

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы дисциплины (модуля)**

**Психосаморегуляция лиц с ОВЗ**

направления 44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)  
профиль – Начальное образование; дошкольное образование

**1. Цели освоения 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 (модуля) в структуре образовательной программы**

Данная дисциплина (модуль) относится к Блоку 1. Часть, формируемая участниками образовательных отношений и реализуется в рамках дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.09

Дисциплина (модуль) изучается на 5 курсе в А семестре.

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП</b>	
Индекс	Б1.В.ДВ.09.03
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по возрастной анатомии, физиологии и гигиены, основам медицинских знаний и здорового образа жизни и безопасность жизнедеятельности.	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Дисциплина «Психосаморегуляция лиц с ОВЗ» относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин. Для освоения дисциплины «Психосаморегуляция лиц с ОВЗ» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные на предыдущей ступени обучения. Изучение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплины «Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ».	

**2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

В результате освоения ОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-7	Способен поддерживать должный уровень	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности	Знать: ценности, функции психосаморегуляции; методы и средства

	<p>физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p>психосаморегуляции, основы формирования и психических качеств, • принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья ; методы сохранения и укрепления здоровья Уметь: • планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования психической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья • осуществлять самоконтроль состояния своего организма • использовать средства и методы психологической культуры для формирования психических качеств личности и организации здорового образа жизни Владеть: • принципами, методами и средствами организации занятий психологии; в том числе оздоровительной физической культурой способами и средствами организации здорового образа жизни • навыками организации самостоятельных занятий физической культурой , в том числе оздоровительной физической культурой</p>
<p><b>УК-8</b></p>	<p>Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности</p>	<p>УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной</p>	<p>Знать: классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, причины, признаки и</p>

	<p>для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>деятельности. УК-8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.</p>	<p>последствия опасностей Уметь: идентифицировать опасные и вредные факторы и оценивать последствия их воздействия на человека в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов Владеть: методиками идентификации основных угроз (опасностей) природного и техногенного происхождения для жизнедеятельности человека</p>
--	---	---	---

**4. Общая трудоемкость дисциплины 72 часа (2 зачетные единицы).**

**5. Разработчик:** Акбашева Р.С., к.пс.н., доцент