

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежский государственный технический университет»

Утверждено
В составе образовательной программы
Учебно-методическим советом ВГТУ
21.01.2026 протокол № 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
ОП.07 «Гигиена и экология человека»

Специальность: 34.02.01 Сестринское дело

Квалификация выпускника: Медицинская сестра / Медицинский брат

Нормативный срок обучения: 2 года 10 месяцев на базе основного общего образования

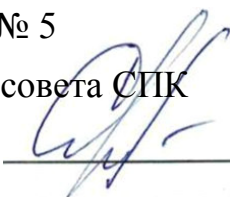
Форма обучения: очная

Год начала подготовки: 2026 г.

Программа обсуждена на заседании методического совета СПК
«27» 02. 2026 года Протокол № 5

Председатель методического совета СПК

Сергеева Светлана Ивановна



Программа одобрена на заседании педагогического совета СПК
«10» 12. 2025 года Протокол № 4

Председатель педагогического совета СПК

Донцова Наталья Александровна



Программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 04.07.2022 № 527.

Организация-разработчик: ВГТУ

Разработчики:

Жданова Марина Владимировна, преподаватель высшей категории

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.2 Требования к результатам освоения дисциплины	4
1.3 Количество часов на освоение программы дисциплины	5
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	
2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы	5
2.2 Тематический план и содержание дисциплины	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	10
3.2. Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	10
3.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	11
3.4. Особенности реализации дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	12
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Гигиена и экология человека

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина ОП.07 «Гигиена и экология человека» относится к общепрофессиональному циклу учебного плана.

1.2 Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- У1 давать санитарно-гигиеническую оценку факторам окружающей среды;
- У2 проводить санитарно-гигиенические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, предупреждению болезней;
- У3 проводить гигиеническое обучение и воспитание населения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- 31 современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы;
- 32 факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека;
- 33 основные положения гигиены;
- 34 гигиенические принципы организации здорового образа жизни;
- 35 методы, формы и средства гигиенического воспитания населения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **иметь практический опыт**:

- П1 использования информационно-коммуникационных технологий при выполнении профессиональных задач.
- П2 проведения работы по формированию и реализации программ здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ;
- П3 проведения мероприятий по санитарно-гигиеническому просвещению населения.

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общих и профессиональных компетенций:

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.

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ПК 1.2 Обеспечивать безопасную окружающую среду.

ПК 3.1 Консультировать население по вопросам профилактики заболеваний.

ПК 3.2 Пропагандировать здоровый образ жизни.

ПК 3.4 Проводить санитарно-противоэпидемические мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний.

ПК 4.4 Обучать пациента (его законных представителей) и лиц, осуществляющих уход, приемам ухода и самоухода.

1.3 Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальная учебная нагрузка – 60 часов, в том числе:

обязательная часть – 0 часов;

вариативная часть – 60 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	В том числе в форме практической подготовки
Объем работы обучающихся в академических часах (всего)	60	
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)	37	
в том числе:		
лекции	12	
практические занятия	24	
В том числе: практическая подготовка в виде выполнения отдельных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью		
Самостоятельная работа обучающегося (всего) с обоснованием расчета времени, затрачиваемого на ее выполнение		
в том числе:	11	
заполнение таблиц, составление схем, кроссвордов, решение ситуационных задач	2	
выполнение тестовых заданий	2	
составление суточного рациона	1	
оформление санитарных бюллетеней, памяток, буклетов, составление экологических проектов	2	
изучение учебного/теоретического материала (по конспектам лекций), изучение основной и дополнительной литературы	2	
подготовка рефератов, разработка мультимедийных презентаций	2	
Консультации	1	
Промежуточная аттестация в форме	12	
5 семестр – экзамен		

2.2. Тематический план и содержание дисциплины.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые знания и умения, практический опыт, ОК, ПК
1	2	3	4
Тема 1. Предмет гигиены и экологии человека. Экологические проблемы на современном этапе	Содержание учебного материала Предмет гигиены и экологии человека. Содержание, связь с другими дисциплинами, междисциплинарными курсами. Краткая история возникновения гигиены, экологии и экологии человека. Роль гигиены и экологии в системе наук, изучающих природную среду. Задачи гигиены и экологии. Методы гигиенических исследований, гигиеническое нормирование. Истории развития взаимодействия человека с окружающей природной средой. Характеристика результатов антропогенного воздействия на окружающую природную среду, основные причины глобальных экологических проблем (изменение климата, кислотные дожди, «озоновые дыры», сокращение площади лесов, «легких планеты», загрязнение мирового океана, сокращение разнообразия биологических видов). Влияние природных и антропогенных экологических факторов на здоровье населения. Гигиеническое значение климата и погоды. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор), ее структура, виды деятельности, задачи, функции.	2	31, 32, 33, ОК 01, ОК 07 ПК 1.2, ПК 3.2.,
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение теоретического материала (по конспектам лекций), изучение основной и дополнительной литературы. Заполнение таблицы, подготовка сообщений.	2	
Тема 2 Гигиена окружающей среды. Урбанизация и экология человека	Содержание учебного материала 1. Атмосферный воздух его физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение. 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. Роль зеленых насаждений. Значение благоустройства. 2. Вода, ее физические и химические свойства, гигиеническое экологическое значение. Особенности водных эпидемий. Виды источников водоснабжения и их санитарно – гигиеническая характеристика. Причины загрязнения. Охрана источников водоснабжения. Гигиеническая характеристика систем хозяйственно – питьевого водоснабжения. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Методы улучшения качества питьевой воды. 3. Почва, ее физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение. Гигиенические требования к очистке населенных мест (сбор, транспортировка, хранение, обезвреживание, переработка твердых и жидких отходов). Санитарная оценка почвы. 4. Гигиенические основы планировки и благоустройства населенных мест.	2	31, 32, 33, ОК 01, ОК 07 ПК 1.2, ПК 3.2.,

	Практическое занятие Гигиеническая оценка питьевой воды и источников водоснабжения. Методы улучшения качества питьевой воды.	4	У1, У3, П1, П3, ОК 07 ПК 1.2., ПК 3.1., ПК 3.4.
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с рекомендуемой литературой и интернетом. Составление карточек с терминами. Подготовка сообщений, презентаций. Составление словаря терминов Составление кроссвордов. Заполнение таблицы. Составление алгоритма действий при водных эпидемиях. Написание эссе «Экологические проблемы моего города».	2	
Тема 3 Гигиена питания	Содержание учебного материала	2	33, 34, ОК 01, ПК 1.2., ПК 3.1., ПК 3.2.,
	1. Питание и здоровье. Пищевая и биологическая ценность продуктов питания. Пищевые добавки. Их виды, значение. 2. Основные принципы рационального питания. 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, кратность и интервалы между приемами, очередность приема блюд, 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. Особенности кулинарной обработки при приготовлении диетических блюд. Гигиенические требования, предъявляемые к пищеблокам больниц. Лечебно-профилактическое питание. Назначение и пищевая ценность различных рационов лечебно - профилактического питания. Питание отдельных групп населения. Питание при умственном труде. Питание при физическом труде. Питание в пожилом возрасте и старости. 3. Заболевания, связанные с характером питания. Пищевые отравления различной этиологии и их профилактика		
	Практические занятия 1 Изучение гигиенических требований к пищевым продуктам и проведение экспертизы молока, творога, хлеба.	2	У2, У3, П2, П3, ОК 01, ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.4.,
	2 Изучение гигиенических требований к пищевым продуктам и проведение экспертизы мяса и баночных консервов.	2	
	3. Гигиеническая оценка полноценности питания.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с учебной, дополнительной литературой и интернетом. Составление суточного рациона. Оформление памяток по гигиене питания. Разработка мультимедийных презентаций.	2	
Тема 4 Гигиена труда.	Содержание учебного материала	2	32, 34,

	Основные понятия о производственных вредностях и профессиональных заболеваниях 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, лечебно – профилактические). Гигиенические требования к условиям труда женщин и подростков. Производственный травматизм и меры борьбы с ним. Гигиена труда медицинского персонала в МО.		ОК 02, ПК 1.2., ПК 3.2.,
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение теоретического материала (по конспектам лекций), изучение основной и дополнительной литературы. Выполнение тестовых заданий. Разработка мультимедийных презентаций.	2	
Тема 5 Гигиеническое обучение и воспитание населения	Содержание учебного материала 1. Компоненты здорового образа жизни и пути его формирования. 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, экологическая грамотность. 2. Методы, формы и средства гигиенического воспитания населения. Методы гигиенического обучения и воспитания населения: устный, печатный, изобразительный (наглядный), комбинированный. Особенности методов. Основные средства санитарного просвещения: лекции, беседы, агитационно-информационные сообщения, викторины, санитарные бюллетени, листовки, памятки, лозунги, брошюры, буклеты, слайды, плакаты, схемы и др. Методические требования, предъявляемые к ним. Формы гигиенического воспитания: индивидуальные, групповые, массовые. Факторы здорового образа жизни. Нормы и правила, направленные на сохранение и укрепление здоровья на индивидуальном уровне. Личная гигиена человека и профилактическая медицина	2	34, 35, ОК 02, ПК 3.2., ПК 4.4..
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение теоретического материала (по конспектам лекций), изучение основной и дополнительной литературы. Подготовка рефератов по ЗОЖ. Оформление санитарных бюллетеней, памяток, буклетов.	2	
	Практическое занятие Подготовка и проведение индивидуальных или групповых бесед по вопросам формирования здорового образа жизни.	4	У3, П2, ОК 01, ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.4.

Тема 6. Гигиена детей и подростков	Содержание учебного материала	2	34, 35, ОК 01, ПК 3.2., ПК 3.4..
	1. Здоровье детского населения. Группы здоровья. Физическое развитие детей и подростков как критерий здоровья. Методы исследования и оценки физического развития детей и подростков. Явление акселерации и децелерации. Гигиенические принципы построения режима дня для различных возрастных групп. Основные гигиенические требования к организации учебно – воспитательного процесса. Гигиена физического воспитания детей и подростков.		
	2. Гигиенические требования к планировке, оборудованию и содержанию детских и подростковых учреждений. Планировка детских и подростковых учреждений. Требования к участкам, зданиям общеобразовательных школ, дошкольных образовательных учреждений. Гигиенические требования к оборудованию детских и подростковых учреждений, предметам детского обихода. Мебель дошкольных образовательных учреждений. Школьная мебель. Гигиенические требования к учебным пособиям, детским игрушкам. Содержание детских и подростковых учреждений. Воздушно – тепловой режим. Показатели микроклимата: температура, влажность, скорость движения воздуха. Отопление. Вентиляция. Естественное и искусственное освещение. Санитарное содержание участка и помещений.		
	Практические занятия Гигиена учебных занятий в школе. Гигиеническая оценка расписания уроков в школе.		
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение теоретического материала (по конспектам лекций), изучение основной и дополнительной литературы. Оформление санитарных бюллетеней, памяток, буклетов. Подготовка рефератов, разработка мультимедийных презентаций. Решение ситуационную задачу и оформите их письменно в тетради.	4 4 1	У2, У3, П2, ОК 01, ПК 3.2., ПК 3.4.
Консультации		1	
Промежуточная аттестация (экзамен)		12	
Всего		60	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебных аудиторий для проведения лекций и практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя, переносное оборудование (ноутбук с лицензионным программным обеспечением, мультимедийный проектор), посадочные места по количеству обучающихся, доска классная.

Учебно-наглядные пособия:

- таблицы, плакаты.

Медицинские приборы:

- термометры, гигрометр волосной (М-19), психрометр, барометр-анероид, чашечный анемометр, ручной крышечный анемометр, кататермометр, люксметр (Ю-16), аптечные весы, секундомер, спирометр, фонендоскоп, тонометр, динамометр.

3.2 Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) Нормативные правовые документы:

1. Приказ № 527 Министерства просвещения Российской Федерации от 04.07.2022 г. «Об утверждении ФГОС СПО по специальности 34.02.01 «Сестринское дело».
2. Приказ № 762 Министерства просвещения Российской Федерации от 24.08.2022 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам СПО».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 3 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.1.3684-21 "Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий"
4. Руководство по гигиенической оценке факторов рабочей среды и трудового процесса. Критерии и классификация условий труда. Руководство р 2.2.2006-05
5. ГОСТ Р 51232-98 «Вода питьевая. Общие требования к организации и методам контроля качества».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 (ред. от 30.08.2024) "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к ор-

ганизациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

б) Основная литература:

1. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебник для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06430-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563833>
2. Крымская, И. Г. Гигиена и экология человека : учебное пособие / И. Г. Крымская. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2024. — 424 с. — ISBN 978-5-222-41205-3. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/137104>

в) Дополнительная литература:

1. Козлов, А. И. Гигиена и экология человека. Питание : учебник для среднего профессионального образования / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 187 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12965-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566551>
2. Васильева, И. В. Физиология питания : учебник и практикум для среднего профессионального образования / И. В. Васильева, Л. В. Беркетова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 235 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16048-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562041>

3.3 Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

а) Программное обеспечение:

1. 7zip
2. Adobe Acrobat Reader
3. Google Chrome
4. OpenOffice
5. VLC Media Player

б) Информационные справочные системы:

1. Библиотека ЭР PROОбразование <https://profspo.ru/>
2. Электронно-образовательная система Юрайт <https://urait.ru/>
3. Электронная библиотека ВГТУ <https://bibl.cchgeu.ru/catalog/>
4. НЭБ – Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>

5. КонсультантПлюс <https://www.consultant.ru/>
6. Официальный сайт ООО «Инфоурок» <https://infourok.ru/>
7. Электронная информационно-образовательная среда ВГТУ.
<https://old.education.cchgeu.ru/>
8. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека <https://www.rospotrebnadzor.ru/>

3.4 Особенности реализации дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается индивидуальный график обучения.

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, создаются фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Оценка качества освоения программы дисциплины включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по результатам освоения дисциплины.

Результаты обучения (умения, знания, практический опыт)	Формы контроля результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:	
У1 давать санитарно-гигиеническую оценку факторам окружающей среды	Текущий контроль в форме: устного и (или) письменного опроса; - оценки результатов практических занятий; - оценки результатов самостоятельной работы; Промежуточный контроль в форме: - экзамена.
У2 проводить санитарно-гигиенические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, предупреждению болезней	
У3 проводить гигиеническое обучение и воспитание населения	
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:	
З1 современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы	Текущий контроль в форме: - устного и (или) письменного опроса; - оценки результатов практических занятий; - оценки результатов самостоятельной работы; Промежуточный контроль в форме: - экзамена.
З2 факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека	
З3 основные положения гигиены	
З4 гигиенические принципы организации здорового образа жизни	
З5 методы, формы и средства гигиенического воспитания населения.	
В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь практический опыт:	
П1 использования информационно-коммуникационных технологий при выполнении профессиональных задач	Текущий контроль в форме: - устного и (или) письменного опроса; - оценки результатов практических занятий; - оценки результатов самостоятельной работы; Промежуточный контроль в форме: - экзамена.
П2 проведения работы по формированию и реализации программ здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ	
П3 проведения мероприятий по санитарно-гигиеническому просвещению населения	

Разработчик:

ВГТУ Преподаватель высшей категории СПК  М.В. Жданова

Руководитель образовательной программы

ВГТУ Преподаватель высшей категории СПК  Жданова М.В.

Эксперт

Заведующий отделением платных услуг
БУЗ ВО «ВГКБСМП №10»,
кандидат медицинских наук



Пульвер Н.А.

