



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **А.01 ЗДОРОВЬЕ И ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА (адаптационная дисциплина)**

по специальности  
среднего профессионального образования  
46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
с нарушениями слуха

Разработана в соответствии с методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (утв. Минобрнауки России 20.04.2015 N 06-830вн), с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом № \_\_\_\_\_  
от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 202\_ г.

М.П.

## **РАССМОТРЕНО**

на заседании цикловой комиссии учетных дисциплин

\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 202\_ г.  
Председатель ЦК: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Разработчик:

Кондратьева Светлана Петровна, зав.отделом

методической работы

(ФИО, должность)

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 202\_ г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА ....	9

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина Здоровье и окружающая среда является адаптационной дисциплиной.

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

Учебная дисциплина направлена на общее развитие и дальнейшую социализацию обучающихся.

Содержание программы «Здоровье и окружающая среда» направлено на достижение следующей цели:

Освоение обучающимися принципов здорового образа жизни, адаптацию к освоению образовательной программы и дальнейшую социализацию в профессиональной сфере.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся:

должен **уметь**:

- определять меру ответственности за здоровье свое и окружающих людей;
- определять меру своей ответственности за чистоту окружающей среды;
- составлять рациональный распорядок труда и отдыха своей жизни для качественного освоения образовательной программы, выполнения профессиональных обязанностей;
- составлять меню рационального питания;
- вести здоровый образ жизни.

**знать**:

- принципы здоровья и долголетия человека;
- проблемы совершенствования культуры человека
- меры защиты организма от влияния загрязненной окружающей среды;
- меры защиты окружающей среды от влияния промышленных предприятий;
- значение воды, воздуха, растений в жизни человека

ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 54 час., в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 36 час. (36+0)

самостоятельная работа обучающегося - 18 час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы по дисциплине	54
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	36
в том числе:	
теоретическое обучение	36
практические занятия	-
Самостоятельная работа	18
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	-

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов теоретического обучения	Объем часов практических занятий	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1. Факторы здоровья	<i>Здоровье и болезнь. Жизнедеятельность здоровья человека. Определение «здоровье».</i> Связь между индивидуальным здоровьем человека и состоянием здоровья всего населения страны. Факторы здоровья и риск болезни в реальных ситуациях. Связь между правом человека на здоровье и обязанностью ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.	6		ОК 1
Тема 2. Здоровье и наследственность	<i>Место человека в системе животных. Является ли человек совершенным существом. Носители наследственности. Наследственные болезни. Предупреждение наследственных болезней.</i> Основные признаки человека как одного из видов живых существ. Три группы наследственных болезней, анализ причин их возникновения. Профилактика наследственных болезней, проблемы дородовой диагностики наследственных болезней. Опасные привычки. Алкоголизм. Курение. Наркомания. СПИД	6		ОК 1
Тема 3. Среда жизнедеятельности человека	<i>Биологические ритмы. Погода и самочувствие. Ландшафт и здоровье. Природная среда – источник инфекционных заболеваний. Эндемичные заболевания. Человек в экстремальных условиях. Поселение как среда жизни. Среда жилого и рабочего помещений.</i> Особенности сред обитания, их компоненты. Влияние факторов природной среды (космических, ландшафтных, климатических) на состояние здоровья. Характеристика природной среды своей местности. Причины инфекционных и неинфекционных эндемичных заболеваний. Природная среда – неотъемлемое условие жизни человека, способы улучшения реального природного окружения нашей местности. Чистота помещений: бытовых, производственных. Проведение уборки помещений, рабочего места.	6		ОК 1
Тема 4. Загрязнения окружающей среды	<i>Загрязнение атмосферы, гидросферы, почвы. Шум и здоровье. Радиация и здоровье. Организм, защищающийся от загрязнений.</i> Загрязнение атмосферы. Загрязнение гидросферы, почвы. Шум и здоровье. Ионизирующие излучения. Радиация и здоровье. Опасность химического отравления. Организм, защищающийся от загрязнений. Основные источники загрязнения атмосферы, гидросферы, почвы. Отрицательные	6		ОК 1

	<p>последствия влияния на организм человека шума, излучений, химических веществ. Механизм защиты организма от чужеродных веществ.</p> <p>Экологический паспорт объекта.</p>			
Тема 5. Здоровый образ жизни	<p><i>Семья и здоровье. Культура питания. Информация на упаковке.</i></p> <p>Алкоголизм и наркомания – болезни химической зависимости. Табакокурение.</p> <p>Культура движения. Физическая и духовная красота.</p> <p>Анализ и оценка образа жизни своей семьи и своего собственного. Значимость каждого компонента здорового образа: рационального питания, культуры движения, высоконравственного отношения к окружающим людям, обществу, природе, полноценной семейной жизни, творческой активности.</p> <p>Основы рационального питания. Нормы питания</p> <p>Упаковка, продуктов. Обозначение пищевых добавок и красителей. Сроки и условия хранения продуктов питания.</p> <p>Обоснование основных требований к образу жизни человека с целью сохранения и укрепления его здоровья. Правильная организация своего образа жизни.</p>	6		ОК 1
Тема 6. Особенности профессиональной деятельности	<p><i>Труд. Профессия и здоровье. Профессиональная деятельность и её влияние на здоровье человека.</i></p> <p>Влияние профессиональной деятельности на здоровье человека.</p> <p>Профессиональные заболевания и их предупреждение.</p> <p>Производственный травматизм.</p> <p>Этические и профессиональные основы специальности.</p> <p>Обучение профессии. Особенности организации профессионального обучения.</p> <p>Права и обязанности студента. Организация самостоятельной работы. Основы проектной деятельности. Этапы выполнения индивидуального проекта.</p>	6		ОК 1
	<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>			
	<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	36	-	
	<p><b>Самостоятельная работа, в том числе</b></p> <p>Составления расписания дня</p> <p>Составление рациона питания</p> <p>Подготовка сообщения о влиянии профессиональной деятельности на здоровье человека.</p> <p>Выполнение и защита индивидуального проекта</p>		18	
	<b>Всего:</b>	<b>54</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

*Учебный кабинет, оснащенный оборудованием:*

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий (учебных таблиц, плакатов);

*техническими средствами обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением,  
мультимедийный проектор.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

##### 3.2.1. Печатные издания и иные источники

Егоренков Л.И. Охрана окружающей среды. – Издательство Форум. – 2017. 256 стр.  
Коробкин В.И. Передельский Л.В. Экология и охрана окружающей среды. – издательство КноРус. – 2017. 336 стр.

Почекаева Е.И. Окружающая среда и человек: учебное пособие. – Издательство Феникс. – 2014. 573 стр.

##### 3.2.2. Интернет ссылки:

[www.potrebitel.net](http://www.potrebitel.net) (Союз потребителей Российской Федерации).  
[www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru) (Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека).  
[www.acadprava.ru](http://www.acadprava.ru) (Открытая академия правовой культуры детей и молодежи).  
[www.un.org/ru](http://www.un.org/ru) (Организация Объединенных Наций).  
[www.unesco.org/new/ru](http://www.unesco.org/new/ru) (Организация Объединенных Наций по вопросам образования, науки, культуры — ЮНЕСКО).

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, освоенные ОК и ПК)	Основные показатели оценки результата
<b>Уметь:</b> – определять меру ответственности за здоровье	– идентифицирует себя в окружающем



свое и окружающих людей; – определять меру своей ответственности за чистоту окружающей среды; – составлять рациональный распорядок труда и отдыха своей жизни для качественного освоения образовательной программы, выполнения профессиональных обязанностей; – составлять меню рационального питания; – вести здоровый образ жизни.	мире; - рационально распределяет свои силы для профессиональной деятельности и в личной жизни; - составляет собственный рацион питания исходя из энергетических затрат; - правильно питается, - ведет здоровый образ жизни.
<b>Знать:</b> – принципы здоровья и долголетия человека; – проблемы совершенствования культуры человека – меры защиты организма от влияния загрязненной окружающей среды; – меры защиты окружающей среды от влияния промышленных предприятий – значение воды, воздуха, растений в жизни человека	- ориентируется в окружающем мире; - различает факторы риска для жизни и здоровья человека и может применить защитные средства в случае опасности; - ориентируется в промышленных загрязнениях природы и человека; - в полной мере осознает значение воды, воздуха, растений в жизни человека
ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	Сохраняет и развивает здоровье и развивается физически для выполнения своих профессиональных задач.

## 5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

5.1. Для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обучение проводится с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (далее - индивидуальные особенности).

5.2. При организации обучения обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

обучение для лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, допускается, если это не создает трудностей для обучающихся;

обеспечение выпуска печатных или электронных материалов, заменяющих аудиоматериалы и аудиофайлы;

присутствие в аудитории ассистента, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, понять и оформить задание, общаться с преподавателем);

пользование необходимыми обучающимся техническими средствами при обучении, выполнении заданий с учетом их индивидуальных особенностей;

обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях; наличие в одном из помещений, предназначенных для проведения массовых мероприятий, индукционных петель и звукоусиливающей аппаратуры.

### 5.3. При обучении по дисциплине возможно:

использование помощи сотрудников, прошедших инструктирование или обучение, компетентных в адаптации информации для инвалидов по слуху;

обеспечение наличия звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

объяснение нового материала и проведение практических занятий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;

дублирование необходимой звуковой информации, обучающего материала текстовыми и графическими изображениями, знаками или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера;

предоставление обучающимся права выбора задания для самостоятельной работы;

предоставление инвалидам по слуху при необходимости услуги с использованием русского жестового языка, включая обеспечение допуска на объект сурдопереводчика, тифлопереводчика (в организации должен быть такой специалист в штате (если это востребованная услуга) или договор с организациями системы социальной защиты или обществом глухих по предоставлению таких услуг в случае необходимости).

### 5.4. При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обеспечивается соблюдение следующих требований:

для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

по их желанию устный ответ при контроле знаний может проводиться в письменной форме.