

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Дальневосточный государственный университет путей сообщения"  
(ДВГУПС)

УТВЕРЖДАЮ

Зав.кафедрой

(к901) Техносферная безопасность



Ахтямов М.Х., д-р биол.  
наук, снс

10.06.2021

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины **Валеология**

20.03.01 Техносферная безопасность

Составитель(и): д.б.н., профессор, Целых Екатерина Дмитриевна

Обсуждена на заседании кафедры: (к901) Техносферная безопасность

Протокол от 09.06.2021г. № 7

Обсуждена на заседании методической комиссии учебно-структурного подразделения: Протокол от 10.06.2021 г. № 7

г. Хабаровск  
2022 г.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МК РНС

\_\_ \_\_\_\_\_ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры (к901) Техносферная безопасность

Протокол от \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Ахтямов М.Х., д-р биол. наук, снс

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МК РНС

\_\_ \_\_\_\_\_ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры (к901) Техносферная безопасность

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Ахтямов М.Х., д-р биол. наук, снс

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МК РНС

\_\_ \_\_\_\_\_ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры (к901) Техносферная безопасность

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Ахтямов М.Х., д-р биол. наук, снс

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МК РНС

\_\_ \_\_\_\_\_ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры (к901) Техносферная безопасность

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Ахтямов М.Х., д-р биол. наук, снс

Рабочая программа дисциплины Валеология

разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.05.2020 № 680

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

**ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Общая трудоемкость **6 ЗЕТ**

|                         |     |                            |
|-------------------------|-----|----------------------------|
| Часов по учебному плану | 216 | Виды контроля в семестрах: |
| в том числе:            |     | экзамены (семестр) 4       |
| контактная работа       | 68  | РГР 4 сем. (1)             |
| самостоятельная работа  | 112 |                            |
| часов на контроль       | 36  |                            |

**Распределение часов дисциплины по семестрам (курсам)**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семес<br>тр на курсе>) | 4 (2.2)       |     | Итого |     |
|--|---------------|-----|-------|-----|
|  | Неделя 16 5/6 |     |       |     |
| Вид занятий                                | УП            | РП  | УП    | РП  |
| Лекции                                     | 32            | 32  | 32    | 32  |
| Практические                               | 32            | 32  | 32    | 32  |
| Контроль<br>самостоятельной<br>работы      | 4             | 4   | 4     | 4   |
| Итого ауд.                                 | 64            | 64  | 64    | 64  |
| Контактная<br>работа                       | 68            | 68  | 68    | 68  |
| Сам. работа                                | 112           | 112 | 112   | 112 |
| Часы на контроль                           | 36            | 36  | 36    | 36  |
| Итого                                      | 216           | 216 | 216   | 216 |

**1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

|     |   |
|-----|---|
| 1.1 | Валеология как наука и сфера практической деятельности; здоровый образ жизни; формирование здорового образа жизни; двигательная активность и здоровье; основы рационального питания; закаливание организма; эмоциональный стресс и психосоматические заболевания; медицинские, психологические, социальные аспекты полового воспитания; пагубность вредных привычек; алкоголизм; табакокурение; наркомания. |
| 1.2 | При изучении курса рассматриваются теоретические подходы и практические рекомендации для формирования здорового образа жизни, а также факторы риска возникновения заболеваний и профилактика их негативного воздействия на здоровье при организации трудовой деятельности на промышленных предприятиях.   |

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

|                 |  |
|-----------------|--|
| Код дисциплины: | Б1.В.06  |
| <b>2.1</b>      | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>   |
| 2.1.1           | Физиология человека  |
| <b>2.2</b>      | <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |
| 2.2.1           | Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)                |
| 2.2.2           | Технологическая (проектно-технологическая) практика  |
| 2.2.3           | Научно-исследовательская работа  |
| 2.2.4           | Преддипломная практика   |

**3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов**

**Знать:**

Классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; принципы организации безопасности труда на предприятии, технические средства защиты людей в условиях чрезвычайной ситуации.

**Уметь:**

Поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению;

**Владеть:**

Методами прогнозирования возникновения опасных или применению основных методов защиты в условиях чрезвычайной ситуации.

**УК-9: Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах****Знать:**

Особенности реализации общих этических и социальных норм во взаимодействии с лицами, имеющими инвалидность или ограниченные возможности здоровья, в социальной и профессиональной сфере.

**Уметь:**

Устанавливать и поддерживать социальные и профессиональные взаимодействия с лицами, имеющими инвалидность или ограниченные возможности здоровья, исходя из общих этических и социальных норм.

**Владеть:**

Общими этическими и социальными нормами межличностной коммуникации, приемами взаимодействия в социальной и профессиональной сфере с лицами, имеющими инвалидность или ограниченные возможности здоровья.

**4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/   | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература                       | Инте ракт. | Примечание |
|-------------|---|----------------|-------|-------------|----------------------------------|------------|------------|
|             | <b>Раздел 1. Лекции</b>   |                |       |             |                                  |            |            |
| 1.1         | Валеология — учение о здоровье и здоровом образе жизни.<br>Психофизиологические основы деятельности и поведения человека<br>/Лек/ | 4              | 4     | УК-8 УК-9   | Л1.1Л2.2<br>Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0          |            |

|   |  |   |    |           |                                  |   |  |
|---|--|---|----|-----------|----------------------------------|---|--|
| 1.2                                     | Человек и его здоровье с позиции системного подхода. Валеологический анализ факторов здоровья и здорового образа жизни /Лек/   | 4 | 4  | УК-8 УК-9 | Л1.1Л2.2<br>Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 1.3                                     | Оценка здоровья на основе принципов донозологической диагностики. Биоритмология /Лек/  | 4 | 4  | УК-8 УК-9 | Л1.1Л2.2<br>Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 1.4                                     | Репродуктивное здоровье /Лек/  | 4 | 4  | УК-8 УК-9 | Л1.1Л2.2<br>Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 1.5                                     | Прогнозирование здоровья /Лек/   | 4 | 4  | УК-8 УК-9 | Л1.1Л2.2<br>Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 1.6                                     | Методы укрепления здоровья /Лек/   | 4 | 4  | УК-8 УК-9 | Л1.1Л2.2<br>Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 1.7                                     | Основные принципы релаксации. Методы коррекции дисфункционального состояния организма (акупунктура; ароматические масла, гидротермальное оздоровление организма, фитотерапия /Лек/ | 4 | 4  | УК-8 УК-9 | Л1.1Л2.2<br>Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 1.8                                     | Метеолабильность. Критерии ландшафтного районирования /Лек/  | 4 | 4  | УК-8 УК-9 | Л1.1Л2.2<br>Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| <b>Раздел 2. Практические занятия</b>   |  |   |    |           |                                  |   |  |
| 2.1                                     | Насыщенность крови кислородом /Пр/   | 4 | 4  | УК-8 УК-9 | Л1.1Л2.2<br>Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 2.2                                     | Исследование реакций адаптации организма к высоким температурам /Пр/   | 4 | 4  | УК-8 УК-9 | Л1.1Л2.2<br>Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 2.3                                     | Исследование реакций адаптации организма к низким температурам /Пр/  | 4 | 6  | УК-8 УК-9 | Л1.1Л2.2<br>Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 2.4                                     | Критерии ландшафтного районирования. Содержание йода в суточном рационе питания /Пр/   | 4 | 6  | УК-8 УК-9 | Л1.1Л2.2<br>Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 2.5                                     | Определение основного и общего обмена. Определение группы физической активности по коэффициенту физической активности в сравнении с половым и возрастным нормативом /Пр/           | 4 | 6  | УК-8 УК-9 | Л1.1Л2.2<br>Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 2.6                                     | Анализ индивидуального рациона питания: режим питания, содержание макро- и микронутриентов, сравнение с половыми и возрастными нормативами /Пр/                                    | 4 | 6  | УК-8 УК-9 | Л1.1Л2.2<br>Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| <b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b> |  |   |    |           |                                  |   |  |
| 3.1                                     | Подготовка к практическому занятию по теме: Насыщенность крови кислородом /Ср/   | 4 | 14 | УК-8 УК-9 | Л1.1Л2.2<br>Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 3.2                                     | Подготовка к практическому занятию по теме: Исследование реакций адаптации организма к высоким температурам /Ср/   | 4 | 14 | УК-8 УК-9 | Л1.1Л2.2<br>Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 3.3                                     | Подготовка к практическому занятию по теме: Исследование реакций адаптации организма к низким температурам /Ср/  | 4 | 14 | УК-8 УК-9 | Л1.1Л2.2<br>Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |

|                           |  |   |    |           |                                  |   |  |
|---------------------------|--|---|----|-----------|----------------------------------|---|--|
| 3.4                       | Подготовка к практическому занятию по теме: Критерии ландшафтного районирования. Содержание йода в суточном рационе питания /Ср/   | 4 | 14 | УК-8 УК-9 | Л1.1Л2.2<br>Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 3.5                       | Подготовка к практическому занятию по теме: Определение основного и общего обмена. Определение группы физической активности по коэффициенту физической активности в сравнении с половым и возрастным нормативом /Ср/ | 4 | 14 | УК-8 УК-9 | Л1.1Л2.2<br>Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 3.6                       | Подготовка к практическому занятию по теме: Анализ индивидуального рациона питания: режим питания, содержание макро- и микронутриентов, сравнение с половыми и возрастными нормативами /Ср/                          | 4 | 14 | УК-8 УК-9 | Л1.1Л2.2<br>Л2.1Л3.1             | 0 |  |
| 3.7                       | Подготовка к экзамену /Ср/   | 4 | 28 | УК-8 УК-9 | Л1.1Л2.2<br>Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| <b>Раздел 4. Контроль</b> |  |   |    |           |                                  |   |  |
| 4.1                       | Экзамен /Экзамен/  | 4 | 36 | УК-8 УК-9 | Л1.1Л2.2<br>Л2.1Л3.1             | 0 |  |

#### 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Размещены в приложении

#### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

##### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Перечень основной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

|      | Авторы, составители | Заглавие                    | Издательство, год   |
|------|---------------------|-----------------------------|---|
| Л1.1 | Прохорова Э. М.     | Валеология: Учебное пособие | Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2017,<br><a href="http://znanium.com/go.php?id=811150">http://znanium.com/go.php?id=811150</a> |

##### 6.1.2. Перечень дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

|      | Авторы, составители | Заглавие                               | Издательство, год  |
|------|---------------------|--|--|
| Л2.1 | Прохорова Э. М.     | Валеология: словарь терминов и понятий | Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2016,<br><a href="http://znanium.com/go.php?id=521867">http://znanium.com/go.php?id=521867</a>    |
| Л2.2 | Вайнер Э. Н.        | Валеология                             | Москва: Флинта, 2011,<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=79501">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=79501</a> |

##### 6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

|      | Авторы, составители | Заглавие   | Издательство, год  |
|------|---------------------|------------|--|
| Л3.1 | Мархоцкий Я. Л.     | Валеология | Минск: Издательство "Вышэйшая школа", 2010,<br><a href="http://znanium.com/go.php?id=507145">http://znanium.com/go.php?id=507145</a> |

##### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

|    |  |   |
|----|--|---|
| Э1 | СПС Консультант Плюс                       | <a href="http://consultant.ru">http://consultant.ru</a> |
| Э2 | СПС ГАРАНТ                                 | <a href="http://garant.ru">http://garant.ru</a>         |
| Э3 | Научная Электронная библиотека elibrary.ru | <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>     |

### 6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

АСТ тест - Комплекс программ для создания банков тестовых заданий, организации и проведения сеансов тестирования, лиц.АСТ.РМ.А096.Л08018.04, дог.372

Office Pro Plus 2007 - Пакет офисных программ, лиц.45525415

Windows 7 Pro - Операционная система, лиц. 60618367

Windows XP - Операционная система, лиц. 46107380

WinRAR - Архиватор, лиц.ЛО9-2108, б/с

Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition - Антивирусная защита, контракт 469 ДВГУПС

Microsoft Windows XP SP3

Microsoft Office Professional 2003

Microsoft Office Professional 2007

Free Conference Call (свободная лицензия)

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

Справочно-правовая система «Гарант» <https://www.garant.ru/>

Справочно-правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru/>

### 7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

| Аудитория | Назначение   | Оснащение  |
|-----------|--|--|
| 3329      | Учебная аудитория для проведения лабораторных занятий, практических работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Лаборатория «Исследование условий труда» | актинометр АК-1, измеритель параметров электрических и магнитных полей ВЕ-МЕТР-АТ-002, измеритель напряженности электростатического поля СТ-01, виброметр ОКТАВА – 101 В, распыратор ПУ-4Э, измеритель ИПМ-101 с антенной Е 01, измеритель ИПМ-101М с антенной Н 01, измеритель ИПМ-101 м с антенной Н 02, измерения напряженности поля промышленной частоты ПЗ-50, лабораторная установка "Звукоизоляция и звукопоглощение" БЖ2м, лабораторный стенд "Защита от теплового излучения" БЖ3м, лабораторная установка "Защита от вибрации" БЖ4м, шумомер- вибромер, "ЭКОФИЗИКА-110А", анемометр с крыльчаткой "Testo- 410-1", анемометр чашечный АСЦ -3, актинометр (радиометр) "Аргус-03", ноутбук Asus, проектор Sharp, экран рулонный, газоанализатор "Колион -1А", газоанализатор оксида азота - 2шт., люксметр-яркомер "ТКА-04/3"-3шт, комплект учебной мебели, доска магнитно-маркерная индикатор радиационного фона ИРФ-3Г |
| 3330      | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа  | комплект учебной мебели: столы, стулья, аудиторная меловая доска, доска магнитно-маркерная   |
| 3331      | Учебная аудитория для проведения лабораторных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Компьютерный класс                            | комплект учебной мебели: столы, стулья, доска, ПК, интерактивная доска, проектор   |
| 3317      | Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Читальный зал НТБ  | Тематические плакаты, столы, стулья, стеллажи Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет, свободному доступу в ЭБС и ЭИОС.  |

### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для эффективной организации учебного процесса учащимся предоставляется в начале семестра учебно-методическое обеспечение, приведенное в данной рабочей программе. В процессе обучения студенты должны, в соответствии с планом выполнения самостоятельных работ, изучать теоретический материал по предстоящему занятию и формировать вопросы, вызывающие затруднения по освоению материала для рассмотрения на лекционном, практическом или лабораторном занятии. Для выполнения РГР методические указания по выполнению РГР и дополнительные материалы размещаются на сайте [do.dvgups](http://do.dvgups)

Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю

на консультации, на практическом занятии.

Практические занятия. Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, методическими разработками кафедры, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, просмотр видеозаписей по заданной теме, решений задач по алгоритму и др.

При подготовке зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу, образовательные Интернет-ресурсы. Студенту рекомендуется также в начале учебного курса познакомиться со следующей учебно-методической документацией:

- программой дисциплины;
- перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами практических занятий;
- учебниками, пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем вопросов к зачету.

После этого у студента должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть в процессе освоения дисциплины. Систематическое выполнение учебной работы на практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

При подготовке к практическим занятиям студентам рекомендуется: внимательно ознакомиться с тематикой практического занятия; прочесть конспект лекции по теме, изучить рекомендованную литературу; составить краткий план ответа на каждый вопрос практического занятия; проверить свои знания, отвечая на вопросы для самопроверки; если встретятся незнакомые термины, обязательно обратиться к словарю и зафиксировать их в тетради; при затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов, лабораторий и зала кодификации; компьютерные классы с возможностью работы в Интернет; аудитории (классы) для консультационной деятельности; учебную и учебно-методическую литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы студентов, и иные методические материалы.

В ходе лекционных занятий студенту необходимо вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.