траектории профессионального саморазвития;<br>– определять жизненные, стратегические, долгосрочные, годовые цели;<br>– определять приоритеты деятельности;<br>– составлять прогноз профессионального саморазвития;<br>– составлять индивидуальную траекторию профессионального саморазвития;<br>– реализовывать индивидуальную программу личностно-профессионального | – эффективно строить учебную деятельность на основе принципов управления временем;<br>– быстро определять поглотителей учебного времени;<br>– самостоятельно составлять долгосрочные и краткосрочные планы деятельности;<br>– быстро расставлять приоритеты при планировании учебной деятельности;<br>– эффективно применять в учебной деятельности приемы управления временем;<br>– самостоятельно определять требования рынка труда для выстраивания траектории профессионального саморазвития;<br>– эффективно определять жизненные, стратегические, долгосрочные, годовые цели;<br>– определять приоритеты деятельности;<br>– составлять обоснованный прогноз профессионального саморазвития;<br>– составлять индивидуальную траекторию профессионального саморазвития и аргументировать ее шаг; |

| 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;<br>– с помощью выбирать тематику учебных проектов (курсовая работа, курсовой проект, индивидуальная часть задания по практике, ВКР) с учетом выбранной траектории личностного и профессионального саморазвития;<br>– при помощи подбирать дополнительные образовательные ресурсы для реализации индивидуальной траектории личностного и профессионального саморазвития | саморазвития в учебной деятельности;<br>– выбирать тематику учебных проектов (курсовая работа, курсовой проект, индивидуальная часть задания по практике, ВКР) с учетом выбранной траектории личностного и профессионального саморазвития;<br>– подбирать дополнительные образовательные ресурсы для реализации индивидуальной траектории личностного и профессионального саморазвития | – систематически реализовывать индивидуальную программу личностно-профессионального саморазвития в учебной деятельности;<br>– самостоятельно выбирать тематику учебных проектов (курсовая работа, курсовой проект, индивидуальная часть задания по практике, ВКР) с учетом выбранной траектории личностного и профессионального саморазвития;<br>– подбирать дополнительные образовательные ресурсы для реализации индивидуальной траектории личностного и профессионального саморазвития и аргументировать свой выбор |
| | **Владеет:**<br>– неотработанными навыками целеполагания, планирования, контроля распределения времени для выполнения учебных заданий;<br>– неотработанными навыками построения траектории профессионального саморазвития;<br>– неотработанными навыками презентации | **Владеет:**<br>– навыками целеполагания, планирования, контроля распределения времени для выполнения учебных заданий;<br>– навыками построения траектории профессионального саморазвития;<br>– навыками презентации траектории | **Владеет:**<br>– выраженными навыками целеполагания, планирования, контроля распределения времени для выполнения учебных заданий;<br>– отработанными навыками построения траектории профессионального саморазвития;<br>– отработанными |

| 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** |
| | траектории профессионального саморазвития;<br>– отдельными способами контроля реализации траектории профессионального саморазвития в процессе учебной деятельности в вузе | профессионального саморазвития;<br>– способами контроля реализации траектории профессионального саморазвития в процессе учебной деятельности в вузе | навыками презентации траектории профессионального саморазвития;<br>– 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 | УК-6.1 | 1.1 | *Вопросы и задания:*<br>1. Как влияют процессы интеграции, глобализации, ускорения и цифровизации на требования рынка труда к компетенциям выпускников вузов?<br>2. Перечислите основные требования к знаниям, умениям и опыту работы, предъявляемые работодателями в области культуры (с учетом направленности вашей подготовки).<br>3. Что такое Единый квалификационный справочник и профессиональный стандарт?<br>4. Какую информацию можно получить из Единого квалификационного справочника и профессионального стандарта?<br>5. Что такое профессиональная компетенция? Из чего она состоит?<br>6. Что означает термин «Lifelong learning»? |
| УК-6 | УК-6.1 | 1.2 | *Вопросы и задания:*<br>1. С какой целью человек должен изучать тайм-менеджмент?<br>2. Каковы основные принципы управления временем?<br>3. Дайте характеристику основным процессам управления временем.<br>4. Опишите способы планирования |

| Код компетенции | Код индикатора компетенции | Номер темы | Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции |
|---|---|---|---|
| | | | времени?<br>5. Что такое поглотители времени? Какие они бывают? Приведите примеры. |
| УК-6 | УК-6.1 | 1.3 | *Вопросы и задания:*<br>1. Что такое хронометраж? Для чего он проводится?<br>2. Опишите методику проведения хронометража.<br>3. Какие поглотители времени вам удалось выявить в процессе самонаблюдения?<br>4. Что такое «мемуарник»? Для чего используется данная методика в управлении временем?<br>5. К каким выводам вы пришли в процессе анализ распределения своего времени за месяц? За неделю? |
| УК-6 | УК-6.2 | 2.1 | *Вопросы и задания:*<br>1. Что такое самопознание?<br>2. Перечислите основные методы самопознания.<br>3. Каковы особенности самопознания в разные возрастные периоды человека?<br>4. Каково значение самопознания для личностного и профессионального саморазвития человека<br>5. Охарактеризуйте любую сферу самопознания человека (на выбор) |
| УК-6 | УК-6.2 | 2.2 | *Вопросы и задания:*<br>1. Перечислите основные объекты самопознания человека, основываясь на биопсихосоциальной теории человека.<br>2. Что собой представляет SWOT-самоанализ? Как и для чего его нужно проводить?<br>3. Что такое рефлексия? Как часть нужно прибегать к данному методу?<br>4. Может ли просмотр художественных фильмов или чтение литературы стать средством самопознания. Докажите.<br>5. Как связана учебная деятельность и самопознание студента? |
| УК-6 | УК-6.2 | 3.1 | *Вопросы и задания:*<br>1. Что собой представляет самовоспитание? Зачем человеку заниматься самовоспитанием?<br>2. Опишите основные принципы самовоспитания студента.<br>3. Что собой представляют методы самовоспитания, относящиеся к |

| Код компетенции | Код индикатора компетенции | Номер темы | Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции |
|---|---|---|---|
| | | | самостимулированию? к самовлиянию?<br>4. Что собой представляет валеологическое самовоспитание? Для чего нужно заниматься этим видом воспитания? Какие методы валеологического самовоспитания вы применяете в своей жизни?<br>5. Для чего студенту заниматься гражданско-патриотическим самовоспитанием? |
| УК-6 | УК-6.2 | 4.1 | *Вопросы и задания:*<br>1. Что такое саморазвитие?<br>2. Что собой представляет траектория личностно-профессионального саморазвития? Перечислите основные направления данной деятельности.<br>3. Какие направления саморазвития могут быть?<br>4. Перечислите средства личностно-профессионального саморазвития.<br>5. Как связаны формула успешного выбора профессии и алгоритм построения траектории личностно-профессионального саморазвития? |
| УК-6 | УК-6.2 | 4.2 | *Вопросы и задания:*<br>1. Как связаны траектория личностно-профессионального саморазвития и самообразование?<br>2. Что такое SMART-цели профессионального саморазвития? Как их составлять?<br>3. Что собой представляет планирование траектории личностно-профессионального саморазвития?<br>4. Опишите методы самоконтроля выполнения траектории профессионального саморазвития. Какими из описанных методов пользуетесь (планируете пользоваться) вы?<br>5. Для чего студенту развивать критическое мышление? Как это можно делать? Какие приемы развития критического мышления применяете вы? |
| УК-6 | УК-6.3 | *- | *Практическое задание:*<br>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? |

| Код компетенции | Код индикатора компетенции | Номер темы | Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции |
|---|---|---|---|
| | | | 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 | УК-6.1 | 1.1 | *Вопросы и задания:*<br>1. Каковы основные требования рынка труда для специалистов вашего профиля в сфере культуры города Екатеринбурга? Других регионов / городов?<br>2. С помощью каких источников вы можете получить информацию о должностных обязанностях по выбранной вами должности? В чем эти обязанности?<br>3. В чем особенности деятельности типа учреждения культуры, выбранного вами для будущей профессиональной деятельности?<br>4. Какими компетенциями должен обладать специалист, на должность которого вы рассчитываете в будущем?<br>5. Для чего важно собирать портфолио? Создавать личный сайт? Какую информацию нужно размещать там?<br>6. Какие виды портфолио существуют? Что важно показать в своем портфолио работодателю в первую очередь? |
| УК-6 | УК-6.1 | 1.2 | *Вопросы и задания:*<br>1. Какими приемами тайм-менеджмента вы пользуетесь в настоящее время?<br>2. Какие способы планирования времени вы применяете в учебной деятельности?<br>3. Каковы мотивы вашей учебной деятельности?<br>4. Осуществляете ли вы контроль своего времени? Каким образом?<br>5. Есть ли в ваших планах эстетическое саморазвитие, развитие вкуса, креативности, гражданско-патриотических качеств? В чем заключается эта деятельность? |
| УК-6 | УК-6.1 | 1.3 | *Вопросы и задания:* |

| Код компетенции | Код индикатора компетенции | Номер темы | Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции |
|---|---|---|---|
| | | | 1. Каковы основные виды деятельности вы выявили в процессе анализа распределения своего времени в течение месяца? недели? дня?<br>2. Как ваше распределение времени связано с достижением целей личностного и/ или профессионального саморазвития?<br>3. Опаздываете ли вы? Почему нельзя этого делать? Как можно научиться не опаздывать / выполнять все задачи в установленные сроки?<br>4. Каким образом можно скорректировать распределение своего времени для достижения целей саморазвития? (по итогам анализа распределения своего времени) |
| УК-6 | УК-6.2 | 2.1 | *Вопросы и задания:*<br>1. Занимаетесь ли вы самопознанием?<br>2. Какие направления самопознания вы реализуете на практике?<br>3. Как часто вы уделяете время самопознанию? |
| УК-6 | УК-6.2 | 2.2 | *Вопросы и задания:*<br>1. Какими методами самопознания вы пользуетесь на практике?<br>2. Как вы используете результаты самопознания?<br>3. Каковы ваши сильные и слабые стороны?<br>4. Какие угрозы для своего саморазвития вы видите в результате проведенного самоанализа?<br>5. Какими ресурсами вы обладаете? Может ли ваше хобби помочь в выбранной профессии? Каким образом?<br>6. Есть ли в вашей жизни место отдыху? Как вы отдыхаете? |
| УК-6 | УК-6.2 | 3.1 | *Вопросы и задания:*<br>1. Занимаетесь ли вы самовоспитанием?<br>2. Какие направления самовоспитания актуальны для вас в настоящее время?<br>3. Перечислите применяемые вами методы самовоспитания в настоящее время?<br>4. Можно ли обойтись без самовоспитания? Почему? |
| УК-6 | УК-6.2 | 4.1 | *Вопросы и задания:*<br>1. Что собой представляет ваше идеальное «Я-профессиональное»?<br>2. К каким результатам саморазвития вы планируете прийти к окончанию вуза?<br>3. Какова жизненная цель вашей траектории саморазвития?<br>4. Какую стратегическую цель до окончания вуза вы себе поставили?<br>5. Каковы цели саморазвития на ближайший |

| Код компетенции | Код индикатора компетенции | Номер темы | Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции |
|---|---|---|---|
| | | | год?<br>6. Перечислите средства профессионального саморазвития, планируемые вами к использованию в период обучения в вузе? |
| УК-6 | УК-6.2 | 4.2 | *Вопросы и задания:*<br>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?<br>2. Есть ли у вас представление о том, какие дополнительные компетенции необходимо приобрести к окончанию вуза? Как и где вы сможете этого достичь?<br>3. Какую профессиональную литературу вы планируете читать в ближайший год?<br>4. Какой жанр (жанры) искусства вам интересны больше всего? Связано ли это с выбранной вами профессией?<br>5. Есть ли у вас портфолио?<br>6. Какие профессионально важные качества вам необходимо развить или воспитать? Как вы планируете это делать? |
| УК-6 | УК-6.3 | | *Вопросы и задания:*<br>1. Что из запланированной траектории профессионального саморазвития вы реализовали в течение изучения данной дисциплины?<br>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?<br>3. Какую профессиональную литературы вы читали за последний месяц?<br>4. Какие периодические издания в рамках выбранной вами направленности подготовки вы читали на этой неделе?<br>5. Как часть вы посещаете культурные события / мероприятия учреждений культуры города? Обсуждаете ли вы с друзьями то, что увидели? Как применяете полученные знания?<br>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 | УК-6.1 | 1.1 | *Тестовые вопросы:*<br>1. Верно ли утверждение «Современному работодателю важны не только |

| Код компетенции | Код индикатора компетенции | Номер темы | Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции |
|---|---|---|---|
| | | | профессиональные знания и умения соискателя, но и комплексные, межпрофильные навыки»?<br>а) Да<br>б) Нет<br>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?<br>а) Национальная программа «Цифровая экономика в Российской Федерации» (Федеральный проект «Кадры для цифровой экономики»)<br>б) Трудовой кодекс российской Федерации<br>в) Национальный проект «Культура» (Федеральный проект «Цифровая культура»)<br>г) Указ Президента РФ «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года»<br>3. Какие требования (из области soft sKills) предъявляют к выпускнику сегодня работодатели в первую очередь?<br>а) Способность быстро искать, обрабатывать необходимую информацию, работать с большими данными<br>б) Коммуникационная компетентность (способность к межкультурным и деловым коммуникациям, умение работать в команде, знание языков, и т.д.)<br>в) Способность управлять собой<br>г) Желание постоянно учиться<br>д) Высокая мотивация на достижение успеха в выбранной области профессиональной деятельности<br>е) Готовность к смене места жительства<br>4. Персональный путь обучения студента, позволяющий усилить его творческие или профессиональные навыки, цифровые компетенции, полностью раскрыть потенциал называется:<br>а) Индивидуальный учебный план<br>б) Индивидуальная образовательная траектория<br>в) Индивидуальный график обучения<br>5. Из каких основных источников можно получить информацию о требованиях рынка труда к соискателю?<br>а) Сайты по поиску работы<br>б) Лично от работодателя |

| Код компетенции | Код индикатора компетенции | Номер темы | Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции |
|---|---|---|---|
| | | | в) Единый квалификационный справочник<br>г) Профессиональный стандарт<br>д) Научные статьи или диссертации<br>е) Справочники<br>ж) Профессиограммы |
| УК-6 | УК-6.1 | 1.2 | *Тестовые вопросы:*<br>1. Дайте определение тайм-менеджменту (*открытый вопрос)*<br>2. Соотнесите задачи тайм-менеджмента и приемы управления временем<br><br>А. Метод «Альпы» 1. Контроль<br>Б. Метод Д. Эйзенхауэра 2. Организация<br>В. Рабочий план 3. Планирование<br>Г. Обзор итогов истекшего дня 4. Принятие решений<br>Д. Правило В. Парето<br>3. «Наименьшая часть наших действий даёт наибольшие результаты». Это правило...<br>а) Эйзенхауэра Д.<br>б) Парето В.<br>в) Любищева А.А.<br>г) Франклина Б.<br>4. Траектория профессионального саморазвития стоится на принципах метода планирования:<br>а) Франклина Б.<br>б) Эйзенхауэра Д.<br>в) Парето В.<br>г) Любищева А.А.<br>5. Расставьте этапы тайм-менеджмента в порядке их выполнения, где 1 - начальный шаг<br>а) Действие<br>б) Контроль<br>в) Планирование<br>г) Постановка цели<br>д) Расстановка приоритетов<br>е) Самоанализ |
| УК-6 | УК-6.1 | 1.3 | *Тестовые вопросы:*<br>1. К основным методам контроля расходования времени НЕ относятся:<br>а) План деятельности<br>б) Контроль проделанной работы за указанный срок<br>в) Хронометраж<br>г) «Мемуарник»<br>д) Контроль опозданий (на пары, на работу)<br>е) Матрица Д. Эйзенхауэра<br>2. В чем заключается сущность метода |

<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>«Хронометраж»?<br>3. Соотнесите принципы управления временем с их содержанием:
<table>
<tr><td>А. Расстановка приоритетов</td><td>1. Концентрироваться на 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…<br>а) Хронографами<br>б) Хронологиями<br>в) Хронофагами<br>г) Хронометражем<br>5. Из перечисленных ниже действий выберите те, которые НЕ относятся к поглотителям времени:<br>а) Сон<br>б) Телефонные звонки<br>в) Проверка электронной почты<br>г) Чтение литературы<br>д) Прогулка в парке<br>е) Социальные сети<br>ж) Постоянно ходящие рядом люди<br>з) Опаздывающие люди<br>Приведите не менее 5 примеров поглотителей времени в учебной деятельности? В рабочем процессе?</td></tr>
<tr><td>УК-6</td><td>УК-6.2</td><td>2.1</td><td>Тестовые вопросы:</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>1. Соотнесите объекты самопознания человека с его составляющими (согласно теории биопсихосоциальной природы человека):<br><br><table><tr><td>А. Физиология</td><td rowspan="6">1. Биологическая природа человека<br>2. Социальная природа человека<br>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><br>2. Верно ли утверждение: «Учебная деятельность студента - источник и средство самопознания»<br>а) Да<br>б) Нет<br>3. Соотнесите особенности процесса самопознания человека и его возрастные периоды:<br><br><table><tr><td>А. Познание себя во внешнем мире</td><td rowspan="5">1. Дошкольное детство<br>2. Отрочество<br>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><br>4. Является ли проектирование своего будущего этапом самопознания?<br>а) Да<br>б) Нет<br>5. Дайте определение: «Самопознание – это…» (открытый вопрос)</td></tr>
<tr><td>УК-6</td><td>УК-6.2</td><td>2.2</td><td>Тестовые вопросы:<br>1. Из перечисленных выберите методы самопознания:<br>а) Рефлексия<br>б) Самоанализ<br>в) Моделирование<br>г) Самовнушение<br>д) Самоприказ<br>е) Поощрение<br>2. Что такое рефлексия?<br>а) Обдумывание<br>б) Преодоление</td></tr>
</table>

| Код компетенции | Код индикатора компетенции | Номер темы | Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции |
|---|---|---|---|
| | | | в) Осмысление<br>г) Сравнение<br>3. К наиболее распространённому способу самопознания относится:<br>а) Самонаблюдение<br>б) Самоконтроль<br>в) Самопоощрение<br>г) Медитация<br>4. Что из перечисленного используется человеком при самопознании?<br>а) Сравнение с самим собой в разные периоды<br>б) Внешняя оценка своего поведения<br>в) Рефлексия<br>г) Все перечисленное<br>5. Когда у человека начинается самопознание?<br>а) С рождения человека<br>б) С появления у ребенка осознанной речи<br>в) С момента поступления в школу<br>г) С момента получения паспорта<br>6. Какое значение имеет самопознание для человека в соответствии с концепцией К. Роджерса?<br>а) Способствует физическому развитию<br>б) Дает возможности для личностного роста<br>в) Способствует духовному совершенствованию |
| УК-6 | УК-6.2 | 3.1 | *Тестовые вопросы:*<br>1. Разделите следующие качества человека на *недопустимые, мешающие и желательные* для личностного роста:<br>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.<br>2. Из перечисленных выберите методы самовоспитания:<br>а) Самоконтроль<br>б) Самостимулирование<br>в) Рефлексия<br>г) Чтение<br>д) Рассуждения<br>3. Самовоспитание – это:<br>а) Активно-творческое отношение к себе<br>б) Самостоятельная работа по формированию и развитию важных личностных и профессиональных качеств |

<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>в) Изучение своих сильных и слабых сторон, возможностей и угроз<br>г) Наблюдение за своим поведением, реакциями и эмоциями в разных жизненных ситуациях<br>4. Вставьте пропущенное слово: «Воспитание вкуса и чувства прекрасного относится к ……. самовоспитанию».<br>5. Верно ли выражение «Основой самовоспитания являются внутренние потребности личности»?<br>а) Да<br>б) Нет</td></tr>
<tr><td>УК-6</td><td>УК-6.2</td><td>4.1</td><td>Тестовые вопросы:<br>1. Соотнесите термины и определения:<br><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<br>2. Самопознание<br>3. Самореализация<br>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?<br>3. Соотнесите средства профессионального саморазвития с его результатами:</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>А. Посещение семинаров и мастер-классов</td><td rowspan="11">1. Знания<br>2. Умения<br>3. Опыт деятельности<br>4. Насмотренность</td></tr>
<tr><td>Б. Чтение профессиональных журналов</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>
<br>4. Расставьте этапы алгоритма профессионального саморазвития в порядке их выполнения, где 1 – первый шаг<br>а) Действовать<br>б) Определить свои цели<br>в) Осознать свои сильные стороны<br>г) Отслеживать прогресс<br>д) Получите поддержку<br>е) Развивать новые навыки<br>ж) Распознать возможности и угрозы<br>з) Расставить приоритеты<br>и) Установить крайние сроки<br>5. Разделите средства самоконтроля над выполнением траектории профессионального саморазвития на внешние и внутренние:<br>
<table>
<tr><td>А. Экспертная оценка<br>Б. Самодиагностика<br>В. Самоанализ<br>Г. Отзывы окружающих</td><td>1. Внешние<br>2. Внутренние</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>УК-6</td><td>УК-6.2</td><td>4.2</td><td>Тестовые вопросы:<br>1. С чего начинается построение траектории профессионального саморазвития человека?<br>а) С мотивации<br>б) С целеполагания<br>в) С построения идеального образа "Я-профессиональное"<br>г) С выбора будущей профессии</td></tr>
</table>

| Код компетенции | Код индикатора компетенции | Номер темы | Примерные вопросы и задания для оценки сформированности компетенции |
|---|---|---|---|
| | | | 2. Почему важно включать в траекторию профессионального саморазвития не только расширение знаний, отработку умений и приобретение опыта, но и самовоспитание?<br>3. Может ли саморазвитие в профессии быть эффективным, если человек недостаточно времени уделил самопознанию?<br>а) Да<br>б) Нет<br>4. Верно ли утверждение: «Самообразование возможно только во внеучебной деятельности студента»?<br>а) Да<br>б) Нет<br>5. Выберите способы развития критического мышления<br>а) Написание научных статей<br>б) Вдумчивое чтение (чтение с карандашом)<br>в) Ведение мемуарника<br>г) Хронометраж<br>д) Отработка коммуникативных навыков<br>е) Рефлексия<br>ж) Постановка целей перед изучением нового материала («Что мне необходимо узнать о...?») |
| УК-6 | УК-6.3 | – | *Практическое задание:*<br>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 | 1 |
| | - направление будущей профессиональной деятельности | 1 |
| | - виды будущей профессиональной деятельности | 1 |
| | - профессиональные обязанности | 1 |
| | - требования к знаниям, умениям, профессионально важным качествам | 1 |
| 2. | Наличие в докладе раздела «Описание индивидуальной траектории профессионального саморазвития», включающей: | |
| | - цели и задачи | 1 |
| | - сроки реализации | 1 |
| | - основные виды деятельности | 1 |
| | - формы активности | 1 |
| | - выводы | 1 |
| **Итого:** | | **10** |

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

| № | Показатель | Максимальный балл |
|---|---|---|
| 1. | Структурированность доклада (четкое выделение разделов: | 1 |

| № | Показатель | Максимальный балл |
|---|---|---|
| | введение, основная часть, заключение) | |
| 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:<br>Титульный слайд<br>Основная часть<br>Выводы<br>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 |
|---|---|---|---|
| 5 | Выполнение заданий практикума по самопознанию | 9 | 20 |
| **Итого:** | | **9** | – |

## 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**

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. Астафьева, О. Н. Культура в цифровой цивилизации: новый этап осмысления стратегии будущего для устойчивого развития. / О.Н. Астафьева, Е.В. Никонорова, О.В. Шлыкова // Обсерватория культуры. – 2018. – №15(5). – С. 516-531. – Режим доступа: https://doi.org/10.25281/2072-3156-2018-15-5-516-531.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. 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.

14. 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.

15. 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.

16. 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.

17. Куклина, Е. Н. Организация самостоятельной работы студента : учебное пособие для вузов / Е. Н. Куклина, М. А. Мазниченко, И. А. Мушкина. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2023. – 235 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06270-0 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/513809.

18. 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.

19. Лутовина, К. В. Почему выпускники вузов не работают по специальности / К.В. Луговина // Молодой ученый. – 2017. – №36. – С. 69-72. – Режим доступа: https://moluch.ru/archive/170/45594/.

20. Магомедов, М. Н. Перспективы развития сферы культуры в условиях цифровой экономики / М.Н. Магомедов, Н. А. Носкова // Петербургский экономический журнал. – 2019. – №4. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-razvitiya-sfery-kultury-v-usloviyah-tsifrovoy-ekonomiki.

21. Маршак, А. Л. Культура: грядущее в настоящем / А. Л. Маршак // Гуманитарий Юга России. – 2017. – №2. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/kultura-gryaduschee-v-nastoyaschem.

22. Прогноз социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2036 года. – М. : Министерство экономического развития Российской Федерации. – 47 с.

23. 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.

24. Семь правил самопрезентации // Блог онлайн-платформы по обучению soft skills. Режим доступа: https://4brain.ru/blog/самопрезентация/.

25. Слинкова, О. К. Персональный менеджмент : учебное пособие для вузов / О. К. Слинкова. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 105 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13553-4 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/476956.

26. Сфера культуры и культурные индустрии в РФ : Аналитика 2019-2021 : Результаты комплексного исследования (издание 7-е, исправленное и дополненное). – М., 2021. – 112 с.

27. Тайм-менеджмент. Полный курс : учебное пособие / Г. А. Архангельский [и др.] ; под редакцией Г. А. Архангельского. – М. : Альпина Паблишер, 2016. – 311 с. – ISBN 978-5-9614-1881-1 // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/95239.

28. 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.

29. Узнадзе, Д. Н. Общая психология / Д.Н. Узнадзе ; пер. с грузинского Е. Ш. Чомахидзе; под ред. И. В. Имедадзе. – М. : Смысл; СПб. : Питер, 2004. – 413 с: ил.

30. 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.

**г) перечень журналов, рекомендуемых к изучению**

1. «Карнавалы, фестивали, праздники».
2. «Культура».
3. «Культура: управление, экономика, право».
4. «Менеджмент в России и за рубежом: все о теории и практике управления бизнесом, финансами, кадрами».
5. «Справочник руководителя учреждения культуры».

## 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. 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. Луговина // 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. 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. 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.
2. Слинкова, О. К. Персональный менеджмент : учебное пособие для вузов / О. К. Слинкова. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 105 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13553-4 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/476956.
3. Тайм-менеджмент. Полный курс : учебное пособие / Г. А. Архангельский [и др.] ; под редакцией Г. А. Архангельского. – М. : Альпина Паблишер, 2016. – 311 с. – ISBN 978-5-9614-1881-1 // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/95239.

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.

**Лекция 3. Понятие о самопознании. Значение самопознания**

*План:*

1. Человек как субъект самопознания.
2. Сущность самопознания.
3. Особенности самопознания в разные возрастные периоды.
4. Объекты и сферы самопознания.

*Литература:*

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. 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.

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. 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.

**Лекция 4. Методы самопознания**

*План:*

1. Понятие о самопознании. Самопознание как процесс.
2. Теория К. Роджерса «Я-концепция» и самопознание личности.
3. Технология самопознания (теории В.Г. Маралова и В.В. Байлука).
4. Способы и средства самопознания. SWOT-самоанализ как метод самопознания.

*Литература:*

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. 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.

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. 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.

**Лекция 5. Понятие о самовоспитании и его принципах и методах**

*План:*

1. Понятие о самовоспитании и его особенности.
2. Алгоритм самовоспитания.
3. Направления самовоспитания.
4. Методы самовоспитания.

*Литература:*

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. 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. 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.

4. 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.

5. 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.

## Лекция 6. Понятие о саморазвитии

*План:*

1. Сущность саморазвития.
2. Мотивы и цели саморазвития.
3. Значение саморазвития.
4. Понятие об индивидуальной траектории личностно-профессионального саморазвития.
5. Формула успешного выбора профессии как основа построения траектории профессионального саморазвития.

*Литература:*

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. 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.

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. 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.

**Лекция 7. 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. Профессиональные стандарты по соответствующим образовательным программам. – Режим доступа: https://profstandart.rosmintrud.ru/.
4. 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.
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.

**Лекция 8. Самообразование как основа саморазвития**

*План:*

1. Понятие о самообразовании. Мотивы, условия эффективности и значение самообразования.
2. Формы и способы самообразования.
3. Описание основных ресурсов для самообразования.
4. Образовательные траектории.

*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. Куклина, Е. Н. Организация самостоятельной работы студента : учебное пособие для вузов / Е. Н. Куклина, М. А. Мазниченко, И. А. Мушкина. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2023. – 235 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06270-0 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/513809.
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.

## Лекция 9. Саморазвитие критического мышления, внимания и памяти как базовых soft skills выпускника вуза

*План:*

1. Критическое мышление как базовый «мягкий навык» выпускника: понятие, элементы, значение, направления и способы саморазвития.
2. Внимание как базовый «мягкий навык»: понятие, значение, виды, свойства, способы саморазвития.
3. Память как базовый «мягкий навык»: понятие, значение, виды, свойства, способы саморазвития.

*Литература:*

1. Куклина, Е. Н. Организация самостоятельной работы студента : учебное пособие для вузов / Е. Н. Куклина, М. А. Мазниченко, И. А. Мушкина. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2023. – 235 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06270-0 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/513809.
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.
3. Узнадзе, Д. Н. Общая психология / Д.Н. Узнадзе ; пер. с грузинского Е. Ш. Чомахидзе; под ред. И. В. Имедадзе. – М. : Смысл; СПб. : Питер, 2004. – 413 с: ил.

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. Ярмарка профессий будущего**

*Цели:*

1. Изучить основные особенности профессий в сфере культуры будущего.
2. Составить прогноз требований работодателей к должностям работников учреждений культуры на основе изучения Атласа профессий будущего.
3. Научиться работать в группе, выполняя задачу обобщения индивидуальных результатов деятельности и составления коллективной презентации результатов проделанной работы.
4. Научиться составлять прогноз развития сферы культуры и своих трудовых функций.

*Оборудование и материалы:* меловая доска, флип-чарт, демонстрационное оборудование (компьютер или ноутбук, проектор или телевизор / электронная доска).

*Форма занятия:* групповая работа.

*Задания:* каждая академическая группа разбивается на подгруппы и готовит презентацию 3-4 новых профессий в сфере культуры (с ориентацией направленности (профиля) подготовки). Длительность выступления – 10-12 минут. У разных групп профессии НЕ должны повторяться.

Примерный план презентации:

1. Образ (имидж) специалиста выбранной профессии. Подумать о внешнем виде и атрибутах профессии.
2. Рассказать о том, чем занимается специалист.
3. Описать, что он знает и умеет делать, какими технологиями владеет
4. Перечислить личностные качества специалиста.
5. Описать условия его работы, возможно, форму трудоустройства.
6. Возможно, проекты, которые он реализует.
7. Выводы: каковы особенности выполняемой работы, требования к претенденту на должность?

Выступление в формате устного сообщения с визуальным сопровождением (презентацией). Творческий подход к презентации приветствуется!!!

В конце занятия необходимо сделать обобщенный вывод: какие тенденции к должностям в сфере культуры ждут выпускников вузов через 4, 8, 10 лет? К чему важно начать готовиться уже сейчас?

Итоговую коллективную презентацию выложить в ЭИОС в задание «Практическая работа 2». В названии файла указать: ОСиС_121_ПР2_ФИО участников микрогруппы через нижнее подчеркивание (ПР2 – Практическая работа 2; 121 – номер академической группы). Выкладывает каждый участник группы в своем личном кабинете электронного курса.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. В чем особенности содержания профессиональной деятельности профессий будущего (с акцентом на выбранный профиль и учреждение культуры)?

2. Какие знания и умения понадобятся выпускнику вуза для выполнения данных профессиональных задач?

3. Какой должна быть индивидуальная траектория обучения / личностно-профессионального саморазвития сейчас, чтобы в будущем выпускник мог занять описанную в презентации должность?

*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/.

**Практическое занятие №3. Самоанализ распределения времени**

*Цели:*

1. Научиться анализировать результаты самонаблюдения за распределением времени.

2. Научиться определять / распознавать поглотителей времени.

3. Научиться принимать необходимые решения и подбирать методы повышения эффективности распределения / использования своего времени для достижения целей личностно-профессионального саморазвития.

*Оборудование и материалы:* компьютерный класс или мобильный компьютерный класс, демонстрационное оборудование (ноутбук или компьютер, проектор или телевизор / электронная доска).

*Форма работы:* индивидуальная самостоятельная работа обучающихся.

*Задания:* на основе самонаблюдения в течение 2-4 недель за ежедневным распределением времени (см. ежедневный личный «мемуарник» (самое главное событие недели) и результаты личного хронометража (в течение не менее 14 дней):

1. Проанализировать заполненную таблицу и «мемуарник».

2. Построить диаграммы распределения времени в течение всего времени наблюдения, недели и одного дня (день может быть любой, студент сам его выбирает).

3. Сделать выводы:

3.1. О рациональности используемого времени (соответствует ли данное распределение времени имеющимся целям профессионального саморазвития).

3.2. О соотношении полученных данных «мемуарника» с поставленными целями профессионального саморазвития.

3.3. О поглотителях времени.

3.4. О способах оптимизации используемого времени (как перераспределить объемы затрачиваемого времени на тот или иной вид деятельности в зависимости от поставленных целей).

3.5. О способах повышения эффективности использования имеющегося времени для достижения поставленных целей.

3.6. О том, как Ваше распределение времени влияет на профессиональное саморазвитие.

4. Составить перечень рекомендаций для корректировки распределения своего времени.

Итоговую работу выложить в ЭИОС в задание «Практическая работа 3». В названии файла указать: ОСиС_121_ПР3_ФИО студента (ПР3 – Практическая работа 3; 121 – номер академической группы).

*Вопросы для самоконтроля*

1. С помощью каких методов можно изучать распределение своего времени? Как часто это нужно делать (по своим ощущениям от проделанной работы)?

2. Что дает человеку работа по анализу распределения времени?

3. Сколько времени необходимо выделать ежедневно для личностно-профессионального саморазвития для достижения поставленных целей?

4. Какие способы оптимизации распределения времени вы можете назвать?

*Литература:*

1. 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.

2. Слинкова, О. К. Персональный менеджмент : учебное пособие для вузов / О. К. Слинкова. – М. : Издательство «Юрайт», 2021. – 105 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13553-4 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/476956.

3. Тайм-менеджмент. Полный курс : учебное пособие / Г. А. Архангельский [и др.] ; под редакцией Г. А. Архангельского. – М. : Альпина Паблишер, 2016. – 311 с. – ISBN 978-5-9614-1881-1 // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/95239.

**Практическое занятие №4. Деловая игра «Пресс-конференция»**

*Цели:*

1. Научиться прогнозировать развитие сферы своей будущей профессиональной деятельности.

2. Научиться представлять результаты своей деятельности в виде текста в заданном формате.

3. Отработать коммуникативные навыки.

*Оборудование и материалы:* меловая доска, флип-чарт, магниты, листы бумаги формата А3, маркеры, цветные карандаши, подставки под карточки с ролями – 5 шт., таблички с названиями СМИ.

*Форма работы:* деловая игра «Пресс-конференция».

*Задание:*

Все студенты разбиваются на группы по 4-5 человек. Каждая группа получает свое индивидуальное задание.

Роли в игре. Одна группа – это представители администрации и жителей города будущего Мегалополис-2035 (Министр культуры Федерации, начальник Департамента культуры Мегалополиса, директор культурного кластера «Уралмаш», руководитель социокультурных проектов кластера, житель города). Остальные группы – это представители различных средств массовой информации (Официальная газета «Новости Федерации», портал «Культура Мегалополиса», методический журнал «Справочник руководителя учреждения культуры», портал для профессионалов (название меняется в зависимости от профиля подготовки), общественная организация – Союз блогеров «Культура в России»).

Задачи в игре: каждая команда СМИ в течение 5 минут готовит вопросы для пресс-конференции основных участников. Вопросы касаются сферы культуры Мегалополиса в 2035 году. Вопросы нужно задавать с учетом тематики деятельности СМИ, который команда представляет:

1. Официальный портал для публикации законов и иных нормативных актов на уровне Федерации, федеральных программ и проектов, в т. ч. в области культуры.

2. Официальный портал, публикующий широкий спектр информации о сфере культуры Мегалополиса (от принятых управленческих решений, программ, до анаосов и пост-релизов по крупных культурным событиям и мероприятиям сферы культуры, интервью с деятелями культуры, освещение реализуемых проектов, публикация вакансий и т.д.)

3. Методический журнал для руководителей учреждений / организаций культуры, менеджеров социокультурных проектов (отвечающий на вопросы «Как управлять учреждением культуры?», «Как организовывать проекты в сфере культуры?», «как проводить культурные мероприятия, события?» и т.д.).

4. Портал для профессионалов в сфере…. (управления, маркетинга в сфере культуры, дизайна, хореографии, журналистики и связей с общественностью, цифрового искусства): уникальное место для обмена опытом, публикации достижений в своей сфере, презентации последних новинок в технологиях и оборудовании для работы, историй / биографий известных личностей в сфере, итогов конкурсов профессионального мастерства, вручения профессиональных премий и т.д.).

5. Общественной организации, представляющей интересы блогеров, пишущих о сфере культуры и для сферы культуры (тематику публикаций каждый блогер определяет с учетом своего образования / интересов). Союз создан для продвижения труда блогеров, защиты их прав и с целью содействия развитию сферы культуры Федерации.

По итогам пресс-конференции командам СМИ нужно подготовить к выпуску и презентовать свежий выпуск своего издания, посвященного итогам пресс-конференции. Команда администрации и жителей готовит пост-релиз пресс-конференции.

Итоговую групповую работу выложить в ЭИОС в задание «Практическая работа 4». В названии файла указать: ОСиС_121_ПР4_ФИО студента (ПР4 – Практическая работа 4; 121 – номер академической группы).

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Какие потребности появятся у населения в будущем в области организации досуга, саморазвития, изучения культуры и искусства и т.д.? Как сфера культуры сможет их удовлетворить?
2. Какие основные тенденции в развитии сферы культуры будущего вам удалось выявить и сформулировать? На основании каких прогнозов сделаны ваши выводы?
3. Какими качествами / знаниями / умениями должны обладать специалисты сферы культуры в будущем?
4. Что важно учесть сегодня при разработке траектории личностно-профессионального саморазвития, чтобы в будущем быть востребованным специаистом?

*Литература:*

1. Астафьева, О. Н. Культура в цифровой цивилизации: новый этап осмысления стратегии будущего для устойчивого развития. / О.Н. Астафьева, Е.В. Никонорова, О.В. Шлыкова // Обсерватория культуры. – 2018. – №15(5). – С. 516-531. – Режим доступа: https://doi.org/10.25281/2072-3156-2018-15-5-516-531.
2. Маршак, А. Л. Культура: грядущее в настоящем / А. Л. Маршак // Гуманитарий Юга России. – 2017. – №2. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/kultura-gryaduschee-v-nastoyaschem.
3. Магомедов, М. Н. Перспективы развития сферы культуры в условиях цифровой экономики / М.Н. Магомедов, Н. А. Носкова // Петербургский экономический журнал. – 2019. – №4. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-razvitiya-sfery-kultury-v-usloviyah-tsifrovoy-ekonomiki.
4. Прогноз социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2036 года. – М. : Министерство экономического развития Российской Федерации. – 47 с.
5. Сфера культуры и культурные индустрии в РФ : Аналитика 2019-2021 : Результаты комплексного исследования (издание 7-е, исправленное и дополненное). – М., 2021. – 112 с.

**Практическое занятие №5. Профессионалы, которые меня вдохновляют**

*Цель:*

1. Познакомиться с траекторией профессионального саморазвития известного профессионала в выбранной студентом области профессиональной деятельности.
2. Определить возможные траектории профессионального саморазвития в выбранном направлении сферы культуры.
3. Отработать навыки устного доклада, презентации и коммуникации в группе.

*Оборудование и материалы:* демонстрационное оборудование (ноутбук или компьютер, проектор или телевизор / электронная доска).

*Форма работы:* заслушивание и обсуждение докладов.

*Задание:* на основе выслушанных докладов студентов сделать выводы о:

1. Способах самомотивации в личностно-профессиональном саморазвитии.
2. Возможные вариантах траектории саморазвития в профессии, его средствах и способах.
3. Качествах, знаниях и умениях, необходимых для успеха в выбранной профессии.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Какие траектории саморазвития возможны в выбранной вами профессии?
2. Какими качествами важно обладать для того, чтобы добиться успеха в выбранной профессии?
3. Можно ли стать успешным только путем самообразования (без получения образования в колледже или вузе)? Есть ли границы / ограничения у такой траектории?
4. Что дает обучение в вузе для развития личности и профессиональных знаний, умений, качеств?
5. 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).

## Практическое занятие №6. Самопрезентация

*Цель:*

1. Научиться демонстрировать свои сильные стороны в выбранной профессии, презентовать себя.
2. Знакомство студентов в группе и между близкими направленностями подготовки.
3. Развитие коммуникативных навыков и умений выступать перед аудиторией.

*Оборудование и материалы:* демонстрационное оборудование (ноутбук или компьютер, проектор или телевизор / электронная доска).

*Задание:* познакомиться с самопрезентациями студентов группы (время для выступления – до 3 минут), узнать об интересах, знаниях, умениях и целях в профессии своих одногруппников. На основе выслушанных докладов студентов сделать выводы:

– о том, какие профессиональные интересы есть в группе;

– о том, есть ли схожие интересы у студентов группы, в т.ч. в профессиональной деятельности;

– о возможных путях взаимодействия в группе по созданию совместных проектов, взаимообогащению умениями, в т.ч., в профессиональной деятельности.

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Какие правила самопрезентации нужно знать?
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?
4. Что было самым сложным для вас в процессе выступления?
5. Что объединяет вашу группу?
6. Появились ли у вас идеи для совместных проектов? В каких направлениях?

*Литература:*

1. Семь правил самопрезентации // Блог онлайн-платформы по обучению soft skills. Режим доступа: https://4brain.ru/blog/самопрезентация/.

**Практическое занятие №7. Составление идеального образа «Я-профессиональное»**

*Цели:*

1. Научиться работать с документами, описывающими требования к должности в организации или учреждении культуры.
2. Составить прогноз-описание своей будущей работы / должности: определить будущие трудовые функции / должностные обязанности и требуемые для искомой должности знания, умения, навыки и опыт работы.

*Оборудование и материалы:* аудитория для проведения семинарских занятий с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» и подключению к ЭИОС академии.

*Задание:*

1. Изучить нормативные документы с описанием должностных обязанностей и требований к должностям учреждений культуры (в соответствии со своей направленностью (профилем) подготовки. Для этого воспользуйтесь Единым квалификационным справочником или действующими утвержденными профессиональными стандартами ("Корреспондент средств массовой информации", "Графический дизайнер", "Специалист по созданию визуальных эффектов в анимационном кино и компьютерной графике", "Специалист по визуализации в анимационном кино", "Специалист по работе с интерактивными системами движения", "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"). Внимание! Студенты направленности (профиля) «Технологии управления в сфере культуры: руководство учреждением»! Вы можете изучить или проект профессионального стандарта «Руководитель учреждения культуры» или воспользоваться Единым квалификационным справочником.
2. Определить перечень трудовых функций или должностных обязанностей работника (в соответствии с выбранной желаемой должностью).
3. Составить описание-характеристику своей будущей профессиональной деятельности (или настоящей, если не планируете менять род деятельности) по плану:

1. Название направления сферы будущей (или настоящей) профессиональной деятельности (досуговая, театральная, музейная, музыкальная, литературная, образовательная, кино и т.д.), ее описание применительно к сфере культуры города Екатеринбурга / своего города - для иногородних или желающих в будущем сменить место прописки - (что собой представляет, сколько учреждений культуры в городе, чем они известны, какие наиболее яркие проекты, культурные события реализовывали за последнее время, какие из них были посещены Вами, какие обязательно хотелось бы посетить и т.д.).
2. Описание планируемой в будущем деятельности в рамках выбранной сферы профессиональной деятельности (*например,* организация культурных событий, event-индустрия, научная работа, выставочная деятельность, продвижение, продажи, преподавание, управление. сохранение культурного наследия, связи с общественностью и др.).
3. Планируемые трудовые функции (чем конкретно Вы планируете заниматься, должностные обязанности), объекты своей будущей профессиональной деятельности (люди, документы, арт-объекты, произведения искусства и т.д.) профессиональные задачи (художественно-творческие, организационно-управленческие, научно-исследовательские, педагогические, экспертно-аналитические, культурно-просветительские), желаемое или планируемое содержание профессиональной деятельности. Информацию берем в т.ч., из Единого квалификационного справочника и профессиональных стандартов, по возможности - из должностных инструкций своего учреждения культуры (если работаете в учреждении культуры), а также пользуемся материалами практической работы 1.

4. Перечни необходимых знаний, умений, опыта деятельности, личностных и профессиональных качеств, необходимых для выполнения выбранного вида деятельности (при выполнении данного задания пользуемся материалами 1 практической работы, Единым квалификационным справочником или профессиональными стандартами (проектами профессиональных стандартов).

5. Выводы о проделанной работе.

При подготовке работы необходимо использовать официальные сайты Управления культуры, учреждений культуры.

Итоговую работу (текстовый файл) выложить в ЭИОС в задание «Практическая работа 7». В названии файла указать: ОСиС_121_ПР7_ФИО студента (ПР7 – Практическая работа 7; 121 – номер академической группы).

*Вопросы для самоконтроля:*

1. В каком документе описываются должностные обязанности работника?
2. В каком документе представлено содержание трудовых функций работника?
3. Какую информацию можно найти в Едином квалификационном справочнике? профстандарте?
4. Разделите перечень полученных в ходе выполнений работы профессиональных знаний, умений и качеств на общепрофессиональные (универсальные) и профессиональные (уникальные)?

*Литература:*

1. Профессиональные стандарты: официальный Интернет-ресурс Минтруда России. – Режим доступа: http://profstandart.rosmintrud.ru/.
2. Единый квалификационный справочник работников культуры. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_97378/.
3. Проект профстандарта «Руководитель учреждения культуры». – Режим доступа: http://www.sverdprofkult.org/4/548/555/.
4. Культура Екатеринбурга – афиша, новости, репортажи : Информационный портал управления культуры Администрации города Екатеринбурга. – Режим доступа: https://культура.екатеринбург.рф/.

*Домашнее задание:* выполнить самостоятельную работу № 6 из Практикума по самопознанию.

**Практическое занятие №8. Построение цели и задач профессионального саморазвития**

*Цель:* сформулировать цель своей деятельности на ближайшие 4 года в области профессионального саморазвития, используя технологию SMART целей.

*Оборудование и материалы:* аудитория для проведения семинарских занятий с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» и подключению к ЭИОС академии. По желанию студента: цветные карандаши / фломастеры или старые журналы, клей, ножницы. Лист бумаги А4 или А3 формата.

*Задание:*

1. Изучить главу 1 учебника Г.А. Архангельского, М.А. Лукашенко и др. «Тайм-менеджмент» и ответить письменно на следующие вопросы:

1) какие бывают цели и в чем их особенности?

2) какую роль в формулировке цели играют жизненные / профессиональные ценности?

3) в чем особенности формулировки цели по технологии SMART?

2. Опираясь на результаты самостоятельной работы № 6, сформулировать цели своей деятельности в области профессионального саморазвития по технологии SMART (письменно, в тетради): жизненную цель в профессии, цель на ближайшие 4-6 лет.

3. Изобразить свою жизненную цель в профессии в виде рисунка / аппликации на листе бумаги (визуализировать желаемую цель в образах окружающей среды, людей, вещей, действий).

4. Сформулировать 3-5 задач профессионального саморазвития (опираясь на жизненную и стратегические цели в профессии).

Итоговую работу (текстовый файл и фотографию / рисунок) выложить в ЭИОС в задание «Практическая работа 8». В названии файла указать: ОСиС_121_ПР8_ФИО студента_цели и задачи (ПР8 – Практическая работа 8; 121 – номер академической группы), ОСиС_121_ПР8_ФИО студента_образ

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Что такое жизненная и стратегическая цели? Для чего в тайм-менеджменте важно формулировать цели?
2. Что такое технология SMART? Назовите особенности формулирования цели по технологии SMART?
3. Как связаны жизненные и профессиональные ценности и цель саморазвития?
4. Как отличить личные цели от навязанных?
5. Каковы основные способы определения собственных ценностей?

*Литература:*

1. Тайм-менеджмент. Полный курс : учебное пособие / Г. А. Архангельский [и др.] ; под редакцией Г. А. Архангельского. – М. : Альпина Паблишер, 2016. – 311 с. – ISBN 978-5-9614-1881-1 // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/95239.

## Практическое занятие №9. 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», 2021. – 320 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-9916-9979-2 // Образовательная платформа «Юрайт» [сайт]. – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/471912.

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** | | | |

| Время начала | Время окончания | Длительность | Вид деятельности |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

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:

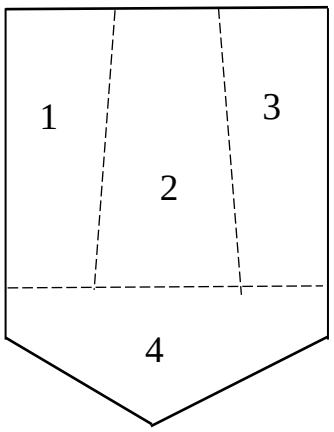
1. Общая информация о себе (откуда, сколько лет и др.)
2. Качества
3. Хобби
4. Какое направление профессиональной деятельности интересует в настоящее время
5. Достижения
6. Своя уникальность («Я не такой / такая как все, потому что…»)
7. Мой герб и девиз. Попробуйте придумать свой личный герб, наподобие 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)*