

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Гадалов А.В.  
« 27 » 08 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА»**

(наименование дисциплины)

**направление подготовки / специальность**

**49.03.01 «Физическая культура»**

(код и наименование направления подготовки (специальности))

**направленность (профиль) подготовки**

**Спортивный менеджмент**

(направленность (профиль) подготовки)

г. Владимир

2021

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины – формирование систематизированных знаний о закономерностях взаимодействия человечества и отдельного человека с окружающей средой во всем их многообразии.

Задачи: - Способствовать формированию и развитию экологического мышления и экологической культуры студентов.

- Развивать представления о взаимосвязи состояния окружающей среды и здоровья человека.

- Сформировать у студентов систему знаний о механизмах адаптации человека к различным климатогеографическим регионам и факторам среды (в том числе – к антропогенным).

- Способствовать формированию представлений об экологических закономерностях сохранения индивидуального и популяционного здоровья, о совершенствовании физических и нравственных возможностей человека.

- Научить дальнейшему использованию полученных знаний и умений, в том числе при выявлении эколого-этнических аспектов демографических процессов, современного этапа эволюции человека и факторов ее вызывающих.

- Воспитывать ответственное отношение к природе и своему здоровью

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Экология человека» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	
УК-8., Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности	УК-8.1. Знает причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения. УК-8.2. Умеет поддерживать безопасные условия	Знает -основные экологические нормативные документы -механизмы воздействия факторов среды на организм и пределы его; -особенности влияния	Тестовые вопросы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание

<p>ти для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>жизнедеятельности, оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях. УК-8.3. Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками применения основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>загрязнений различной природы на организм человека; -роль и взаимодействие различных дисциплин, служб, ведомств, общественных организаций в решении медико-экологических проблем; Умеет определять основные подходы к снижению чужеродной нагрузки и её роли в формировании заболеваемости населения, Владеет -навыками применения нормативной базы, -современными приемами и методами диагностики экологически обусловленных заболеваний, - принципами диагностики и методами проведения медико-экологической реабилитации в группах риска, -средствами и методами формирования здорового образа жизни с использованием экологических факторов с целью оздоровления и физического совершенствования взрослого и детского населения; -способами планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми.</p>	
<p>ПК-1 Способен руководить</p>	<p>ПК-1.1. Знает основы экономики, организации</p>	<p>Знает основы экологического</p>	<p>Тестовые вопросы Ситуационные</p>

<p>физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях</p>	<p>труда и управления; методы календарного и сетевого планирования; порядок составления установленной отчетности.</p> <p>ПК-1.2. Умеет определять объем и достаточность инвентаря, оборудования и персонала для организации занятий, проведения спортивных мероприятий по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях; ставить рабочие задачи подчиненным и добиваться их выполнения.</p> <p>ПК-1.3. Владеет способами определения наиболее эффективных способов осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности в соответствии с уставными целями физкультурно-спортивной организации, нормативными правовыми актами, распорядительными актами вышестоящей организации (собственника), а также уровнем обеспеченности инвентарем и оборудованием, кадрами.</p>	<p>нормирования, составления установленной отчетности.</p> <p>Умеет планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми, определять объем и достаточность инвентаря, оборудования и персонала для организации занятий, проведения спортивных мероприятий по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях</p> <p>. Владеет -средствами и методами формирования здорового образа жизни с использованием экологических факторов с целью оздоровления и физического совершенствования взрослого и детского населения;</p> <p>-способами определения наиболее эффективных способов осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности в соответствии с уставными целями физкультурно-спортивной организации, нормативными правовыми актами.</p>	<p>задачи</p> <p>Практико-ориентированное задание</p>
---	--	---	---

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### Тематический план форма обучения – очная

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часа

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1	Введение в дисциплину «Экология человека».	6	1-2	2	2			4	
2	Окружающая среда и организм человека	6	3-4	2	2			8	
3	Здоровье населения как интегральный критерий качества среды обитания.	6	5-6	2	2		1	8	Рейтинг-контроль 1
4	Социальные аспекты экологии человека	6	7-8	2	2		1	16	
5	Региональные проблемы экологии человека Климат и человек (характеристика взаимодействия).	6	9-10	2	2		1	8	
6	Влияние биотических факторов среды на организм человека. Понятие об экологической эпидемиологии	6	11-12	2	2		1	6	Рейтинг-контроль 2
7	Влияние физических факторов (шум, свет, ионизирующее излучение, электромагнитные поля) на организм человека	6	13-14	2	2		1	4	
8	Влияние химических веществ на организм человека	6	15-16	2	2		1	12	
9	Продолжительность жизни и экология человека. Демографическая политика	6	17-18	2	2			6	Рейтинг-контроль 3
Всего за <u>6</u> семестр: 108				18	18			72	Зачет
Итого по дисциплине				18	18			72	Зачет

**Тематический план  
форма обучения – заочная**

Трудоемкость дисциплины составляет   3   зачетные единицы,   108   часов

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1	Введение в дисциплину «Экология человека».	5	1-2	1				4	
2	Окружающая среда и организм человека	5	3-4			1	1	6	
3	Здоровье населения как интегральный критерий качества среды обитания.	5	5-6			1	1	10	Рейтинг-контроль 1
4	Социальные аспекты экологии человека	5	7-8			1	1	10	
5	Региональные проблемы экологии человека Климат и человек (характеристика взаимодействия).	5	9-10	1				10	
6	Влияние биотических факторов среды на организм человека. Понятие об экологической эпидемиологии	5	11-12	1		1	1	15	Рейтинг-контроль 2
7	Влияние физических факторов (шум, свет, ионизирующее излучение, электромагнитные поля) на организм человека	5	13-14	1				15	
8	Влияние химических веществ на организм человека	5	15-16					15	
9	Продолжительность жизни и экология человека. Демографическая политика	5	17-18					15	Рейтинг-контроль 3
Всего за <u>  5  </u> семестр: 108				4		4		100	Зачет
Итого по дисциплине				4		4		100	Зачет

**Тематический план  
форма обучения – заочная на базе ВПО**

Трудоемкость дисциплины составляет   3   зачетные единиц,   108   часа

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1	Введение в дисциплину «Экология человека».	5	1-2	1				4	
2	Окружающая среда и организм человека	5	3-4		1		1	6	
3	Здоровье населения как интегральный критерий качества среды обитания.	5	5-6		1		1	10	Рейтинг-контроль 1
4	Социальные аспекты экологии человека	5	7-8		1		1	10	
5	Региональные проблемы экологии человека Климат и человек (характеристика взаимодействия).	5	9-10	1				10	
6	Влияние биотических факторов среды на организм человека. Понятие об экологической эпидемиологии	5	11-12	1				15	Рейтинг-контроль 2
7	Влияние физических факторов (шум, свет, ионизирующее излучение, электромагнитные поля) на организм человека	5	13-14	1				15	
8	Влияние химических веществ на организм человека	5	15-16		1		1	15	
9	Продолжительность жизни и экология человека. Демографическая политика	5	17-18					15	Рейтинг-контроль 3
Всего за <u>  5  </u> семестр:				4	4			100	Зачет
Итого по дисциплине				4	4			100	Зачет

**Тематический план  
форма обучения – заочная на базе СПО**

Трудоемкость дисциплины составляет   3   зачетных единиц,   108   часов

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1	Введение в дисциплину «Экология человека».	6	1-2	1				4	
2	Окружающая среда и организм человека	6	3-4		1		1	8	
3	Здоровье населения как интегральный критерий качества среды обитания.	6	5-6		1		1	10	Рейтинг-контроль 1
4	Социальные аспекты экологии человека	6	7-8		1		1	10	
5	Региональные проблемы экологии человека Климат и человек (характеристика взаимодействия).	6	9-10	1				10	
6	Влияние биотических факторов среды на организм человека. Понятие об экологической эпидемиологии	6	11-12	1				15	Рейтинг-контроль 2
7	Влияние физических факторов (шум, свет, ионизирующее излучение, электромагнитные поля) на организм человека	6	13-14	1				15	
8	Влияние химических веществ на организм человека	6	15-16		1		1	15	
9	Продолжительность жизни и экология человека. Демографическая политика	6	17-18					13	Рейтинг-контроль 3
Всего за <u>  6  </u> семестр: 108				4	4			100	Зачет
Итого по дисциплине				4	4			100	Зачет



## Содержание лекционных занятий по дисциплине

Тема 1 \_ Введение в дисциплину «Экология человека». История становления Экологии как науки.

Содержание темы. Определение экологии как науки, Этапы развития экологии. Основные понятия экологии. Методы, используемые наукой. Аутоэкология, демэкология, синэкология. Место антропоэкологии (экологии человека). Задачи антропоэкологии, методы антропоэкологии. Разделы антропоэкологии (медицинская, социальная, биоэкология,) их основные характеристики)

Тема 2 Окружающая среда и организм человека Классификация факторов среды обитания

Содержание темы. Биологические, физические, химические, социальные факторы. Влияние факторов на человека. Клеточный, органный уровень, понятие о критических органах, влияние на организм человека и на популяцию.)

Тема 3 Здоровье населения как интегральный критерий качества среды обитания.

Содержание темы. Понятие здоровье, определение здоровья (ВОЗ и др.), Здоровье населения как интегральный критерий качества среды обитания. Влияние факторов среды обитания на здоровье на примере конкретных заболеваний (сердечная, бронхолегочная патология)

Тема 4 Социальные аспекты экологии человека

Содержание темы. Факторы социальной среды, влияющие на здоровье Урбанизация и ее влияние на окружающую среду. Влияние городской среды на здоровье человека 1)физическое, 2)психосоматическое. Гигиенические проблемы современных крупных городов Влияние социальной среды на здоровье

Тема 5 Региональные проблемы экологии человека

Содержание темы. Социально-гигиенический мониторинг (СГМ) во Владимирской области. Правовые, организационные вопросы ведения СГМ. Положение о СГМ.

Климат и человек. Характеристика взаимодействия. Человек в различных климатических условиях. Общие закономерности адаптации организма человека

Виды, адаптации, Механизм адаптационных способностей. Понятие о стрессе

Тема 6. Влияние биотических факторов среды на организм человека. Понятие об экологической эпидемиологии. Основные понятия эпидемиологии.

Содержание темы. Классификация микроорганизмов, источник инфекции, пути передачи, восприимчивый организм.

Тема 7 Влияние физических факторов на организм человека

Содержание темы. Воздействие на человека Шум, свет. Ионизирующее излучение, электромагнитные поля

Тема 8. Влияние химических веществ на организм человека

Содержание темы. Оценка риска. Методология оценки риска влияния химических веществ на организм человека по определению ВОЗ. Этапы. Влияние химических веществ на организм человека на примере одного из химических веществ (ртуть) Ртуть, характеристика, распространенность, нормирование ртути (вода, воздух, продукты,), критические органы. Механизм воздействия

Тема 9. Продолжительность жизни и экология человека.

Содержание темы. Основные медико-демографические показатели (смертность, рождаемость, фертильность, заболеваемость, болезненность). Таблицы дожития. 2 Демографическая политика. Региональные особенности.

### **Содержание практических занятий по дисциплине**

Тема 1 Определение экологии как науки

Содержание практического занятия. Методы, используемые наукой Экологически обусловленные заболевания. Антропоэкология

Тема 2. Окружающая среда и организм человека

Содержание практических/лабораторных занятий. Нормирование факторов среды обитания вода, атмосферный воздух, продукты питания, почва.

Тема 3. Здоровье населения как интегральный критерий качества среды обитания Показатели, характеризующие здоровье населения

Содержание практического занятия. Показатели, характеризующие здоровье населения Владимирской области СОПЖ, младенческая смертность

Тема 4. Социальные аспекты экологии человека .

Содержание практического занятия. Урбанизация, проблемы Зонирование городских территорий, промышленные, селитебные, рекреационные, транспортные системы, две группы нарушений состояния здоровья человека, обусловленных воздействием внутрижилищной среды

Тема 5. Региональные проблемы экологии человека.

Содержание практического занятия. Социально-гигиенический мониторинг (СГМ) во Владимирской области Порядок ведения СГМ. Шаблоны данных

(атмосферный воздух, вода, радиационная обстановка и др.)

Климат и человек. Климатические особенности воздействия на человека.

Температурный фактор, особенности питания и проживания в разных климатических условиях. Общие закономерности адаптации организма человека. Понятие о стрессе  
Адаптационные возможности организма человека Стресс. Причины. Профилактика

Тема 6. Влияние биотических факторов среды на организм человека. Понятие об экологической эпидемиологии.

Содержание практического занятия. Профилактика инфекционных заболеваний  
Вакцинация, национальный календарь прививок, дезинфекция,.

Тема 7. Влияние физических факторов на организм человека .

Содержание практического занятия. Государственное нормирование физических параметров. Шум, Освещенность. Приборы для контроля. Ионизирующее излучение, электромагнитные поля Приборы для контроля.

Тема 8. Влияние химических веществ на организм человека.

Содержание практического занятия. Канцерогенный, неканцерогенный риски. Расчет индекса, коэффициента опасности Влияние химических веществ на организм человека на примере одного из химических веществ (ртуть). Болезнь Минимато.

Тема 9 Продолжительность жизни и экология человека.

Содержание практического занятия. Расчет основных медико-демографических показателей. Средняя ожидаемая продолжительность жизни (СОПЖ). Смертность, Таблицы дожития, Демографическая политика. Региональные особенности на примере конкретных территорий.

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

### **5.1.Задания и контрольные вопросы к рейтинг-контролю 1:**

#### **Задания к рейтинг-контролю 1**

1. Ответить на вопросы теста, состоящего из 20 вопросов:

1. Наука о взаимодействии организмов между собой и с окружающей их средой - это

- а) биология
- б) экология
- в) гистология
- г) орнитология

2. Раздел экологии, который изучает основные принципы строения и функционирования различных надорганизменных систем – это

- а) прикладная экология
- б) геоэкология
- в) общая экология
- г) экология человека

3. Разделом общей экологии не является

- а) эндоэкология
- б) аутэкология
- в) геоэкология
- г) синэкология

4. Наука, изучающая экосистемы во внутренней организации индивидуума и их роль для организма – это

- а) эндоэкология
- б) аутэкология
- в) геоэкология
- г) синэкология

5. Наука, изучающая действие различных факторов среды (преимущественно абиотических) на отдельные особи – это

- а) эндоэкология
- б) аутэкология
- в) геоэкология
- г) синэкология

6. Наука, изучающая такие экосистемы, как популяция и вид, а также процессы, происходящие в них – это

- а) эндоэкология
- б) демэкология
- в) геоэкология
- г) синэкология

7. Наука, которая изучает сообщества организмов (биогеоценозы), межвидовые отношения, потоки энергии и круговороты веществ – это

- а) эндоэкология
- б) демэкология
- в) синэкология
- г) глобальная экология

8. Наука, которая разрабатывает учение о биосфере, как планетарной синэкологической системе – это

- а) эндоэкология
- б) демэкология
- в) глобальная экология
- г) синэкология

9. Живая и неживая природа, окружающая растения, животных и человека – это

- а) планета Земля
- б) среда обитания
- в) экологическая ниша
- г) экосистема

10. Отдельные элементы среды обитания – это

- а) блоки биогеоценоза
- б) экологические факторы
- в) структурные элементы
- г) экосистемы

11. Факторы неживой природы называются

- а) биотическими
- б) абиотическими
- в) движущими
- г) антропогенными

12. К абиотическим факторам относят

- а) паразитизм
- б) комменсализм

- в) половой отбор
  - г) климатические
13. Факторы, связанные с деятельностью живых организмов, называются
- а) биотическими
  - б) абиотическими
  - в) климатическими
  - г) антропогенными
14. К биотическим факторам относят
- а) ультрафиолетовое излучение
  - б) паразитизм
  - в) содержание кислорода в среде
  - г) климатические
15. Факторы среды, обусловленные присутствием человека и результатами его трудовой деятельности, называются
- а) биотическими
  - б) абиотическими
  - в) климатическими
  - г) антропогенными
16. Организмы, способные переносить значительные колебания условий среды, называются
- а) гомойотермными
  - б) стенобионтными
  - в) пойкилотермными
  - г) эврибионтными
17. Организмы, существующие в узких пределах колебаний экологического фактора - это
- а) гомойотермные
  - б) стенобионтные
  - в) пойкилотермные
  - г) эврибионтные
18. Комплексная наука, изучающая закономерности взаимодействия человека с окружающей средой, вопросы народонаселения, сохранения и развития здоровья людей – это
- а) социальная гигиена
  - б) экология человека
  - в) демография
  - г) биология человека
19. Влияние окружающей среды на организм человека осуществляется по
- а) биологическому каналу
  - б) экологическому каналу
  - в) физиологическому каналу
  - г) климатическому каналу
20. Влияние окружающей среды на организм человека осуществляется по
- а) социальному каналу
  - б) экологическому каналу
  - в) физиологическому каналу
  - г) климатическому каналу

## Рейтинг-контроль 2

### Задания к рейтинг-контролю 2

1. Каждый студент должен написать реферат на одну из предложенных тем.
2. Ответить на вопросы теста, состоящего из 20 вопросов:

1. Биосоциальный процесс приспособления человека к окружающей среде, направленный на поддержание нормальной жизнедеятельности в конкретных условиях среды – это
    - а) регенерация
    - б) адаптация
    - в) выживаемость
    - г) репарация
  2. Приспособленность человека, записанная в генах ДНК, которая передается при размножении через гаметы – это
    - а) адаптивная реакция
    - б) генетическая адаптированность
    - в) приспособительная реакция
    - г) акклиматизация
  3. Внегенетическая биосоциальная адаптация к сложному комплексу внешних условий – это
    - а) адаптивная реакция
    - б) генетическая адаптированность
    - в) приспособительная реакция
    - г) акклиматизация
  4. Приспособленность человека посредством социальной программы наследования – это
    - а) генетическая адаптированность
    - б) внегенетическая адаптированность
    - в) акклиматизация
    - г) генетическая программа наследования
  5. Территория обитания, чрезвычайная в отношении возможного неблагоприятного влияния на организм человека - это
    - а) опасная зона
    - б) экстремальная зона
    - в) зона риска
    - г) неблагоприятная зона
  6. Основные экстремальные зоны на планете
    - а) тропическая, аридная, высокогорье, арктическая, континентальная зона Сибири
    - б) пустынная, высокогорье, арктическая, европейская зона
    - в) тропическая, аридная, высокогорье, антарктическая,
    - г) тропическая, аридная, ледниковая, горная, зона Сибири
- Адаптивные экологические типы человека
7. Высокая температура и влажность, повышенный уровень УФО – это экстремальные факторы
    - а) аридной зоны
    - б) зоны тропиков
    - в) зоны высокогорья
    - г) умеренной зоны
  8. Высокая дневная и низкая ночная температура воздуха, повышенное УФО, сухость воздуха, ветер, пыль – это экстремальные факторы
    - а) аридной зоны
    - б) зоны тропиков
    - в) зоны высокогорья
    - г) умеренной зоны
  9. Низкое атмосферное давление, пониженное содержание O<sub>2</sub>, низкие температуры – это экстремальные факторы
    - а) аридной зоны
    - б) арктической зоны
    - в) зоны высокогорья

г) континентальной зоны Сибири

10. Низкие температуры, сильный ветер, недостаточность солнечной радиации, резкие колебания метеоусловий – это экстремальные факторы

а) арктической зоны

б) континентальной зоны Сибири

в) зоны высокогорья

г) умеренной зоны

11. Очень низкая температура воздуха зимой, резкие колебания годовой амплитуды температур – это экстремальные факторы

а) арктической зоны

б) континентальной зоны Сибири

в) зоны высокогорья

г) умеренной зоны

12. Низкокалорийная пища, недостаток белков, избыток углеводов - особенности питания жителей

а) зоны тропиков

б) аридной зоны

в) арктической зоны

г) зона высокогорья

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

а) зоны тропиков

б) аридной зоны

в) арктической зоны

г) континентальной зоны Сибири

14. Понижение теплопродукции и усиление теплоотдачи характерно для коренных жителей зоны

а) тропиков

б) высокогорья

в) арктической

г) континентальной Сибири

15. Интенсивное потоотделение, снижение основного обмена и жиросжигания – это приспособительные реакции жителей зоны

а) высокогорья

б) тропиков

в) арктической зоны

г) континентальной зоны Сибири

16. Высокий рост, худощавость, удлинение пропорций тела, узкий нос, сильная пигментация кожи характерно для жителей

а) зоны тропиков

б) аридной зоны

в) арктической зоны

г) континентальной зоны Сибири

17. Снижение основного обмена, замедленный ритм сердечных сокращений, увеличение уровня гемоглобина и количества эритроцитов – это приспособительные реакции жителей

а) зоны тропиков

б) высокогорной зоны

в) арктической зоны

г) континентальной зоны Сибири

18. Усиленная энерго- и теплопродукция, повышенное содержание белков и липидов в сыворотке крови – это направления приспособительных реакций жителей

а) зоны тропиков

- б) аридной зоны
- в) арктической зоны
- г) континентальной зоны Сибири

### Рейтинг-контроль 3

#### Задания к рейтинг-контролю 3

1. Каждый студент должен написать реферат на одну из предложенных тем.
2. Ответить на вопросы теста, состоящего из 20 вопросов:

1. Каков процент содержания азота в воздухе?

- а) 20.93%
- б) 0.93%
- + в) 78.09%
- г) 54.13%

2. К какой оболочке земли относятся такие компоненты, как земная кора, мантия, почвенный слой?

- а) атмосфера
- б) гидросфера
- в) биосфера
- + г) литосфера

3. Какой из экологических факторов не относится к абиотическим?

- + а) вырубка леса
- б) климат
- в) рельеф
- г) магнитное поле

4. Какой из разделов экологии включает комплекс мероприятий, направленных на обеспечение сохранения здоровья человека и защиту окружающей природной среды?

- а) глобальная экология
- б) экология человека
- + в) инженерная экология
- г) экология народного населения

5. Кто является основателем экологии?

- + а) Э. Геккель
- б) Р. Декарт
- в) Ф. Ницше
- г) З. Фрейд

6. Как называются растения, создающие органическое вещество из неорганического с помощью окружающей среды?

- + а) продуценты
- б) редуценты
- в) консументы
- г) детритофаги

7. К какой группе природных ресурсов относятся нефть, газ, торф?

- а) минерально-сырьевые
- + б) энергетические
- в) водные
- г) средозащитные

8. Что не относится к источникам загрязнения атмосферы?

- а) пылевые бури
- б) лесные пожары
- в) извержение вулкана



+ г) сточные воды ЖКХ

9. Как называется мера дозы радиоактивного облучения?

а) беккерель

+ б) бэр

в) распад

г) активность

10. Какую область РФ не затронул Восточно-Уральский радиоактивный след?

+ а) Пермская

б) Челябинская

в) Свердловская

г) Курганская

11. Что не относится к физическим загрязнителям окружающей природной среды?

а) шум

б) вибрация

в) электромагнитные излучения

+ г) радиоактивные выбросы

11. Какая из представленных энергетических цепочек является сложной?

а) ксенобиотик – воздух – человек

+ б) ксенобиотик – почва – растение – человек

в) ксенобиотик – вода – человек

г) ксенобиотик – пища – человек

12. Исходя из чего рассчитываются предельно допустимые выбросы вредных веществ (выберите неверный вариант)?

а) количество источников загрязнения

б) высота расположения источников загрязнения

+ в) наличие водоемов вблизи источников загрязнения

г) распределение выбросов во времени и пространстве

13. В какой зоне дымового факела максимальна концентрация выбросов?

а) зона переброса факела

+ б) зона задымления

в) зона удушения

г) зона постепенного снижения уровня загрязнения

14. Чем должна отделяться жилая застройка от промышленного предприятия?

+ а) санитарно-защитной зоной

б) забором

в) живой изгородью

г) зоной переброса факела

15. Какое оборудование не относится к оборудованию для очистки газов сухим способом?

а) циклоны

б) пористо-тканевые фильтры

в) электрофильтры

+ г) скруббер

16. Какого вида бывают электрофильтры?

а) рамочные

б) рукавные

в) рулонные

+ г) пластинчатые

17. Какой процесс не относится к механической очистке от взвесей и дисперсионно-коллоидных частиц?

а) процеживание

+ б) абсорбция

в) отстаивание

г) фильтрация

18. Какое расстояние (длина санитарно-защитной зоны) должно быть от ЛЭП напряжением 750 кВ для защиты от электромагнитных полей ЛЭП?

+ а) 250м

б) 100м

в) 75м

г) 25м

19. В результате какого производства воздействие на окружающую среду не превышает уровня, допустимого санитарно-гигиеническими нормами?

а) безотходное

+ б) малоотходное

в) водное

г) машиностроительное

20. Какой класс отходов наиболее опасен?

+ а) 1 класс

б) 2 класс

в) 3 класс

г) 4 класс

21. Что относится к вторичным энергетическим ресурсам?

а) уголь

б) древесное топливо

в) электроэнергия

+ г) тепло продуктов сгорания

## 5.2. Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету

1. Перечислите основные принципы здорового питания.
2. Какова роль природных геохимических аномалий в нарушении здоровья населения.
3. Назовите основные этапы развития экологической науки и практики.
4. Дайте определения понятиям «экологические факторы», «факторы риска».
5. Какие пищевые вещества регламентируют физиологические нормы питания?
6. Перечислите основные проявления экологически обусловленных изменений в здоровье человека.
7. Какова роль экологии человека в обеспечении экологической безопасности населения?
8. Что означают понятия «образ жизни», «здоровый образ жизни»?
9. Охарактеризуйте эссенциальные пищевые вещества и минорные биологически активные вещества.
10. Охарактеризуйте токсическое действие различных тяжелых металлов на организм человека.
11. Раскройте содержание понятия «мониторинг здоровья населения», перечислите приоритетные показатели популяционного здоровья.
12. Назовите основоположников отечественной экологии человека.
13. Перечислите эколого-гигиенические требования, предъявляемые к режиму питания.
14. Каковы особенности влияния экологического фактора риска на здоровье детей?
15. Методы экологического исследования.

16. Охарактеризуйте понятие «здоровье» и перечислите его компоненты.
17. Перечислите виды нарушений состояния питания.
18. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Источник инфекции. Механизм передачи инфекции.
19. Восприимчивость и иммунитет. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьбе с ними. СПИД — опасное инфекционное заболевание.

### **5.3. 5.3. Самостоятельная работа студента**

Самостоятельная работа студента заключается в изучении и анализе специальной и научно-популярной литературы, интернет-ресурсов, освоении практических навыков и приемов работы на педагогической практике, а также в ходе профессиональной деятельности в школах, детских дошкольных учреждениях, спортивных секциях и т. д.

Контроль самостоятельной работы осуществляется на зачете и практических занятиях. Изученный материал представляется в виде устного или письменного доклада. Детальная проработка какой-либо темы может быть оформлена в виде реферата.

#### **Перечень вопросов для самостоятельной работы студентов при подготовке рефератов**

1. Морфологические признаки разных человеческих рас.
2. Этно-территориальные особенности строения тела.
3. Сравнение конституциональных признаков людей, проживающих в разных климатогеографических зонах.
4. Адаптивные типы человека (по Т.И. Алексеевой).
5. Антропологический состав народов мира (населения Европы, Африки, Азии, Океании, Америки).
6. Понятие о биотических факторах окружающей среды.
7. Виды взаимоотношений человека с различными группами живых организмов.
8. Фитонциды и их влияние на здоровье человека. Токсины и их влияние на здоровье человека.
9. Понятие об экологической эпидемиологии. Экологические особенности паразитарных и инфекционных заболеваний.
10. Источники химического загрязнения среды, воздействующего на человека. Химические элементы и их воздействие на физическое, психическое и половое здоровье человека.
11. Органические и неорганические соединения и последствия их воздействия на организм.
12. Доза, длительность и кратность воздействия. Эффекты воздействия: генетические, соматические, эмбриотоксические.
13. Отдаленные и кумулятивные эффекты воздействия.
14. «Модернизированное питание».
15. Питание современного городского населения.
16. «Советская кухня».
17. Недостаточность питания. Пищевые добавки.
18. Избыточность питания и его роль в развитии «болезней цивилизации».
19. История изучения вопроса о продолжительности жизни человека.
20. Влияние загрязнения окружающей среды на среднюю продолжительность жизни.
21. Урбанизация и продолжительность жизни.
22. Демографическая политика: понятие, основные направления в различных странах.
23. Семья как объект демографической политики: планирование, формирование. Экологическое воспитание населения.

## 24. Человек и цивилизация будущего: от биосферы к ноосфере, от биоэкологии к нооэкологии

**1. Перечень вопросов для самостоятельной работы студентов при подготовке или устных докладов**

2. История изучения вопроса о продолжительности жизни человека.
3. Влияние загрязнения окружающей среды на среднюю продолжительность жизни.
4. Продолжительность жизни в разных регионах
5. Продолжительность жизни и состояние окружающей среды.
6. Урбанизация и продолжительность жизни.
7. Демографическая политика: понятие, основные направления в различных странах.
8. Семья как объект демографической политики: планирование, формирование. Экологическое воспитание населения.
9. . Отдаленные и кумулятивные эффекты воздействия
10. Основные особенности данных видов климата
11. Адаптация к действию низких температур
12. Адаптация к действию высоких температур
13. Методы определения данных адаптаций
14. Генномодифицированные продукты: вред или польза?
15. Влияние пестицидов на здоровье населения.
16. Антиоксиданты и здоровье человека.

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Наличие в электронной библиотеке ВлГУ	
1	2	3	4
Основная литература*			
1. Гигиена с основами экологии человека: учебник / Под ред. Мельниченко П.И. - М. : ГЭОТАР-Медиа- , 2013.ISBN9785970426425,	2014	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426425.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426425.html</a>	
2. Бродский, А.К. Общая экология: Учебник для студентов вузов / А.К. Бродский.- М2016.: Изд. Центр «Академия», - 256 с	2016	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785996310586.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785996310586.html</a>	

3 Общая и ветеринарная экология [Электронный ресурс] / Кисленко В.Н., Калинин Н.А. - М. : 4 КолосС, 2013. - (Учебники и учеб. пособия для студентов высш. учеб. заведений). -	2013	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5953203772.htm">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5953203772.htm</a> 1
Дополнительная литература		
1. Экология / Валова (Копылова) В.Д. - М. : Дашков и К, 2009. -	2009	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785394003417.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785394003417.html</a>
2. Экология человека [Электронный ресурс] : учебник / Под ред. А.И. Григорьева - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. -	208	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970407202.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970407202.html</a>
3. Промышленная экология [Электронный ресурс] : учебн. пособие / В.М. Гарин, И.А. Кленова, В.И. Колесников; под ред. В.М. Гарина. - М. : УМЦ ЖДТ, 2005. -	205	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5890352822.htm">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5890352822.htm</a> 1
4. Экология городской среды [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Хомич В.А. - М. : Издательство АСВ, 2006. -	206	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5930934304.htm">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5930934304.htm</a> 1
5. Экология очистки сточных вод физико-химическими методами [Электронный ресурс] / Н.С. Серпокрылов, Е.В. Вильсон, С.В. Гетманцев, А.А. Марочкин - М. : Издательство АСВ, 2009. -	209	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785930936452.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785930936452.html</a>

## 7.2. Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры,
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.
3. Вестник спортивной науки/-М: ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2014 - 2015.-ISBN1998-0833
4. Культура физическая и здоровье.
5. Лечебная физкультура и здоровье.
6. Адаптивная физическая культура.
7. Вестник спортивной науки

### **7.3. Интернет-ресурсы**

Минспорта России. [HTTP://WWW.MINSPORT.GOV.RU/SPORT/ANTIDOPING/](http://WWW.MINSPORT.GOV.RU/SPORT/ANTIDOPING/)

WADA. Официальный сайт. Форма доступа: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org).

РУСАДА. Официальный сайт. Форма доступа: <http://www.rusada.ru/>.

Образовательный контент сайта РУСАДА. URL: <http://rusada.ru/education/materials/>

Олимпийский Комитет России. Официальный сайт. Форма доступа: <http://www.olympic.ru>.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы. Практические работы проводятся в компьютерном классе (104 Зс.)

Перечень используемого лицензионного оборудования:

Операционная система семейства Microsoft Windows Open License 61248656.

Пакет офисных программ Microsoft Office Microsoft Open License 62857072.

Visual Studio professional: MSDN подписка. Договор № 259/15-44 АЭФ.

Mtdicad 14.0.1.286[709051735], лицензия PKG \* 7518-FN.

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандарт Educational Номер лицензии:1356150910-100039.

Рабочую программу составил Буренков В. Н профессор, д.м.н.  
(ФИО, должность, подпись)

Рецензент (представитель работодателя) заместитель руководителя Управления  
Роспотребнадзора по Владимирской области Ю.Б. Попелуева  
(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

Протокол № 1 от 30.08.21 года

Заведующий кафедрой ТМБОФК Т. Е. Батоцыренова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена  
на заседании учебно-методической комиссии направления

Протокол № 1 от 30.08.21 года

Председатель комиссии Т. Е. Батоцыренова

(ФИО, должность, подпись)






49.03.01, 49.03.02

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2012/2013 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 30.08.12 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_



Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_