|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**  **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | | |
| **Основы психологической саморегуляции** | | |
| Уровень образования | бакалавриат | |
| Направление подготовки | 37.03.01 | Психология |
| Профиль | Социальная психология | |
| Срок освоения образовательной программы по очной форме обучения | 4 года | |
| Форма обучения | очная | |

* + - 1. Учебная дисциплина **Основы психологической саморегуляции** изучается в пятом семестре
      2. Курсовая работа – не предусмотрена

## Форма промежуточной аттестации

* + - 1. зачет

## Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

* + - 1. Учебная дисциплина **Основы психологической саморегуляции** относится к части ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений, и является элективной дисциплиной.

## Цели и планируемые результаты обучения по дисциплине:

* формирование системных представлений о психологической саморегуляции, развитие умений и навыков по управлению стрессом на уровне отдельной личности, связанных с сохранением психологического здоровья и повышением адаптивных ресурсов человека;
* формирование умений использовать методы саморегуляции в профессиональной деятельности;
* формирование у обучающихся компетенций, установленных образовательной программой в соответствии с ФГОС ВО по данной дисциплине.

## Результатом обучения по дисциплине является овладение обучающимися знаниями, умениями, навыками и опытом деятельности, характеризующими процесс формирования компетенций и обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения дисциплины.

## Формируемые компетенции и индикаторы достижения компетенций:

| **Код и наименование компетенции** | **Код и наименование индикатора**  **достижения компетенции** |
| --- | --- |
| ПК-3. Способен осуществлять психодиагностическое обследование работников организаций, социальных групп и отдельных клиентов | ИД-ПК-3.1  Использование типичных психодиагностических методик в соответствии с поставленной задачей и контингентом клиентов  ИД-ПК-3.2  Планирование и проведение обследования клиентов и групп в соответствии с поставленными задачами  ИД-ПК-3.3 Использование теоретических знаний для постановки целей, определение направлений и задач профилактической работы с клиентами. |
| ПК-9 Способен осуществлять коррекционно-развивающую деятельность с разнородными группами клиентов, направленную на содействие социальной адаптации | ИД-ПК-9.1 Определение тематики психологических занятий и тренингов для разнородных групп клиентов в соответствии с заданным контингентом и выявленными проблемами  ИД-ПК-9.2 Разработка сценариев психологических занятий и тренингов, направленных на расширение и укрепление внутренних ресурсов клиентов, содействие социальной адаптации  ИД-ПК-9.3 Подбор методов и проведение коррекционно-развивающих занятий, направленных на личностное развитие клиентов |

## Общая трудоёмкость учебной дисциплины по учебному плану составляет:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| по очной форме обучения | **3** | **з.е.** | **108** | **час.** |