

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа р.п.Пинеровка Балашовского
района Саратовской области"**

Принята на заседании педагогического
совета МАОУ СОШ р.п. Пинеровка
от «_25_»__08__2020__г.

Протокол__1__



р.п. Пинеровка
Фандина

«_26_»__08__2020__г.

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ»**

**Автор программы:
Жданов Евгений Викторович**

р.п. Пинеровка - 2020

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа социально-педагогической направленности «Волонтерское движение» базового уровня.

Программа разработана на основе:

- ФЗ РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. №33660).

Актуальность и новизна программы обусловлена необходимостью формировать базовый уровень культуры безопасности жизнедеятельности, выработке умений распознавать угрозы, избегать опасности, нейтрализовать конфликтные ситуации, решать сложные вопросы социального характера, грамотно вести себя в чрезвычайных ситуациях. Программа направлена на формирование поведенческих навыков, обеспечивающих защиту жизни и здоровья обучающегося, формированию необходимых для этого волевых и морально-нравственных качеств, предоставляет широкие возможности для эффективной социализации, необходимой для успешной адаптации к современной техно-социальной и информационной среде, способствует проведению превентивных мероприятий в сфере безопасности.

Направленность программы: социально-педагогическая.

Уровень: базовый

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что изучение дополнительных материалов по основам безопасности жизнедеятельности поможет в формировании и развитии как логических, так и практических умений обучающихся. Кроме того, программа предоставляет возможность для более широкой реализации воспитательного аспекта в процессе изучения основ безопасности жизнедеятельности. Дети психологически и физически готовятся к принятию адекватных решений в любых ситуациях.

В данной программе предпринята попытка, по-новому подойти к организации, содержанию и методам работы.

Адресат программы

Программа ориентирована на обучающихся возрастной категории 10- 17 лет, имеющих базовый уровень владения ИКТ.

Для младших школьников характерна подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо - вот, пожалуй, и все характерные черты. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

Подростки способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

Объем и срок освоения программы

Продолжительность образовательного процесса составляет 1 год, по 72 часа.

Форма обучения: очная

Состав группы: постоянный

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (время занятий включает 45 мин. учебного времени и обязательный 10 минутный перерыв);

Цели и задачи программы

Цель: развитие у школьников компетенций, обеспечивающих осознанного выполнения детьми и подростками правил поведения,

обеспечивающих сохранность их жизни и здоровья в современных условиях улицы, природы, быта.

Задачи программы:

образовательные:

- познакомить с основами медицинских знаний;
- обучить оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, обморожениях, отравлениях;

развивающие:

- сформировать чувство коллективизма, готовность прийти на помощь;
- формировать чувства ответственности за свои поступки и личное отношение к соблюдению правил безопасного поведения.

воспитательные:

- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.
- формировать потребность в ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья.

Планируемые результаты реализации программы

Личностные:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;
- формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

- умение согласовывать свои действия в опасных и чрезвычайных ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки.

Предметные:

По окончании обучения учащиеся будут уметь:

- умение оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;
- принимать грамотные решения и умело действовать при возникновении чрезвычайных ситуаций, обеспечивая личную безопасность.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Тема	Часы			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	16	2	14	Входной контроль
2	Индивидуальная модель здорового образа жизни	16	6	10	Тематический контроль.
3	Безопасность в повседневной жизнедеятельности	32	6	26	Промежуточный контроль
4	Информационная безопасность	8	4	4	Итоговый контроль
	ИТОГО	72	18	54	

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Теория: Изучение признаков, по которым можно определить состояние человека, причины. Составление алгоритма действий при возникновении опасной ситуации по выбранному кейсу.

Практика: Практическое повторение действий при оказании медицинской помощи. Составление сценария диалогов - звонок в МЧС, родителям, скорую помощь со стационарного и мобильного телефона.

Тема 2. Индивидуальная модель здорового образа жизни

Теория: Здоровый образ жизни. Норма физической активности человека, относительно возраста. Виды активности.

Практика: Составление индивидуальной программы физической активности в соответствии с интересами и особенностями здоровья. Упражнения для глаз, снятия напряжения со спины. По мере изучения темы обучающиеся заполняют “Индивидуальную модель здорового образа жизни”.

Тема 3. Безопасность в повседневной жизнедеятельности

Теория: Соблюдение правил безопасного поведения в туристических походах. Схема построения проекта. Представление кейсов для работы проектных групп. Формы представления результатов работы проектных команд.

Практика: Разработка прототипа объектов. Подготовка сценария действий с применением прототипа объекта. Подготовка к акции «Безопасность» - подготовка речевых сценариев, в том числе звонков по стационарному и мобильному телефону, сообщений в мессенджерах. Проведение сценария по опасным ситуациям.

Тема 4. Информационная безопасность

Практика: Личная безопасность - основные элементы. Цифровой след - совокупность данных, которые пользователь генерирует во время пребывания в цифровом пространстве. Пассивный и активный цифровой след. Основы безопасного общения в Интернет.

Практика: Проверка и корректировка личных профилей в интернет. Защита компьютера и мобильного устройства от вредоносного воздействия.

Формы аттестации и контроля

Отслеживание результативности усвоения программного материала осуществляется в три этапа: первичная диагностика, промежуточный и итоговый контроль.

Первичная диагностика проводится в сентябре (на первом занятии).

Формами проведения первичной диагностики является:

- собеседование, которое позволяет узнать интересы подростка, круг его друзей, проведение досуга;
- диагностика личностных качеств подростков;
- тест.

Тематический контроль проводится по мере освоения каждой учебной

темы. Включает проверку конспектов, фронтальный устный опрос, анкета.

Промежуточный контроль проводится в декабре.

Формами промежуточного контроля являются:

- собеседование по пройденным в 1-ом полугодии теоретическим темам;
- диагностика сохранения и укрепление здоровья.

Итоговый контроль проводится в мае

Формами итогового контроля являются:

- собеседование по теоретическому материалу;
- представление проектов.

Формы подведения итогов реализации программы:

- практика: оказание первой медицинской помощи;
- портфолио работ учащихся;
- составлена индивидуальная модель здорового образа жизни;
- создание и защита проектов;
- составление индивидуальной программы физической активности в соответствии с интересами и особенностями здоровья;
- диагностика;
- проведение акции «Безопасность»

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Методическое сопровождение образовательного процесса

Особенности организации образовательного процесса: очно-заочная.

Аудиторные занятия проводятся в учебном кабинете, приспособленном для проведения занятий по программному курсу и соответствующим требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14.

Аудиторные занятия включают:

- учебные занятия;
- видеолектории (просмотр и обсуждение специализированных короткометражных фильмов);

- обучающие семинары;
- ролевые игры.

Формы образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия:

- лекции,
- обсуждения,
- практикумы,
- ролевые игры,
- проектная деятельность,
- защита проектов;
- практическое занятие.

Педагогические технологии.

Для достижения цели программы применяются современные педагогические технологии:

- проектная и исследовательская (проводятся исследования, разрабатываются проекты, в том числе и социальные);
- мультимедийные технологии (используются как сопровождение объяснения педагога, как информационно-обучающее пособие, для контроля знаний);
- кейс-технология (способствует развитию умения анализировать ситуации, оценивать альтернативы, выбирать оптимальный вариант и планировать его осуществление);
- здоровьесберегающие технологии (учет возрастных и индивидуальных особенностей детей, использование физминуток; чередование разных видов деятельности);
- игровые технологии;
- КТД и др.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации данной программы требуется:

- *аудиторное помещение*, обеспеченное необходимыми техническими средствами, пособиями и соответствующее требованиям СанПиН 2.4.4.3173-14;

Технические средства:

- персональные компьютеры с программным обеспечением, оснащенные выходом в Интернет;
 - мультимедийная установка (компьютер, проектор, колонки);
 - подручный материал для создания прототипов пространств;
 - тренажёр-манекен для отработки сердечно-лёгочной реанимации;
 - тренажёр-манекен для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей;
 - набор имитаторов травм и поражений;
 - шина лестничная;
 - воротник шейный;
 - табельные средства для оказания первой медицинской помощи;
- коврик для проведения сердечно-лёгочной реанимации.

Оценочные материалы

Предполагаемые результаты и способы их проверки. Диагностический инструментарий: тестовые задания, анкеты, итоговые и промежуточные работы, диагностические карты. Оценка личностного прогресса с помощью портфолио (см. Приложение 1, 2, 3, 4, 5).

Критерии оценки готовности к волонтерской деятельности:

- имеет сознательный интерес и желание включаться в деятельность; осознаёт значимость своей деятельности;
- умеет адаптироваться в среде сверстников, проявляет уверенность в действиях;
- умеет мотивированно увлеченность;

- умеет сотрудничать с людьми различных категорий;
- умеет управлять своим вниманием, активно мыслить и действовать;
- предлагает реальные выходы из смоделированных проблемных ситуаций;
- владеет знаниями по актуальной тематике и умеет ориентироваться в понятиях и терминах по проблеме;
- сформированность навыков безопасного поведения в различных ситуациях;
- способность чётко донести информацию о ситуации по телефону и в мессенджерах до специальных служб, родителей;
- проектирование и реализация жизненного цикла проектов;
- целеполагание и планирование результатов.

Критериями оценки эффективности программы являются:

- количество учащихся, привлеченных в программу формирование;
- количество учащихся, прошедших подготовку;
- объем и качество оказанных медицинских, информационных и других услуг;
- выполнение поставленных задач;
- готовность обучающихся к безопасной деятельности.

Список использованных источников

1. Война за данные: почему нельзя просто взять и «стереть» свой цифровой след. URL: <https://knife.media/data-laws-war/> (дата обращения: 01.11.2019).
2. Игнатова В. В. Педагогические факторы духовно-творческого становления личности в образовательном процессе: Монография. — Красноярск: СибГТУ, 2014. — 272 с.
3. Игнатова В. В., Шушерина О. А. Педагогические стратегии в контексте профессионально-культурного становления личности студента вуза // Сибирский педагогический журнал. 2004, № 1, с. 105– 113.

4. Касимов Р.А. Идеальная модель здорового образа жизни как педагогическое средство формирования здоровой личности в здоровьесберегающем образовательном пространстве // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25612>

(дата обращения: 01.11.2019).

5. Слостенин В. А., Чижакова Г. И. Введение в педагогическую аксиологию: Учеб. пос. для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Изд. центр «Академия», 2013. — 192 с.

6. Тарасова Т. А., Власова Л. С. Я и мое здоровье. /Пособие./ Валеологические знания и умения детям школьного возраста. Челябинск, 2009.

Интернет ресурсы:

1. Все о пожарной безопасности [Электронный ресурс] <http://www.0-1.ru> (дата обращения: 09.07.2020).

2. Первая медицинская помощь [Электронный ресурс] <http://www.meduhod.ru>, (дата обращения: 09.07.2020).

3. Портал детской безопасности [Электронный ресурс] <http://www.spasextreme.ru>, (дата обращения: 09.07.2020).

Приложение 1.

Диагностическая карта обучающегося

Фамилия, имя обучающегося _____

Год обучения _____

№ п/ п	Критерии	Показатели	На начало обучения по программе	К концу обучения
1.	Поведенческий Критерий (изменения Поведенческого характера) • адаптируется в среде сверстников; • проявляет свои лидерские качества; • вызывает интерес и может вести за собой Сверстников	Оценивается: 1. внимание, 2. активность, 3. лидерство	Используется <i>метод наблюдения</i> за поведением подростка. Уровень <i>внимания</i> определяется: – по включенности в процесс беседы, – по концентрированности внимания на обсуждаемом вопросе. <i>Активность</i> в познавательной деятельности оценивается: – по активному участию в предлагаемой беседе: – или дискуссии. <i>Лидерство</i> оценивается: – по первичным проявлениям	Наблюдается положительная динамика по всем показателям – подросток раскрылся, проявил лидерские качества; – является активным участником многих Волонтерских мероприятий; – умеет быть интересным для сверстников

			в отборочных мероприятиях; – умению взаимодействовать в группе; – уверенностью в действиях.	
--	--	--	--	--

2.	Психологический критерий (внутренняя готовность к будущей деятельности)	1. готовность, 2. включенность 3. контактность, умение расположить к себе	Оценивается: – уровень готовности к обучению, – внутренней включенности в обсуждаемую тематику.	- готовность подростка к выполнению требований учебного процесса; - проявляет себя на занятиях; - осознаёт свою роль в Волонтерской деятельности; - отмечается динамика в Формировании контактности: повышается общий уровень контактности как в группе обучаемых, так и вне ее.

Приложение 2.

АНКЕТА «Здоровый образ жизни»

1. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, поставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).

- Иметь много денег.
- Быть здоровым

- Иметь хороших друзей.
- Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя)
- Много знать и уметь
- Иметь работу
- Быть красивым и привлекательным.
- Жить в счастливой семье

2. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?

Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.

- Регулярные занятия спортом.
- Знания о том, как заботиться о своём здоровье.
- Хорошие природные условия.
- Возможность лечиться у хорошего врача.
- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.
- Отказ от вредных привычек.
- Выполнение правил здорового образа жизни.

3. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?

Режимные моменты

**Ежедневно
Несколько раз в неделю
Очень редко, никогда**

Утренняя зарядка
Завтрак
Обед
Ужин
Прогулка на свежем воздухе
Занятия спортом
Душ, ванна
Сон не менее 8 часов

4. Можно ли сказать, что ты заботаешься о здоровье? (отметь нужное)

- Да, конечно.
- Забочусь недостаточно.
- Мало забочусь.

5. Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?

- Да, очень интересно и полезно.

- Интересно, но не всегда.
- Не очень интересно.
- Не интересно.

6. Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?

Источник информации

**Часто
Иногда
Никогда**

В школе
От родителей
От друзей
Из книг и журналов
Из передач радио и телевидения

7. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе:

- Уроки, обучающие здоровью.
- Беседы о том, как заботиться о здоровье в ГПД.
- Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье.
- Спортивные соревнования.
- Викторины, конкурсы.
- Праздники, вечера на тему здоровья.
- Дни здоровья.
- Спортивные секции.

КЛЮЧ К АНКЕТЕ

ВОПРОС № 1. Показатель: личностная ценность здоровья

Выбор «Быть здоровым»

Если балльная оценка составляет:

6-8 - высокая личностная значимость здоровья
4-5 – недостаточная личная значимость здоровья
менее 4 – низкая значимость здоровья

ВОПРОС №2. Показатель: оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья.

- Регулярные занятия спортом (2)
- Знания о том, как заботиться о своём здоровье (2)
- Хорошие природные условия (0)
- Возможность лечиться у хорошего врача (0)

- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать (0)
- Отказ от вредных привычек (2)
- Выполнение правил здорового образа жизни (2)

Если сумма баллов составляет:

6-8 – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья.

4 – недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья

2 или менее – отсутствие понимания роли активности в сохранении и укреплении здоровья

ВОПРОС №3. Показатель: соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

Режимные моменты

Ежедневно

2 балла

Несколько раз в неделю

1 балл

Очень редко, никогда

0 баллов

Если сумма баллов составляет:

16 -14 – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

13 - 9 – неполное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

8 и меньше – несоответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

ВОПРОС №4. Показатель: адекватность оценки учащимся своего образа жизни и его соответствие ЗОЖ

Вариант ответа

Сумма баллов, полученных на 3 вопрос

14-16

13-9

8 и меньше

Да, конечно.

4

3

2

Забочусь недостаточно

4

4

3

Мало забочусь

2
4
3

Если балльная оценка составляет:

4 балла – адекватная оценка учащимся своего образа жизни

3 балла – недостаточно адекватная оценка учащимся своего образа жизни

2 балла – неадекватная оценка учащимся своего образа жизни.

ВОПРОС №5. Показатель: отношение к информации, связанной со здоровьем.

- Да, очень интересно и полезно. (4)

- Интересно, но не всегда. (3)

- Не очень интересно. (2)

- Не интересно (0)

Если балльная оценка составляет:

4 – очень интересная и полезная

3- довольно интересна и полезна

2 – не очень интересна и полезна

0 – не нужна и неинтересна

Структура проекта, оформление и защита

Структура проекта должна способствовать раскрытию избранной темы и отдельных ее вопросов. Все части проектной работы должны быть изложены в строгой логической последовательности и взаимосвязи.

Содержание проекта следует иллюстрировать схемами, таблицами, диаграммами, графиками, фотографиями, рисунками и т.д. Графическому материалу по тексту необходимо давать пояснения. Объем работы должен быть не менее 15 печатных страниц формата А4 (исключая приложения). Структура проекта содержит:

- титульный лист;
- содержание (оглавление);
- введение;
- основная часть;
- заключение (выводы и предложения);
- список использованной литературы;
- приложения.

Титульный лист является первой страницей проектной работы. В верхнем поле указывается полное наименование организации, учреждения. В среднем поле указывается ф.и.о. и должность слушателя полностью, прикладной проект на тему «_____», ближе к левому краю титульного листа – должность, звание, фамилия, и инициалы преподавателя. В нижнем поле указывается место выполнения работы и год ее написания (без слова «год»). Образец титульного листа проектной работы приведен в приложении 1.

Содержание – вторая страница работы. В нем приводятся заголовки разделов работы и указываются страницы, с которых они начинаются. Последнее слово каждого заголовка соединяют многоточием с соответствующим ему номером страницы в правом столбце содержания. Заголовки одинаковых ступеней рубрикации необходимо располагать друг под другом. Заголовки каждой последующей ступени смещают на три знаков вправо по отношению к заголовкам предыдущей ступени.

Введение (1-2 стр.) предусматривает обоснование актуальности выбранной темы, цель и задачи проводимой работы. При необходимости здесь могут быть отражены сокращения и обозначения, нормативные ссылки.

Цель исследования - это мысленное прогнозирование результата, определение оптимальных путей решения задач эффективными методами и приемами исследования при написании работы.

Задачи исследования определяются поставленной целью и представляют собой конкретные направления решения проблемы для достижения цели исследования.

Введение не должно содержать примеров, иллюстративного и табличного материала.

Основная часть. Состоит из теоретической и практической частей.

В теоретической части сначала излагаются основные сведения об объекте реализации проекта – конкретной организации, учреждении или предприятии, затем раскрывается сущность исследуемой проблемы, рассматриваются различные подходы к её решению, дается их оценка.

В практической части проводится подробный анализ предмета исследования, описываются его основные параметры и характеристики. На основании материала, изложенного в предыдущих разделах, рассматривается реальная практическая ситуация и предлагаются варианты решения проблемы.

Заключение. Здесь последовательно излагаются теоретические и практические выводы по всем разделам работы и предложения, сделанные слушателем. Они должны быть краткими и четкими, дающими полное представление о содержании, значимости и обоснованности предложений. Выводы пишутся в виде тезисов (по пунктам) и должны отражать основное содержание по теории вопроса, анализа и практической ситуации.

Список литературы (1-2 стр.) размещается в конце работы после заключения. Список литературы выполняется в алфавитном порядке и должен включать, как правило, не менее 15 источников, не считая нормативных актов, по всем разделам работы.

На все источники информации, используемые в работе, даются ссылки в тексте в виде квадратных скобок, в которых проставляется порядковый номер,

под которым он числится в списке литературы и номер страницы первоисточника, например, [12, с.10].

Приложения. Сюда следует относить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст. К вспомогательному материалу относятся промежуточные математические расчеты, таблицы вспомогательных данных, анкеты, инструкции, типовые договора, иллюстрации (фотоматериалы) и др.

Оформление проекта

Проектная работа должна быть содержательной и хорошо оформленной. Текст работы выполняется на одной стороне листа бумаги стандартного формата, листы которой сшиваются в папке-скоросшивателе. В тексте не должно быть сокращений слов, за исключением общепринятых.

Текст работы должен быть отпечатан на компьютере через полтора межстрочных интервала с использованием шрифта Times New Roman Cyr №14. Расстояние от границы листа до текста слева - 25 мм, справа -15 мм, от верхней и нижней строки текста до границы листа - 20 мм. Номер страницы ставится в верхнем правом углу. Абзацы в тексте следует начинать с отступа, равного 10 мм.

Разделы должны иметь порядковые номера в пределах всей работы, обозначенные арабскими цифрами без точки в конце. Подразделы должны иметь нумерацию в пределах каждого раздела. Номер подраздела состоит из номера раздела и номера подраздела, разделенных точкой. В конце номера подраздела точка не ставится.

Заголовки разделов и подразделов следует записывать с абзаца с прописной буквы без точки в конце, не подчеркивая. Переносы слов в заголовках не допускаются. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой.

Расстояние между заголовком и текстом должно быть 15 мм, а между заголовками раздела и подраздела - 8 мм. Каждый раздел рекомендуется начинать с нового листа (страницы).

Нумерация пунктов должна быть в пределах подраздела, и номер пункта должен состоять из номеров раздела, подраздела и пункта, разделенных

точками. Пункты, как правило, заголовков не имеют и при необходимости могут быть разбиты на подпункты, которые должны иметь порядковую нумерацию в пределах каждого пункта, например: 4.2.1.1, 4.2.1.2 и т. д. В конце номера пункта и подпункта точка не ставится.

Формулы, содержащиеся в проекте, располагают на отдельных строках, нумеруют сквозной нумерацией арабскими цифрами, которые записывают на уровне формулы справа в круглых скобках. Одну формулу обозначают (1). Непосредственно под формулой приводится расшифровка символов и числовых коэффициентов, если они не были пояснены ранее в тексте. Первая строка расшифровки начинается словом "где" без двоеточия после него. Выше и ниже каждой формулы должно быть оставлено не менее одной свободной строки.

Допускается нумерация формул в пределах раздела. В этом случае номер формулы состоит из номера раздела и порядкового номера формулы, разделенных точкой, например: (2. 4).

Формулы, помещаемые в приложениях, должны нумероваться отдельной нумерацией арабскими цифрами в пределах каждого приложения с добавлением перед каждой цифрой буквенного обозначения приложения, например: (В. 1).

Все используемые в работе материалы даются со ссылкой на источник: в тексте после упоминания материала проставляются в квадратных скобках номер, под которым он значится в списке использованных источников, и номер страницы, например: [5, с.42].

Текст работы должен быть кратким, четким и не допускать различных толкований. В тексте не допускается:

- сокращать обозначения единиц физических величин, если они употребляются без цифр, за исключением единиц физических величин в таблицах в расшифровках буквенных обозначений, входящих в формулы и рисунки;
- использовать в тексте математический знак минус (-) перед отрицательными значениями величин. Нужно писать слово "минус";
- употреблять знаки (<, >, #, №, %) без цифр.

Числовые значения величин с обозначением единиц физических величин и величин счета следует писать цифрами, а число без обозначений единиц

физических величин и единиц счета от единицы до девяти - словами. Цифровой материал, как правило, оформляют в виде таблиц (рис. 1).

Таблица может иметь название, которое следует выполнять строчными буквами (кроме первой прописной) и помещать над таблицей. Заголовки граф и строк таблицы начинают с прописных букв. Таблицы, за исключением таблиц приложений, следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией. Допускается нумеровать таблицы в пределах раздела. В этом случае номер таблицы состоит из номера раздела и порядкового номера таблицы, разделенных точкой.

Надпись "Таблица..." с указанием ее номера помещают над таблицей слева. Если таблица не входит в формат страницы, делают её перенос на другую страницу, при переносе над таблицей пишут слова "Продолжение таблицы..." с указанием номера таблицы также слева над ней. Название при этом помещают только над первой ее частью.

Если все показатели, приведенные в графах таблицы, выражены в одной и той же единице физической величины, то ее обозначение необходимо помещать над таблицей справа, а при делении таблицы на части - над каждой ее частью.

Графу "Номер по порядку" в таблицу включать не допускается. При необходимости порядковые номера показателей указывают в боковике таблицы перед их наименованием.

Повторяющийся в графе таблицы текст, состоящий из одиночных слов, чередующихся с цифрами, допускается заменять кавычками. Если повторяющийся текст состоит из двух и более слов, то при первом повторении его заменяют словами "То же", а далее кавычками. Ставить кавычки вместо повторяющихся цифр, марок, знаков, математических символов не допускается.

На все таблицы должны быть даны ссылки в тексте по типу "... таблица 1".

Иллюстрации, схемы и графики могут быть расположены как по тексту, так и в приложении. Их следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией, за исключением иллюстраций приложений. Если рисунок один, то он обозначается "Рисунок 1". Нумерация рисунков сквозная. Допускается нумеровать иллюстрации в пределах раздела, например: Рисунок 1.1.

Иллюстрации могут иметь наименование и пояснительные данные (подрисуночный текст). Слово "Рисунок" и наименование помещают после пояснительных данных.

Обязательно в тексте должны быть ссылки на иллюстрации.

Иллюстрации, таблицы, текст вспомогательного характера допускается давать в виде приложений. Приложение оформляют как продолжение научной работы на последующих его листах. Каждое приложение следует начинать с новой страницы с указанием наверху посередине слова "Приложение", после которого следует заглавная буква русского алфавита, обозначающая его последовательность. Приложение должно иметь заголовок, который записывают симметрично тексту с прописной буквы отдельной строкой. В тексте на все приложения должны быть ссылки.

Для пояснения отдельных данных, приведенных в работе, используют *сноски*, которые располагают с абзацного отступа в конце страницы, где они обозначены, отделяя от текста короткой тонкой горизонтальной линией с левой стороны. Сам знак сноски выполняют арабскими цифрами со скобкой, допускается вместо цифр обозначать сноски звездочками, но применять не более четырех звездочек. Нумерация сносок должна быть отдельной для каждой страницы.

При оформлении *списка использованной литературы* также необходимо учитывать ряд правил. В начале списка помещаются законы Российской Федерации, затем в алфавитном порядке остальная литература.

Сведения об учебной, методической и нормативной литературе должны включать фамилию и инициалы автора или авторов, заглавие книги (без кавычек), место издания, издательство, год издания (без слов «год»), количество страниц. Например - Беляев Е.И., Зиновьев Ю.В. Энергоаудит для подготовки энергетического паспорта: Учебное пособие. - Раменское: ИПК ТЭК, 2012- 52 с.

При наличии трех и более авторов указываются фамилии и инициалы только первых трех, а фамилии остальных заменяются словом «и др.».

Цитирование автора делается только по его произведению. Когда источник недоступен, разрешается воспользоваться цитатой автора, опубликованной в каком-либо издании, предваряя библиографическую ссылку

на источник словами «Цитируется по...». В случае использования чужого материала без ссылки на автора и источник курсовая работа рецензентом не допускается к защите.

Выполненную работу слушатель размещает в личном кабинете, где она регистрируется и передается на проверку преподавателю. При оценке работы учитываются её содержание, актуальность, степень самостоятельности, оригинальность выводов и предложений, качество используемого материала. Преподаватель проверяет работу, предварительно аттестует слушателя и рекомендует её для защиты. В случае замечаний, преподаватель пересылает проект на доработку. При положительном результате, после проверки работы преподаватель назначает дату защиты.

К защите слушатель представляет напечатанную работу, пояснительную записку и иллюстративный материал в форме презентации, видео и аудио материалов, фото-отчета, проектов нормативных документов и т.п. В процессе защиты слушатель раскрывает содержание выполненной работы, анализирует полученные результаты и делает соответствующие выводы.

Итоговая аттестация слушателя организуется в публичной форме перед комиссией. При невозможности прибытия на защиту на образовательную площадку она может быть организована в формате вебинара. Обсуждение предложенных слушателями мероприятий проходит в рамках круглого стола.

Приложение 4.

ДИАГНОСТИКА СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Вариант № 1

1. Из приведенных определений здоровья выберите то, которое принято Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ):

- 1) здоровье человека — это отсутствие болезней и физических недостатков
- 2) здоровье человека — это отсутствие у него болезней, а также оптимальное сочетание здорового образа жизни с умственным и физическим трудом
- 3) здоровье человека — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков
- 4) здоровье человека — это его способность противостоять заболеваниям

2. Многолетние исследования специалистов в разных странах мира показали, что здоровье человека примерно на 50% зависит от:

- 1) образа жизни
- 2) экологических факторов
- 3) наследственности
- 4) состояния медицинского обслуживания населения

3. Любая деятельность человека происходит в условиях постоянного воздействия внешней среды. Из приведенных групп факторов воздействия внешней среды выберите те, которые сильнее всего влияют на здоровье человека:

- 1) генетические, общественные, медицинские
- 2) природные, техногенные, социальные
- 3) материальные, политические, расовые
- 4) химические, идеологические, умственные

4. Медицинское освидетельствование граждан при первоначальной постановке на воинский учет проводят врачи-специалисты:

- 1) хирург, терапевт, невропатолог, психиатр, окулист, оториноларинголог, стоматолог, а в случае необходимости врачи других специальностей
- 2) терапевт, отоларинголог, стоматолог, а в случае необходимости школьный врач
- 3) невропатолог, психиатр, окулист, стоматолог, а в случае необходимости представители наркологического и кожно-венерологического диспансера
- 4) дерматолог, психиатр, окулист, стоматолог, а в случае необходимости врачи психоневрологического и противотуберкулезного диспансера

5. На протяжении суток состояние организма и его работоспособность подвергаются четким ритмическим колебаниям, которые называются:

- 1) физиологическими
- 2) режимом труда
- 3) процессом отдыха
- 4) биологическими

Вариант № 2

1. Как вы понимаете, что такое духовное здоровье?

- 1) знание культуры и искусства
- 2) начитанность и образованность человека
- 3) умение воспринимать красоту окружающего мира
- 4) состояние системы мышления и мировоззрения

2. Укажите основные физические качества личности человека:

- 1) способность поднять большой вес, быстрая реакция
- 2) способность передвинуть тяжёлый груз с места на место, хорошее зрение и обоняние
- 3) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- 4) крепкая костно-мышечная система, ловкость и хорошая работа легких

3. Гипотония — это:

- 1) избыток движения
- 2) пониженное артериальное давление
- 3) физическое перенапряжение организма
- 4) недостаток движения

4. Укажите основные принципы, составляющие основу закаливающих процедур:

- 1) систематичность, малое время для процедур
- 2) разнообразие средств, индивидуальность, простота
- 3) постепенность, регулярность и систематичность, многофакторность, учет индивидуальных особенностей организма
- 4) творческий подход, наглядность, постепенность

5. Умение управлять своими эмоциями, проводить профилактику невротических состояний включает в себя:

- 1) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание
- 2) обоняние, четкую работу нервной системы
- 3) строгое соблюдение установленного режима жизнедеятельности
- 4) аутотренинг, саморегуляцию, самовнушение

Диагностическая карта результатов итоговой аттестации

[illegible]

Средний балл										
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Критерии оценки: от 1 до 5 баллов (1-2 балла – учащийся усвоил менее половины объема; 3-4 балла – учащийся усвоил большую часть объема; 5 баллов – учащийся усвоил полный объем).

Шкала перевода баллов в уровни освоения программы: **36-40 баллов – высокий уровень; 26-35 баллов – средний уровень; 0-25 баллов – низкий уровень**