

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФСТ

УТВЕРЖДАЮ /В.П. Шалаев/
(Ф.И.О. декана (директора института))

18.06.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1.1.18 Рациональная организация жизнедеятельности

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки
(специальность)

39.03.02 Социальная работа

Квалификация выпускника

Бакалавр

(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность

Социальная работа в системе социальных служб

Курс 2
Семестр 3, 4

Распределение учебного времени

Трудоемкость по учебному плану	144 / 4	часов/зачетных единиц
Лекции	2	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	4	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	6	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	138	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	-	семестр
БРК, ДЗ	4	семестр

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 39.03.02 Социальная работа

Программу составили:

старший преподаватель	СНиТ	СОГЛАСОВАНО	Д.В. Ефремова
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании кафедры, за которой закреплена дисциплина
Кафедра социальных наук и технологий

(наименование кафедры)		
16.02.2022	протокол №	4
(дата)		
Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	К.Э. Бурнашев
		(И.О. Фамилия)

Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с факультетом (институтом), выпускающей(ими) кафедрой(ами).

СООТВЕТСТВУЕТ действующей ОП.

Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	К.Э. Бурнашев
		(И.О. Фамилия)

Председатель методической комиссии факультета (института), в который входит выпускающая кафедра

СОГЛАСОВАНО	В.П. Комисар
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Варсегова Марина Васильевна, Руководитель ГКУ Республики Марий Эл "Центр предоставления мер социальной поддержки населению в городе Йошкар-Оле Республики Марий Эл"

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 01.07.2021 г.

Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /Т.А. Смирнова/

Раздел 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соответствующих установленным в ОПОП индикаторам достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
1. УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы	знания: - физиологические и психологические механизмы утомления и усталости; -основы рациональной организации рабочего и свободного времени; -правила рациональной организации жизнедеятельности. умения: -вести работу по формированию здорового образа жизни; -оценивать функциональное состояние и уровень здоровья; - организовывать оздоровительную работу. навыки: - способами рациональной организации режима дня; - методов рациональной организации свободного времени работника.
	УК-6.2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	знания: - факторы, определяющие умственную работоспособность; - особенности построения персональной траектории непрерывного образования; - особенности и факторы саморазвития. умения: - построения персональной траектории непрерывного образования; - определения путей саморазвития в личном и профессиональном плане. навыки: - поиска возможностей саморазвития; - реализации персональной траектории непрерывного образования.

Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП.

Дисциплина является обязательной

Для продолжения формирования заявленных компетенций необходимы знания предшествующих дисциплин: Введение в профессиональную деятельность (УК-6)

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы (УК-6)

Раздел 3. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для формирования заявленных компетенций используются методологические технологии, реализующие деятельностный, личностно-ориентированный, практико-ориентированный подходы.

Основными стратегическими технологиями являются: дискуссионные, лекционные занятия, практические занятия, процедуры самообучения
 На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: case-study, деловая игра, классическая лекция

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Основные проблемы современного человека	72	УК-6
Лекция. Человек как предмет антропологического знания. Истоки психологии активности. Проблемы физического и нравственного нездоровья человека как глобальная проблема современности.	2	
Практическое занятие. Глобальные проблемы современности и их связь с жизнью человека.	2	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение Изучение лекционного материала, дополнительной литературы. Подготовка к семинарским занятиям. Написание докладов.	68	
Иная контактная работа:	0	

4 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Личность и психологические проблемы саморазвития.	72	УК-6
Практическое занятие. Здоровье как жизненная ценность. Психическая саморегуляция и здоровье. Социально-психологическая поддержка как фактор психического здоровья студентов и эффективности учебной деятельности.	2	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение КР Изучение лекционного материала, дополнительной литературы. Подготовка к семинарским занятиям. Написание докладов. Подготовка мини-проектов.	70	
Иная контактная работа: дифференцированный зачет (БРК)	0	

Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины Рациональная организация жизнедеятельности рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности. **Занятия лекционного типа** дают систематизированные знания по дисциплине Рациональная организация жизнедеятельности, концентрируют внимание на наиболее сложных и важных вопросах. Во время лекционных занятий рекомендуется вести конспектирование учебного материала; обращать внимание на формулировки и категории, раскрывающие суть проблемы, явления или процесса; зафиксировать выводы и практические рекомендации. Подготовка к **занятиям семинарского типа** включает ознакомление с планом лабораторного занятия; работу с конспектом лекций, выполнение домашнего задания, работу с учебной и учебно-методической литературой, научными изданиями и электронными образовательными ресурсами, рекомендованными рабочей программой дисциплины Рациональная организация жизнедеятельности. Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины Рациональная организация жизнедеятельности, оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах.

Эффективным средством осуществления самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к образовательной программе, рабочей программе дисциплины Рациональная организация жизнедеятельности, к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Изучение дисциплины Рациональная организация жизнедеятельности включает выполнение контрольной работы.

Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе. Рациональная организация жизнедеятельности. Формой промежуточной аттестации по дисциплине Рациональная организация жизнедеятельности является балльно-рейтинговый контроль.

Раздел 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющих в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ		
1.	Бурнашев, Константин Эдуардович. Человек и его потребности [Текст] : [учеб. пособие по специальности 100103 "Социально- культур. сервис и туризм"] / К. Э. Бурнашев, В. П. Шалаев; М-во образования и науки РФ, ГОУ ВПО "Мар. гос. техн. ун-т". Йошкар-Ола: МарГТУ, 2010. - 228 с. ISBN 978-5-8158-0800-3. Экземпляры: всего 68.	68 / https://portal.volgatech.net/books/Burnashev_SHalaev_CHelovek_i_ego_potrebnosti.pdf
2.	Мир философии [Текст] : книга для чтения. Ч. 2. Человек. Общество. Культура / [сост.: П. С. Гуревич, В. И. Столяров]. М.: Политиздат, 1991. - 623 с. ISBN 5-250-01382-1. Экземпляры: всего 81.	81
3.	Балакина, Юлия Юрьевна. Человек и его потребности [Текст] : (Сервисология) : учебное пособие / Ю. Ю. Балакина. Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 285 с. ISBN 978-5-222-17468-5. Экземпляры: всего 10.	10
4.	Арон, Ирина Станиславовна. Психология развития профессионала [Текст] : учебное пособие / И. С. Арон; М-во образования и науки Рос. федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. - 163 с. ISBN 978-5-8158-1859-0. Экземпляры: всего 138.	138 / https://portal.volgatech.net/books/Aron_psixologia_razvitiia_professional_a_2017.pdf
5.	Маралов, Владимир Георгиевич. Психология саморазвития [Текст : Электронный ресурс] : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. 2-е изд. Москва: Юрайт, 2022. - 320 с ISBN 978-5-9916-9979-2.	https://urait.ru/bcode/491953

6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

№№ п/п	Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации	Перечень основного оборудования	Программное обеспечение
1.	333 (I)	Проектор мультимедийный Hitachi CP- RX93 (1), Телевизор LG 29M60 (1), Телевизор LG 72" CT-29 K35 VE (1), Экран настен. рулон. 200*200 см. Springroller Type D Medium (1), Экран настенный 200x200см (1), Комплект учебной мебели (1)	Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач

Раздел 7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций направлены на:

- усвоение теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения), предусмотренного рабочей программой;
- умение излагать материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания при решении практических заданий.

Шкала оценивания представлена ниже.

Уровень сформированности элементов компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, но может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий.	удовлетворительно
Продвинутый уровень	Обучающийся твердо знает программный материал, излагает его грамотно и по существу, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения	хорошо
Высокий уровень	Обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, грамотно и логически стройно его излагает, дает исчерпывающие ответы на поставленные вопросы. В ответе тесно увязывается теория с практикой, при этом обучающийся не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, показывает знакомство с монографической литературой, периодическими изданиями, правильно обосновывает принятые решения, свободно владеет разносторонними навыками, приемами выполнения практических работ	отлично

7.1. Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся направлена на оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) и проводится с использованием фондов оценочных средств.

Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе.

Тест 0. Личность и психологические проблемы саморазвития

Пороговый уровень (8-9 правильных ответов)

Продвинутый уровень (11-12 правильных ответов)

Высокий уровень (14-15 правильных ответов)

1. Какой фактор более всего обеспечивает здоровье человека?

А) образ жизни;

Б) состояние системы здравоохранения;

В) окружающая среда;

Г) наследственность;

2. Кто является автором теории происхождения характера?

А) Б.Г. Ананьев;

Б) А.Н. Леонтьев;

В) В.Н. Мясищев;

Г) С.Л. Рубинштейн;

3. Международная общественная организация, целью которой является исследование развития общества в эпоху НТР, называется:

А) Парижский клуб;

Б) ООН;

В) ЮНЕСКО;

Г) Римский клуб;

4. Каких питательных веществ современный человек употребляет слишком много?

А) белков;

Б) жиров;

В) углеводов;

5. В чем заключается ЗОЖ?

А) в отказе от вредных привычек и активном образе жизни;

Б) в способе жизнедеятельности, направленном на сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение социально-биологических функций;

В) в удовлетворении всех своих желаний;

Г) в соблюдении режима питания;

6. Как побороть стрессовую ситуацию:

- А) поделиться переживаниями с другим человеком;
- Б) сидеть дома и разобраться во всем самому, проанализировать ситуацию;
- В) больше, как можно больше двигаться;

7. Функция организма, присущая почти исключительно людям:

- А) стресс;
- Б) полноценный сон;
- В) смех;

8. Каковы отрицательные последствия гиподинамии?

- А) только ослабление мышц;
- Б) распространяются на все функции организма;
- В) не несет отрицательных последствий;

9. В основе каких ритмов находится чередование работы и отдыха?

- А) суточные;
- Б) недельные;
- В) годовые;
- Г) лунный цикл;

10. В основе каких ритмов находится изменение режима освещенности?

- А) суточные;
- Б) недельные;
- В) месячные;

11. Что является фактором, в наибольшей степени определяющим здоровье современного человека:

- А) питание;
- Б) образ жизни;
- В) движение;
- Г) наследственность;

12. Что такое характер?

- А) особенности нервной системы;
- Б) типичные отношения к действительности, проявляющиеся в типичных способах поведения;
- В) тип темперамента;

13. Что такое поисковая активность?

- А) высокая познавательная активность;
- Б) стремление в неизменно активной позиции выступать во всех жизненных ситуациях;
- В) основание для отличной учебы;

14. Что является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций?

- А) активный образ жизни;
- Б) пассивный образ жизни;
- В) болезнь, заболевание;
- Г) здоровый образ жизни;

15. Физическое здоровье – это:

- А) функциональное состояние основных систем организма;
- Б) состояние человека, характеризующееся устойчивым течением психических процессов;
- В) состояние, обеспечивающее сохранение генофонда

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Актуальность и задачи курса «Рациональная организация жизнедеятельности».
2. Место курса «Рациональная организация жизнедеятельности» среди других социально-гуманитарных наук.
3. Глобальные проблемы и социальный прогресс.
4. Происхождение глобальных проблем.
5. Глобальная проблема войны и мира.
6. Глобальная проблема загрязнения окружающей среды и истощения запасов планеты.
7. Глобальная проблема «Север-Юг».
8. Аномалии в демографической сфере.
9. Проблемы физического и нравственного нездоровья человека как глобальная проблема современности.
10. Виды глобальных проблем, их взаимосвязь и иерархия.
11. Приоритет общечеловеческих ценностей и проблема решения глобальных проблем.
12. Понятие здоровья и болезни (нормы и патологии)
13. Главные факторы здоровья: социальные, природные, биологические.
14. Образ жизни как фактор здоровья. Здоровье в иерархии потребностей.
15. Движение и здоровье.
16. Питание и здоровье.
17. Образ жизни. Принципы здорового образа жизни.
18. Авторские методики здорового образа жизни.
19. Психоэмоциональные факторы здоровья.
20. Психосоматические заболевания, эмоциональное напряжение как их причина. Теория стресса Г.Селье.
21. Биоритмология: актуальность направления, задачи.
22. Биоритмы в жизни человека.
23. Суточные, недельные и годовые ритмы в жизни природы и общества.

24. Индивидуальные ощущения времени.
25. Лунный календарь. Влияние лунных циклов на живую природу.
26. Бодрствование и сон как основные физиологические состояния.
27. Физиологическая сущность и значение сна.
28. Патология сна, причины, меры профилактики.
29. Отношения и способности как основные проявления личности.
30. Характер и его формирование. Концепция характера В. Н. Мясищева.
31. Потребность и способность личности к саморазвитию.
32. Психолого-педагогические проблемы формирования личности.
33. Детство: возрастные границы, значение для развития личности.
34. Мир детства и мир взрослых: проблемы взаимоотношений.
35. Поисковая активность как фактор устойчивости организма.
36. Личностное и профессиональное самоопределение в юности.
37. Адаптация к условиям жизни и деятельности в ВУЗе.
38. Формирование личности в студенческом обществе.
39. Психология учебной деятельности.
40. Самовоспитание и его роль в формировании личности.
41. Культура учебной и научной деятельности студента.
42. Стадии профессионального становления в сфере сервиса.
43. Кризисы профессионального становления в сфере сервиса.
44. Профессиональные деструкции личности в сфере сервиса.
45. Феномен эмоционального выгорания в сфере сервиса.
46. Человек как биологическая и социальная система.