**Аннотации рабочих программ дисциплин учебного плана по направлению подготовки** 060101.65 «Лечебное дело»

«Санология»

|  |  |
| --- | --- |
| **Пояснительная записка** | В настоящее время наблюдается снижение уровня здоровья молодого поколения, увеличивается число детей и подростков с хроническими заболеваниями, расширяется спектр заболеваний, нацелено на формирования представления о здоровом образе жизни и сохраняющих его принципах у студентов. Санология – наука о здоровом образе жизни и формировании здоровья народа, она является частью государственной политики, направленной на повышение нравственных, физических, психических, соматических и репродуктивных возможностей человека в условия экологически неблагоприятного региона.Все вышеперечисленное указывает на важность дисциплины «Санология» для студентов, способствующей выработке убеждений, устойчивых мотиваций здорового образа жизни на основе обретаемых знаний и опыта. Изучение курса поможет заинтересовать студентов в сохранении, укреплении, формировании индивидуального здоровья и расширения резервных возможностей организма, вести здоровый образ жизни, выработать стратегию формирования здорового образа с помощью самоконтроля собственной активности.  |
|

|  |
| --- |
| **Цель изучения дисциплины**  |

 | Основной *целью* курса является освоение механизмов поддержания и сохранения индивидуального здоровья человека. Основными *задачами дисциплины* являются:– формирование у студентов понимания значимости знаний по основам здорового образа жизни для поддержания и сохранения индивидуального здоровья; – ознакомление студентов с факторами, влияющими на состояние индивидуального здоровья и принципами, его сохраняющими.– формирование навыков и умений использования в будущей профессиональной деятельности знаний по сохранению и укреплению физического здоровья |
|

|  |
| --- |
| **Место дисциплины в учебном плане**  |

 | Профессиональный цикл |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **Общая трудоемкость дисциплины (час)**  |  |

 | 72 |
|

|  |
| --- |
| **Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины**  |

 | *В результате освоения дисциплины обучающийся должен**знать:** прогноз – профилактику – формирование резервов организма – бережное расходование и восстановление резервов – коррекция состояния, особенности жизнедеятельности организма в экологически неблагоприятных условиях.

*уметь:** определять физическое состояние здоровья посредством определения АД, пульса, частоты дыхания, уметь составлять свой рацион питания, применимо к роду занятий, уметь применять методики по оздоровлению организма;
* определять свое психоэмоциональное состояние с помощью разнообразных санологических методов и приемов.

*иметь представление:** о рациональном (разумном) питании,
* о здоровом образе жизни.

по анатомии, физиологии и гигиене человека, общей биологии, полученные в предыдущих семестрах |
|

|  |
| --- |
| **Содержание дисциплины**  |

 | *Тема 1.* Понятие о здоровье. Индивидуальное и общественное здоровье*Тема 2.* Формирование здорового образа жизни. Движение, закаливание и здоровье.*Тема 3*. Рациональное питание и здоровье*Тема 4*. Эмоции, стресс и здоровье.*Тема 5*. Семья и здоровье. |
| **Виды учебной работы**  | Лекции, практические занятия |
| **Используемые информационные, инструментальные и программные средства**  | Аудитория на 30 посадочных мест (столы, стулья, доска, экран, ноутбук, мультимед. проектор) |
| **Формы контроля успеваемости студентов**  | Очная форма обучения: 3 семестр – зачетОчно-заочная форма обучения: 5 семестр - зачет |