

АННОТАЦИЯ
рабочей программы учебной дисциплины
ПСИХОСАМОРЕГУЛЯЦИЯ ЛИЦ С ОВЗ
 направления 44.03.05 Педагогическое образование
 (с двумя профилями подготовки)
 профиль – Начальное образование; информатика

1. Цель изучения дисциплины.

Целью освоения дисциплины «Психосаморегуляция лиц с ОВЗ» 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.

Для достижения цели ставятся задачи:

1. Формирование знаний о методах количественной и качественной оценки здоровья человека;
2. Раскрыть сущность основных понятий и классификацию методов саморегуляции;
3. Познакомить с этапами становления исследования саморегуляции;
4. Сформировать навыки сравнительного анализа особенностей саморегуляции, представленных различными теориями;
5. Изучить причины и источники возникновения стресса;
6. Показать закономерности проявлений и переживаний человека в обыденной жизни и экстремальных ситуациях;
7. Освоить психологические методы диагностики и приемы сопротивления стрессу, развить техники совладающего (копинг) поведения.

2. Место дисциплины в учебном плане:

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

Дисциплина (модуль) изучается на 5 курсе.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО	
Индекс	Б1.В.ДВ.09.02
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
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.	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
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».	

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) Б1.В.ДВ.09.02
Психосаморегуляция лиц с ОВЗ

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ОП ВО	Индикаторы достижений компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
-----------------	---	-----------------------------------	---

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК.Б-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК.Б-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК.Б-7.3 соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности	Знать: – виды физических упражнений; – научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни Уметь: – применять на практике разнообразные средства – физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и – самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; – использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Владеть: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
УК-8	Способен создавать и поддерживать повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности и для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций	УК.Б-8.1 анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений) УК.Б-8.2 выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций УК.Б-8.4 разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях	Знать: – основы физиологии человека и рациональные условия деятельности – последствия воздействия на человека травмирующих вредных и поражающих факторов; – принципы, правила и требования безопасного поведения и защиты в различных условиях и чрезвычайных ситуациях (ЧС); Уметь: – эффективно применять средства защиты от негативных воздействий; – оказывать первую помощь пострадавшим; – причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от опасных ситуаций и военных конфликтов; Владеть: – методикой и навыками оценки допустимого риска; – порядком и правилами оказания первой помощи пострадавшим. – использования средств и методов повышения безопасности и устойчивости технических средств и технологических процессов.

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 108 часов (3 зачетные единицы).

5. Разработчик: Текеев А.А. д.м.н., проф.