



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра естественнонаучных дисциплин



Директор

А. В. Семиров

9 апреля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины (модуля)	Б1.В.07 Экология человека
Направление подготовки	44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) подготовки	Биология-Химия
Квалификация (степень) выпускника	Бакалавр
Форма обучения	Очная

Согласована с УМС ПИ ИГУ:

Протокол № 3 от 26 марта 2026 г.

Председатель _____ М.С. Павлова

Рекомендовано кафедрой:

Протокол № 7 от 18 марта 2026 г.

Зав. кафедрой _____ Е.Н. Максимова

Иркутск 2026 г.

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Основной **целью** изучения дисциплины «**Экология человека**» является формирование целостной системы экологических знаний, способствующих оптимизации жизненной среды человека и процессов, протекающих в человеческих общностях для использования в педагогической практике.

Задачи:

- определить понятие экологии человека как междисциплинарного предмета, раскрывающего характер взаимоотношений и взаимодействий природы и человека на разных этапах его развития для организации системного учебно-воспитательного процесса в проектной деятельности школьников;
- научить анализировать медико-демографические показатели, используемые для характеристики уровня популяционного здоровья для использования в педагогической и деятельности;
- показать влияние факторов окружающей среды на процессы адаптации человека к природным и климатогеографическим условиям для использования в проектной деятельности обучающихся;
- раскрыть основные механизмы процессов адаптации человека к различным экстремальным условиям для использования в педагогической практике;
- показать особенности социальной адаптации в современных условиях;
- продемонстрировать общие закономерности адаптации детей к климатогеографическим и социальным факторам как основы качественного профессионального образования.

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

2.1. Учебная дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

Б1.О.13. Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья.

Б1.0.26. Физиология человека и животных.

Б1.В.01. Анатомия и морфология человека.

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

Б2.О.03(П). Педагогическая практика (воспитательная работа).

Б2.О.05(П). Педагогическая практика.

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
<p>ПК-1. Способен осваивать и использовать базовые научно-теоретические знания и практические умения по предмету в профессиональной деятельности</p>	<p>ИДК <small>ОПК1.1.</small> Анализирует и грамотно излагает базовые предметные научно-теоретические представления об изучаемых объектах, процессах и явлениях.</p>	<p>Знать: основные понятия и термины экологии человека, методы анализа и критической оценки социальных процессов, происходящих в обществе; основные законы и аксиомы экологии человека.</p> <p>Уметь: самостоятельно работать с научной и учебно-методической литературой, анализировать теоретический материал, формулировать выводы, являющиеся результатом самостоятельных логических построений; объяснять причинно-следственные связи общественных и экологических процессов и явлений.</p> <p>Владеть: способностью применять полученные знания в реализации проектной деятельности.</p>
	<p>ИДК <small>ОПК1.2.</small> Демонстрирует специальные умения проведения химического и биологического исследования (эксперимента) и использует в своей педагогической деятельности.</p>	<p>Знать: основные характеристики факторов внешней среды, влияющих на адаптацию человека (температура, атмосферное давление, влажность, геомагнитная активность и др.); закономерности процессов адаптации человека к условиям среды обитания.</p> <p>Уметь: оценивать влияние исследуемых факторов на функциональные характеристики сердечно-сосудистой системы в состоянии покоя и напряжения.</p> <p>Владеть: методами анализа и критической оценки социальных процессов, происходящих в обществе; навыками самооценки и самоконтроля в социальной среде, статистическими методами обработки результатов экспериментальных исследований.</p>

	<p>ИДК <small>ОПК1.3.</small> Планирует учебные занятия на основе дифференциации в обучении. Учитывает требования к соблюдению техники безопасности. Использует современные методы, педагогическую технику и образовательные технологии, включая информационные для реализации компетентностного подхода.</p>	<p>Знать: основы проведения экспериментальных исследований с учетом особенностей личностного развития школьников</p> <p>Уметь: проводить психолого-педагогическую диагностику развития психических особенностей школьников при планировании разных форм преподавания биологии и химии, в том числе при организации самостоятельной, проектной и исследовательской деятельности.</p> <p>Владеть: навыками экспериментальной работы, обработки и анализа полученных данных, выявления причинно-следственных связей.</p>
--	--	--

4.2.Содержание разделов и тем дисциплины (модуля).

Раздел 1. Человек и среда его обитания.

- 1.1. Введение. Предмет и содержание курса.
- 1.2. Эволюция человека.
- 1.3. Популяционное здоровье. Медико-демографические показатели, используемые для характеристики уровня популяционного здоровья.

Раздел 2. Физиологические основы адаптации человека. Адаптация человека к природным и климатогеографическим условиям.

- 2.1. Общие закономерности и физиологические механизмы адаптации.
- 2.2. Адаптивные формы поведения. Неспецифические и специфические компоненты адаптации.
- 2.3. Механизмы адаптации. Фазовый характер адаптации. Цена адаптации.
- 2.4. Эффективность адаптации. Дезадаптация, дизадаптация.
- 2.5. Природные факторы и их воздействие на организм.
- 2.6. Адаптация человека к различным климатогеографическим регионам.
- 2.7. Особенности адаптации коренных народов Сибири и Дальнего Востока.

Раздел 3. Адаптация человека к экстремальным условиям среды.

- 3.1. Адаптация к условиям высоких и низких температур.
- 3.2. Адаптация человека к последствиям чрезвычайных ситуаций (катастроф).
- 3.3. Влияние длительных и интенсивных нагрузок.
- 3.4. Острая гипоксия и гиперкапния.
- 3.5. Влияние электромагнитных излучений.
- 3.6. Проблемы адаптации человека к условиям авиакосмических полетов.
- 3.7. Влияние подводных погружений.

Раздел 4. Социальная адаптация.

- 4.1. Адаптация к антропогенным факторам среды.
- 4.2. Адаптация к городским и сельским условиям.
- 4.3. Проблемы информационного стресса.
- 4.4. Адаптация к различным видам трудовой деятельности.
- 4.5. Рациональная организация учебного и трудового процессов.
- 4.6. Адаптация студентов к обучению в вузе.
- 4.7. Адаптация к различным видам профессиональной деятельности.

Раздел 5.Общие закономерности адаптации детей к климатогеографическим и социальным факторам.

- 5.1. Общие закономерности адаптации ребенка.
- 5.2. Адаптации ребенка к различным природным и климатогеографическим условиям.
- 5.3. Адаптация детей к социальным факторам.

4.3. Перечень разделов/тем дисциплины

№ п/п	Наименование раздела/темы	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, практическую подготовку (при наличии) и трудоемкость (в часах)				Оценочные материалы	Формируемые компетенции (индикаторы)	Всего (в часах)
		Лекции	Практ. занятия	Лаб. занятия	СРС			
1.	Человек и среда его обитания.	4	4		6	Опрос, тестирование, оценка за ведение тетрадей и отчет по практическим работам	ПК-1 ИДК-1.1 ИДК-1.1	14
2.	Физиологические основы адаптации человека. Адаптация человека к природными климатогеографическим условиям.	6	4		4	Опрос.	ПК-1 ИДК-1.2 ИДК-1.2.	14
3.	Адаптация человека к экстремальным условиям среды	4	4		6	Опрос, тестирование, оценка за ведение тетрадей и отчет по практическим работам	ПК-1 ИДК-1.1 ИДК-1.3	14
4.	Социальная адаптация.	4	4		4	Опрос, контрольная работа.	ПК-1 ИДК-1.1 ИДК-1.3	12
5.	Общие закономерности адаптации детей к климатогеографическим и социальным факторам.	2	4		10	Опрос, тестирование, оценка за ведение тетрадей и отчет по практическим работам	ПК-1 ИДК-1.1 ИДК-1.2 ИДК-1.3	16
	Контроль (КО)							10
	Консультация					Вопросы к экзамену.		2
	Экзамен							26
	Итого	20	20		30			108

4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа заключается в том, что в ходе такого обучения студенты, прежде всего, учатся приобретать и применять знания, искать и находить нужные для них средства обучения и источники информации, уметь работать с этой информацией.

Самостоятельная работа студента направлена на углубление знаний по изучаемому предмету, а также на формирование умений самостоятельно проводить анализ и синтез на основании имеющегося материала.

Для успешного выполнения самостоятельной работы необходимо:

- Вдумчиво прочитать задание или вопрос/задание.
- Если что-либо непонятно, задать вопрос преподавателю.
- Ознакомиться с основной и дополнительной литературой к курсу.
- Записывать тезисы из используемой литературы и свои мысли на бумаге.
- Провести анализ и составить ответ или подготовить задание к сдаче.

В рамках изучаемой дисциплины предлагаются следующие формы самостоятельной работы:

- **Учебное задание** - вид поручения преподавателя студенту, в котором содержится требование выполнить какие-либо учебные (теоретические и практические) действия. Критерии оценки по каждому заданию преподаватель выставляет дополнительно.
- **Глоссарий** - список терминов, понятий, теорий в рамках предметной области с их объяснением (*размер и форма тезауруса оговариваются индивидуально со студентом*).
- **Поиск материалов в сети Интернет** - по предлагаемой для СРС теме студент осуществляет поиск современных воззрений, описаний точек зрения различных авторов. Итогом работы является файл MS Word с изложением указанного вопроса и ссылками на источники (*объем не менее 2-х печатных страницы А4 шрифт TimeNewRoman 12 кегль через 1 интервал и не менее 5-ти источников для одной темы*).
- **Разработка проектов в мини-группах (учебно-исследовательских работ) / проведение деловых игр.**
- **Составление тестов, презентаций** - подготовка не менее 10-ти тестовых заданий по отдельной теме в трёх основных формах (свободный ввод, выбор варианта, соответствие) или файла презентации не менее 10 слайдов с иллюстрациями, ссылками на используемые источники (не менее 3-х).
- **Заполнение сводных таблиц** - на основании анализа теоретического лекционного материала или материала учебника создание сводной обобщающей данную тему таблицы.

Организация самостоятельной работы студентов базируется на учебных пособиях:

1. Физиология человека и животных: учебно-методическое пособие /сост. Е.В. Осипова. - Иркутск: ИНЦХТ, 2017. - 238 с. (5 экз.) (электронный вариант выставлен на Едуке)

В целом, организация самостоятельной работы координируется с помощью материалов, выставленных в образовательном портале ИГУ (<http://educa.isu.ru>)

4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов):

Учебным планом не предусмотрено написание курсовых работ (проектов).

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень литературы

а) основная литература:

1. Гора Е.П. Экология человека [Текст]: практикум / Е. П. Гора. - М. : Дрофа, 2008. - 127 с. (10 экз.)
2. Гора Е.П. Экология человека / Е. П. Гора. - М. : Дрофа, 2007. - 540 с. (8 экз.) (электронный вариант прикреплен в Едуке)
3. Прохоров Б.Б. Экология человека [Текст] / Б. Б. Прохоров. - М.: Академия, 2008. -320с. (25 экз.) (электронный вариант прикреплен в Едуке)

б) дополнительная литература:

1. Акимова Т. А. Экология. Человек - Экономика - Биота - Среда [Текст] / Т. А. Акимова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2006. - 495 с. (20 экз.)
2. Губарева Л.И. Экология человека [Текст]: практикум для вузов / Л. И. Губарева, О.М.Мизерева, Т. М. Чурилова. - М. : ВЛАДОС, 2003. - 112 с. - (Практикум). (10 экз.)
3. Мамин Р.Г. Безопасность природопользования и экология здоровья [Текст] : учеб. пособие / Р. Г. Мамин. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2003. - 240 с. (10 экз.)
4. Новиков Ю.В. Экология, окружающая среда и человек [Текст] : учебное пособие / Ю.В.Новиков. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 560 с. (5 экз.)
5. Физиология человека и животных: учебно-методическое пособие /сост. Е.В. Осипова. - Иркутск: ИНЦХТ, 2017. - 238 с. (5 экз.) (электронный вариант прикреплен в Едуке).
 - Журнал «Биология в школе» (Печатное периодическое издание в НБ);
 - Журнал «Археология, этнография и антропология Евразии» (Печатное периодическое издание в НБ);
 - Журнал «Эко» (Печатное периодическое издание в НБ).
 - Известия РАН. Серия биологическая (Доступ к полным текстам изданий осуществляется с компьютеров сети ИГУ на сайте НЭБ eLIBRARY.RU

в) список авторских методических разработок:

6. Физиология человека и животных [Текст]: учебно-методическое пособие /сост. Е.В.Осипова. - Иркутск: ИНЦХТ, 2017. - 238 с. (5 экз.) (электронный вариант прикреплен в Едуке).

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

<http://library.isu.ru/> - Научная библиотека ИГУ

<http://nature.web.ru/> - Научная сеть

<http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к информационным ресурсам

<http://school-collection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://www.window.edu.ru/catalog/resources/uchebnik-anatomiya-i-fiziologiya>

<http://www.booksmed.com/fiziologiya>

<http://www.isf.ru/> Сервер Международного научного фонда, Москва

<http://www.lib.msu.su/> Сервер научной библиотеки МГУ, Москва

<http://www.nsc.ru/> Сервер "Академгородок", Новосибирск

http://library.isu.ru/ru/inform_serv/For_teachers/useful_inform.html

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Помещения и оборудование

Помещения – учебная аудитория на 15 мест для проведения учебных занятий, предусмотренных учебным планом ОПОП ВО бакалавриата.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО «ИГУ».

Технические средства обучения

Мультимедийный проектор, презентации по темам дисциплины, фильмы.

<p>Специальные помещения:</p> <ul style="list-style-type: none">- учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;- учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;- помещение для самостоятельной работы.- помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.	<p>Аудитория на 70 рабочих мест, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории.</p> <p>Аудитория на 15 рабочих мест, площадь 69,8 м², на одного студента приходится 3,9 м², укомплектованная специализированной мебелью и лабораторным оборудованием. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины: холодильник «Бирюса» наглядные пособия и таблицы по человеку. Тонометры (6 шт.), ростомер с металлическим стульчиком РМ-2 «Диакос»я, весы, сантиметровые ленты (6 шт.).</p> <p>Аудитория на 15 рабочих мест: компьютер CeleronIntel 775S -6 шт; коммутатор 8 port MINI SWITCH, компьютерная техника, подключенная к сети «Интернет» с общим доступом в электронную информационно-образовательную среду ИГУ</p>
---	--

6.2. Лицензионное и программное обеспечение

Microsoft Office Professional PLUS 2010

Антивирус Kaspersky Endpoint Security 10.1

<https://isu.ru/export/sites/isu/ru/employee/license/.galleries/docs/-Reestr-PO-all-2021.xlsx>

VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Наименование тем занятий с использованием образовательных технологий

	Тема занятия	Вид занятия	Форма / Методы интерактивного обучения	Кол-во часов
	Все темы (см. п.4.2)	все лекции	Вводная лекция; вводная лекция-диалог; лекция-информация (информационная), интерактивная лекция (лекция диалог), лекция-демонстрация; лекция-беседа с элементами визуализации; лекция-беседа с опорным конспектированием основных положений темы (раздела); информационно-коммуникационные технологии, технология проблемного обучения	20
	Все темы (см. п.4.2)	все практические занятия	технология развивающего обучения; практические занятия с элементами обратной связи; посещение этнографического отдела краеведческого музея.	28
Итого часов				48

VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ТК (текущий контроль):

<i>Наименование оценочного средства</i>	<i>Показатель</i>
1- опрос,	понимание теории, умение её объяснить и привести примеры, умение анализировать информацию, владение основной терминологией
2 - тест,	знание теории вопроса, понимание изучаемых закономерностей, умение грамотно и научно представить результат
3 - проект/ исследовательская работа,	знание теории вопроса, понимание изучаемых закономерностей, умение грамотно и научно представить результат?
4 - контрольная работа,	знание теории вопроса, понимание изучаемых закономерностей, умение грамотно и научно представить результат
5 - решение задач,	знание теории вопроса, понимание изучаемых закономерностей, владение терминологией, умение решать тематические задачи и давать интерпретацию результатам
6 - реферат/эссе/доклад,	знание теории вопроса, умение искать, анализировать и обобщать информацию, владение навыками грамотного научного письма, умение оформлять научную работу
7 - составление тестов, презентаций, тезаурусов,	разработка теста в соответствии с требованиями

ПА (промежуточная аттестация): зач - зачёт, экз – экзамен

VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий (технология проблемного обучения, научный семинар, научная конференция, групповые дискуссии), развивающие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств и формирующие компетенции.

8.1. Оценочные материалы для входного контроля в виде тестирования (проводится на образовательном портале Иркутского государственного университета educa.isu.ru).

Образец тестовых заданий:

1. Раздел экологии, изучающий закономерности взаимодействия человека и человеческого общества с окружающими природными, социальными, эколого-гигиеническими и другими факторами, называется ...

- а) экологией человека;
- б) природопользованием;
- в) охраной окружающей среды;
- г) антропогенезом.

- 2. Одним из биологических факторов антропогенеза является ...**
- а) мышление;
 - б) трудовая деятельность;
 - в) речь;
 - г) наследственность.
- 3. Что не составляет социальную сущность человека?**
- а) культура;
 - б) физиологические особенности;
 - в) мораль;
 - г) совесть.
- 4. Когда появился кроманьонец (современный человек)?**
- а) ~ 50 тыс. лет назад;
 - б) ~ 250 тыс. лет назад;
 - в) ~ 2 млн. лет назад;
 - г) ~ 18 млн. лет назад.
- 5. Раса, которая характеризуется прямыми жесткими волосами, уплощенностью лица, сильно выдающимися скулами, наличием эпикантуса, является ...**
- а) европеоидной;
 - б) монголоидной;
 - в) негроидной;
 - г) австралоидной.
- 6. Потребности в истине, вере, справедливости, познании (себя, окружающего мира, смысла жизни и др.), связанные с появлением у человека сознания, называются .**
- а) витальными;
 - б) социальными;
 - в) идеальными;
 - г) самооценными.
- 7. Численность населения Земли на 2013 г. составила .**
- а) 3 млрд. чел. ;
 - б) 6,8 млрд. чел. ;
 - в) 6,5 млрд. чел. ;
 - г) 5,5 млрд. чел.
- 8. Уровень урбанизации населения России к 2013 г. составил .**
- а) 76 %;
 - б) 70 %;
 - в) 40 %;
 - г) 60 %.
- 9. По прогнозам ученых, численность населения в Азии к 2025 году может составить:**
- а) ~ 1,6 млрд. чел.;
 - б) ~ 1,3 млрд. чел.;
 - в) ~ 4,9 млрд. чел.;
 - г) ~ 0,76 млрд. чел.
- 10. Средняя продолжительность жизни мужчин в России в 2013 году составляла.**
- а) 75 лет;
 - б) 65 лет;
 - в) 54 года;
 - г) 58 лет.
- 11. В 2018 году население России составило .**
- а) ~ 100 млн.чел.;
 - б) ~ 85 млн.чел.;
 - в) ~ 205 млн.чел.;
 - г) ~ 142 млн.чел.

8.2. Оценочные материалы текущего контроля в виде тестирования

Проводится на образовательном портале Иркутского государственного университета educa.isu.ru.

Критерии перевода тестового балла в качественную оценку после апробации и квалитметрической обработки результатов тестирования составлены в соответствии с требованиями к нормативно-ориентированным тестам средней трудности:

Качественная оценка	«2»	«3»	«4»	«5»
Диапазон тестовых баллов (% от максим.)	до 60	60 -74	75-84	85-100

Образец тестовых заданий

- Биоритмология - это наука, изучающая временную упорядоченность взаимосвязанных ритмических процессов жизнедеятельности от субклеточного уровня до биосферного
А) изучающая механизмы генерации биоритмов нервных импульсов
Б) изучающая роль согласованности биоритмов и их нарушения
В) изучающая закономерности ритмических процессов в организме человека
- Биосоциальный процесс приспособления человека к окружающей среде, направленный на поддержание нормальной жизнедеятельности в конкретных условиях среды - это
А) адаптация Б) регенерация В) выживаемость Г) репарация
- В каких условиях возникает «гипоксический парадокс»
А) в условиях высокогорья Б) в предгорьях В) в аридной зоне Г) на Севере
- В какой расе чаще встречаются люди с черными, гладкими волосами и средним по ширине носом
А) у монголоидов Б) у негроидов В) европеоидов Г) австралоидов
- В какую фазу адаптационного синдрома развивается дизадаптация
А) тревоги Б) резистентности В) истощения Г) устойчивой адаптации
- Вид движения населения, который изучает демография
А) естественное Б) миграционное В) социальное Г) территориальное
- Возрастная структура населения -это
А) распределение населения по возрастным группам и возрастным контингентам
Б) соотношение полов в населении
В) распределение населения по брачным группам
Г) сосредоточение в отдельных возрастах численностей населения, существенно больших, чем в соседних
- Выберите показатели, характеризующие основные функциональные изменения при адаптации к холоду
А) усиление липидного обмена Б) повышение кортикостероидов
В) дегидратация клеток Г) рост кровотока в коже
- Высокая дневная и низкая ночная температуры воздуха, повышенное УФО, сухость воздуха, ветер, пыль - это экстремальные факторы зоны
А) аридной Б) тропиков В) высокогорья Г) умеренной зоны
- Высокая калорийность пищи, обилие животных белков и жиров, низкое содержание углеводов и витаминов - особенности питания жителей
А) арктической Б) тропиков В) аридной Г) континентальной зоны Сибири
- Высокая температура и влажность, повышенный уровень УФО - это экстремальные факторы зоны
А) тропиков Б) аридной В) высокогорья Г) зоны

12. Высокий рост, худощавость, удлинение пропорций тела, узкий нос, сильная пигментация кожи характерно для жителей зоны
 А) аридной Б) тропиков В) арктической Г) континентальной зоны Сибири
13. Демография - это наука
 А) изучающая закономерности воспроизводства населения Земли, ее отдельных частей, структуру и развитие населения в их общественно-исторической обусловленности
 Б) изучающая население Земли и ее отдельных частей
 В) о закономерностях социального движения
 Г) о развитии населения
14. Уменьшение общей возбудимости нервной системы, понижение интенсивности гормональных сдвигов, формирование функциональных систем, обеспечивающих управление адаптацией к новым условиям это фаза
 А) переходная Б) устойчивой адаптации В) тревоги
15. Естественный прирост (убыль) населения - это
 А) разность между числом родившихся и числом умерших за определенный период времени
 Б) самовоспроизводящаяся совокупность людей
 В) процесс непрерывного возобновления численности и структуры населения
 Г) разность между числом выбывших и прибывших за определенный период времени
16. Интенсивное потоотделение, снижение основного обмена и жиरोотложения - это приспособительные реакции жителей зоны
 А) тропиков Б) высокогорья В) арктической зоны Г) континентальной зоны Сибири
17. Какие функциональные изменения происходят при адаптации человека к высокогорью
 А) повышение эритропоеза Б) гипоксический парадокс
 В) дегидратация и обессоливание тканей В) рост кровотока в коже
18. Какое из высказываний более точно характеризует фазу устойчивой адаптации
 А) мобилизация иммунных систем и энергетических ресурсов, повышенный синтез структурных и ферментативных белков
 Б) усиление действия гормонов коры надпочечников
 В) усиление специфической резистентности организма
 Г) активизация тканевых процессов адекватно к новым условиям существования
19. Комплекс адаптивных реакций организма человека, обеспечивающий его существование в экстремальных условиях, - это
 А) норма адаптивной реакции Б) адаптационный синдром
 В) функциональная система Г) системный структурный след
20. Комплексная наука, изучающая закономерности взаимодействия человека с окружающей средой, вопросы народонаселения, сохранения и развития здоровья людей - это
 А) экология человека Б) социальная гигиена В) демография Г) биология человека
21. Научно организованная операция, проводимая с целью сбора данных о численности и составе населения, - это
 А) перепись населения Б) текущий учет демографических событий
 В) специальные выборочные обследования Г) списки и регистры населения
22. Не зависит от расовой принадлежности, имеет приспособительный характер, формируется на протяжении всей истории человечества - это особенности
 А) адаптивного типа Б) расы В) этноса Г) народности
23. Низкокалорийная пища, недостаток белков, избыток углеводов - особенности питания жителей зоны
 А) тропиков Б) аридной зоны В) арктической Г) высокогорья
24. Норма реакции на комплекс условий среды, обеспечивающая состояние равновесия популяции со средой и выражающаяся в морфофункциональных особенностях популяции называется {
 А) адаптивный тип Б) раса В) этнос Г) народность
25. Объект демографии - это
 А) население Б) естественное движение В) миграция Г) воспроизводство

26. Отметьте основные факторы расообразования
А) естественный отбор Б) географическая изменчивость
В) мутагенное воздействие космического излучения Г) влияние температуры и влажности
27. Очень низкая температура воздуха зимой, резкие колебания годовой амплитуды температур - это экстремальные факторы, характерные для зоны
А) континентальной зоны Сибири Б) арктической В) высокогорья Г) умеренной
28. Плотное телосложение, развитая костно-мышечная масса, цилиндрическая грудная клетка, повышенное содержание гемоглобина, белков, липидов в крови характерны для жителей зоны
А) арктической Б) высокогорной В) аридной Г) континентальной зоны Сибири
29. Популяция людей, отличающаяся от других популяций людей частотами генов, хромосомными перестройками и наследуемыми фенотипическими признаками, физическими чертами - это
А) раса Б) нация В) этнос Г) народ
30. Процесс депопуляции характеризуется
А) сокращением численности населения Б) стабилизацией населения
В) старением населения Г) усилением миграционных процессов
31. Снижение основного обмена, замедленный ритм сердечных сокращений, увеличение уровня гемоглобина и количества эритроцитов - это приспособительные реакции жителей зоны
А) высокогорной Б) тропиков В) арктической Г) континентальной зоны Сибири
32. Увеличение длинных костей скелета и массы тела, сильное развитие грудной клетки характерно для жителей зоны
А) высокогорной Б) аридной В) арктической Г) континентальной зоны Сибири
33. Укажите признаки долговременной адаптации к гипоксии
А) гипертрофия легких Б) замедление сердечного ритма
В) активация эритропоэза Г) гипотрофия миокарда
34. Уровень рождаемости снизился в СССР, не обеспечивая простого воспроизводства населения в
А) 90 -е годы XX в. Б) 70 -е годы XX в. В) 60 -е годы XX в. Г) после Второй мировой войны
35. Успешной акклиматизации человека в северных, холодных условиях способствуют
А) все вышперечисленное
Б) продукты питания с высокой энергетической ценностью
В) увеличение в рационе витамина С
Г) теплая одежда и рациональное жилье
Д) четкий режим труда и отдыха в период полярной ночи
Е) потребление повышенного количества жидкости
36. Число девочек, рожденных одной женщиной в течение фертильного возраста и доживших до своего фертильного возраста, измеряется А) нетто-коэффициентом
Б) общим коэффициентом рождаемости
В) суммарным коэффициентом рождаемости
Г) брутто-коэффициентом

8.3. Тестовые задания для оценки степени сформированности компетенции ПК- 1.

1. Установите соответствие между силой влияющего фактора и ответной реакцией организма

- | | |
|-------------------|--|
| А. Зона оптимума | 1. такое количество экологического фактора, при котором интенсивность жизнедеятельности организмов максимальна |
| Б. Зона нормы | 2. диапазон колебания экологического фактора, где наблюдается угнетение жизнедеятельности организма |
| В. Зона пессимума | 3. сила воздействия фактора, в пределах которого наблюдаются рост и развитие организма |
| | 4. гибель организма |

(Ответ: А-1, Б-3, В-2)

2. Биосоциальный процесс приспособления человека к окружающей среде, направленный на поддержание нормальной жизнедеятельности в конкретных условиях среды, называется _____.

(Ответ: адаптация)

3. Установите правильную последовательность фаз адаптации:

- А. активация гипоталамо-гипофиз-надпочечниковой системы и симпатической ВНС, усиление катаболизма, нарушение в функционировании сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем
- Б. поиск более выгодных механизмов функционирования, формирование новых функциональных систем и группы конечных полезных результатов
- В. влияние на генетический аппарат, преобладание анаболизма, активный синтез белка и АТФ, взаимосвязь в деятельности эндокринных желез, формирование структурного следа

(Ответ: А,Б,В)

4. Высокая калорийность пищи, обилие животных белков и жиров, низкое содержание углеводов и витаминов - особенности питания жителей:

- А. зоны тропиков
- Б. арктической зоны
- В. аридной зоны

(Ответ: Б)

5. В горах на человека влияют:

- А. низкое атмосферное давление
- Б. высокое атмосферное давление
- В. высокая температура воздуха
- Г. низкая температура воздуха
- Д. высокая ультрафиолетовая радиация

(Ответ: А,Г,Д)

6. Объясните, в каких условиях тепловое самочувствие человека будет лучше, при температуре воздуха 25⁰С, влажности 15%, скорости движения воздуха 0,11 м/с или при температуре воздуха 20⁰С, влажности 40%, скорости движения воздуха 0,3 м/с. Дайте рекомендацию по улучшению условий в помещении.

(Ответ: человек, находящийся в первом помещении будет чувствовать себя некомфортно. Эти показатели не соответствуют гигиеническим нормативам, так как повышенная температура (25⁰С) и низкая относительная влажность (15%) будут способствовать обезвоживанию организма в результате усиления теплоотдачи способом испарения. Для улучшения состояния среды рекомендуется снизить температуру, усилить интенсивность проветривания и поставить увлажнитель воздуха).

8.4. Оценочные материалы для промежуточной аттестации в очной форме в форме экзамена

Промежуточная аттестация проходит в двух вариантах (по желанию студента):

1. Устный ответ по всему изученному материалу (билеты содержат три вопроса).
2. Тестирование на портале EDUCa.

Тестирование проводится в аудитории в присутствии преподавателя.

Оценивание тестов (базируется на рекомендациях, изложенных в методических рекомендациях <https://mgou.ru/wp-content/uploads/2018/05/Methodicheskie-rekomendatsii-po-ispolzovaniyu-testovyh-zadaniy-po-distiplinam-zakreplennym-za-kaf-AR.pdf>).

Критерии перевода тестового балла в качественную оценку после апробации и квалитетрической обработки результатов тестирования составлены в соответствии с требованиями к нормативно-ориентированным тестам средней трудности:

- «2» - менее 60%
- «3» - 60% - 74%
- «4» - 75% - 84%
- «5» - 85% - 100%.

Критерии оценки:

«Отлично»: ответ полный, отражающий большинство сторон рассматриваемого вопроса; в ответе грамотно используется терминология и даются определения; проведен анализ, сравнение и приведены конкретные примеры. Отсутствуют ошибки в формулировке терминов и оценке фактов.

«Хорошо»: в ответе отражена основная суть рассматриваемого вопроса; грамотно использована терминология; проведен анализ, сравнение и приведены примеры. Допускаются незначительные упущения фактов, незначительные ошибки в терминологии.

«Удовлетворительно»: студент выполнил задание, но при этом допустил принципиальные погрешности (незнание необходимой для данного вопроса теории, терминологии и фактологии).

«Неудовлетворительно»: при ответе студентом не выполнены требования, указанные для положительных отметок или студент отказывается отвечать на вопросы билета.

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Определение термина «экология человека». Предмет, цель и задачи науки. Методы экологии человека. Взаимосвязь предмета «Экология человека» с другими науками.
2. Этапы эволюции человека. Биосоциальная сущность человека.
3. Возникновение рас и их характеристика.
4. Адаптивные экологические типы человека.
5. Этнические аспекты экологии человека.
6. Индивидуальное и популяционное здоровье.
7. Типы воспроизводства населения.
8. Демографические показатели (рождаемость, смертность, естественный прирост).
9. Демографические показатели (миграция).
10. Социальные и медико-биологические последствия депопуляционных процессов в России и в мире.
11. Возрастная структура населения. Демографический возраст населения
12. Причины смертности в развитых и развивающихся странах.
13. Конституциональные типы человека, способы их определения.
14. Предрасположенность к различным заболеваниям в зависимости от

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №2

Дисциплина «Экология человека»

Направление подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование»

Профиль «Биология-Химия»

1. Биосоциальная сущность человека.
2. Причины смертности в развитых и развивающихся странах.
3. Адаптация детей к социальным факторам.

Педагогический работник

И.А. Кирилова

(подпись)

Заведующий кафедрой

Е.Н. Максимова

(подпись)

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №3

Дисциплина «Экология человека»

Направление подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование»

Профиль «Биология-Химия»

1. Адаптивные экологические типы человека.
2. Анализ демографической ситуации в современном мире (работы П.П. Капицы).
3. Адаптация человека к условиям окружающей среды. Экологическая дифференциация человечества.

Педагогический работник

И.А. Кирилова

(подпись)

Заведующий кафедрой

Е.Н. Максимова

(подпись)

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденный приказом Минобрнауки РФ №125 от 22 февраля 2018 г.

Разработчик: И.А. Кирилова, доцент, канд. биол. наук

Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.