

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева)

Колледж Астраханского государственного университета им. В.Н. Татищева
Факультет педагогики, психологии, гостеприимства и спорта

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
Федорова Т.А.
«26» мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель ЦК (МО)
Миронова С.А.
протокол заседания ЦК (МО) №12
от «26» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ

Составитель
Согласовано с работодателями

Ступин В.О., к.б.н., ст. преподаватель
Слободяник В.В., директор ГБУ ДО
Астраханской области «Спортивная
школа водных видов спорта им. Б.Н.
Скокова»,
Пилюгина Е.И, заместитель директора по
воспитанию. МБОУ г. Астрахани «СОШ
№ 4»

Наименование специальности
Квалификация выпускника

49.02.01 Физическая культура
педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
Год приема (курс)

очная
2026 (1 курс)

Астрахань, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиена и экология человека» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины «Гигиена и экология человека» у обучающегося должны быть сформированы следующие *общие компетенции*:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

личностные результаты:

ЛР 9. сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛР 11. активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

По итогам освоения учебной дисциплины «Гигиена и экология человека» обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

Код и наименование ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	<ul style="list-style-type: none">– распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;– анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;– определять этапы решения задачи;– выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;– составлять план действия; определять необходимые ресурсы;– владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план;	<ul style="list-style-type: none">– актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;– основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;– алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;– методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач;– порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.

	– оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	– определять задачи для поиска информации; – определять необходимые источники информации – планировать процесс поиска; – структурировать получаемую информацию	– номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; – формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации;
ЛР 9. сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	– вести здоровый образ жизни, навык ответственного отношения к своему здоровью;	– основы здорового образа жизни
ЛР 11. активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	– отказ от вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью	– способы и методы избегания вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины, виды учебной работы и промежуточной аттестации

Вид учебной работы	для ОФО
Объем дисциплины в академических часах	62
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе:	46
- занятия лекционного типа, в том числе: - практическая подготовка (если предусмотрена)	23
- занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные занятия), в том числе: - практическая подготовка (если предусмотрена)	23
- в ходе подготовки и защиты курсовой работы	0
- промежуточная аттестация по дисциплине	0
Самостоятельная работа обучающихся	16
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр	К/р 2 семестр

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы гигиены»

Наименование тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. Предмет гигиены и экологии человека. Основы общей экологии.	Предмет гигиены и экологии человека. Содержание, связь с другими дисциплинами, междисциплинарными курсами. Роль гигиены и экологии в системе наук, изучающих природную среду. Задачи гигиены и экологии Разделы гигиены и экологии. Методы гигиенических исследований, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды. Понятие о ПДК. Теоретическое занятие: Лекция	3	ОК 01, ОК 02, РЛ 9, РЛ 11.
Тема 2. Атмосферный воздух, его физические и химические свойства.	Физические свойства воздуха - температура, влажность, подвижность воздуха, атмосферное давление, электрическое состояние, их гигиеническое значение. Характеристика солнечной радиации. Химический состав атмосферного воздуха и его гигиеническое значение - постоянные составные части воздуха, газообразные примеси, микроорганизмы, механические примеси. Источники загрязнения. Механизмы образования смога. Влияние загрязнения атмосферного воздуха на здоровье и санитарные условия жизни населения. Принципы защиты воздушной среды. Мероприятия по профилактике загрязнений атмосферного воздуха. Представление о технологических, санитарно - технических мероприятиях. Меры планировочного характера для защиты населения от		ОК 01, ОК 02, РЛ 9, РЛ 11.

	<p>воздействия источников загрязнения воздушной среды. Роль зеленых насаждений. Значение благоустройства.</p> <p>Теоретическое занятие: Лекция</p> <p>Практические занятия: Определение и гигиеническая оценка физических параметров воздушной среды в помещении. Принципы защиты воздушной среды от загрязнений.</p>	<p>3</p> <p>5</p>	
<p>Тема 3. Вода, её физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение. Виды источников водоснабжения.</p>	<p>Физиологическая роль, хозяйственно-бытовое, санитарно-гигиеническое значение вод. Органолептические свойства воды. Химический состав. Заболевания, обусловленные необычным минеральным составом природных вод. Влияние загрязнения воды на здоровье человека. Инфекционные заболевания, передаваемые водным путем. Условия и сроки выживания патогенных микроорганизмов в воде. Особенности водных эпидемий. Виды источников водоснабжения и их санитарно-гигиеническая характеристика. Причины загрязнения источников водоснабжения. Охрана источников водоснабжения. Гигиеническая характеристика систем хозяйственно-питьевого водоснабжения. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Методы улучшения качества питьевой воды.</p> <p>Теоретические занятия: Лекция</p> <p>Практические занятия: Виды источников водоснабжения, отбор проб воды для химического и бактериологического исследования.</p>	<p>3</p> <p>5</p>	<p>ОК 01, ОК 02, РЛ 9, РЛ 11.</p>
<p>Тема 4. Почва, её физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение.</p>	<p>Гигиеническое и эпидемиологическое значение почвы. Почвенный воздух, пористость, капиллярность. Химический состав почвы. Значение примесей антропогенного характера. Эпидемиологическое значение почвы. Самоочищение почвы. Проблемы накопления и утилизации отходов. Мероприятия по санитарной охране почвы.</p> <p>Теоретическое занятие:</p>	<p>3</p>	<p>ОК 01, ОК 02, РЛ 9, РЛ 11.</p>

	Лекция		
Тема 5. Гигиенические основы планировки и благоустройства населенных мест. Гигиена жилых и общественных зданий.	<p>Урбанизация и экология человека. Микроклимат города. Городской шум и профилактика его вредного воздействия. Гигиенические принципы планировки и застройки населенных мест. Гигиеническое значение озеленения. Совокупное воздействие жилищных условий (физические, химические, биологические факторы) и степени их благоустройства на жизнедеятельность и здоровье человека. Экологическая характеристика современных строительных и отделочных материалов, бытовой техники. Гигиенические требования к планировке, естественному и искусственному освещению, отоплению, вентиляции помещений различных назначений: жилых помещений.</p> <p>Теоретическое занятие: Лекция</p> <p>Практическое занятие: Гигиеническая оценка естественного и искусственного освещения.</p>	3 5	ОК 01, ОК 02, РЛ 9, РЛ 11.
Тема 6. Гигиенические основы физиологии и биохимии питания. Заболевания, связанные с характером питания.	<p>Рациональное питание. Определение. Гигиенические требования к пищевому рациону, его энергетическая ценность и качественный состав, сбалансированность питательных веществ, усвояемость, разнообразие. Режим питания, часы и продолжительность приема пищи распределение рациона по приемам пищи. Условия для приема пищи: интерьер столовой комнаты, сервировка стола, комфортность, микроклимат и пр. Лечебное питание. Характеристика основных лечебных диет. Механическое, химическое и термическое щажение в питании. Заболевания, обусловленные недостаточным питанием. Болезни недостаточности питания, связанные с недостатком в рационе белков, витаминов, минеральных веществ. Болезни избыточного питания. Белки, жиры, углеводы: их значение для жизни, роста и развития организма. Состав белков. Заменяемые и незаменимые аминокислоты. Основные источники белков в питании. Жиры: их значение в питании. Полиненасыщенные</p>		ОК 01, ОК 02, РЛ 9, РЛ 11.

	<p>жирные кислоты, их значение, источники. Углеводы: их значение в питании. Гигиеническая характеристика и источники отдельных видов углеводов. Минеральные элементы, значение для организма. Витамины, их классификация. Значение витаминов и их основные источники. Профилактика гиповитаминозов. Пищевые отравления микробной и немикробной этиологии. Отравления ядовитыми по своей природе продуктами растительного и животного происхождения. Отравление примесями химических веществ. Профилактика пищевых отравлений</p> <p>Теоретическое занятие: Лекция</p> <p>Практические занятия: Оценка рациона питания взрослого населения.</p>	<p>3</p> <p>10</p>	
Тема 7. Гигиена труда.	<p>Трудовая деятельность и физиологические функции организма. Утомление и его причины. Переутомление. Профилактика. Классификация, краткая характеристика вредных производственных факторов: физических, химических, биологических, нервно - психических, механических - факторов, обуславливающих динамическую и статическую нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Общие понятия о профессиональных болезнях - заболеваниях, возникающих в результате воздействия на организм вредных производственных факторов. Основные направления профилактических оздоровительных мероприятий (законодательные, организационные, технологические, санитарно-технические). Гигиена труда медицинского персонала в учреждениях здравоохранения. Производственный травматизм и меры борьбы с ним.</p> <p>Теоретическое занятие: Лекция</p> <p>Практические занятия: Профессиональные вредности. Основные направления профилактики.</p>	<p>3</p> <p>7</p>	ОК 01, ОК 02, РЛ 9, РЛ 11.

<p>Тема 8. Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования.</p>	<p>Факторы, влияющие на здоровье человека: образ жизни (50-55%), окружающая среда (20- 25%), генетический фактор (15-20%), медицинское обслуживание (8-10%). Образ жизни и его влияние на здоровье человека. Основные составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, правильное питание, физическая активность, психологический комфорт, отсутствие вредных привычек, личная гигиена. Гигиеническое обучения и воспитания населения. Методы гигиенического обучения и воспитания населения: устный, печатный, изобразительный, комбинированный. Основные средства гигиенического воспитания: лекции, беседы, сообщения, викторины, санитарные бюллетени, листовки, памятки, брошюры, буклеты, слайды, плакаты, схемы и др. Формы гигиенического воспитания: индивидуальные, групповые, массовые.</p> <p>Теоретическое занятие: Лекция</p> <p>Практические занятия: Методы, формы и средства гигиенического воспитания населения.</p>	<p>3</p> <p>4</p>	<p>ОК 01, ОК 02, ЛР 9, ЛР 11.</p>
<p>Тема 9. Итоговое занятие.</p>	<p>Тестирование по изученному материалу.</p> <p>Теоретическое занятие: Лекция</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к дифференцированному зачёту. Работа над ошибками, допущенными в ходе дифференцированного зачёта.</p>	<p>2</p> <p>21</p>	<p>ОК 01, ОК 02, РЛ 9, РЛ 11.</p>
	<p>Всего:</p>	<p>62</p>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебного предмета используется *Аудитория № 209 – Учебная аудитория:*

- Столы учебные - 18 шт.
- Стулья - 36 шт.
- Доска напольная обратная - 1 шт.
- Рабочее место преподавателя - (1 стол, 1 стул) - 1 шт.
- Плазменная панель - 1 шт.
- Шкафы-витрины - 2 шт.
- Шкаф-стеллаж открытый - 1 шт.
- Анатомические препараты
- Муляжи животных
- Гистологические препараты
- Учебные материалы (в электронной форме)

Учебно-методическая документация

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013, Microsoft Windows 10 Professional, Kaspersky Endpoint Security.

Свободно распространяемое программное обеспечение: Adobe Reader, Платформа дистанционного обучения LMS Moodle, Mozilla FireFox, 7-zip, Google Chrome, Notepad++, OpenOffice, Opera, Paint.NET, Scilab, Microsoft Security Assessment Tool.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

Наименование ЭБС
Цифровой образовательный ресурс IPRsmart: - ЭОР №1–программа для ЭВМ «Автоматизированная система управления цифровой библиотекой IPRsmart»; - ЭОР № 2 – электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов « РУССКИЙ КАК ИНОСТРАННЫЙ » www.iprbookshop.ru
Электронно-библиотечная система BOOK.ru https://book.ru
Образовательная платформа ЮРАЙТ, https://urait.ru/
Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех» https://biblio.asu.edu.ru
Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента» Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретённым на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог содержит более 15000 наименований изданий. www.studentlibrary.ru

Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента»
 Для кафедры восточных языков факультета иностранных языков. Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретённым на основании прямых договоров правообладателями по направлению «Восточные языки»
www.studentlibrary.ru

Перечень общедоступных официальных интернет-ресурсов для дисциплины

Наименование интернет-ресурса	Сведения о ресурсе
Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru	Федеральный портал (предоставляется свободный доступ)
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации https://minobrnauki.gov.ru	
Министерство просвещения Российской Федерации https://edu.gov.ru	
Федеральное агентство по делам молодёжи (Росмолодёжь) https://fadm.gov.ru	
Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) http://obrnadzor.gov.ru	
Информационно-аналитический портал государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» http://zhit-vmeste.ru	
Российское движение школьников https://рдш.рф	

Основная литература:

1. Гигиена: учебник / Н.А. Матвеева, М.В. Ашина, Т.В. Бадеева [и др.]; под ред. Н.А. Матвеевой. – Москва: КноРус, 2023. – 332 с. – ISBN 978-5-406-11163-5. – URL: <https://book.ru/book/947681>.
2. Сычугов, Ю.Н. Гигиена и экология человека (с практикумом): учебник / Ю.Н. Сычугов. – Москва: КноРус, 2023. – 203 с. – ISBN 978-5-406-11211-3. – URL: <https://book.ru/book/948578>
3. Полянская, И.С., Микробиология, санитария и гигиена в пищевом производстве: учебник / И.С. Полянская, С.М. Аглиулин, Е.С. Шигина. – Москва: КноРус, 2024. – 263 с. – ISBN 978-5-406-11950-1. – URL: <https://book.ru/book/950424>

Дополнительная литература:

1. Баркова, Э.В. Экология человека в зеркале «зеленой повестки» современного мира: сборник статей / Э.В. Баркова. – Москва: Русайнс, 2022. – 206 с. – ISBN 978-5-4365-9195-7. – URL: <https://book.ru/book/943731>
2. Баркова, Э.В. Экология человека в современных трансформациях исторического времени: монография / Э.В. Баркова, С.В. Дрожжина, М.И. Ивлева [и др.]; под ред. Э.В. Барковой, С.В. Дрожжиной, М. И. Ивлевой, О.М.

**Программное обеспечение и ресурсы
информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
Mozilla FireFox	Браузер
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 10 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Google Chrome	Браузер
Notepad++	Текстовый редактор
OpenOffice	Пакет офисных программ
Opera	Браузер

**Наименование современных профессиональных баз данных,
информационных справочных систем**

Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО «ИВИС» http://dlib.eastview.com <i>Имя пользователя: AstrGU</i> <i>Пароль: AstrGU</i>
Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов www.polpred.com
Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARKSQL НПО «Информ-систем» https://library.asu.edu.ru/catalog/
Электронный каталог «Научные журналы АГУ» https://journal.asu.edu.ru/
Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) – сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. http://mars.arbicon.ru
Справочная правовая система КонсультантПлюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила. http://www.consultant.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки результатов обучения	Методы оценки результатов обучения
Перечень знаний , осваиваемых в рамках учебной дисциплины:		
<ul style="list-style-type: none"> – современные состояния окружающей среды и глобальные экологические проблемы; – факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека; – гигиенические принципы организации здорового образа жизни; – методы, формы и средства гигиенического воспитания населения. 	<ul style="list-style-type: none"> – современные экологические проблемы – основы здорового образа жизни и гигиенического воспитания населения; ориентируется в основных методах, формах и средствах гигиенического воспитания населения, методы и средства гигиенического воспитания населения – состояния окружающей среды, влияющих на здоровье населения. 	Тестирование. Устный опрос. Оценка решений профессионально-ориентированных кейсов Практические занятия.
Перечень умений , осваиваемых в рамках учебной дисциплины:		
<ul style="list-style-type: none"> – давать санитарно-гигиеническую оценку факторам окружающей среды; – проводить санитарно-гигиенические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, предупреждению болезней; – проводить гигиеническое обучение и воспитание населения; 	<ul style="list-style-type: none"> – по проведению и сохранению, укреплению здоровья населения – проведения санитарно-гигиенического обучения и воспитания населения – давать санитарно-гигиеническую оценку факторам окружающей среды. 	Тестирование. Устный опрос. Оценка решений профессионально-ориентированных кейсов Практические занятия.

При необходимости рабочая программа учебной дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).