

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**Юридический институт**  
**Кафедра уголовного права и криминологии**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ**  
Онлайн-курс

**Образовательная программа бакалавриата**  
40.03.01. Юриспруденция

**Направленность (профиль) программы:**  
уголовно-правовой

Форма обучения: очная,  
(  
- ,

Статус дисциплины:  
входит в часть ОПОП, формируемую участниками образовательных  
отношений

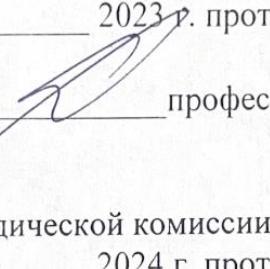
**Махачкала – 2024**

Рабочая программа дисциплины «Личная безопасность (Онлайн курс УрФУ)» составлена в 2024 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция от 13 августа 2020 г. №1011.

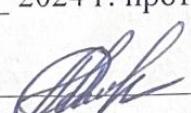
Разработчики: Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина (УрФУ)

<https://openedu.ru/course/urfu/PersonalSafety/?ysclid=m40ffd92bi764135446>

Рабочая программа дисциплины одобрена:  
на заседании кафедры уголовного права и криминологии  
от «27» 12 2023 г. протокол №5.

Зав. кафедрой  профессор Акутаев Р.М.

на заседании Методической комиссии Юридического института  
от «25» 01 2024 г. протокол №5.

Председатель комиссии  д.ю.н., профессор Арсланбекова А.З.

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «25» 01 2024 г.

Начальник УМУ  Сайдов А.Г.

**Цель изучения дисциплины** «Личная безопасность» состоит в формировании у слушателей комплекса способностей и образа мышления, которые помогут минимизировать последствия экстремальной ситуации. Курс «Личная безопасность» расширяет привычный подход к обеспечению безопасности жизнедеятельности человека, создан при поддержке специалистов Центра безопасности "Святовит".

Осознанное отношение к собственной жизни и жизни другого человека является частью экологического сознания, повышает уровень рефлексивности и глубины понимания личности человека, его индивидуальных особенностей.

### **О курсе**

В курсе формируется способность оценивать степень опасности конкретной ситуации для жизни и здоровья человека, применять навыки экстремального мышления для эффективных действий, осуществлять контроль собственных эмоций, выстраивать алгоритмы поведения и способы влияния на окружающих в экстремальной и чрезвычайной ситуациях в зависимости от индивидуальных особенностей личности. Курс также позволяет выработать понимание своих возможностей по стабилизации эмоционального состояния, по снижению остроты восприятия уровня опасности для адекватных действий.

Тренажеры, используемые в курсе, направлены на выработку способности находить решения в условиях быстрой эвакуации во время экстремальной и чрезвычайной ситуаций при нестандартном развитии ситуации. Моделируемые ситуации максимально приближены к реальности.

### **Формат**

Лекционный материал курса представлен в трех форматах – видеолекции, анимационные лекции, текстовые лекции. Контроль осуществляется с помощью тестовых, кейсовых, проектных и интерактивных заданий, построенных на основе современных образовательных технологий. Формирование индивидуальной траектории прохождения курса дает возможность освоить его студентам разных направлений – от технических до гуманитарных.

### **Требования**

Особые навыки для успешного освоения курса не требуются.

### **Программа курса**

Раздел 1. Основы и принципы личной безопасности  
 Тема 1.1. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации  
 Тема 1.2. Концепция VUCA и непредсказуемость жизни в большом городе

Тема 1.3. Экстремальная компетенция и экстремальное мышление. Осознанный подход к действиям в ЭС

Тема 1.4. Специфика восприятия человеком ЭС. Как проявляется стресс. Как побороть страх

Раздел 2. Технологии предотвращения экстремальных ситуаций

Тема 2.1. Память, внимание и наблюдательность. Методы развития для фиксации несоответствий, сигнализирующих об опасности

Тема 2.2. Способы сохранения работоспособности и критического мышления

Тема 2.3. Эффективные способы управления собственными эмоциями и поведением в ЭС и ЧС. Механизмы реагирования

Раздел 3. Эффективные алгоритмы поведения человека в экстремальных и чрезвычайных ситуациях

Тема 3.1. Принципы и алгоритмы поведения в экстремальных ситуациях: пожар, нападение хулигана и собаки

Тема 3.2. Принципы и алгоритмы поведения в экстремальных ситуациях: в транспорте и в лесу

Тема 3.3. Принципы и алгоритмы оказания доврачебной помощи

Раздел 4. Жизнь после экстремальных и чрезвычайных ситуаций

Тема 4.1. Необходимые условия самосохранения после пребывания в экстремальной ситуации. Травмирующие воспоминания. Флэшбеки

Тема 4.2. Базовые методы и приемы профилактики эмоционального выгорания

Тема 4.3. Внутренние и внешние ресурсы для сохранения качества жизни

Раздел 5. Правила безопасного поведения в цифровой среде

Тема 5.1. Социальные сети. Коммуникационные чаты. Деловая и личная переписка

Тема 5.2. Умные устройства, которые помогут в экстремальной ситуации

Тема 5.3. Банковские карты, коды

## **Результаты обучения**

1. Оценивать степень опасности конкретной ситуации для жизни и здоровья.
2. Применять навыки экстремального мышления для эффективных действий в ситуации опасности.
3. Применять навыки контроля собственных эмоций и поведения.
4. Выстраивать алгоритмы собственного поведения и способы влияния на окружающих.
5. Понимать свою роль и функции по стабилизации собственного эмоционального состояния, а также по снижению остроты восприятия уровня опасности для адекватных действий.
6. Уметь находить решение в нестандартных ситуациях в условиях быстрой

эвакуации или другой опасной, неожиданной, стрессовой ситуации.  
7. Понимать свои функции при взаимодействии со специальными службами.

### **Формируемые компетенции**

Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

### **Знания**

Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

### **Умения**

Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

### **Навыки**

Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций