

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФСТ

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

27.02.2023 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

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

| | | | |
|---------------------|-------------|----------------|------------------------|
| 02.02.2023 | протокол № | 4 | (наименование кафедры) |
| (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 01.03.2023 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: Знает технологии оценки временных ресурсов и технологии управления временными ресурсами. Знает принципы тайм-менеджмента умения: Умеет решать задачи собственного личностного и профессионального развития, самостоятельно расширять своё образование, организовывать свою деятельность, объективно оценивать её результаты навыки: 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 | знания: Знает принципы, методы, технологии и методики оценки сформированности профессионального самоопределения и развития своего внутреннего личностного и профессионального потенциала, умения: Умеет применять научные и практические технологии саморазвития и самореализации в профессиональном и личностном развитии навыки: 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 |
|---|------------------|-------------------------|
| Раздел 1. Основные проблемы человекознания | 48 | 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 | |
| Раздел 2. Личность и психологические проблемы саморазвития | 48 | 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 | |
| Раздел 3. Профессиональная культура личности | 48 | 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-психологическая поддержка как фактор психического здоровья | 4 | |

| | | |
|---|----|--|
| 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 |
|---|--|--|
| УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ | | |
| 1. | Арон, Ирина Станиславовна. Психология развития профессионала [Текст] : учебное пособие / И. С. Арон; М-во образования и науки Рос. федерации, ФГБОУ ВО | 136 / https://portal.volgatech.net/books/Aron_psixologia_razvit |

| | | |
|----|---|---|
| | "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. - 163 с. ISBN 978-5-8158-1859-0. Экземпляры: всего 136. | ia_professional_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, Н. Г. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебник / Н. Г. Занько, К. Р. Малаян, О. Н. Русак. 17-е изд., стер. Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 704 с. ISBN 978-5-8114-0284-7. | https://e.lanbook.com/book/209837 |

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 | удовлетворительно |

| | | |
|---------------------|---|---------|
| | затруднения в выполнении практических заданий. | |
| 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.