Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Алиев Шапи Изиевич
Должность: директор
Дата подписания: 27.08.2026 10:45:07
Уникальный программный ключ:
36e006639f5218c2e5...

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФИЛИАЛ В г. ИЗБЕРБАШЕ
Кафедра юридических дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Онлайн-курс

Образовательная программа бакалавриата
40.03.01. Юриспруденция

Направленность (профиль) программы:
уголовно-правовой

Форма обучения:
очная, заочная

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

Избербаш – 2026

Рабочая программа дисциплины по дисциплине «Личная безопасность (онлайн-курс УрФУ)» составлена в 2026 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция от «13» августа 2020 г., № 1011.

Разработчик: Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина (УрФУ)
https :// openedu . ru / course / urfu / PersonalSafety /? ysclid = m 40 ffd 92 bi 764135446

Рабочая программа по дисциплине (модулю) «Личная безопасность (онлайн-курс УрФУ)» одобрена:

на заседании кафедры экономических и общеобразовательных дисциплин от «26___» _02___2026__г., протокол № 6__

Зав. кафедрой _____ Сулейманова А.М.
(подпись)

на заседании Методической комиссии филиала ДГУ в г.Избербаше
от «_27__» _02_____2026__г., протокол №_6__.

Председатель _____ Багамаева Д.М.
(подпись)

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

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 ситуации

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