АННОТАЦИЯ

дисциплины

«САМОРЕГУЛЯЦИЯ»

Направление подготовки – 38.03.06 «Торговое дело»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Профиль: «Коммерция»

**1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Саморегуляция» (Б1.В.ДВ.5.2) является дисциплиной по выбору обучающегося вариативной части образовательной программы.

**2. Цель и задачи дисциплины**

Целью изучения дисциплины «Саморегуляция» является формирование у студентов системы знаний о концепциях и методах регуляции психофизиологического состояния и выработка навыков психологической саморегуляции состояния (ПСР) с использованием различных модальностей в целях сохранения здоровья, повышения эффективности труда, снижения психоэмоциональной напряженности в трудовой деятельности.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

* изучение теоретического материала, связанного с классическими и современными принципами и техниками саморегуляции психофизиологических состояний.
* практическое освоение и применение приемов и методов саморегуляции для психокоррекции состояния как в учебном процессе, так и в различных ситуациях жизнедеятельности.
* овладение современными методами профилактики стрессовых состояний в производственных условиях.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций: ОК-4, ОК-5, ПК-6.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

ЗНАТЬ:

- понятийный аппарат и основные концепции в области психологии саморегуляции;

- историю, современное состояние и перспективные направления развития методов психорегуляции и стресс-менеджмента;

- закономерности динамики функциональных состояний в процессе применения методов психорегуляции;

- общие принципы организации и методического оснащения занятий по психологической саморегуляции и релаксации.

УМЕТЬ:

- анализировать причины возникновения стрессовых состояний человека и связанного с ними снижения работоспособности;

- использовать методы психорегуляции при различных неблагоприятных функциональных состояниях.

ВЛАДЕТЬ:

- методами регуляции уровня психоэмоциональной напряженности и стресса на различных уровнях психофизиологической организации человека;

- навыками использования различных психотехнологий и техник регуляции психоэмоционального напряжения и стресса в целях улучшения самочувствия, повышения работоспособности и, в целом, повышения качества жизни;

- экспресс-методами регуляции состояния в профессиональной деятельности;

**4. Содержание и структура дисциплины**

1. Основные принципы психической (ПСР) саморегуляции функционального состояния человека. Психология как отрасль психологической науки.

2. Методы психической саморегуляции состояний человека.

3. Психическая саморегуляция, психопрофилактика и психокоррекция на производстве.

**5. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Для очной формы обучения:

Объем дисциплины – 2 зачетных единицы (72 час.), в том числе:

лекции – 16 час.

практические занятия – 16 час.

самостоятельная работа – 31 час.

контроль 9 час.

форма контроля знаний –зачет

Для заочной формы обучения:

Объем дисциплины – 2 зачетные единицы (72 час.), в том числе:

лекции – 4 час.

практические занятия – 4 час.

самостоятельная работа – 60 час.

контроль – 4 час.

форма контроля знаний – зачет