



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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра естественнонаучных дисциплин



УТВЕРЖДАЮ

Директор

А. В. Семиров

9 апреля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины (модуля)	Б1.В.11 Экология человека
Направление подготовки	44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) подготовки	Технология-Экология
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 (МОДУЛЯ)

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

Задачи:

- определить понятие экологии человека как междисциплинарного предмета, раскрывающего характер взаимоотношений и взаимодействий природы и человека на разных этапах его развития;
- научить анализировать медико-демографические показатели, используемые для характеристики уровня популяционного здоровья;
- показать влияние факторов окружающей среды на процессы адаптации человека к природным и климатогеографическим условиям.
- раскрыть основные механизмы процессов адаптации человека к различным экстремальным условиям;
- показать особенности социальной адаптации в современных условиях.

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

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

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

Б1.О.13. Возрастная анатомия, физиология и гигиена.

Б1.О.01. Основы научно-исследовательской деятельности

Б1.О.33. Общенаучные методы познания

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 (МОДУЛЯ)

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

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ПК-2. Способен осваивать и использовать базовые научно-теоретические знания и практические умения по экологии в профессиональной деятельности	ИДК-2.1. Анализирует и грамотно излагает базовые предметные научно-теоретические представления об изучаемых объектах, процессах и явлениях.	Знать: основные понятия и термины экологии человека; методы анализа и критической оценки социальных процессов, происходящих в обществе; общие закономерности и механизмы адаптации; механизмы процессов адаптации человека к природным и климатогеографическим условиям; основные законы и аксиомы экологии человека.

	<p>ИДК-2.2. Демонстрирует специальные умения проведения экологического исследования (эксперимента) и использует в своей педагогической деятельности.</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. Владеть: способностью применять полученные знания в реализации проектной деятельности.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

III. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц Очн	Семестры
		А
Аудиторные занятия (всего)	70	70
В том числе:		
Лекции (Лек)/(Электр)	30	30
Практические занятия (Пр)/(Электр)	40	40
Лабораторные работы (ЛР)		
Консультации (Конс)	2	2
Самостоятельная работа (СР)	36	36
Вид промежуточной аттестации (экзамен), часы	экзамен	экзамен
(Контроль)	26	26
Контроль (КО)	10	10
Контактная работа, всего (Конт.раб)*	82	82
Общая трудоемкость: зачетные единицы	4	4
часы	144	144

4.2. Содержание учебного материала дисциплины

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.
- 2.5. Адаптация человека к различным климатогеографическим регионам.
- 2.6. 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.

4.3. Перечень разделов/тем дисциплины (семестр А)

№ 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.	6	6		6	Опрос, тестирование, оценка за ведение тетрадей и отчет по практическим работам	ПК-2 ИДК-2.1 ИДК-2.2	18
2.	Физиологические основы адаптации человека. Адаптация человека к природным и климатогеографическим условиям.	6	8		10	Опрос.	ПК-2 ИДК-2.1 ИДК-2.2	24
3.	Адаптация человека к экстремальным условиям среды	6	10		8	Опрос, тестирование, оценка за ведение тетрадей и отчет по практическим работам	ПК-2 ИДК-2.1 ИДК-2.2	24
4.	Социальная адаптация.	6	8		6	Опрос, контрольная работа.	ПК-2 ИДК-2.1 ИДК-2.2	20
5.	Общие закономерности адаптации детей к климатогеографическим и социальным факторам.	6	8		6	Опрос, тестирование, оценка за ведение тетрадей и отчет по практическим работам	ПК-2 ИДК-2.1 ИДК-2.2	20
	Контроль (КО)						ИДК-2.2	10
	Консультация					Вопросы к экзамену.	ПК-2 ИДК-2.1	2
	Экзамен						ПК-2 ИДК-2.1 ИДК-2.2	26
	Итого	30	40		36			144

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.**
- **Реферирование на основе журнальных статей** – работа с научной периодикой по изучаемому вопросу с кратким изложением основных мыслей собственными словами (*объем не более 1 печатной страницы А4 шрифт TimeNewRoman 12 кегль через 1 интервал*).
- **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 прикреплен в 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).

У. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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. - 320 с. (26 экз.) (электронный вариант прикреплен в Едуке).
4. Физиология человека и животных: учебно-методическое пособие / сост. Е.В. Осипова. – Иркутск: ИНЦХТ, 2017. – 238 с. (5 экз.) (электронный вариант прикреплен в е Едуке).
5. Сергеев, И.Ю. Физиология человека и животных в 3 т. **Т.1.** Нервная система: анатомия, физиология, нейрофармакология: учебник и практикум для вузов/И.Ю. Сергеев, В.А. Дубынин, А.А. Каменский. - Москва: Издательство «Юрайт», 2020. - 393 с. (ЭБС «Юрайт» - доступ неограниченный).

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. Гигиена и экология человека [Текст] : учебник / А. В. Леонов, М. П. Грачева ; ред. Н. А. Матвеева. - М. : Academia, 2005. - 304 с. (3 экз.)
3. 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.)
4. Мамин Р.Г. Безопасность природопользования и экология здоровья [Текст] : учеб. пособие / Р. Г. Мамин. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2003. - 240 с. (10 экз.)
5. Мезенцев, С.В. Экология. Хронобиология. Адаптация / С. В. Мезенцев ; Читинский гос. ун-т. - Чита : Изд-во ЧитГУ, 2007. - 193 с. (1 экз.)
6. 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. (6 экз.)
7. Пивоваров Ю.П. Гигиена и основы экологии человека [Текст] : учебник / Ю. П. Пивоваров, В. В. Королик, Л. С. Зиневич ; ред. Ю. П. Пивоваров. - М. : Academia, 2004. - 528 с. (3 экз.)

в) периодические издания:

- 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 <http://elibrary.ru/>)

г) список авторских методических разработок:

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

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

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

<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

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Помещения и оборудование

Помещения – учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных учебным планом ОПОП ВО бакалавриата, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

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».

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 «Диаконс»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	30
Все темы (см. п.4.2)	все практические занятия	технология развивающего обучения; практические занятия с элементами обратной связи; посещение этнографического отдела краеведческого музея, научный семинар, научная конференция, групповые дискуссии .	40
Итого часов			70

VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для входного контроля

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 2013 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

Образец тестовых заданий

1. Рост популяции, численность которой увеличивается лавинообразно, называют

- а) изменчивым б) логистическим в) экспоненциальным г) стабильным

2. Возрастной структурой популяции называется ...

- а) количественное соотношение женских и мужских особей
- б) количество старых особей
- в) количество новорожденных особей
- г) количественное соотношение различных возрастных групп

3. Кривая выживания характеризует:

- а) диапазон значений экологического фактора, за пределами которого становится невозможной нормальная жизнедеятельность особи
- б) число выживших особей во времени
- в) зависимость степени благоприятности экологического фактора от его интенсивности
- г) скорость, с которой живые организмы производят полезную химическую энергию

4. Процесс адаптации организма к меняющимся условиям среды обеспечивается:

- а) регулярным питанием
- б) строгим распорядком жизненного цикла
- в) биохимическими изменениями характеристик ферментов
- г) ограниченным диапазоном меняющихся условий среды

5. Образование метаболической зависимости от стрессирующего раздражителя вызывается:

- а) неоптимальной комбинацией стрессирующих раздражителей
- б) ослабленным после болезни иммунитетом
- в) продолжительным воздействием стрессирующего раздражителя, приводящим к возникновению специфической толерантности
- г) характером стрессирующего раздражителя

6. Региональная диета жителей Крайнего Севера, в сравнении с жителями южных центральных и южных регионов России определяется большим содержанием в пище

- а) углеводов
- б) белков
- в) липидов
- г) сочетания "б" и "в"
- д) сочетания "а" и "в"

7. Биологическая целесообразность народной кухни определяется

- а) сочетанием продуктов, которые могут быть приобретены в данных конкретных условиях
- б) типом обмена веществ в организме человека, который сложился на протяжении веков
- в) высокой калорийностью используемых продуктов
- г) низкой калорийностью используемых продуктов

8. Адаптивный ферментативный структурный след проявляется в организме, как:

- а) абстинентный синдром в отношении любого стрессирующего фактора
- б) устойчивое понижение жизненной активности человека, требующее медицинского вмешательства
- в) результат биохимических изменений активности ферментов, направленный к адаптации организма к новым условиям

9. Какое влияние оказывают ядовитые вещества (угарный газ, никотин), содержащиеся в табачном дыме, на эритроциты крови и кровеносные сосуды курильщика?

- а) происходит резкое сужение кровеносных сосудов, повышается давление
- б) снижается эластичность кровеносных сосудов
- в) на стенках сосудов могут откладываться вредные и ядовитые вещества
- г) происходит взаимодействие угарного газа с гемоглобином эритроцитов, в результате чего резко снижается их способность переносить кислород и наступает кислородное голодание всего организма
- д) нарушается обмен веществ
- е) все верно

10. Как изменится состав крови у альпиниста, неделю находящегося на большой высоте?

- а) увеличения количества эритроцитов
- б) учащение частоты дыхания
- в) увеличения количества лейкоцитов
- г) уменьшится количество тромбоцитов

11. Под генофондом населения понимается

- а) совокупность генов граждан коренных национальностей
- б) совокупность генов всех граждан
- в) совокупность генов статистической выборки граждан

12. Термин “Генетический груз” обозначает

- а) наличие вредных мутаций у человека, повышающих частоту наследственных заболеваний
- б) неблагоприятные экологические факторы, способствующие ухудшению здоровья граждан
- в) неблагоприятные социальные факторы, способствующие ухудшению здоровья граждан
- г) совокупность неблагоприятных факторов, способствующих снижению иммунитета граждан

13. Так называемые “Группы риска” объединяют людей:

- а) определенных специальностей
- б) определенного образа жизни
- в) проживающих в экологически неблагоприятных районах
- г) объединенных группами “а” и “б”
- д) объединенных группами “а” и “в”

14. Иммуитет является результатом:

- а) регулярного приема необходимых лекарственных препаратов
- б) приобретенной или наследственной невосприимчивости организма к возбудителям болезней
- в) коммуникабельности

15. Мутации – естественные или вызываемые мутагенами количественные и качественные изменения генотипа

- а) не передающиеся по наследству
- б) передающиеся по наследству в качестве фактора, препятствующего эволюции
- в) передающиеся по наследству и являющиеся важнейшим фактором эволюции
- г) всегда воздействующий отрицательно на потомство фактор

16. Алкоголизм – болезнь или распущенность?

- а) болезнь б) болезнь, как результат распущенности
- в) результат семейных и социальных традиций г) верны все определения

17. Какова последовательность развития наркотической зависимости?

- а) привыкание - пристрастие - психическая зависимость - физическая зависимость
- б) пристрастие - привыкание - физическая зависимость - психическая зависимость
- в) пристрастие - физическая зависимость - привыкание - психическая зависимость

18. Истинная стрессовая ситуация заключается в:

- а) неожиданном и, кажется, беспричинном похудании или, наоборот, увеличении полноты человека
- б) нарушении сбалансированного обмена веществ в организме
- в) постоянном беспокойстве, усугубляющемся бессонницей

19. Экстремальные экологические факторы (резко континентальный климат, районы экологически неблагополучные)

- а) ослабляют воздействие алкоголя и наркотиков на организм человека
- б) усиливают воздействие алкоголя и наркотиков на организм человека

8.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации (в форме экзамена).

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Этапы формирования и становления предмета «Экология человека».
2. Определение термина «экология человека». Предмет, цель и задачи науки.
3. Методы экологии человека. Взаимосвязь экологии человека с другими науками.
4. Аксиомы экологии человека.
5. Этапы эволюции человека. Антропогенез.
6. Биосоциальная сущность человека.
7. Возникновение рас и их характеристика.

8. Адаптивные экологические типы человека.
9. Этнические аспекты экологии человека.
10. Индивидуальное и популяционное здоровье.
11. Особенности заболевания малочисленных народов Сибири и Севера, связанные с изменением образа жизни.
12. Типы воспроизводства населения.
13. Демографические показатели (рождаемость, смертность, естественный прирост).
14. Демографические показатели (миграция).
15. Социальные и медико-биологические последствия депопуляционных процессов в России и в мире.
16. Возрастная структура населения. Демографический возраст населения
17. Анализ демографической ситуации в современном мире. П.П.Капица.
18. Причины смертности в развитых и развивающихся странах.
19. Конституциональные типы человека, способы их определения.
20. Психоэмоциональные характеристики различных конституциональных типов и их предрасположенность к различным заболеваниям.
21. Функциональная асимметрия полушарий головного мозга и различные стили адаптивного поведения.
22. Процессы эволюции человека в современном мире.
23. Циркадные ритмы человека. Механизмы регуляции сна и бодрствования.
24. Особенности адаптации различных морфофункциональных типов человека (спринтеры, стайеры) к экстремальным условиям.
25. Стресс: понятие, механизм, стадии развития.
26. Общие закономерности и физиологические механизмы адаптации. Биологические, психологические и поведенческие
27. механизмы адаптации к экстремальным условиям.
28. Адаптация человека к условиям окружающей среды. Экологическая дифференциация человечества. Понятие об адаптации,
29. Дезадаптации, дизадаптации. Специфическая и неспецифическая адаптация.
30. Адаптация человека к различным температурным режимам.
31. Адаптация человека к жизни в высоких широтах.
32. Адаптация человека к жизни в аридных зонах.
33. Адаптация человека к подводным спускам.
34. Иммунологические проблемы, аутоиммунные заболевания.
35. Эндемические заболевания, обусловленные геохимическими факторами среды.
36. Информационное поле города и его влияние на здоровье населения.
37. Экологические катастрофы и проблемы экологического кризиса (влияние на здоровье человека).
38. Особенности течения ряда патологических процессов у представителей различных этнических групп населения.
39. Адаптация детей к антропогенным факторам среды.
40. Адаптации ребенка к различным природным и климатогеографическим условиям.
41. Адаптация детей к социальным факторам.
42. Дети и информационный стресс.

8.4 Тестовые вопросы для оценки компетенции ПК-1:

1. Какая сфера Земли наиболее подвержена воздействию человека?
 - а) Стратосфера
 - б) Биосфера
 - в) Литосфера
 - г) Гидросфера

(Ответ: Б)

2. Способность организма сохранять постоянство внутренней среды называется:
- а) Гомеостаз
 - б) Адаптация
 - в) Мутация
 - г) Метаболизм

(Ответ: А)

3. Приспособление человека к новым климатическим условиям — это:
- а) Акклиматизация
 - б) Среда обитания
 - в) Экологическая ниша
 - г) Приспособление

(Ответ: А)

4. Расположите в правильной последовательности фазы адаптации человека к условиям Арктики и Антарктики:
1. Дестабилизация физиологических функций
 2. Нормализация функций организма, как в покое, так и при нагрузках
 3. Стабилизация всех функций организма
 4. Напряжение регуляторных механизмов, что может привести к истончению резервных возможностей организма

(Ответ: 13245)

5. Гиперкапния – это _____.

(Ответ: повышенное напряжение углекислого газа в артериальной крови и тканях организма)

6. Выберите три правильных ответа из шести. Для лечения и профилактики радиационного облучения подходят приемы:
1. Пить больше пресной воды
 2. Использовать защитные медицинские маски
 3. Методы фармакохимической защиты
 4. Прием адсорбентов
 5. Промыть желудок

(Ответы: 3,4,5)

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

Автор программы: Осипова Е.В., профессор, д-р биол.наук

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