

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора Учреждения

Т.А. Санниковой

№173 от «29» августа 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы гигиены и экологии человека

Специальность 43.02.04 Прикладная эстетика

Самара 2018 г.

ОДОБРЕНА
Предметной (цикловой)
комиссией 43.02.03, 43.02.04
Протокол № 10 от «15» мая 2018 г.
Председатель ПЦК
Петрова О.В.
(Ф.И.О.)

Автор:
Горенкова Н.В.
(Ф.И.О.)
«12» мая 2018г.

Эксперт
Темнова М.И.
Визажист
ООО салона красоты
«Артист»

| Дата актуализации | Результат актуализации | Подпись разработчика |
|-------------------|------------------------|----------------------|
| | | |
| | | |

Рабочая программа учебной дисциплины Основы гигиены и экологии человека разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 43.02.04 Прикладная эстетика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.05.2014г. № 468.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ... | 5 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 12 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 12 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ..... | 15 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.04 Прикладная эстетика.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Основы гигиены и экологии человека является общепрофессиональной дисциплиной профессионального учебного цикла, устанавливающей базовые знания для получения профессиональных знаний и умений.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины, обучающийся должен:

- **уметь** применять знания основ гигиены и экологии человека при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности,
- **уметь** консультировать потребителей по вопросам гигиены, сохранения и укрепления здоровья,
- **уметь** проводить санитарно-гигиеническую оценку факторов окружающей среды;
- **знать** основы гигиены,
- **знать** современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы,
- **знать** факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций.

| Профессиональные и общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности) |
|---|
| ПК 1.2. Анализировать состояние кожи и ногтей. |
| ПК1.3. Определять и согласовывать выбор комплекса услуг маникюра, педикюра. |
| ПК 1.6. Консультировать потребителей по домашнему профилактическому уходу за кожей кистей, стоп и ногтей. |
| ПК 2.2. Анализировать состояние кожи лица и воротниковой зоны. |
| ПК2.3. Определять и согласовывать выбор программы и комплекса косметических услуг. |

| |
|---|
| ПК 2.6. Консультировать потребителей по домашнему профилактическому уходу за кожей лица и воротниковой зоны. |
| ПК3.2.Анализировать состояние кожи, подкожно-жировой клетчатки и тонуса мышц. |
| ПК3.3.Определять и согласовывать выбор комплекса услуг массажа и профилактической коррекции тела. |
| ПК3.5.Консультировать потребителей по домашнему профилактическому уходу за телом. |
| ОК1.Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. |
| ОК3.Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. |
| ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. |
| ОК6.Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. |
| ОК7.Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий. |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. |

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 75 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 50 часа;
- самостоятельная работа обучающегося - 25 часов.

В том числе **часов вариативной части учебных циклов ПССЗ** - не предусмотрено.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 75 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 50 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 14 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 25 |
| в том числе: | |
| рефераты | 25 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Предмет гигиены и экологии человека | | 4 | |
| Тема 1.1. Предмет гигиены, цели, задачи. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | 1. Предмет гигиены, ее цели и задачи. | | 1 |
| | 2. История возникновения и развития гигиены. | 1 | |
| | Самостоятельная работа №1. Взаимосвязь гигиены и экологии человека. | 2 | |
| Раздел 2. Основы экологических знаний | | 13 | |
| Тема 2.1. Экология и гигиена. Экосистемы. | Содержание учебного материала | 7 | |
| | 1. Экология и гигиена человека. | | 1 |
| | 2. Понятие об экосистемах. Популяции. Взаимоотношения организмов в популяциях. | | 1 |
| | 3. Биосфера. Ноосфера. | | 1 |
| | 4. Среда обитания, адаптации. | | 1 |
| | 5. Глобальные экологические проблемы. | 1 | |
| | Практическое занятие № 1 Биосфера – строение, состав, функции. | 1 | |
| | Практическое занятие № 2 Популяции и их характеристика. | 1 | |
| | Самостоятельная работа №2. Антропогенное воздействие на экосистемы. | 2 | |
| | Самостоятельная работа №3. Глобальные экологические проблемы Самарской области. | 2 | |
| Раздел 3. Гигиена окружающей среды | | 18 | |
| Тема 3.1. Атмосферный воздух как внешняя среда. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | 1. Атмосферный воздух. | | 2 |
| | 2. Состав воздуха. | | 2 |
| | 3. Солнечная радиация и ее экологическое и гигиеническое значение. | 2 | |
| | Самостоятельная работа №4. | 2 | |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| | Мониторинг атмосферного воздуха. | | |
| | Самостоятельная работа №5. Глобальные экологические проблемы, связанные с загрязнением воздуха. | 2 | |
| Тема 3.2. Гигиеническое значение погоды и климата. | Содержание учебного материала | 3 | |
| | 1. Погода и климат. | | 1 |
| | 2. Гигиеническое значение погоды и климата. | | 2 |
| | 3. Гигиеническая характеристика воздуха в помещении. | | 1 |
| | 4. Микроклимат и средства его улучшения. | | 1 |
| Тема 3.3. Вода – значение в экологии и гигиене. | Содержание учебного материала | 3 | |
| | 1. Характеристика воды. | | 1 |
| | 2. Значение воды. | | 1 |
| | 3. Источники водоснабжения и их гигиеническое значение. | | 1 |
| | 4. Методы улучшения качества воды. | | |
| | Самостоятельная работа №6. Выполнение презентации по теме: Роль водного фактора в возникновении заболеваний. | 2 | |
| Тема 3.4. Эпидемиологическое значение почвы. | Содержание учебного материала | 1 | |
| | 1. Почва как фактор внешней среды. | | 1 |
| | 2. Самоочищение и загрязнение почвы. | 1 | |
| | Практическое занятие №3. Гигиена почвы. | 1 | |
| | Самостоятельная работа №7. Санитарная охрана почв. | 2 | |
| Раздел 4. Значение питания для организма человека. | | 10 | |
| Тема 4.1. Гигиенические и экологические основы питания. | Содержание учебного материала | 3 | |
| | 1. Пища и ее влияние на организм. | | 1 |
| | 2. Научные основы рационального питания. | | 1 |
| | 3. Значение белков в питании. | | 1 |
| | 4. Значение углеводов в питании. | | 1 |
| | 5. Значение микроэлементов и витаминов в питании. | 1 | |
| | Практическое занятие №4 Гигиенические и экологические основы питания. | 1 | |
| Практическое занятие №5 | 2 | | |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| | Лечебно-профилактическое питание. | | |
| | Самостоятельная работа №8. Питание беременных и кормящих матерей. | 2 | |
| | Самостоятельная работа №9. Пищевые отравления человека. | 2 | |
| Раздел 5. Воздействие факторов производства на состояние здоровья человека. | | 13 | |
| Тема 5.1. Основы гигиены и физиологии труда. | Содержание учебного материала | 4 | |
| | 1. Профессиональные вредности. | | 1 |
| | 2. Производственный травматизм. | | 1 |
| | 3. Влияние шума и вибрации. | | 1 |
| | 4. Медосмотр работников. | | 1 |
| | 5. Личная медкнижка. | 1 | |
| | Практическое занятие №6 Профессиональные вредности. | 1 | |
| Самостоятельная работа №10. Радиационное излучение и его воздействие на организм человека. | 2 | | |
| Тема 5.2. Экологические проблемы города. | Содержание учебного материала | 3 | |
| | 1. Влияние жилищных условий на состояние здоровья человека. | | 2 |
| | 2. Загрязнение жизненной среды горожан. | | 3 |
| | Практическое занятие №7 Экологические проблемы города | 1 | |
| | Самостоятельная работа №7 Экологические и гигиенические проблемы населенных мест. | 2 | |
| Раздел 6. Гигиена детей и подростков. | | 16 | |
| Тема 6.1. Гигиена детей и подростков. | Содержание учебного материала | 5 | |
| | 1. Гигиенические основы нормального развития ребенка. | | 1 |
| | 2. Гигиенические основы физического воспитания. | | 1 |
| | 3. Гигиенические методы исследования здоровья детей. | | 2 |
| | 4. Гигиенические основы закаливания детей. | | |
| | 5. Гигиена кожи и полости рта. | | |
| | Практическое занятие №8 Гигиенические основы нормального развития ребенка. | 1 | |

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| | Практическое занятие №9 Оздоровительный эффект физических упражнений. | 2 | |
| | Самостоятельная работа №8 Акселерация развития и ее причины. | 2 | |
| Тема 6.2. Здоровый образ жизни и его значение для здоровья. | Содержание учебного материала | 1 | 1 |
| | 1. Здоровый образ жизни и его значение для здоровья. | | 1 |
| | 2. Роль вредных привычек в ухудшении здоровья человека. | | 1 |
| | Практическое занятие №10 Здоровый образ жизни и его значение для здоровья. | 2 | 1 |
| | Практическое занятие №11 Роль вредных привычек в ухудшении здоровья человека. | 1 | 1 |
| | Самостоятельная работа №9 Разработать план возможных профилактических мер против вредных привычек в вашем окружении. | 1 | |
| Дифференцированный зачет | | 2 | |
| Всего: | | 75 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета Основы гигиены и экологии человека.

Оборудование учебного кабинета: доска настенная учебная.

Технические средства обучения: телевизор, персональный компьютер, принтер, сканер, экран.

3.2. Информационное обеспечение Основные источники

1. Крымская И.Г. Гигиена и экология человека [Текст] / И.Г. Крымская. – М.: Феникс, 2012. – 333 с.

2. Кац, А.П. Санитария и гигиена парикмахерского дела [Текст] / А.П. Кац. – М.: Легкая и пищевая промышленность, 2013. – 320 с.

3. Медицинская косметика [Текст]: руководство / под ред. П. Михайлова. – М.: Медицина, 2016. - 150 с.

4. Фержтек, О. Косметика и дерматология [Текст] / О. Фержтек – М.: Медицина, 2012. – 100 с.

5. Фицпатрик, Т. Дерматология [Текст]: атлас-справочник / Т. Фицпатрик, Р. Джонсон. — М.: Медицина, 2012. – 520 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| умеет применять знания основ гигиены и экологии человека при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности | решение профессиональных задач |
| умеет консультировать потребителей по вопросам гигиены, сохранения и укрепления здоровья | решение профессиональных задач |
| умеет проводить санитарно-гигиеническую оценку факторов | тестирование |

| | |
|---|--|
| окружающей среды | |
| знает основы гигиены | тестирование |
| знает современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы; | проверка результатов практических работ, решение профессиональных задач |
| знает факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека; | тестирование |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся не только освоенные умения и усвоенные знания, но и развитие общих компетенций.

| Результаты (освоенные общие компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
|--|--|---|
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | Понимает сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявляет к ней устойчивый интерес. | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. |
| ОК3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. | Решает проблемы, оценивает риски и принимает решения в нестандартных ситуациях. | |
| ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | Осуществляет поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | |
| ОК6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | Работает в коллективе и команде, обеспечивает ее сплочение, эффективно общается с коллегами, руководством, потребителями. | |

| | | |
|---|--|--|
| ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий. | Ставит цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывает и контролирует их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий. | |
| ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | Самостоятельно определяет задачи профессионального и личностного развития, занимается самообразованием, осознанно планирует повышение квалификации. | |

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения

| № п/п | Тема учебного занятия | Кол-во часов | Активные и интерактивные формы и методы обучения | Код формируемых компетенций |
|-------|---|--------------|--|---|
| 1. | Предмет гигиены, цели, задачи. | 2 | Лекция-установка | ОК 1, 3, 4, 6 - 8 ПК 1.2, 1.3, 1.6, 2.2, 2.3, 2.6, 3.2, 3.3, 3.5 |
| 2. | Экология и гигиена. Экосистемы. | 7 | Урок-конференция | ОК 1, 3, 4, 6 - 8 ПК 1.2, 1.3, 1.6, 2.2, 2.3, 2.6, 3.2, 3.3, 3.5 |
| 3. | Атмосферный воздух как внешняя среда. | 2 | Практическое занятие | ОК 1, 3, 4, 6 - 8 ПК 1.2, 1.3, 1.6, 2.2, 2.3, 2.6, 3.2, 3.3, 3.5 |
| 4. | Гигиеническое значение погоды и климата. | 3 | Семинар | ОК 1, 3, 4, 6 - 8 ПК 1.2, 1.3, 1.6, 2.2, 2.3, 2.6, 3.2, 3.3, 3.5 |
| 5. | Вода – значение в экологии и гигиене. | 3 | Лекция с запланированными ошибками | ОК 1, 3, 4, 6 - 8 ПК 1.2, 1.3, 1.6, 2.2, 2.3, 2.6, 3.2, 3.3, 3.5 |
| 6. | Эпидемиологическое значение почвы. | 1 | Лекция-установка | ОК 1, 3, 4, 6 - 8 ПК 1.2, 1.3, 1.6, 2.2, 2.3, 2.6, 3.2, 3.3, 3.5 |
| 7. | Гигиенические и экологические основы питания. | 3 | Лекция-установка | ОК 1, 3, 4, 6 - 8 ПК 1.2, 1.3, 1.6, 2.2, 2.3, 2.6, 3.2, 3.3, 3.5 |
| 8. | Основы гигиены и физиологии труда. | 4 | Лекция-установка | ОК 1, 3, 4, 6 - 8 ПК 1.2, 1.3, 1.6, 2.2, 2.3, 2.6, 3.2, 3.3, 3.5 |
| 9. | Экологические проблемы города. | 3 | Лекция-установка | ОК 1, 3, 4, 6 - 8 ПК 1.2, 1.3, 1.6, 2.2, 2.3, 2.6, 3.2, 3.3, 3.5 |
| 10. | Гигиена детей и подростков. | 5 | Лекция-установка | ОК 1, 3, 4, 6 - 8 ПК 1.2, 1.3, 1.6, 2.2, 2.3, 2.6, 3.2, 3.3, 3.5 |
| 11. | Здоровый образ жизни и его значение для здоровья. | 1 | Иллюстрированная лекция | ОК 1, 3, 4, 6 - 8 ПК 1.2, 1.3, 1.6, 2.2, 2.3, 2.6, 3.2, 3.3, 3.5 |