

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФСТ

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

02.02.2022 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

Социальное управление в цифровом обществе

Курс 2  
Семестр 3

**Распределение учебного времени**

Трудоемкость по учебному плану	144 / 4	часов/зачетных единиц
Лекции	18	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	36	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	54	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	90	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	-	семестр
БРК, ДЗ	3	семестр

                      
(год)

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

Программу составили:

доцент с ученой степенью кандидата наук	ИиП	СОГЛАСОВАНО	И.С. Арон
(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): Солдатов Дмитрий Анатольевич, Заместитель министра социального развития  
Республики Марий Эл

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 07.02.2022 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	<b>знания:</b> Знает технологии оценки временных ресурсов и технологии управления временными ресурсами. Знает принципы тайм-менеджмента <b>умения:</b> Умеет решать задачи собственного личностного и профессионального развития, самостоятельно расширять своё образование, организовывать свою деятельность, объективно оценивать её результаты <b>навыки:</b> Владеет методами тайм-менеджмента, Успешно применяет научные технологии управления временными ресурсами
	УК-6.2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	<b>знания:</b> Знает принци, методы, технологии и методики оценки сформированности профессионального самоопределения и развития своего внутреннего личностного и профессионального потенциала, <b>умения:</b> Умеет применять научные и практические технологии саморазвития и самореализации в профессиональном и личностном развитии <b>навыки:</b> Владеет способами управления своей деятельностью, ее совершенствованием на основе самообразования.

## 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, тренинговые

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: деловая игра, задания, классическая лекция, лекция с элементами мозгового штурма, ролевая игра

#### Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Раздел 1. Основные проблемы человекознания</b>	<b>48</b>	УК-6
Лекция. Лекция №1 Предмет курса и его актуальность	2	
Лекция. Лекция №2. Человек как предмет антропологического знания.	2	
Лекция. Лекция №3. Истоки психологии активности	2	
Практическое занятие. Практическое занятие № 1. Глобальные проблемы современности.	4	
Практическое занятие. Практическое занятие № 2. Экология человека.	4	
Практическое занятие. Практическое занятие № 3. Истоки психологии активности	4	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение Подготовка к семинарским занятиям Подготовка выступлений на конференциях Написание докладов	30	
<b>Раздел 2. Личность и психологические проблемы саморазвития</b>	<b>48</b>	УК-6
Лекция. Лекция № 4. Личность и основные ступени ее развития.	2	
Лекция. Лекция № 5. Здоровье как жизненная ценность.	2	
Лекция. Лекция № 6. Психическая саморегуляция и здоровье.	2	
Практическое занятие. Практическое занятие № 4. Здоровье как жизненная ценность.	4	
Практическое занятие. Практическое занятие № 5. Биоритмы в жизни человека.	4	
Практическое занятие. Практическое занятие № 6. Психическая саморегуляция и здоровье	4	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение Подготовка к семинарским занятиям Подготовка выступлений на конференциях Написание докладов	30	
<b>Раздел 3. Профессиональная культура личности</b>	<b>48</b>	УК-6
Лекция. Лекция № 7. Психология юношеского возраста.	2	
Лекция. Лекция № 8. Студент вуза. Психология учебной деятельности	2	
Лекция. Лекция № 9. Социально-психологическое сопровождение профессионального становления личности.	2	
Практическое занятие. Практическое занятие № 7. Студент вуза. Психология учебной деятельности	4	
Практическое занятие. Практическое занятие № 8. Социально-	4	

психологическая поддержка как фактор психического здоровья студентов и эффективности учебной деятельности.		
Практическое занятие. Практическое занятие № 9. Социально-психологическое сопровождение профессионального становления личности.	4	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение		
Подготовка к семинарским занятиям		
Подготовка выступлений на конференциях		
Написание докладов	30	
Иная контактная работа:	0	

## Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины 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 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 практического 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

Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины 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 к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Изучение дисциплины включает выполнение подготовку доклада, написание эссе и т.д. Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе. Формой промежуточной аттестации по дисциплине 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
<b>УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ</b>		
1.	Арон, Ирина Станиславовна. Психология развития профессионала [Текст] : учебное пособие / И. С. Арон; М	136 / <a href="https://portal.volgatech.net/b">https://portal.volgatech.net/b</a>

	-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 136.	ooks/Aron_psixologia_razvitiya_professionala_2017.pdf
2.	Петрушин, Валентин Иванович. Валеология [Текст] : учеб. пособие / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. М.: Гардарики, 2003. - 431 с. ISBN 5-8297-0102-2. Экземпляры: всего 5.	5
3.	Занько, Наталья Георгиевна. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности [Текст] : [учеб. для студентов вузов по направлениям 553500 "Защита окружающей среды" и 656500 "Безопасность жизнедеят." ] / Н. Г. Занько, В. М. Ретнев. Москва: Академия, 2004. - 287 с. ISBN 5-7695-1509-0. Экземпляры: всего 12.	12

## 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.	439 (I)	Комплект учебной мебели (1)	Microsoft Windows Enterprise, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise, 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. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины (модуля) и производится с применением технологии рейтингового контроля в соответствии с технологической картой дисциплины. Порядок составления технологической карты и алгоритм проведения процедуры оценивания видов деятельности обучающихся, направленных на освоение знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, по накопительной системе в баллах устанавливается положением о системе РИТМ в ФГБОУ ВО «ПГТУ»

### 7.2. 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 туризма.
43. Кризисы профессионального становления в сфере туризма.
44. Профессиональные деструкции личности в сфере туризма.
45. Феномен эмоционального выгорания в сфере туризма.
46. Человек как биологическая и социальная система.