

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра экологии, биологии и природных ресурсов

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель основной профессиональной
образовательной программы

(подпись, расшифровка подписи) Багдасарян А.С.

«04» июня 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.19 Экология человека

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Направления подготовки
05.03.06 Экология и природопользование

Профиль подготовки
«Экология»

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения: очная

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

г. Южно-Сахалинск, 2025

Рабочая программа дисциплины «Экология человека» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование.

Рабочую программу составил:
М.А. Репина, к.б.н. доцент кафедры
экологии, биологии и природных ресурсов



подпись

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры экологии, биологии и природных ресурсов протокол № 8 от «04» июня 2025 г.

И. о. заведующего кафедрой
к.б.н., доцент М.А. Репина



подпись

1 Цель дисциплины ознакомить студентов с особенностями адаптации к условиям среды, влиянии условий среды на здоровье человека. Формирование теоретических основ представления о тесной взаимосвязи организма человека со средой обитания, способности понимания функционирования природных систем и определения места человека в биосферных процессах.

Задачи дисциплины:

- изучить основные факторы среды, влияющие на процессы жизнедеятельности человека; а также факторы, определившие возможности расселения человека по земному шару;
- знать особенности морфофизиологической изменчивости и экологической дифференциации вида *Homo sapiens* L.
- рассмотреть основные принципы функционирования и регуляции человеческого организма в различных экологических условиях и механизмы его адаптации и защиты от неблагоприятных факторов среды;
- обладать навыками оценки уровня здоровья по отдельным его показателям.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в базовую часть Б1, изучается в 6 семестре.

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися ранее при освоении дисциплин «Биология», «Общая экология».

Дисциплина «Экология человека» является предшествующей для следующих дисциплин: «Экологическая токсикология», «Экологическая эпидемиология», «Оценка воздействия на окружающую среду (ОВОС)», производственной практики и итоговой государственной аттестации.

3 Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Категория общепрофессиональных компетенций	Содержание и коды компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1: оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития; УК-6.2: объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; УК-6.3: демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; УК-6.4: критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единиц (108 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость часов	
	Очная форма обучения	
	семестр	всего часов
Общая трудоемкость	8	108
Контактная работа:	8	60
Лекции (Лек)	8	28
Лабораторные работы (Лаб)	8	28
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО)	8	4
Самостоятельная работа	8	48
- выполнение индивидуального задания в виде презентаций;	8	8
- написание реферата (Р);	8	8
- самостоятельное изучение разделов (перечислить);	8	8
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	8	8
- подготовка к лабораторным занятиям;	8	8
- подготовка к коллоквиумам;	8	8
- подготовка к промежуточной аттестации и т.п.)	8	8

4.2 Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины/ темы	Виды учебной работы (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		контактная					
		семестр	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятель ная работа	
1.	Тема 1. Экология человека как наука, методы. Взаимодействие организма со средой обитания человека.	8	2	0	2	6	Вводная лекция с видеосюжетами, дискуссия, тестирование
2.	Тема 2. Среда обитания, факторы среды. Биологические ритмы.	8	2	0	2	6	Лекция - беседа.Вводное тестирование Реферат
3.	Тема 3. Общие	8	2	0	2	6	Лекция. Устный опрос.

	закономерности адаптации. Механизмы адаптации						
4.	Тема 4. Адаптация человека к разным экологическим условиям	8	2	0	2	6	Блиц-опрос. Защита презентаций.
5.	Тема 5. Адаптация организма человека к природным климатическим условиям	8	4	0	4	6	Защита презентаций. Контрольные вопросы.
6.	Тема 6. Адаптация человека к экстремальным условиям среды	8	4	0	4	6	Лекция с элементами беседы. Контрольные вопросы
7.	Тема 7. Эндоекология	8	4	0	4	6	Фронтальный опрос. Отчет о выполненных лабораторных работ
8.	Тема 8. Социальная адаптация.	8	4	0	4	3	Лекция. Тестовые задания.
9.	Тема 9. Адаптация к антропогенным факторам среды.	8	4	0	4	3	Блиц-опрос.
	Зачет						Итоговая контрольная работа
	итого:	8	28	0	28	48	

4.3 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Общие вопросы экологии человека. Предмет, методы, основные этапы развития экологии человека. Ее значение. Определение экологии человека как науки. Краткий обзор истории становления. Экология человека на современном этапе развития науки. Методы исследования экологии человека. Связь с другими дисциплинами.

Раздел 2. Среда обитания, факторы среды. Биологические ритмы.

Классификация факторов среды. Понятие об экстремальных факторах. Абиотические, биотические и антропогенные факторы внешней среды. Понятия о циркадных, цирканых и циркосинодических ритмах, микро- и макроритмах. Биоритмы и здоровье человека.

Раздел 3. Общие закономерности адаптации организма человека. Механизмы адаптации. Адаптогенные факторы. Физиологическая адаптация. Индивидуальная адаптация. Генотипическая и фенотипическая адаптация. Предел адаптивных возможностей организма (норма реакции). Адаптивные формы поведения. Специфические и неспецифические компоненты адаптации. Физиологические механизмы их приспособления к среде. Адаптивные типы и среда.

Раздел 4. Адаптация человека к разным экологическим условиям окружающей среды. Человек в условиях космического пространства. Проблемы космической экологии и авиации. Экология человека и водная среда обитания. Гидросфера. Человек в условиях горной местности. Гипоксия. Влияние измененной гравитации на организм. Физиологические механизмы реакций на невесомость. Профилактика вредного влияния шумов. Кислородное голодание — гипоксия. Физиологические и патологические реакции на воздействие ионизирующего излучения. Влияние катастроф.

Раздел 5. Адаптация организма человека к природным и климатогеографическим условиям. Общая характеристика природных условий. Влияние факторов природной среды на здоровье населения севера. Особенности патологии коренного населения и приезжих. Природные факторы и их воздействие на организм. Изменение метеопогодных условий как причина нарушений состояния здоровья людей. Экологические аспекты хронобиологии. Общие вопросы адаптации организма человека к различным климатогеографическим регионам. Адаптация человека к условиям морского климата. Эндемические заболевания.

Раздел 6. Адаптация человека к экстремальным условиям среды.

Характеристика экстремальных факторов среды.

Раздел 7. Эндозоология. Основы рационального питания. Зависимость качества пищи от среды обитания и способов хранения продуктов питания. Экологически обусловленные заболевания. Проблемы алкоголизма, курения и наркомании.

Раздел 8. Социальная адаптация. Стресс. Адаптационный синдром. Теория Селье. Напряжение. Утомление. Погода и самочувствие человека. Экология человека в сельской местности, Экология человека в городской местности. Особенности жизни городского населения. Будущее городских систем и его населения.

Раздел 9. Адаптация к антропогенным факторам среды.

Адаптация к антропогенным факторам среды. Адаптация к городским и сельским условиям. Демографические аспекты. Адаптация к различным видам трудовой деятельности. Напряжение. Утомление и переутомление, их профилактика. Психологические аспекты адаптации. Динамика урбанизации.

4.4 Темы и планы лабораторных занятий

Лабораторная работа № 1. Абиотические, биотические и антропогенные факторы внешней среды

ТЕМА: Влияние абиотических факторов на организм человека

Цель: определить адаптивные возможности к низким температурам у студентов из разных климатических зон или разного социального происхождения. Выявить, какие абиотические факторы среды влияют позитивно, а какие — негативно на состояние здоровья и общую продолжительность жизни человека в данном регионе.

Оборудование: лед, вода, секундомер, фонендоскоп, аппарат для измерения артериального давления, кристаллизатор.

Работа 1. Исследование физиологических механизмов адаптации организма к низким температурам

Теоретическое введение

1. Что такое окружающая среда?

2. Что входит в понятия «макроклимат» и «микроклимат»?
3. Перечислите известные вам абиотические факторы среды?
4. Обоснуйте взаимосвязь географического фона и неинфекционных и инфекционных болезней?
5. Какова роль природно-климатических факторов в адаптации организма?

Лабораторная работа № 2. Тема: Влияние биотических факторов среды на организм человека

Цель: изучить комнатные растения, выделяющие в окружающую среду фитонциды. Составить список растений, необходимых вам с учетом вашего здоровья и эстетического восприятия.

Оборудование: набор комнатных растений, выделяющих фитонциды; литература.

Теоретическое введение

1. Что относится к биотическим факторам среды?
2. Каковы виды взаимоотношений человека с растениями, животными и себе подобными?
3. Каково значение комнатных растений в жизни человека?
4. Какие вещества могут обуславливать фитонцидные свойства растений?
5. Экологические аспекты инфекционных заболеваний.

РАБОТА 2. Ознакомление с фитонцидными растениями и выявление возможности их использования в интерьере

Рассмотрите живые экземпляры предложенных растений. Изучите их морфологические признаки: строение стебля, листьев, цветков, плодов.

Ознакомьтесь со свойствами наиболее изученных фитонцидных растений, с отношением к ним человека, сложившимся в ходе исторического развития общества. Соотнесите их со своим состоянием здоровья, эстетическим восприятием.

Обработка результатов и выводы

1. Пользуясь литературными данными, составьте списки из 10-20 комнатных растений, обладающих фитонцидными свойствами, с указанием их особенностей, занесите результаты в таблицу:

Название	Красиво цветущие растения	Декоративные лиственные растения	Требования к свету	Фитонцидные и другие полезные свойства

1. Оформите в лабораторной тетради план интерьерного озеленения помещения в зависимости от его функционального назначения (на выбор): вестибюля, административно-служебного помещения, зимнего сада, застекленной галереи, длинного коридора, лестничной клетки, больничной палаты — с учетом освещенности и температуры этих помещений.

Лабораторная работа № 3-4. Определение количества антропогенных загрязнений, попадающих в окружающую среду в результате работы автотранспорта

Выберите участок автотрассы вблизи учебного заведения (места жительства, отдыха) длиной 0,5 – 1 км, имеющий хороший обзор (из окна, из парка, с прилегающей территории).

Измерьте шагами длину участка (в м), предварительно определив среднюю длину своего шага.

Определите число единиц автотранспорта, проходящего по участку в течение 20 минут, 1 часа.

Количество выбросов вредных веществ, поступающих от автотранспорта в атмосферу, может быть оценено расчетным методом. Исходными данными для расчета количества выбросов являются:

- число единиц автотранспорта, проезжающего по выделенному участку автотрассы в

единицу времени;

- нормы расхода топлива автотранспортом (средние нормы расхода топлива автотранспортом при движении в условиях города приведены в таблице).

Лабораторная работа № 6. Питание. Зависимость качества пищи от среды обитания и способов хранения продуктов питания

ТЕМА: Продукты питания, их качественная характеристика

Цель: определить содержание соланина в картофеле, концентрацию щавелевой кислоты в меде.

Оборудование и реактивы: клубни картофеля, 96% -ный этиловый спирт, 1% -ный раствор уксусной кислоты, 5% -ный раствор аммиака, 1% -ный раствор аммиака, колбы на 300-500 мл, воронка Бюхнера, обратный холодильник, водяная баня, фарфоровая чашка, мед, 10%-ный раствор хлорида кальция, перманганат калия, 10% -ный раствор серной кислоты.

Теоретическое введение

1. Назовите основные пути проникновения токсичных веществ из окружающей среды в организм человека.

2. Какие источники загрязняющих веществ наиболее опасны для человека?

3. Каковы последствия воздействия экотоксикантов на организм человека?

4. Что такое химические катастрофы?

5. Дайте рекомендации по защите от опасных веществ.

Лабораторная работа 7. Определение содержания вредных веществ (соланина) в картофеле

По массе пробы рассчитайте процентное содержание соланина и сделайте вывод о качестве картофеля.

РАБОТА 1.Определение содержания щавелевой кислоты в меде

Методика определения щавелевой кислоты в меде основана на выделении щавелевой кислоты из меда раствором хлорида кальция с последующим растворением осадка соли в серной кислоте и титрованием его раствором перманганата калия. Чувствительность метода 10мг/кг.

Лабораторная работа № 8. Тема: Определение питательных веществ, необходимых организму человека

Цель: определить достаточность микроэлементов и витаминов А, В, С, D, Е в организме.

Оборудование: тесты на обеспеченность организма микроэлементами и витаминами.

Теоретическое введение

1. Что включает в себя понятие « энергетические потребности » ?

2. Какие пищевые вещества необходимы для жизнедеятельности? Дайте им характеристику.

3. Как отражается на здоровье человека дефицит витаминов?

4. Для каких районов характерны заболевания, обусловленные недостатком йода, магния, кальция, молибдена?

5. Течение каких болезней определяет недостаток ряда микроэлементов?

Лабораторная работа 9.Определение обеспеченности организма человека витаминами и микроэлементами

При помощи тестов определите, достаточно ли ваш организм обеспечен микроэлементами и витаминами.

5 Темы дисциплины (модуля) для самостоятельного изучения

Вопросы для самоконтроля.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Часы	Содержание
6 семестр			

1	Соотношение экологии человека с другими науками и основные понятия курса. Генетические и фенотипические совокупности анатомо-физиологических особенностей адаптивного характера. Этолого-поведенческие факторы. Желательный и практически осуществимый характер труда человека.	2 с.р.	Анализ литературных источников, конспектирование, реферирование
2	Методология и методы исследований в экологии человека, изучение биологических и социально-демографических аспектов экологии человека, фундаментальные знания о единстве и закономерностях взаимодействия природы и человека.	2 с.р.	Анализ литературных источников, конспектирование, реферирование. Сбор материала к подготовке презентации.
3	Биологические ритмы в разных экологических условиях. Общие понятия об экологическом здоровье человека. Общие понятия об экологическом здоровье человека. Химическое, физическое, биологическое, радиационное загрязнение среды и экология человека. Принципы оценивания параметров окружающей человека среды	4 с.р.	Анализ литературных источников, конспектирование, реферирование
4	Стресс. Адаптационный синдром. Напряжение. Утомление. Физиологическая, генотипическая и фенотипическая адаптации. Неспецифические и специфические компоненты адаптации. Фазовый характер адаптации. Гуморальный и нервный механизмы.	4 с.р.	Анализ литературных источников, конспектирование, реферирование
5	Адаптация человека к условиям Арктики и Антарктики. Адаптация человека к условиям тропической зоны. Адаптация к аридной зоне. Адаптация к условиям высокогорья. Обеспечение выживаемости человека в экстремальных условиях природной среды.	4 с.р.	Анализ литературных источников, конспектирование, реферирование подготовка презентации
6	Система крови и кровообращения в различных экологических условиях. Система дыхания в различных экологических условиях.	4 с.р.	Анализ литературных источников, конспектирование, реферирование
7	Социальные совокупности. Экологические законодательства. Состояние социальной базы. Общественное сознание. Естественное движение населения - рождаемость, смертность, естественный прирост населения. Брачность. Демографический взрыв. Демографическое регулирование. Миграция населения.	4 с.р.	Анализ литературных источников, конспектирование, реферирование Тематика по вариантам:
8	Урбанизация как объективный закон развития человечества. Динамика урбанизации. Формирование урбоэкосистем. Урбоэкология и ее взаимодействие с окружающими их территориями. Особенности жизни	4	Анализ литературных источников, конспектирование, реферирование.

	городского населения. Будущее городских систем и его населения.		
9	Экологическое обоснование проектов производственных, коммунально-бытовых, культурных, природоохранных и иных объектов. Антропоэкологическая информация.	4	Анализ литературных источников.
Всего:		32	

6 Образовательные технологии

Лекционные семинарские занятия с использованием блоков-схем, опорных конспектов, проекционной техники, презентации.

При проведении различных видов учебных занятий используются следующие образовательные технологии и методы:

На лекциях: дискуссия, эвристическая беседа, метод проблемного обучения, использование видеоматериалов, презентация, контрольный срез знаний в виде письменного мини-теста.

На лабораторных занятиях: развернутая беседа, блиц-опрос, словарный диктант, поисковый метод, исследовательский метод, обучение на основе опыта, письменный опрос, тест-контроль, решение расчетных и экспериментальных задач.

При выполнении самостоятельной работы: дистанционное консультирование и проверка выполнения реферата, отдельных тем для самостоятельного изучения.

Образовательные технологии

№ п/п	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1.	<p><i>Лекционная тема 1. Взаимодействие организма со средой обитания человека.</i></p> <p><i>Лабораторное занятие 1 и 2. Абиотические, биотические и антропогенные факторы внешней среды</i></p> <p><i>Самостоятельная работа</i></p>	<p>Вводная лекция с использованием видеоматериалов</p> <p>Исследовательский метод, словарный диктант</p> <p>Проработка и повторение лекционного материала</p>
2	<p><i>Лекционная тема 2. Среда обитания, факторы среды. Биологические ритмы.</i></p> <p><i>Лабораторное занятие 3</i></p> <p><i>Влияние биотических факторов среды на организм человека</i></p> <p><i>Самостоятельная работа</i></p>	<p>Лекция-дискуссия с использованием видеоматериалов</p> <p>Проработка и повторение лекционного материала, дистанционное консультирование и проверка выполнения реферата</p>
3	<p><i>Лекционная тема 3. Общие закономерности адаптации. Механизмы адаптации</i></p> <p><i>Лабораторное занятие 3-4. Определение количества антропогенных загрязнений, попадающих в окружающую среду в результате работы автотранспорта</i></p> <p><i>Самостоятельная работа</i></p>	<p>Лекция-дискуссия</p> <p>Исследовательский метод, словарный диктант</p> <p>Проработка и повторение лекционного материала</p>
4	<i>Лекционная тема 4. Адаптация человека к разным экологическим условиям</i>	Лекция-дискуссия

	Лабораторное занятие 5. Питание. Зависимость качества пищи от среды обитания и способов хранения продуктов питания <i>Самостоятельная работа</i>	письменный опрос, обучение на основе опыта, тест-контроль Проработка и повторение лекционного материала
5	Лекционная тема 5. Адаптация организма человека к природным климатогеографическим условиям Лабораторное занятие 6. Определение содержания вредных веществ (соланина) в картофеле <i>Самостоятельная работа</i>	Лекция с использованием видеоматериалов тест-контроль обучение на основе опыта Проработка и повторение лекционного материала
6	Лекционная тема 6. Адаптация человека к экстремальным условиям среды Лабораторное занятие 7. Определение питательных веществ, необходимых организму человека <i>Самостоятельная работа</i>	Лекция-дискуссия исследовательский метод, словарный диктант Проработка и повторение лекционного материала
7	Лекционная тема 7. Эндозкология. Лабораторное занятие 8. Определение обеспеченности организма человека витаминами и микроэлементами <i>Самостоятельная работа</i>	лекция с использованием видеоматериалов исследовательский метод, словарный диктант Проработка и повторение лекционного материала
8	Лекционная тема 8. Социальная адаптация. Лабораторное занятие 9. Социологический опрос <i>Самостоятельная работа</i>	Лекция-дискуссия исследовательский метод, словарный диктант Проработка и повторение лекционного материала
9	Лекционная тема 9. Адаптация к антропогенным факторам среды. <i>Самостоятельная работа</i>	Лекция-дискуссия Проработка и повторение лекционного материала

7 Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Примерная тематика рефератов

1. Атмосфера и здоровье человека.
2. Гидросфера и проблема чистой воды.
3. Чума XXI века - СПИД.
4. Воздействие алкоголя на организм человека.
5. Проблемы наркомании.
6. Влияние курения на организм человека.
7. Экологическая обстановка городов и промышленных центров.
8. Адаптационные процессы.
9. Роль эмоций в жизни человека.
10. Стресс и его значение для организма.
11. Адаптация и наследственность.
12. Урбанизация и экология человека.
13. Психологическое здоровье человека.
14. Физическое загрязнение среды и здоровье человека.
15. Биологическое загрязнение среды.
16. Окружающая среда и здоровье человека.

17. Город и его рекреационные ресурсы.
18. Продукты питания и здоровье человека.
19. Влияние радиации на здоровье человека.
20. Природа и нравственность.
21. Право на здоровую среду и правовой порядок его осуществления.
22. Погода и самочувствие человека.
23. Личные факторы безопасности.
24. Природа в человеке и человек в природе.
25. Демографический взрыв.
26. Законы системы «Человек - природа».
27. Карма и ступени космической эволюции человека.
28. Санитарно-эпидемиологическое состояние человека.
29. Совершенствование энергетической природы человека.
30. Почва как биокосное тело и ее загрязнение.
31. Современные этапы космической эволюции человечества.
32. Экстремальные условия и экология человека.
33. Зоны экологических бедствий.
34. Зоны экологических катастроф.
35. Государственная служба экологической безопасности.
36. Моделирование экологии человека.
37. Антропоэкологическое прогнозирование.
38. Экологическая безопасность.
39. Экология человека и география.
40. Антропоэкология, биология и медицина.
41. Палеонтология.
42. Экология человека в ранних этапах становления человечества.
43. Человек в условиях развитой аграрной культуры.
44. Миграция населения, вызванная экологическими факторами.
45. Антропоэкосистемы на различных этапах человеческой истории.
46. Демографическая революция.
47. Принципы оценивания параметров окружающей человека среды.
48. Характеристика и оценка основных факторов природной среды, влияющих на жизнедеятельность населения села.
49. Антропогенная нагрузка на природные ландшафты.
50. Гипотеза адаптивных типов населения.

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Предмет "Экология человека", задачи и ее связь с другими науками.
2. Систематическое положение человека как биологического существа
3. Экологические особенности вида Человек разумный
4. Потребности человека и их биологические причины
5. Экологическое разнообразие современного человека.
6. Окружающая среда и реакция человека на ее воздействия.
7. Физиологические адаптации на уровне организма
8. Акклиматизация и их типы
9. Механизм приспособления организма к факторам природной среды на примере температурного фактора
10. Человек в жарких условиях климата
11. Реакции организма в холодных условиях климата
12. Основные гомеостатические системы: внутренние барьеры
13. Влияние шума на здоровье человека

14. Гипоталамо-гипофизарная система как один из механизмов поддержания гомеостаза
 15. Особенности антропогенеза и биосоциальной природы человека
 16. Влияние УФ-лучей на организм человека
 17. Окружающая человека среда. Критерии качества окружающей среды.
 18. Основные стадии эволюции человека
 19. Причины и последствия роста численности человечества
 20. Барьерная система организма
 21. Основные гомеостатические системы, обеспечивающие постоянство внутренней среды. Гомеостатические константы
 22. Роль нервной системы в процессах гомеостаза. Понятие о рефлекторной дуге.
 23. Структурные элементы нервной ткани. Типы нейронов, нервных волокон, строение и функции.
 24. Понятие о рецепторах, виды
 25. Вегетативная нервная система, ее отделы. Роль в поддержании гомеостаза
 26. Функциональная система по Анохину. Структурные компоненты системы.
- Гетерохрония и системогенез
27. Эндокринная система. Железы внутренней секреции и ее роль в гомеостазе
 28. Гуморальная регуляция функций. Понятие о гормонах.
 29. Иммунная барьерная система. Понятие об иммунитете.
 30. Понятие об адаптации человека. Критерии адаптации.
 31. Фенотипическая адаптация человека
 32. Популяционная адаптация человека
 33. Понятие об акклиматизации
 34. Экология и здоровье человека: факторы риска.
 35. Проблемы адаптации в экологии человека.
 36. Проблемы алкоголизма, курения и наркомании.
 37. Стресс и его значение для организма.
 38. Экология человека как система.
 39. Химическое загрязнение окружающей среды и здоровье человека.
 40. Загрязнение почвы и здоровье человека.
 41. Погода и самочувствие человека.
 42. Факторы выживания человека в экстремальных условиях.

8 Система оценивания планируемых результатов обучения

Форма контроля	За одну работу		Всего баллов
	Миним. баллов	Макс. баллов	
Текущий контроль:			
- словарный диктант на лабораторном занятии	1	2x8	16
- участие в блиц-опросе на лабораторном занятии	1	2x9	18
- тестирование	1	2x4	8
- итоговая контрольная работа	1	10	10
- написание и защита реферата	1	10	10
- защита лабораторных работ (1-9 тема)	0	1x9	9
зачет			20
Итого за семестр (дисциплину)			100 баллов

Критерии оценки зачета:

Оценка «зачтено» ставится:

- Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, доказательно раскрыты основные положения вопроса, отражены основные концепции и теории по данному вопросу, описанные теоретические положения иллюстрируются практическими примерами;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей.
- ответ изложен в соответствии с требованиями культуры речи и с использованием соответствующей системы понятий и терминов (могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа).

Оценка «не зачтено» ставится:

- Ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу, присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения.
- Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса по билету с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения.
- Речь неграмотная, необходимая терминология не используется, студент не дает определения базовым понятиям.
- Отсутствие ответов на вопросы, дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ошибочных ответов студента.

9 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1 Основная литература

1. Акимова Т.А. Экология. Человек — Экономика — Биота — Среда [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов/ Акимова Т.А., Хаскин В.В.— Электрон.текстовые данные.— Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017.— 495 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74951.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Мовчан В.Н. Экология человека. СПб.: изд-во С.-Петербур.ун-та, 2004. – 292 с.
3. Надежкина Е.Ю. Экология человека. Ч.1. Экологическая физиология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Надежкина Е.Ю., Новикова Е.И., Филимонова О.С.— Электрон.текстовые данные.— Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2019.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/84393.html>.-ЭБС«IPRbooks»
4. Пивоваров Ю.П., В.В. Королик. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене и основам экологии человека. М.: Издательский центр «Академия», 2006. 512 с.
5. Пухлянко В.П. Экология человека [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пухлянко В.П.— Электрон.текстовые данные.— Москва: Российский университет дружбы народов, 2013.— 92 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22229.html>.— ЭБС «IPRbooks»
6. Экология человека [Электронный ресурс]: курс лекций/ И.О. Лысенко [и др.].— Электрон.текстовые данные.— Ставрополь: Ставропольский государственный аграрный университет, 2013.— 120 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47387.html>.— ЭБС «IPRbooks»

9.2 Дополнительная литература

1. Алексеева Т.И. Географическая среда и биология человека.- М., 1977.
2. Алексеев В.П. Очерки экологии человека. - М., МНЭПУ, 1998.
3. Алексеева Т.И. Адаптивные процессы в человеческих популяциях. -М.,1986.
4. Генетика человека с основами медицинской генетики [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ — Электрон.текстовые данные.— Саратов: Профобразование, 2019.— 145 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/86133.html>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Гигиена и экология человека [Электронный ресурс]: учебное пособие/ И.И. Бурак [и др.].— Электрон.текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2015.— 272 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/48002.html>.— ЭБС «IPRbooks»
6. Козлов А.И. Социальные аспекты экологии человека [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Козлов А.И., Козлова М.А., Корниенко Д.С.— Электрон.текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015.— 125 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70655.html>.— ЭБС «IPRbooks»
7. Мальшина Н.А. Человек и его потребности [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров/ Мальшина Н.А.— Электрон.текстовые данные.— Москва: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2020.— 159 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/90240.html>.— ЭБС «IPRbooks»
8. Методические проблемы экологии человека. / ред. В.П. Казначеев. -Новосибирск, 1988.
9. Сапунов В.Б. Экология человека [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сапунов В.Б.— Электрон.текстовые данные.— Санкт-Петербург: Российский государственный гидрометеорологический университет, 2007.— 160 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12538.html>.— ЭБС «IPRbooks»
10. Хотунцев Ю.Л. Практикум по экологии человека для студентов при подготовке учителей технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Хотунцев Ю.Л., Гребинюк Н.А.— Электрон.текстовые данные.— Москва: Прометей, 2015.— 92 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/58177.html>.— ЭБС «IPRbooks»
11. Шаховский В.И. Триада экологий – человек, язык, эмоции – в современной коммуникативной практике [Электронный ресурс]: монография/ Шаховский В.И.— Электрон.текстовые данные.— Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2017.— 359 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/58327.html>.— ЭБС «IPRbooks»
12. Экология человека [Электронный ресурс]: курс лекций/ И.О. Лысенко [и др.].— Электрон.текстовые данные.— Ставрополь: Ставропольский государственный аграрный университет, 2013.— 120 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47387.html>.— ЭБС «IPRbooks».

9.3. Программное обеспечение

1. Windows 10 Pro
2. WinRAR
3. Microsoft Office Professional Plus 2013
4. Microsoft Office Professional Plus 2016
5. Microsoft Visio Professional 2016
6. Visual Studio Professional 2015
7. Adobe Acrobat Pro DC
8. ABBYY FineReader 12
9. ABBYY PDF Transformer+
10. ABBYY FlexiCapture 11
11. Программное обеспечение «interTESS»
12. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», версия «эксперт»
13. ПО KasperskyEndpointSecurity
14. «Антиплагиат.ВУЗ» (интернет - версия)
15. «Антиплагиат- интернет»

9.4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. <http://www.knigafund.ru> –ЭБС «КнигаФонд»
2. www.znaniium.com –Электронная библиотечная система

3. www.biblioclub.ru- Университетская библиотека
4. <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека.
5. www.ECOportal.ru- Всероссийский экологический портал
6. www.ecology-portal.ru- Экологический портал
7. <http://www.sakhalin.info/news> - Новости.Сахалин.Инфо
8. <http://www.adm.sakhalin.ru>- официальный сайт губернатора и правительства Сахалинской области сайт
9. <http://www.wri.org>- сайт Института мировых природных ресурсов
10. <http://www.mnr.gov.ru>- сайт министерства природных ресурсов и экологии РФ
11. <http://www.unep.org>- сайт Программы ООН по окружающей среде
12. <http://www.epa.gov/epahome/places.htm> -сайт Европейского агентства по охране окружающей среды

10 Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с

использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
- акустический усилитель и колонки;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

В учебном процессе, для проведения мультимедийных лекций по дисциплине «Региональное природопользование», необходим следующий перечень технических средств обучения:

1. Компьютер (ноутбук).
2. Мультимедийный проектор.
3. Лазерная указка.

Для проведения практических занятий по дисциплине «Региональное природопользование», необходим следующий перечень технических средств обучения:

1. Компьютерный класс;
2. Прикладная программа MicrosoftExcel.

В ходе занятий также используются:

1. видео- аудиовизуальные средства обучения;
2. электронная библиотека курса;
3. ссылки на интернет-ресурсы.

К рабочей программе прилагаются:

Приложение 1 - Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине (модулю) *(разрабатывается в виде отдельного документа)*;

Приложение 2 - Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

(Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) могут быть представлены в виде изданных печатным и (или) электронным способом методических разработок со ссылкой на адрес электронного ресурса в виде рекомендаций

обучающимся по изучению разделов и тем дисциплины (модуля) указанием глав, разделов, параграфов, задач, заданий, тестов и т.п. из рекомендованного списка литературы.)

УТВЕРЖДЕНО
Протокол заседания кафедры
№ _____ от _____

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

(Изменения и дополнения в РПД вносятся ежегодно и оформляются в данной форме. Изменения вносятся заменой отдельных листов (старый лист при этом цветным маркером перечеркивается, а новый лист с изменением степлером прикалывается к рабочей программе (хранится на кафедре), в электронной форме РПД должна быть актуализированной всегда, т.е. с внесенными изменениями.

При наличии большого количества изменений и поправок, затрудняющих понимание, возникших в связи с изменением нормативной базы ВО и другим причинам, проводится полный пересмотр РПД (т.е. выпускается новая РПД), которая проходит все стадии проверки и утверждения).

в рабочей программе (модуле) дисциплины _____
(название дисциплины)
по направлению подготовки (специальности) _____

на 20__/20__ учебный год

1. В _____ вносятся следующие изменения:
(элемент рабочей программы)

- 1.1.;
- 1.2.;
- ...
- 1.9.

2. В _____ вносятся следующие изменения:
(элемент рабочей программы)

- 2.1.;
- 2.2.;
- ...
- 2.9.

3. В _____ вносятся следующие изменения:
(элемент рабочей программы)

- 3.1.;
- 3.2.;
- ...
- 3.9.

Составитель
дата

подпись

расшифровка подписи

Зав. кафедрой

подпись

расшифровка подписи

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций, обучающихся по дисциплине (модулю)

Вопросы для собеседования

- Антропоэкосистема и ее структура.
- Назовите основные блоки, из которых состоит антропоэкосистема. Значение информационного поля в развитии антропоэкосистем.
- Наследственность человека и окружающая среда. Факторы, влияющие на генофонд (мутагенез и его типы). Изоляция и дрейф генов. Назовите основные мутагены окружающей среды в городской и сельской местности.
- Загрязнение среды обитания и экология человека. Нормирование качества окружающей среды. Загрязнение окружающей, среды населенных пунктов, атмосферы, почвы, питьевой воды. Загрязняющее вещество и нарушения репродуктивного здоровья. Меры по снижению загрязнения окружающей среды. Экологическая безопасность. Виды экологической безопасности и их характеристика. Что такое экологическая безопасность? Основные компоненты экологической безопасности. Как оценивается и измеряется экологический риск?
- Урбанизация и экология человека. Особенности городской среды и социальный тип современного горожанина. Социально-культурная идентификация и проблемы общения горожан. Загрязнение жизненной среды горожан. Модель системы: «Связь города с окружающей средой». Городские пространства которые осваивают горожане.
- Практическая деятельность в области экологии человека. Значение специалистов по экологии человека при разработке экологической политики. Формы участия антропоэкологов при анализе, оценке и ликвидации системных проблемных ситуаций. Роль специалиста по экологии человека в экологической экспертизе.

ТЕСТЫ ПО "ЭКОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА"

- 1) **К абиотическим факторам среды не относится**
 - а. температура воздуха
 - б. смена дня и ночи
 - в. магнитные поля
 - г. *животный и растительный мир*
- 2) **Адаптация, под которой понимают устойчивый уровень активности физиологических систем, органов и тканей, также механизмов управления, которые обеспечивают возможность длительной активной жизнедеятельности, также способность к воспроизведению потомства:**
 - а. биохимическая
 - б. психологическая
 - в. *физиологическая*
 - г. социальная
- 3) **Комплекс видовых признаков, закрепленных генетически и передающихся по наследству:**
 - а. фенотип
 - б. *генотип*
 - в. норма реакции
 - г. мутация
- 4) **Какие адаптации возникают в организме в ответ на действие раздражителей различной природы:**
 - а. специфические
 - б. *неспецифические*
 - в. эозинопения

г. адаптация к гипоксии

5) Какой ученый вывел понятие «стресс-реакция» или реакция - напряжения:

а. Селье Г.

б. Орбели Л.

в. Насонов Д.

г. Александров В.

6) В результате действия раздражителей различной природы в организме возникают стереотипные изменения. Как называется комплекс этих сдвигов?

а. стрессор

б. *общий адаптационный синдром*

в. специфическая адаптация

г. норма адаптивной реакции

7) Гормон, вырабатываемый передней долей гипофиза, который отвечает за регуляцию гормонов надпочечников:

а. *адренокортикотропный*

б. окситоцин

в. соматотропин

г. вазопрессин

8) Какой из отделов промежуточного мозга контролирует деятельность эндокринной системы:

а. таламус

б. эпителиум

в. метаталамус

г. *гипоталамус*

9) Гипертермия сопровождается:

а. *нарушением водно-солевого обмена*

б. отморожением тканей

в. воспалением стенок сосудов

г. нет правильного ответа

10) На какую глубину видимые лучи проникают в тело:

а. 1,0 см

б. 3,0 см

в. 2,5 см

г. 4,0 см

11) Одна из важнейших реакций при гипоксии в системе дыхания:

а. уменьшение легочного дыхания

б. *увеличение легочного дыхания*

в. увеличение числа лимфоцитов

г. нет правильного ответа

12) Биологические ритмы, обусловленные активными процессами в самой системе, это -

а. экзогенные

б. *эндогенные*

в. физиологические

г. экологические

13) Биоритм, который служит для приспособления органов к периодичности окружающей среды:

а. экзогенные

б. *эндогенные*

в. физиологические

г. *экологические*

14) Какая реакция эпифиза на изменение освещенности:

- а. выработка больше гормона сератонина в светлое время суток
- б. выработка больше гормона сератонина в темное время суток
- в. выработка больше гормона мелатонина в светлое время суток
- г. нет правильного ответа

15) Какие адаптации возникают в нервной системе человека в условиях Арктики и Антарктики:

- а. высокая активность щитовидной железы
- б. учащение пульса
- в. снижение гемоглобина и эритроцитов
- г. изменение условных и безусловных сосудистых и дыхательных рефлексов

16) Какими морфофункциональными особенностями обладает человек живущий в условиях тропиков:

- а. развитая мышечная масса тела
- б. понижение концентрации АТФ
- в. большая кислородная емкость крови
- г. все ответы верны

17) Какие изменения возникают в организме человека в аридной зоне:

- а. активность щитовидной железы
- б. торможение сосудистых и дыхательных рефлексов
- в. расширение сосудов кожи и подкожной клетчатки
- г. увеличение времени свертывания крови

18) Какая реакция возникает первой в ЦНС при попадании в высокогорные условия:

- а. преобладание возбуждительного процесса
- б. процесс торможения
- в. увеличение активности высших вегетативных нервов гипоталамуса
- г. усиление тонуса симпатической системы

19) В системе крови в условиях высокогорья происходит:

- а. увеличение частоты сердечных сокращений
- б. стимуляция симпатической нервной системы
- в. снижение интеллектуальной работоспособности
- г. усиление красного кроветворения

20) Одна из важнейших реакций при гипоксии в системе дыхания:

- а. уменьшение легочного дыхания
- б. увеличение легочного дыхания
- в. увеличение числа лимфоцитов
- г. нет правильного ответа

Контрольные работы по вариантам

Вариант 1.

1. Становление «Экологии человека», ее определения и задачи
2. Основные гомеостатические системы: внутренние барьеры
3. Потребности человека и их биологические причины
4. Влияние шума на здоровье человека
5. Ситуационная задача.

Вариант 2.

1. Связь «Экологии человека» с другими науками
2. Гипоталамо-гипофизарная система как один из основных механизмов поддержания гомеостаза
3. Особенности антропогенеза и биосоциальной природы человека
4. Влияние УФ-лучей на здоровье человека

5. Ситуационная задача.

Вариант 3.

1. Окружающая человека среда. Критерии качества окружающей среды
2. Основные стадии эволюции человека
3. Причины и последствия роста численности человечества
4. Барьерная система организма человека
5. Ситуационная задача.

Вариант 4.

1. Понятие «качество жизни». Критерии качества жизни
2. Основные гомеостатические системы, обеспечивающие постоянство внутренней среды организма человека. Указать биологическую обусловленность существования жестких и пластичных гомеостатических констант.
3. Причины и последствия урбанизации
4. Понятие об адаптации человека. Критерии адаптации
5. Ситуационная задача.

Вариант 5.

1. Роль нервной системы в процессах гомеостаза
2. Иммунная барьерная система
3. Фенотипическая адаптация человека
4. Экология и здоровье человека: факторы риска и их классификация
5. Ситуационная задача.

Вариант 6.

1. Человеческие экосистемы. Сферы человеческих экосистем
2. Гуморальная регуляция функции органов и тканей
3. Популяционная адаптация человека
4. Принципы нормирования ксенобиотиков в пищевых продуктах
5. Ситуационная задача.

Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины

Методические указания по работе с теоретическим материалом (конспектом лекций).

Для работы с теоретическим материалом студентам необходимо:

- просмотреть конспект сразу после занятий;
- отметить материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания;
- попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу;
- составить пресс-релиз об этом мероприятии.

В начале очередного занятия необходимо сформулировать цель, поставить задачу, указать возможные варианты и методы работы, предостеречь от наиболее часто встречаемых ошибок при ее реализации. Затем каждый студент решает задачу на своем конкретном материале.

Параллельно преподаватель, контролирует ход выполнения работы и путем беседы с каждым студентом проверяет уровень и качество усвоения предшествующего материала.

Для работы с конспектом лекций студентам необходимо:

- просмотреть конспект сразу после занятий;
- отметить материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания;
- попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу;
- каждую неделю отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и тестам.

Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, необходимо сформулировать вопросы и обратиться на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Методические указания по подготовке к практическим лабораторным занятиям

Для самостоятельной работы при подготовке к практическим и лабораторным занятиям студентам необходимо:

- на первом занятии получить у преподавателя задания по курсу, планы подготовки к практическим занятиям. Обзавестись всем необходимым методическим обеспечением;
- перед практическим занятием изучить теорию вопроса, а также ознакомиться с практическими наработками по тематике.

Методические указания по подготовке к собеседованию

В начале каждого практического занятия проводится собеседование с обучающимися, с целью выяснения их знаний по заранее определенным темам изучаемого курса.

При подготовке к опросу студентам рекомендуется самостоятельно проработать материалы конспекта лекций, основную и дополнительную литературу, рекомендованную для изучения в данном разделе дисциплины, ознакомиться со справочными материалами. Рекомендуется при подготовке к опросу составлять план-схему ответа по каждому вопросу, выписывать основные термины и понятия в персональный глоссарий

Методические указания по подготовке реферата

Основной формой самостоятельной подготовки студента является подготовка реферата. Темы рефератов указаны в рабочей программе. Они являются примерными, поэтому по согласованию с преподавателем студент может ее перефразировать, изменить или предложить свою тему. При подготовке реферата студенту необходимо решить следующие задачи:

- обосновать актуальность освещаемой темы;
- ознакомиться с основной литературой по теме и сделать её критический анализ;
- собрать необходимый материал;
- провести тщательную систематизацию и анализ собранных данных;

– сделать собственные выводы, изложив свою точку зрения по дискуссионным вопросам темы.

Работа оформляется в соответствии с требованиями ГОСТа, выполняется на бумаге формата А4, шрифт – 14 TimesNewRoman, межстрочный интервал – полуторный, границы полей: верхнее и нижнее – 20 мм, правое – 10 мм, левое – 30 мм. Оптимальный объём реферата – 15-20 страниц.

Для контроля процесса усвоения знаний студентами используется текущий и итоговый контроль.

По результатам текущего контроля студентов производится аттестация, допуск к экзамену. Итоговый контроль осуществляется в форме письменного опроса на экзамене.

Методические указания по работе с литературой

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов, нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по отдельным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название,

выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информация может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

Таким образом, при работе с источниками и литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам.
- пользоваться лингвистической или контекстуальной догадкой, словарями различного характера, различного рода подсказками, опорами в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);
- использовать при говорении и письме перифраз, синонимичные средства, слова-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования, «словотворчество»;
- повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;
- обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.);
- использовать мимику, жесты (вообще и в тех случаях, когда языковых средств не хватает для выражения тех или иных коммуникативных намерений).

Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).