


**Департамент здравоохранения Ивановской области  
Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Ивановский медицинский колледж»**

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УМР  
 / Буланова Л.Б./  
« 31 » августа 2020 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОП.04 Основы гигиены и экологии человека**

---

программа подготовки специалистов среднего звена

по специальности

43.02.04 Прикладная эстетика

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.04 «Основы гигиены и экологии человека» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта специальности среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 43.02.04 Прикладная эстетика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «07» мая 2014 года № 468.

Организация-разработчик: ОГБПОУ «Ивановский медицинский колледж»

Разработчик: Барочкина О.Ю., преподаватель ОГБПОУ «ИМК»

Утверждено Методическим советом ОГБПОУ «ИМК»

(Протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.).

Председатель Методического совета БЧ.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ЭКОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА**

#### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы 3

в соответствии с ФГОС СПО 43.02.04 Прикладная эстетика (углубленная подготовка) относящейся к укрупненной группе профессий, специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов**

**среднего звена:**

Профессиональный цикл, общепрофессиональные дисциплины.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Целью изучения учебной дисциплины обеспечение готовности обучающихся к выполнению всех обобщенных трудовых функций 4 уровня квалификации профессионального стандарта «Специалист по предоставлению бытовых косметических услуг» при выполнении работ, в том числе по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих, указанных в приложении № 2 ФГОС СПО.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

- применять знания основ гигиены и экологии человека при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;
- консультировать потребителей по вопросам гигиены, сохранения и укрепления здоровья;
- проводить санитарно-гигиеническую оценку факторов окружающей среды.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**знать:**

- основы гигиены;
- современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы;
- факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека.

## **1.4 Формируемые компетенции:**

	Компетенция
Общие	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для

	<p>постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>
Профессиональные	<p>ПК 1.2. Анализировать состояние кожи и ногтей.</p> <p>ПК 1.3. Определять и согласовывать выбор комплекса услуг маникюра, педикюра. ПК 1.6. Консультировать потребителей по домашнему профилактическому уходу за кожей кистей, стоп и ногтей.</p> <p>ПК 2.2. Анализировать состояние кожи лица и воротниковой зоны.</p> <p>ПК 2.3. Определять и согласовывать выбор программы и комплекса косметических услуг.</p> <p>ПК 2.6. Консультировать потребителей по домашнему профилактическому уходу за кожей лица и воротниковой зоны.</p> <p>ПК 3.2. Анализировать состояние кожи, подкожно-жировой клетчатки и тонуса мышц.</p> <p>ПК 3.3. Определять и согласовывать выбор комплекса услуг массажа и профилактической коррекции тела.</p> <p>ПК 3.5. Консультировать потребителей по домашнему профилактическому уходу за телом.</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>90</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>60</b>
в том числе:	
лабораторные работы и семинары	8
контрольные работы (тесты)	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>30</b>
Работа с методическими указаниями	
<b>Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i></b>	

## 2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы гигиены и экологии человека»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа, семинары, курсовая работа (если предусмотрены)	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Предмет гигиены и экологии человека</b>			
<b>Тема 1.1. Введение. Предмет и содержание гигиены и экологии человека</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Краткая история возникновения и развития гигиены, экологии и экологии человека. Развитие экологических представлений в биологических науках и науках, изучающих человека и человеческое общество. Взаимосвязь и различия гигиены, экологии и экологии человека в системе других биологических и медицинских наук. Становление экологического мировоззрения.	4	2
<b>Тема 1.2. Основы общей экологии</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Краткие основы общей биологии. Понятие о биосфере и ее эволюции, экосистеме и ее составе, свойствах и функциях. Общие закономерности динамических процессов, происходящих в экосистеме. Загрязнение атмосферного воздуха, вод мирового океана, глобальное изменение климата.	4	2
<b>Тема 1.3. Человеческие экосистемы</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> История развития взаимодействия человека с окружающей природной средой. Экологический кризис. Способность человеческих экосистем к самовосстановлению и устойчивому развитию. Этические взгляды на экосистемы. Демографические процессы в человеческих экосистемах.	4	2
<b>Тема 1.4. Экологические факторы и здоровье населения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Определение понятия здоровья. Здоровье населения и общественное развитие. Влияние природных условий на здоровье населения. Влияние промышленных загрязнений на здоровье населения. Влияние ксенобиотиков на внутриутробное развитие.	4	3
	<b>Практическая работа № 1. Экология и гигиена окружающей среды.</b>	2	
<b>Раздел 2. Экологическое и гигиеническое значение питания</b>			
<b>Тема 2.1. Основы рационального питания</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Энергозатраты при различных видах деятельности, зависимость от климатических условий и	4	1

	физиологических особенностей организма.		
<b>Тема 2.2. Режим питания. Принципы составления лечебных диет.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Энергетическая адекватность питания. Роль структурных компонентов. Режим питания. Принципы составления лечебных диет.	4	1
<b>Тема 2.3. Заболевания человека, связанные с характером питания и качеством пищевых продуктов.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Классификация пищевых отравлений, условия возникновения отравлений и мероприятия по их профилактике.	4	1
<b>Тема 2.4 Физиологические нормы потребления важнейших продуктов питания, их характеристика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Гигиенические требования к устройству и оборудованию предприятий общественного питания, к производству, транспортировке и реализации продуктов питания, к персоналу.	4	2
	<b>Самостоятельная работа по разделу 2:</b> Подготовка сообщений по темам. Подготовка к практическим работам	17	
<b>РАЗДЕЛ 3. ВЛИЯНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА.</b>			
<b>Тема 3.1. Основные понятия о производственных вредностях и профессиональных заболеваниях</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Трудовая деятельность и физиологические функции организма. Утомление и его причины. Общие понятия о профессиональных заболеваниях. Охрана биосферы от воздействия шума, инфразвука, вибрации, радиоактивности. Проблемы транспортировки и захоронения отходов.	4	1
	<b>Практическая работа № 2, 3</b> Влияние производственных факторов на здоровье и жизнедеятельность человека. Решение ситуационных задач.	4	
	<b>Самостоятельная работа по разделу 3:</b> - Подготовка к практическому заданию	4	
<b>РАЗДЕЛ 4. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА</b>			



<b>Тема 4.1. Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Здоровый образ жизни - комплексное понятие, включающие социальные, экономические, биологические, медицинские, психологические и этические аспекты.	4	2
<b>Тема 4.2. Личная гигиена</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Основные правила личной гигиены. Безопасность добавок к моющим и косметическим средствам. Принципы закаливания и физического совершенствования как факторы, способствующие улучшению здоровья населения. Гигиенические требования к одежде и обуви.	4	
	<b>Практическая работа № 4, 5</b> Здоровый образ жизни и личная гигиена.	4	3
	<b>Самостоятельная работа по разделу 4:</b> Подготовка сообщений по темам Подготовка к практическим работам Решение ситуационных задач	6	
<b>Раздел 5. Гигиена детей и подростков</b>			
<b>Тема 5.1. Состояние здоровья и физическое развитие детей и подростков</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Понятие здоровье детского населения и его составляющие. Группы здоровья. Физическое развитие детей и подростков и его значение в оценке здоровья. Гигиенические проблемы акселерации. Основные принципы составления режима дня для различных возрастных групп. Гигиенические требования к планировке, оборудованию и содержанию учреждений для детей и подростков.	4	3
	<b>Практическая работа № 6</b> Группы здоровья. Физическое развитие детей и подростков и его значение в оценке здоровья. Гигиенические проблемы акселерации. Основные принципы составления режима дня для различных возрастных групп. Гигиенические требования к планировке, оборудованию и содержанию учреждений для детей и подростков.	2	
	<b>Самостоятельная работа по разделу 5:</b> Подготовка докладов Подготовка к экзамену	3	
<b>Всего</b>		<b>90</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия кабинета медико-биологических дисциплин.

##### **Оборудование учебного кабинета:**

рабочие места по количеству студентов; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации; комплект плакатов; наглядные пособия, раздаточный материал.

##### **Технические средства обучения:**

компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиапроектор, экран.

#### **3.2. Общие требования к организации образовательного процесса**

Занятия проводятся в учебных аудиториях и лабораториях, оснащенных необходимым учебным, методическим, информационным обеспечением. В преподавании используются лекционные, практические формы проведения занятий, информационно-коммуникационные технологии, включая дистанционные.

В условиях чрезвычайных ситуаций, при переводе обучающихся всех форм обучения на электронное дистанционное обучение, занятия проводятся в свободной форме- офф-лайн с использованием платформы дистанционного обучения СМАРТ-платформ (размещены лекции, видео, тесты, задачи с самопроверкой, ситуации) в сочетании с занятиями он-лайн с применением сервиса вебинаров Мираполис

#### **3.3. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники:**

1. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 206 с.

##### **Дополнительные источники**

1. Гигиена и экология человека: Учебное пособие / Бурак И.И. - Мн.:Вышэйшая школа, 2015. - 271 с.
2. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней, М., Изд-во «АСАДЕМА», 2001, -319 с.

3. Материалы пленума Научного совета по экологии человека и гигиене окружающей среды РАМН и Минздравсоцразвития РФ 21-22 декабря 2006 г. М., 2006, - 394 с.
4. Рахманин Ю.А. (под ред.). «Современные проблемы гигиены города, методология и пути решения». Материалы пленума Научного совета по экологии человека и гигиене окружающей среды РАМН и Минздравсоцразвития РФ 21-22 декабря 2006 г. М., 2006, - 394 с.
5. Румянцев Г.И. (под ред.). Гигиена. Учеб для вузов. М.: Изд-во «ГЭОТАР-МЕД», 2002, 607 с.
6. Архангельский В. И. Гигиена и экология человека: учебник / Архангельский В. И., Кириллов В. Ф. — М.: ГЭОТАР-Медия, 2013. — 176 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://window.edu.ru/> Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам";
2. <http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов;
3. <http://www.alleng.ru/edu/ecolog2.htm>;
4. <http://www.alleng.ru/edu/ecolog1.htm>;
5. [http://lib.bsu.ge/e-books/book\\_170.pdf](http://lib.bsu.ge/e-books/book_170.pdf);
6. <http://meduniver.com/Medical/Book77.html>;
7. <https://textarchive.ru/c-1104427.html>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль результатов освоения - демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков - проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, аудиторных контрольных работ, а также выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы.

Обучение по учебной дисциплине завершается дифференцированным зачетом, задания к которому рассматриваются на заседании методической комиссии и утверждаются зам. директора по УМР.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся на первом занятии по дисциплине.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создается фонд оценочных средств (ФОС), который включает в себя контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>уметь:</b> применять знания основ гигиены и экологии человека при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности; консультировать потребителей по вопросам гигиены, сохранения и укрепления здоровья; проводить санитарно-гигиеническую оценку факторов окружающей среды.</p> <p><b>знать:</b> основы гигиены; современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы; факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека.</p>	<p>Устный опрос; Тестирование; Индивидуальные задания; Практические занятия; Самостоятельная внеаудиторная работа; Дифференцированный зачет</p>

Коды и наименование проверяемых компетенций	Показатели оценки результата
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	<p>- демонстрация интереса к будущей профессии на уроках;</p> <p>- участие в конкурсах профессионального мастерства, профессиональных олимпиадах, смотрах, конференциях, предметных неделях;</p> <p>- активность, инициативность в процессе освоения профессиональной деятельности.</p>
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных	- способность принимать решения в стандартных и нестандартных

ситуациях	производственных ситуациях; - ответственность за свой труд.
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	- эффективный поиск необходимой информации; - обработка и структурирование информации; - использование различных источников, включая электронные.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями в ходе обучения; выполнение обязанностей в соответствии с распределением групповой деятельности; - оказание помощи участникам команды; - нахождение продуктивных способов реагирования в конфликтных ситуациях.
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий	- самоанализ и коррекция результатов собственной работы.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	- организация самостоятельной работы при изучении дисциплины
ПК 1.2. Анализировать состояние кожи и ногтей.	- проведение анализа состояния кожи и ногтей
ПК 1.3. Определять и согласовывать выбор комплекса услуг маникюра, педикюра.	- определение и согласование комплекса услуг маникюра, педикюра.
ПК 1.6. Консультировать потребителей по домашнему профилактическому уходу за кожей кистей, стоп и ногтей.	- проведение консультаций потребителей по домашнему профилактическому уходу за кожей кистей, стоп и ногтей.
ПК 2.3. Определять и согласовывать выбор программы и комплекса косметических услуг.	- определение и согласование программы и комплекса косметических услуг.
ПК 2.6. Консультировать потребителей по домашнему профилактическому уходу за кожей лица и воротниковой зоны.	- проведение консультаций потребителей по домашнему профилактическому уходу за кожей лица и воротниковой зоны.
ПК 3.2. Анализировать состояние кожи, подкожно-жировой клетчатки и тонуса мышц.	- проведение анализа состояния кожи, подкожно-жировой клетчатки и тонуса мышц.
ПК 3.3. Определять и согласовывать выбор комплекса услуг массажа и профилактической коррекции тела.	- определение и согласование комплекса услуг массажа и профилактической коррекции тела.
ПК 3.5. Консультировать потребителей по домашнему профилактическому уходу за телом.	- проведение консультаций потребителей по домашнему профилактическому уходу за телом.

В ситуациях чрезвычайных, в условиях ограничения контактов с обучающимися (по решению региональных властей), при объявлении вынужденного временного перевода обучающихся на дистанционное обучение, возможно применение электронного обучения, дистанционных технологий для проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации, а именно следующих форм промежуточной аттестации:

Форма аттестации, текущего контроля	Методика проведения	примечание
Устная	Студент отвечает устно посредством сервиса вебинаров Мираполис, Скайп, ZOOM, по предложенной теме. Примеры: собеседование, экзамен, пересказ текста с элементами анализа, сообщение, доклад, реферат, презентация	
Педагогическое наблюдение (рейтинг)	Студент занимается учебной урочной и внеурочной деятельностью: решает ситуационные задачи, кейсы, участвует в групповом или индивидуальном проекте, принимает участие в вебсеминарах, веб-конференциях по МДК и др формах дистанционной учебной деятельности. Преподаватель отслеживает результаты, которых достигает обучающийся.	Чтобы провести аттестацию в форме педагогического наблюдения, разрабатываются критерии и листы наблюдения, а также оценочные шкалы (рейтинг), чтобы обрабатывать итоги
Учет текущих достижений	Студента аттестуют без его фактического участия на основании уже зафиксированных достижений. Например, по оценкам за текущие диагностические работы, результатам олимпиад или конкурсов, сертификатов освоения открытых онлайн курсов ведущих федеральных платформ ДО.	
Письменная	Студент записывает в традиционном или электронном виде выполняемые им задания или ответы.	Примеры:, контрольная работа, тест, задания на основе анализа текста, доклад, решения производственных ситуаций.