

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы дисциплины  
**«Психосаморегуляция лиц с ОВЗ»**

Дисциплина входит в общенаучный цикл дисциплин по выбору для изучения по программе подготовки бакалавров

**1. Цели дисциплины:**

Целью изучения дисциплины является формирование у студентов системных представлений о психологической саморегуляции, развитие умений и навыков по управлению стрессом на уровне отдельной личности, связанных с сохранением собственного психологического здоровья и развитием совладающего (копинг) поведения.

**2. Место дисциплины в структуре ОПОП: Б1.В.ДВ.09.03**

Данная дисциплина (модуль) относится к Блоку 1 и реализуется в рамках дисциплины по выбору Б1.

**3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:** методы управления временем при выполнении конкретных задач ,проектов при достижении поставленных целей

**Уметь:** выделять приоритеты собственной деятельности с учетом требований рынка труда и предложений образовательных услуг для личного развития и выстраивания траектории профессионального роста

**Владеть:** навыками логически и аргументированно анализировать результатами своей деятельности

**4. Общая трудоемкость дисциплины** составляет 3 зачетные единицы.  
Форма отчетности - зачет.

**Разработчик:** ассистент Тагалекова Л.М.