**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 – зачет  Очно-заочная форма обучения: 5 семестр - зачет |