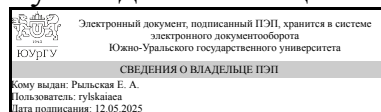


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель специальности



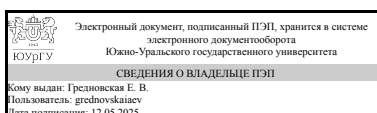
Е. А. Рыльская

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.08.М1.02 Практики цифровой детоксикации  
для специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности  
уровень Специалитет  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Философия

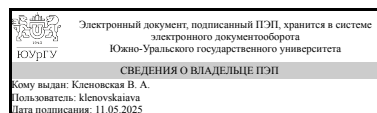
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.05.02 Психология служебной деятельности, утверждённым приказом Минобрнауки от 31.08.2020 № 1137

Зав.кафедрой разработчика,  
к.филос.н., доц.



Е. В. Гредновская

Разработчик программы,  
к.филос.н., доцент



В. А. Кленовская

## 1. Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины "Практики цифровой детоксикации" является формирование навыков осознанного использования цифровых технологий, снижение уровня цифровой зависимости и повышение цифровой гигиены, а также развитие психологической устойчивости к информационным перегрузкам. Задачи дисциплины: ознакомление с концепцией цифрового детокса, изучение техник и стратегий по уменьшению цифровой зависимости, разработка личного плана цифрового детокса, оценка влияния цифровой среды на психическое здоровье.

## Краткое содержание дисциплины

Курс посвящен формированию и развитию гуманитарных практик детоксикации человека в условиях цифровизации повседневной и профессиональной жизни; проблематика здоровье сбережения в контексте прироста информации приобретает неоспоримую актуальность. Вместе с тем психологическая и психотерапевтическая поддержка не всегда достаточна. Философия предполагает рационализированные, рефлексивные практики по внедрению здоровьесберегающих гуманитарных технологий. В рамках курса студенты будут изучать конкретные приемы, теорию и практику философского консультирования и философского партнерства (западных и российских трендов философской практики) в контексте поддержки здоровья человека.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)                                                                                                                 | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-5 Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия                                                               | Знает: основные этапы, концепции и подходы в развитии мировой философской мысли, философские особенности конкретных исторических эпох<br>Умеет: формировать и аргументированно отстаивать собственную позицию по проблемам этики, философской антропологии и социальной философии, в дискуссии уважать иное мнение<br>Имеет практический опыт: восприятия мнений в обществе с философских позиций, аргументированного изложения собственной точки зрения |
| УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни | Знает: основы планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда<br>Умеет: подвергать критическому анализу проделанную работу; находить и творчески использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития<br>Имеет практический опыт: выявления стимулов для саморазвития; определения реалистических целей профессионального роста              |

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана                                                                                                                                                                          | Перечень последующих дисциплин, видов работ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Ф.08.М6.01 Методология и методы социологических исследований,<br>1.Ф.08.М1.01 Антропология цифровых трансформаций,<br>1.Ф.08.М4.01 Стратегии эффективной деловой коммуникации,<br>1.О.27 Возрастная психология и психология развития | 1.О.25 Педагогическая психология,<br>1.Ф.08.М4.03 Современная риторика: стратегии эффективного диалога,<br>1.Ф.01 Психология общения и переговоров,<br>1.Ф.08.М1.03 Цифровизация и критическое мышление,<br>1.Ф.08.М7.03 Медиаграмотность в эпоху цифровых технологий,<br>1.О.37 Основы психогенетики,<br>1.Ф.08.М3.03 Практическая стилистика научной речи,<br>1.О.41 Возрастно-психологическое консультирование |

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

| Дисциплина                                       | Требования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Ф.08.М1.01 Антропология цифровых трансформаций | Знает: основные теоретические концепции антропологии в цифровом контексте (теории культуры, идентичности, сообществ в киберпространстве), содержание ключевых терминов курса, методологию цифровых антропологических исследований, особенности этнографических методов в онлайн-среде (нетаграфия, цифровое включённое наблюдение), эволюцию антропологии под влиянием технологий (от классических подходов к big data и AI), этические и правовые аспекты цифровых исследований (конфиденциальность, информированное согласие, регулирование цифровых исследований (GDPR, этика работы с данными соцсетей)); влияние цифровых технологий на общество Умеет: анализировать цифровые культуры (интерпретировать поведение пользователей, идентичность в анонимных сообществах, ритуалы онлайн-взаимодействия, применять смешанные методы: качественный анализ (тематическое кодирование) и количественный (статистика, визуализация), использовать цифровые инструменты (программы для анализа данных, визуализации, сбора информации); критически оценивать феномены цифровой реальности, анализировать влияние алгоритмов ИИ, VR / AR на социальные практики, проводить цифровые этнографические исследования (разрабатывать дизайн исследования для онлайн-среды (форумы, соцсети, игры), собирать и систематизировать данные (тексты, аудио/видео, метаданные)) |

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                | <p>Имеет практический опыт: методами цифровой антропологии: навыки полевой работы в онлайн-среде (включённое наблюдение, глубинные интервью через платформы Zoom/Discord), обработка больших данных (базовые навыки Python/R для текстового анализа); навыками работы с инструментами для анализа соцсетей (Brandwatch, Netlytic), создания цифровых архивов, основами моделирования антропологических сценариев, навыками презентации и коммуникации, визуализации результатов через интерактивные дашборды, цифровые сторителлинг-платформы (Shorthand, StoryMap), навыками публичной защиты исследований с использованием мультимедийных форматов; навыками этической рефлексии, управления дилеммами цифровых исследований (анонимность vs. прозрачность, взаимодействие с контентом)</p> |
| 1.Ф.08.М6.01 Методология и методы социологических исследований | <p>Знает: теоретико-методологические основы проведения эмпирического социологического исследования, практических навыков применения методов</p> <p>Умеет: решать проблему адекватности теоретической концепции эмпирическому уровню исследования</p> <p>Имеет практический опыт: применения методологических, методических и организационных навыков исследовательской деятельности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1.Ф.08.М4.01 Стратегии эффективной деловой коммуникации        | <p>Знает: структуру деловой коммуникации; стратегии и тактики конструктивного устного и письменного общения; речевой этикет, стратегии и способы совершенствования собственных коммуникативных умений и навыков</p> <p>Умеет: преодолевать коммуникативные барьеры; видеть и устранять коммуникативные ошибки; использовать стратегии и тактики конструктивного делового общения в устной и письменной форме; противодействовать манипуляции, выстраивать и реализовывать разные виды делового общения в профессиональной сфере</p> <p>Имеет практический опыт: осуществления эффективной деловой коммуникации в устной и письменной формах, осуществления эффективной коммуникации в профессиональной сфере</p>                                                                              |
| 1.О.27 Возрастная психология и психология развития             | <p>Знает: факторы риска возникновения асоциального поведения в периоды подросткового возраста и юности, связанные с возрастными особенностями развития личности, основные подходы к задачам развития на каждом возрастном этапе, возрастную периодизацию психического развития, возрастные нормы психического развития в онтогенезе</p> <p>Умеет: приводить примеры, демонстрирующие закономерности возрастного развития в норме и</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | патологии, применять знания по психологии развития и возрастной психологии для решения практических задач, определять для каждого возраста сензитивные периоды развития психических процессов и личностных свойств, выбирать адекватные формы коррекционных и реабилитационных мероприятий в соответствии с возрастными особенностями. Имеет практический опыт: анализа нормативного содержания возрастных кризисов, самооценки соответствия собственного развития возрастным нормам, выявления зоны ближайшего развития психических процессов и личностных свойств при проживании возрастных кризисов, анализа соответствия программ коррекционных и реабилитационных мероприятий возрастным особенностям потенциальных участников |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 ч., 72,5 ч. контактной работы

| Вид учебной работы                                                         | Всего часов | Распределение по семестрам в часах |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------|
|                                                                            |             | Номер семестра                     |
|                                                                            |             | 4                                  |
| Общая трудоёмкость дисциплины                                              | 144         | 144                                |
| <i>Аудиторные занятия:</i>                                                 | 64          | 64                                 |
| Лекции (Л)                                                                 | 32          | 32                                 |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 32          | 32                                 |
| Лабораторные работы (ЛР)                                                   | 0           | 0                                  |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i>                                        | 71,5        | 71,5                               |
| Подготовка проекта цифрового детокса                                       | 15          | 15                                 |
| Разработка личного плана цифрового детокса                                 | 10          | 10                                 |
| Подготовка к промежуточной аттестации по дисциплине                        | 15          | 15                                 |
| Заполнение дневника цифрового поведения                                    | 11,5        | 11,5                               |
| Подготовка к семинару-дискуссии                                            | 20          | 20                                 |
| Консультации и промежуточная аттестация                                    | 8,5         | 8,5                                |
| Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)                                   | -           | диф.зачет                          |

#### 5. Содержание дисциплины

| № раздела | Наименование разделов дисциплины        | Объем аудиторных занятий по видам в часах |   |    |    |
|-----------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|---|----|----|
|           |                                         | Всего                                     | Л | ПЗ | ЛР |
| 1         | Введение в цифровой детокс              | 4                                         | 2 | 2  | 0  |
| 2         | Влияние цифровых технологий на здоровье | 8                                         | 4 | 4  | 0  |
| 3         | Методы цифрового детокса                | 8                                         | 4 | 4  | 0  |

|   |                                                   |   |   |   |   |
|---|---------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 4 | Создание личного плана                            | 8 | 4 | 4 | 0 |
| 5 | Технологии и приложения для цифровой детоксикации | 8 | 4 | 4 | 0 |
| 6 | Психология цифрового поведения                    | 8 | 4 | 4 | 0 |
| 7 | Оценка эффективности детоксикации                 | 8 | 4 | 4 | 0 |
| 8 | Самоанализ использования технологий               | 8 | 4 | 4 | 0 |
| 9 | Разработка личного плана цифровой детоксикации    | 4 | 2 | 2 | 0 |

## 5.1. Лекции

| № лекции | № раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия                                                                                | Кол-во часов |
|----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1        | 1         | Введение в цифровую детоксикацию: -определение и значимость цифровой детоксикации. -проблемы зависимости от технологий.                | 2            |
| 2        | 2         | Влияние цифровых технологий на здоровье: -физические и психоэмоциональные аспекты. -статистика и исследования.                         | 2            |
| 3        | 2         | Влияние цифровых технологий на здоровье: -физические и психоэмоциональные аспекты. -статистика и исследования.                         | 2            |
| 4        | 3         | Методы цифровой детоксикации: -основные подходы и стратегии. -примеры успешных практик.                                                | 2            |
| 5        | 3         | Методы цифровой детоксикации: -основные подходы и стратегии. -примеры успешных практик.                                                | 2            |
| 6        | 4         | Планирование детоксикации: -как составить личный план цифровой детоксикации. -установка целей и задач.                                 | 2            |
| 7        | 4         | Планирование детоксикации: -как составить личный план цифровой детоксикации. -установка целей и задач.                                 | 2            |
| 8        | 5         | Технологии и приложения для цифровой детоксикации: -обзор полезных приложений и сервисов. -как технологии могут помочь в детоксикации. | 2            |
| 9        | 5         | Технологии и приложения для цифровой детоксикации: -обзор полезных приложений и сервисов. -как технологии могут помочь в детоксикации. | 2            |
| 10       | 6         | Психология цифрового поведения: -механизмы формирования зависимости. -психологические аспекты и стратегии изменения поведения.         | 2            |
| 11       | 6         | Психология цифрового поведения: -механизмы формирования зависимости. -психологические аспекты и стратегии изменения поведения.         | 2            |
| 12       | 7         | Оценка эффективности детоксикации: -методы самооценки и мониторинга. -как оценить достигнутые результаты.                              | 2            |
| 13       | 7         | Оценка эффективности детоксикации: -методы самооценки и мониторинга. -как оценить достигнутые результаты.                              | 2            |
| 14       | 8         | Самоанализ использования технологий: -заполнение дневника цифрового поведения. -анализ зависимости.                                    | 2            |
| 15       | 8         | Самоанализ использования технологий: -заполнение дневника цифрового поведения. -анализ зависимости.                                    | 2            |
| 16       | 9         | Разработка личного плана цифровой детоксикации: -индивидуальная работа по созданию плана.                                              | 2            |

## 5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара | Кол-во часов |
|-----------|-----------|---------------------------------------------------------------------|--------------|
|-----------|-----------|---------------------------------------------------------------------|--------------|

|    |   |                                                                                                                                        |   |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1  | 1 | Введение в цифровую детоксикацию: -определение и значимость цифровой детоксикации. -проблемы зависимости от технологий.                | 2 |
| 2  | 2 | Влияние цифровых технологий на здоровье: -физические и психоэмоциональные аспекты. -статистика и исследования.                         | 2 |
| 3  | 2 | Влияние цифровых технологий на здоровье: -физические и психоэмоциональные аспекты. -статистика и исследования.                         | 2 |
| 4  | 3 | Методы цифровой детоксикации: -основные подходы и стратегии. -примеры успешных практик.                                                | 2 |
| 5  | 3 | Методы цифровой детоксикации: -основные подходы и стратегии. -примеры успешных практик.                                                | 2 |
| 6  | 4 | Планирование детоксикации: -как составить личный план цифровой детоксикации. -установка целей и задач.                                 | 2 |
| 7  | 4 | Планирование детоксикации: -как составить личный план цифровой детоксикации. -установка целей и задач.                                 | 2 |
| 8  | 5 | Технологии и приложения для цифровой детоксикации: -обзор полезных приложений и сервисов. -как технологии могут помочь в детоксикации. | 2 |
| 9  | 5 | Технологии и приложения для цифровой детоксикации: -обзор полезных приложений и сервисов. -как технологии могут помочь в детоксикации. | 2 |
| 10 | 6 | Психология цифрового поведения: -механизмы формирования зависимости. -психологические аспекты и стратегии изменения поведения.         | 2 |
| 11 | 6 | Психология цифрового поведения: -механизмы формирования зависимости. -психологические аспекты и стратегии изменения поведения.         | 2 |
| 12 | 7 | Оценка эффективности детоксикации: -методы самооценки и мониторинга. -как оценить достигнутые результаты.                              | 2 |
| 13 | 7 | Оценка эффективности детоксикации: -методы самооценки и мониторинга. -как оценить достигнутые результаты.                              | 2 |
| 14 | 8 | Самоанализ использования технологий: -заполнение дневника цифрового поведения. -анализ зависимости.                                    | 2 |
| 15 | 8 | Самоанализ использования технологий: -заполнение дневника цифрового поведения. -анализ зависимости.                                    | 2 |
| 16 | 9 | Разработка личного плана цифровой детоксикации: -индивидуальная работа по созданию плана.                                              | 2 |

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

| Выполнение СРС                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |              |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|
| Подвид СРС                           | Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс                                                                                                                                                                                                                                                           | Семестр | Кол-во часов |
| Подготовка проекта цифрового детокса | Сулейманов, М. Д. Цифровая грамотность : учебник / М. Д. Сулейманов, Н. С. Бардыго. — Москва : Первое экономическое издательство, 2019. — 324 с. — ISBN 978-5-91292-273-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/165562">https://e.lanbook.com/book/165562</a> | 4       | 15           |
| Разработка личного плана цифрового   | Сулейманов, М. Д. Цифровая грамотность                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4       | 10           |

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |      |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|
| детокса                                             | : учебник / М. Д. Сулейманов, Н. С. Бардыго. — Москва : Первое экономическое издательство, 2019. — 324 с. — ISBN 978-5-91292-273-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/165562">https://e.lanbook.com/book/165562</a>                                        |   |      |
| Подготовка к промежуточной аттестации по дисциплине | Сулейманов, М. Д. Цифровая грамотность : учебник / М. Д. Сулейманов, Н. С. Бардыго. — Москва : Первое экономическое издательство, 2019. — 324 с. — ISBN 978-5-91292-273-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/165562">https://e.lanbook.com/book/165562</a> | 4 | 15   |
| Заполнение дневника цифрового поведения             | Сулейманов, М. Д. Цифровая грамотность : учебник / М. Д. Сулейманов, Н. С. Бардыго. — Москва : Первое экономическое издательство, 2019. — 324 с. — ISBN 978-5-91292-273-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/165562">https://e.lanbook.com/book/165562</a> | 4 | 11,5 |
| Подготовка к семинару-дискуссии                     | Сулейманов, М. Д. Цифровая грамотность : учебник / М. Д. Сулейманов, Н. С. Бардыго. — Москва : Первое экономическое издательство, 2019. — 324 с. — ISBN 978-5-91292-273-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/165562">https://e.lanbook.com/book/165562</a> | 4 | 20   |

## 6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

| № КМ | Се-местр | Вид контроля     | Название контрольного мероприятия       | Вес | Макс. балл | Порядок начисления баллов                                                                                                                                                                                          | Учитывается в ПА         |
|------|----------|------------------|-----------------------------------------|-----|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1    | 4        | Текущий контроль | Заполнение дневника цифрового поведения | 0,2 | 15         | Критерии оценивания дневника цифрового поведения (0–15 баллов):<br>1. Полнота ведения дневника (ежедневные записи в течение 7 дней) 0–5 баллов<br>2. Анализ цифровой активности (объем, цели, триггеры) 0–4 баллов | дифференцированный зачет |



|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  | <p>3. Осознанность и саморефлексия (выводы, наблюдения, корректировки) 0–3 баллов</p> <p>4. Структура, оформление, аккуратность (таблицы, краткость, ясность) 0–2 баллов</p> <p>5. Соблюдение сроков сдачи 0–1 баллов</p> <p>Итого 15 баллов</p> <p>Расшифровка по уровням</p> <p>1. Полнота ведения дневника (0–5 баллов)</p> <p>5 — Ведется ежедневно, не менее 7 дней подряд.</p> <p>3–4 — Пропущен 1–2 дня, но записи подробны.</p> <p>1–2 — Записи фрагментарные или краткие.</p> <p>0 — Отсутствуют или менее 3 записей.</p> <p>2. Анализ цифровой активности (0–4 балла)</p> <p>4 — Учтено время, цели использования, ситуации, эмоции, внешние факторы.</p> <p>2–3 — Есть попытка анализа, но он поверхностный.</p> <p>1 — Факты есть, но без анализа.</p> <p>0 — Анализа нет.</p> <p>3. Осознанность и саморефлексия (0–3 балла)</p> <p>3 — Присутствуют выводы, выявлены проблемные зоны, предложены корректировки.</p> <p>2 — Есть наблюдения, но без системных выводов.</p> <p>1 — Саморефлексия минимальна.</p> <p>0 — Отсутствует.</p> <p>4. Оформление и структура (0–2 балла)</p> <p>2 — Четкая структура, таблицы/график, аккуратность.</p> <p>1 — Читаемо, но несистемно.</p> <p>0 — Оформлено хаотично или неразборчиво.</p> <p>5. Соблюдение срока (0–1 балл)</p> |  |
|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|   |   |                  |                                            |     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                          |
|---|---|------------------|--------------------------------------------|-----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|   |   |                  |                                            |     |    | 1 — Сдан в срок.<br>0 — Просрочено.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                          |
| 2 | 4 | Текущий контроль | Разработка личного плана цифрового детокса | 0,2 | 15 | <p>Шкала оценивания (0–15 баллов), весовой коэффициент 0,2:</p> <p>1 Анализ цифрового поведения на основе фактов и наблюдений 0–4<br/> 2 Ясность и реалистичность поставленных целей 0–3<br/> 3 Осмысленный выбор методов цифрового детокса 0–3<br/> 4 Наличие расписания, контроля и саморефлексии 0–3<br/> 5 Структура, оформление и аргументация 0–2<br/> Итого 15 баллов<br/> Расшифровка критериев<br/> 1. Анализ поведения (0–4 балла)</p> <p>4 — Проведен на основе дневника/цифр, глубоко и осмысленно<br/> 2–3 — Поверхностный или общий анализ<br/> 1 — Частичный, без конкретики<br/> 0 — Отсутствует</p> <p>2. Цели (0–3 балла)</p> <p>3 — Конкретные, измеримые, реалистичные<br/> 2 — Поставлены, но не до конца продуманы<br/> 1 — Неясные цели<br/> 0 — Цели отсутствуют</p> <p>3. Методы (0–3 балла)</p> <p>3 — Методы разнообразны, подобраны под ситуацию<br/> 2 — Есть минимум 2 метода<br/> 1 — Названы, но не объяснены<br/> 0 — Отсутствуют</p> <p>4. План и контроль (0–3 балла)</p> <p>3 — Есть расписание,</p> | дифференцированный зачет |

|   |   |                  |                                      |     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                          |
|---|---|------------------|--------------------------------------|-----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|   |   |                  |                                      |     |    | <p>критерии оценки успеха</p> <p>2 — Общая схема есть, но не детализирована</p> <p>1 — Частично</p> <p>0 — Не проработано</p> <p>5. Оформление и аргументация (0–2 балла)</p> <p>2 — Четкая структура, логика, грамотность</p> <p>1 — Допустимы стилистические погрешности</p> <p>0 — Хаотично, плохо читаемо</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |
| 3 | 4 | Текущий контроль | Подготовка проекта цифрового детокса | 0,2 | 20 | <p>1 Актуальность и обоснование проблемы 0–4</p> <p>2 Четкость цели и логика задач 0–3</p> <p>3 Качество предлагаемых решений (методов) 0–4</p> <p>4 Креативность, оригинальность подхода 0–3</p> <p>5 Оформление (визуальное, структурное) 0–2</p> <p>6 Уровень выступления при защите 0–2</p> <p>7 Ответы на вопросы и аргументация 0–2</p> <p>Итого 20 баллов, весовой коэффициент 0,2</p> <p>Критерии детализации:</p> <p>1. Актуальность проблемы (0–4)</p> <p>4 — Проблема подтверждена данными, примерами, наблюдениями</p> <p>2–3 — Есть описание, но без опоры на анализ</p> <p>0–1 — Проблема не раскрыта</p> <p>2. Цели и задачи (0–3)</p> <p>3 — Логичны, конкретны, достижимы</p> <p>1–2 — Сформулированы, но без четкой связи</p> <p>0 — Отсутствуют</p> <p>3. Методы/решения (0–4)</p> <p>4 — Эффективные, релевантные, разнообразные</p> | дифференцированный зачет |

|   |   |                  |                   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                          |
|---|---|------------------|-------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|   |   |                  |                   |     | <p>2–3 — Есть решения, но не обоснованы<br/>0–1 — Поверхностные или неподходящие</p> <p>4. Креативность (0–3)</p> <p>3 — Интересные, нестандартные решения<br/>1–2 — Базовые идеи<br/>0 — Нет индивидуальности</p> <p>5. Оформление (0–2)</p> <p>2 — Презентация/буклет оформлен на высоком уровне<br/>1 — Допустимы мелкие недочеты<br/>0 — Слабое оформление</p> <p>6. Уровень защиты (0–2)</p> <p>2 — Внятно, структурировано, по времени<br/>1 — Выступление частично осмыслено<br/>0 — Не подготовлено</p> <p>7. Ответы на вопросы (0–2)</p> <p>2 — Полные, аргументированные<br/>1 — Поверхностные<br/>0 — Не даны</p> <p>Формат сдачи:</p> <p>PDF-презентация или буклет<br/>Устная защита на семинаре</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                          |
| 4 | 4 | Текущий контроль | Семинар-дискуссия | 0,4 | 50                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Соответствие ответа на семинаре каждому требованию оценивается от 0 до 5 баллов. Не соответствие требованиям к семинару-дискуссии соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов за 10 тем–50. Весовой коэффициент мероприятия – 0.4</p> <p>Требования, предъявляемые к семинару-дискуссии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ответ должен восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной.</li> </ul> | дифференцированный зачет |

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Необходимо уметь отвечать коротко и ясно. Ответ не должен содержать ничего лишнего, должен включать только ту информацию, которая необходима для раскрытия вашей позиции, идеи.</li> <li>• Ответ должен иметь грамотное композиционное построение, быть логичным, четким по структуре.</li> <li>• Ответ должен показывать, что его автор знает и осмысленно использует теоретические понятия, термины, обобщения, мировоззренческие идеи.</li> <li>• Ответ должен содержать убедительную аргументацию заявленной по проблеме позиции</li> </ul> <p>Максимальное количество баллов за одну тему - 5<br/> Максимальное количество баллов – 50. Весовой коэффициент мероприятия – 0.4</p> <p>Шкала оценивания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сдача в установленный срок- 0.5 баллов</li> <li>2. Раскрытие поставленных вопросов- 0.5 баллов</li> <li>3. Умение вступать в дискуссию – 0.5 баллов</li> <li>4. Умение отвечать на дополнительные вопросы – 0.5 баллов</li> <li>5. Логичность изложения – 0.5 баллов</li> <li>6. Раскрытие темы – 0.5 баллов</li> <li>7. Наличие в ответе авторской точки зрения – 0.5 баллов</li> <li>8. Аргументация – 0.5 баллов</li> <li>9. Нетривиальность аргументации – 0.5 баллов</li> <li>10. Обращение к первоисточникам (использование цитат) – 0.5 баллов</li> </ol> <p>Ответ соответствующий всем заявленным критериям оценивается в 5 баллов, соблюдены 8 критериев - 4</p> |  |
|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|   |   |                          |       |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                          |
|---|---|--------------------------|-------|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|   |   |                          |       |   |    | балла, 6 критериев соответствуют 3 баллам, и далее соответственно. В задании необходимо сдать 10 тем, соответственно общий балл складывается из 10 выполненных работ согласно данным критериям.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                          |
| 5 | 4 | Промежуточная аттестация | Зачет | - | 10 | <p>Зачет проводится в учебный период согласно расписанию, в традиционной форме устного собеседования преподавателя и студента по вопросам билетов, составленных на основе списка вопросов. Зачет может быть поставлен по текущему контролю, при условии если студент выполняет не менее 60 % заданий из текущего контроля. Если студент не проходит минимальный порог по заданиям из текущего контроля или если студент не согласен с предлагаемой оценкой, то он (-а) выходит на зачет. Полный ответ согласно представленным требованиям соответствует 10 баллам; частично полный ответ соответствует 5-9 баллам; неправильный ответ соответствует 0 баллов.</p> <p>Требования к ответу: 1. знание материала, 2. полнота ответа, 3. собственные рассуждения, 4. обращение к примерам, иллюстрациям, 4. умение вступать в диалог с преподавателем, 5. высказывать свою собственную позицию</p> <p>Порядок начисления баллов - накопительный.</p> <p>Максимальное количество баллов – 10.</p> | дифференцированный зачет |

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Не предусмотрены

## 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

| Компетенции | Результаты обучения | № КМ |   |   |   |   |
|-------------|---------------------|------|---|---|---|---|
|             |                     | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 |

|      |                                                                                                                                                                           |   |   |   |   |   |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| УК-5 | Знает: основные этапы, концепции и подходы в развитии мировой философской мысли, философские особенности конкретных исторических эпох                                     | + | + | + | + | + |
| УК-5 | Умеет: формировать и аргументированно отстаивать собственную позицию по проблемам этики, философской антропологии и социальной философии, в дискуссии уважать иное мнение | + | + | + | + | + |
| УК-5 | Имеет практический опыт: восприятия мнений в обществе с философских позиций, аргументированного изложения собственной точки зрения                                        | + | + | + | + | + |
| УК-6 | Знает: основы планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда               | + | + | + | + | + |
| УК-6 | Умеет: подвергать критическому анализу проделанную работу; находить и творчески использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития                        | + | + | + | + | + |
| УК-6 | Имеет практический опыт: выявления стимулов для саморазвития; определения реалистических целей профессионального роста                                                    | + | + | + | + | + |

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

1. Современная философия : словарь и хрестоматия / Л. В. Жаров, Е. В. Золотухина, В. П. Кохановский и др.; под ред. В. П. Кохановского. - Ростов н/Д. : Феникс, 1996. - 511 с.

#### б) дополнительная литература:

1. Экосистема медиа : цифровые модификации : коллектив. монография / И. И. Волкова и др.; под ред. С. Л. Уразовой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Ин-т медиа и социал.-гуманитар. наук ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ, 2021. - 251, [1] с. : ил.. URL: [http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU\\_METHOD&key=000570869](http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000570869)

#### в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

Не предусмотрены

#### г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Методические указания 47.04.01 Философия, профиль - Цифровое общество и технологическая этика

#### из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Методические указания 47.04.01 Философия, профиль - Цифровое общество и технологическая этика

### Электронная учебно-методическая документация

| № | Вид литературы | Наименование ресурса в электронной форме | Библиографическое описание |
|---|----------------|------------------------------------------|----------------------------|
|---|----------------|------------------------------------------|----------------------------|

|   |                           |                       |                                                                                                                                                                                                                                    |
|---|---------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Основная литература       | ЭБС издательства Лань | Сулейманов, М. Д. Цифровая грамотность : учебник / М. Д. Сулейманов, Н. С. Бардыго. — Москва : Первое экономическое издательство, 2019. — 324 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/165562">https://e.lanbook.com/book/165562</a> |
| 2 | Дополнительная литература | ЭБС издательства Лань | Смирнова, Е. А. Введение в цифровую культуру : учебное пособие / Е. А. Смирнова, М. А. Смирнов. — Череповец : ЧГУ, 2021. — 202 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/180959">https://e.lanbook.com/book/180959</a>                |

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Не предусмотрено