

## АННОТАЦИЯ

### Дисциплины Б1.В.ДВ.14.02 Основы саморегуляции педагога

Направление подготовки 44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) Начальное образование Дошкольное образование

**Объем трудоемкости:** 3 зачетные единицы (108 часа, из них – 14,3 часов контактной работы: лекционных 4 ч., лабораторных 4 ч., практических 6 ч., ИКР 0,3 ч.; контроль 8,7 ч.; самостоятельной работы 85 ч.).

**Цели освоения дисциплины:** развитие эмоциональной устойчивости, профилактика эмоционального выгорания; формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья обучающихся через овладение ими способами психической саморегуляции и активизации личностных ресурсов.

**Задачи изучения дисциплины:** ознакомление с понятием «саморегуляция», обучение способам психической саморегуляции; содействие активизации личностных ресурсных состояний; формирование установки на сохранение и укрепление психического здоровья; рассмотрение содержания феномена «профессионального выгорания» его причин, стадий, способов профилактики.

#### Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Основы саморегуляции педагога» относится к вариативной части ООП по направлению подготовки «Педагогическое образование» с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) Начальное образование Дошкольное образование. Изучается на пятом курсе.

В рамках изучения дисциплины «Основы саморегуляции педагога» излагается материал, относящийся к области психологии здоровья. Для изучения дисциплины желательно знание курса «Общая психология», «Социальная психология», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Введение в педагогическую деятельность», «Физиология высшей нервной деятельности».

Знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплины обучающиеся могут использовать как при изучении прохождении всех видов практик, организации общения и взаимодействия с участниками образовательной деятельности.

#### Требования к уровню освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-6, ОК-8, ОК-9, ОПК-1, ОПК-2, ПК-5, ПК-6, ПК-11.

Компетенция	Компонентный состав компетенций		
	<u>Знает:</u>	<u>Умеет:</u>	<u>Владеет:</u>
ОК-6 – способность к самоорганизации и самообразованию	- базовые научные положения в области теории и практики современной психологии, необходимые для личностного, общекультурного и профессионального развития; - основные принципы самообразования; - содержание процессов самоорганизации и	использовать полученные общие знания, умения и навыки в профессиональной деятельности; - адекватно оценивать свои образовательные и профессиональные результаты; - планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий,	навыками самостоятельной работы; - способностью критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков; - навыками разработки стратегии личностного и профессионального

	самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности	средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения	развития в соответствии с результатами самооценки процесса самообразования и собственной профессиональной деятельности.
ОК-8 – готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, обеспечивающих полноценную деятельность	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
ОК-9 – способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	теоретические основы безопасности жизнедеятельности в системах «среда – человек – машина»; «среда обитания – человек», правовые, нормативно – технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности, последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и опасных факторов чрезвычайных ситуаций, средства и методы повышения безопасности и экологичности технических средств и технологических процессов	проводить контроль параметров среды обитания (рабочей среды) и уровня негативных воздействий среды обитания на человека, эффективно применять средства защиты человека от негативных воздействий, проводить расчет обеспечения условий безопасной жизнедеятельности.	навыками проведения контроля параметров среды обитания (рабочей среды) и уровня негативных воздействий среды обитания на человека, расчета параметров рабочей зоны помещений, защиты от негативных факторов
ОПК-1 – готовностью сознавать социальную значимость своей	сущность профессии педагога; ценностные основы профессиональной деятельности в	определять место своей будущей профессии в процессе развития научной мысли и в	навыками критического оценивания уровня своей общепрофессиональн

<p>будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности</p>	<p>сфере образования; профессиональные функции педагога</p>	<p>социокультурном процессе; способен определять место своей будущей профессии в процессе развития общества; аргументировано оценивать социальную значимость своей профессии, и соотносить ее с обязательным для формирования набором компетенций; формулировать и самостоятельно определять цели и задачи формирования результатов подготовки к профессиональной деятельности; учитывать этические аспекты в профессиональной деятельности; объективно оценивать свои педагогические способности</p>	<p>ой компетентности; способностью отвечать за результаты профессиональной деятельности; навыками создания образовательной среды, обеспечивающей качество учебно-воспитательного процесса</p>
<p>ОПК-2 – способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся</p>	<p>особенности каждого возрастного периода детей для осуществления обучения, воспитания и развития в образовательных учреждениях общего и дополнительного образования; особенности осуществления обучения, воспитания и развития в образовательных учреждениях общего и дополнительного образования; в том числе с особыми</p>	<p>организовывать образовательный и воспитательный процессы, учитывая возрастные, социальные и психофизические особенности обучающихся; использовать различные формы коммуникативного взаимодействия в учебной и профессиональной деятельности</p>	<p>профессиональной деятельности; умениями осуществлять педагогический процесс в различных возрастных группах и различных типах образовательных учреждений; в том числе с обучающимися, имеющими особые образовательные потребности.</p>

	образовательными потребностями обучающихся		
ПК-5 – владением основами профессиональной этики и речевой культуры	основы профессиональной речевой культуры; правила грамотной речи на родном языке; основы литературной речи; правила грамотной устной и письменной научной речи; - основные категории и сущность профессиональной этики и педагогической практики	применять на практике грамотную профессиональную речь; грамотно и аргументировано выражать свои мысли; использовать грамотную речь при решении педагогических задач; - грамотно и аргументировано дискутировать по профессиональным вопросам; аргументировано выражать свою точку зрения по проблемам профессиональной этики; грамотно и аргументировано вести диалог по профессиональным проблемам; использовать различные формы, виды устной и письменной речи	профессиональным тезаурусом; навыками речевой профессиональной культуры и этики; навыками публичного выступления; навыками профессиональной научной речи; навыками грамотной речевой профессиональной культуры; навыками ведения грамотного диалога; навыками публичной речи, аргументацией, ведения дискуссии
ПК-6 – готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	основы гигиены и медицины; способы оказания первой медицинской помощи; основы безопасности жизнедеятельности; основы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся на занятиях	оказывать первую доврачебную помощь; безопасно использовать вспомогательные и технические средства обучения и оборудование; подбирать методы и формы обучения с учетом материально-технических средств; разрабатывать локальные нормативные акты по обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	навыками проведения учебно-воспитательного процесса с учетом безопасности, охраны жизни и здоровья обучающихся
ПК-11 – готовностью	основы научно-исследовательской	проводить научные исследования в	навыками сбора и обработки научных

использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования	деятельности; основные методы педагогических исследований; особенности использования современных научных данных в учебно-воспитательном процессе; основы обработки и анализа научной информации	рамках учебно-воспитательного процесса; анализировать полученные результаты собственных научных исследований; анализировать современные научные достижения в области педагогики смежных наук; использовать современные информационные технологии для получения и обработки научных данных	данных; навыками использования современных научных достижений в учебно-воспитательном процессе с различными категориями обучающихся.
---	---	---	--

#### Основные разделы дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Количество часов				
		Всего	Контактная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Основы саморегуляции и психического здоровья.	30	1	2		27
2	Психология стресса. Особенности профессиональных стрессов	35	1	2	2	30
3	Профилактика профессионального выгорания	34	2	2	2	28
ИКР		0,3				
Контроль		8,7				
Итого		108	4	6	4	85

**Курсовые работы:** *не предусмотрены.*

**Форма проведения аттестации по дисциплине:** *экзамен на пятом курсе.*

#### Основная литература:

1. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / М. М. Решетников. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 238 с. — (Серия : Авторский учебник).- URL: <https://biblio-online.ru/viewer/5E5D0B41-E3BC-4EE3-BE7C-099E49F6F4EC/psihicheskaya-samoregulyaciya-pervaya-i-vtoraya-stupeni#page/1>

2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 136 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/7DED34C0-3D30-4AFA-9FCD-1EAA0F590552/trening-lichnostnogo-rosta#page/1>