

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Таганрогского института
имени А. П. Чехова (филиала)
РГЭУ (РИНХ)
_____ С. А. Петрушенко
«20» мая 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины
Экология человека**

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) программы бакалавриата
44.03.05.40 Биология и География

Для набора 2025 года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА биолого-географического образования и здоровьесберегающих дисциплин**Распределение часов дисциплины по семестрам / курсам**

Курс Вид занятий	4		Итого	
	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4
Лабораторные	6	6	6	6
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	94	94	94	94
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	108	108	108	108

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 28.02.2025 протокол № 9.

Программу составил(и): канд. пед. наук, Доц., Забалуева Алла Игоревна

Зав. кафедрой: Подберезный В.В.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Целями освоения дисциплины «Экология человека» являются формирование у
1.2	студентов системных базовых знаний об основах экологии человека, как о сложной
1.3	многоаспектной междисциплинарной науке, изучающей влияние среды обитания на
1.4	человека, а также умения применять их в исследовательской и производственной
1.5	деятельности.
1.6	Задачей дисциплины является изучение особенностей адаптивных возможностей человека к окружающей среде.
1.7	человека в различных климатогеографических условиях, усвоение специфики
1.8	биологических и социально-демографических аспектов экологии человека.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
ПКО-1:	Способен осуществлять профессиональную деятельность с использованием возможностей цифровой образовательной среды образовательной организации и открытого информационно-образовательного пространства
ПКО-1.1:	Владеет средствами ИКТ для использования цифровых сервисов и разработки электронных образовательных ресурсов
ПКО-1.2:	Осуществляет планирование, организацию, контроль и корректировку образовательного процесса с использованием цифровой образовательной среды образовательной организации и открытого информационно-образовательного пространства
ПКО-1.3:	Использует ресурсы международных и национальных платформ открытого образования в про-фессиональной деятельности учителя основного об-щего и среднего общего образования
УК-7:	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1:	Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности
УК-7.2:	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
УК-7.3:	Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
УК-7.4:	Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:
знать основные нормы здорового образа жизни;
Уметь:
уметь использовать приемы первой помощи;
Владеть:
-приобретение познаний о здоровье человека, о путях его обеспечения, формирования и сохранения в конкретных условиях жизнедеятельности; -овладение методами количественной и качественной оценки резервов здоровья, профилактики их снижения и коррекции их отклонений от нормы; -формирование установки на здоровый образ жизни

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Тема 1. Становление экологии человека и ее предмет.

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
1.1	Предмет экологии человека. Цель, задачи и содержание дисциплины. Место в системе наук. Различные точки зрения на предмет ЭЧ. Положение ЭЧ в системе экологического комплекса знаний. ЭЧ и другие науки,	Лекционные занятия	4	2	ПКО-1 УК-7 ПКО-1.1 ПКО-1.2

	изучающие проблемы взаимоотношений человека с окружающей средой (медицинская география, гигиена и др.). ЭЧ и география. Экологические аспекты медицины. История изучения проблем экологии человека Краткий очерк развития научных идей по ЭЧ. Роль русских и зарубежных исследователей в становлении ЭЧ. Современные направления исследований в области ЭЧ. Актуальность научных исследований ЭЧ в оптимизации окружающей среды. Международное сотрудничество.				ПКО-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4
Раздел 2. Тема 2. Факторы воздействия на окружающую среду.					
№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
2.1	Факторы воздействия окружающей среды: абиогенные, биогенные, антропогенные. Общие черты действия различных экологических факторов на биосистемы. Закономерности воздействия факторов среды на организмы. Взаимодействие организма со средой обитания. Реакция организмов на изменение уровня экологических факторов. Экологические факторы и здоровье человека. Региональные проблемы экологии человека. Роль региональных и локальных природных и антропогенных факторов в жизнедеятельности человека. Уровни здоровья (общее человеческий), популяционный, организменный). Методы изучения здоровья населения. Целевые функции здоровья популяций. Природное окружение и здоровье человека.	Лекционные занятия	4	2	ПКО-1 УК-7 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4
Раздел 3. Тема 3 Общие закономерности адаптации					
№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
3.1	Физиологическая, генотипическая и фенотипическая адаптации. Неспецифические и специфические компоненты адаптации. Перекрестная адаптация. Стратегия процесса адаптации биосистемы («спринтеры», «стайеры», «миксты»). Уровни адаптации: клетка-орган-организм-популяция. Биологическое значение приспособления организма к действию адекватных и неадекватных раздражителей. Правило исходного уровня. Основные закономерности индивидуальной адаптации. Формирование доминирующей функциональной системы и системноструктурного следа. Понятие о положительных и отрицательных перекрестных адаптациях. «Цена» адаптации. Значение «количества» действующего фактора в адаптации организма к внешним условиям.	Самостоятельная работа	4	2	ПКО-1 УК-7 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4
Раздел 4. Тема 4. Адаптация к природным и климатогеографическим условиям					
№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
4.1	Учение об адаптациях. Эволюция и формы адаптации. Теории адаптации. Адаптогенные факторы. Механизмы адаптации. Качество жизни как фактор адаптации. Адаптация человека к холоду и условиям высоких широт. Адаптация человека к высокой температуре и условиям аридной зоны. Адаптации человека к высокогорью. Адаптации к физическим нагрузкам. Биологические ритмы и среда обитания. Адаптация биоритмов человека. Сложные формы физиологической адаптации	Самостоятельная работа	4	2	ПКО-1 УК-7 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4
Раздел 5. Тема 5 Рациональное питание и здоровье человека.					
№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
5.1	Принципы здорового питания. Пищевая и биологическая ценность продуктов. Профилактика нарушений состояния питания. Эколого-	Самостоятельная работа	4	2	ПКО-1 УК-7

	гигиеническая безопасность продуктов питания. Трансгенные продукты питания.				ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4
Раздел 6. Тема 6 .. Здоровье и болезни человека: экологические аспекты					
№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
6.1	Факторы здоровья и факторы риска. Особенности онтогенеза человека. Экологические поражения и болезни цивилизации. Инфекционные и паразитарные болезни в антропоценозах. Неинфекционные болезни в антропоценозах	Самостоятельная работа	4	2	ПКО-1 УК-7 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4
Раздел 7. Тема 7. Оптимизация взаимоотношений в системе человеческое общество – биосфера					
№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
7.1	Потребности человека. Проблемы образа жизни и качества жизни в исследованиях по экологии человека. Качество жизни как оценка системы показателей, характеризующих условия жизни населения. Изменения качества жизни в условиях влияния неблагоприятных экологических факторов природного и техногенного происхождения Проблемы алкоголизма, курения, наркомании. Нравственная статистика: разводы, аборт, убийства, преступность. Перспективы изменения образа жизни в постиндустриальном обществе.	Самостоятельная работа	4	2	ПКО-1 УК-7 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4
Раздел 8. Тема 8. . Антропоэкология – объект исследований экологии человека					
№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
8.1	Уровни антропоэкологических систем. Антропоэкология и ее структура: общность людей, природа, население, хозяйство, социально-экономические условия, загрязнение окружающей среды, культура, религия, уровень здоровья населения, демографическое поведение, экологическое сознание, профессиональные предпочтения, уровень образования. Структура и функционирование современной антропосферы. Краткая характеристика и основные проблемы развития человечества. Значение изучения антропоэкологии для экологии человека.	Самостоятельная работа	4	2	ПКО-1 УК-7 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4
Раздел 9. Лаб. работа 1. Исследование физиологических механизмов адаптации организма к низким и высоким температурам.					
№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
9.1	Исследование физиологических механизмов адаптации организмов к низким и высоким температурам.	Лабораторные занятия	4	2	ПКО-1 УК-7 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4
Раздел 10. Лаб. работа 2. Определение умственной способности человека.					
№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции

10.1	Определение умственной способности человека.	Лабораторные занятия	4	2	ПКО-1 УК-7 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4
Раздел 11. Лаб. работа 3. Определение показателей физического развития с помощью метода антропометрических индексов					
№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
11.1	Определение показателей физического развития с помощью метода антропометрических индексов	Лабораторные занятия	4	2	ПКО-1 УК-7 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4
Раздел 12. Самостоятельная работа					
№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
12.1	<p>Экология общественного здоровья</p> <p>Содержание темы. Понятие здоровья в экологии человека. Общественное здоровье. Популяционное здоровье. Понятие об уровне общественного здоровья. Факторы, определяющие уровень общественного здоровья. Влияние природных условий на характер и структуру заболеваний. Влияние качества воды, почвы и состава биологического ландшафта на здоровье населения. Болезни цивилизации. Экономическое развитие регионов и здоровье населения. Общественное развитие и типы популяционного здоровья. Тип популяционного здоровья и развитие медицины.</p> <p>Тема 6. Экология питания</p> <p>Содержание темы. Обмен веществ и важнейшие пищевые вещества. Обмен белков, углеводов, жиров. Водно-солевой обмен. Важнейшие химические элементы в питании человека. Витамины, авитаминозы и гиповитаминозы. Важнейшие витамины в питании человека. Современные проблемы экологии питания человека. Полноценное питание и его показатели. Пищевые энергетические потребности человека. Рационы питания при разной степени физического труда. Значение белков в питании человека, их нормы и источники поступления в организм. Последствия недостаточности белков в питании человека. Незаменимые аминокислоты, их биологическая роль, последствия недостаточности. Чужеродные химические вещества в продуктах питания и последствия их поступления в организм. Пищевые добавки, канцерогенные вещества.</p>	Самостоятельная работа	4	82	ПКО-1 УК-7 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4
Раздел 13. Зачет					
№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
13.1	Подготовка к промежуточной аттестации	Зачет	4	4	ПКО-1 УК-7 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1	Прохоров, Борис Борисович	Экология человека: учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по спец. "Экология", "Геоэкология"	М.: Академия, 2003	3 экз.
2	Бирюкова, Наталья Анатольевна	Основы экологии: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования, обучающихся по спец. 0317 "Педагогика доп. образования"	М.: ВЛАДОС, 2004	1 экз.
3	Пухлянко, В. П.	Экология человека: учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2013	http://www.iprbookshop.ru/22229.html

5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1	Мэри	Наука и здоровье: С ключами к описаниям	Бостон, б.г.	
2	Воронков Н.А.	Основы общей экологии: (Общеобразоват. курс): Учеб. для студентов высш. учеб. заведений: Пособие для учителей	М.: Агар: Рандеву-АМ, 1999	1 экз.
3	Дубнищева, Татьяна Яковлевна	Концепции современного естествознания: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по социал.-эконом. спец.	М.: Академия, 2003	46 экз.
4	Кравченко, Альберт Иванович	Социальная антропология: учеб. пособие для вузов	М.: Академ. проект, 2005	15 экз.
5	Циммер, Карл	Эволюция. Триум идеи: пер. с англ.	М.: Альпина нон-фикшн, 2012	1 экз.
6	Ермаков, В. А.	Антропология: учебное пособие	Москва: Евразийский открытый институт, 2011	http://www.iprbookshop.ru/10611.html
7	Тегако, Л. И., Зеленков, А. И.	Современная антропология: монография	Минск: Белорусская наука, 2011	http://www.iprbookshop.ru/12316.html
8	Сапунов, В. Б.	Экология человека: учебное пособие	Санкт-Петербург: Российский государственный гидрометеорологический университет, 2007	http://www.iprbookshop.ru/12538.html
9	Кононович, Ю. В., Маршалкович, А. С., Шубина, Е. В., Щербина, Е. В., Кононович, Ю. В.	Экология городской среды: учебное пособие	Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2005	http://www.iprbookshop.ru/17004.html
10	Ластовкин, В. Ф.	Основы радиационной безопасности: учебное пособие	Нижегород: Нижний Новгородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017	http://www.iprbookshop.ru/80812.html
11	Устименко, Д. Л.	Актуальные проблемы познания антропогенеза: феноменологический анализ: монография	Ростов-на-Дону: Северо-Кавказский филиал Московского технического университета связи и информатики, 2017	http://www.iprbookshop.ru/89522.html
12	Аксенов, С. И.	Вода и ее роль в регуляции биологических процессов	Москва, Ижевск: Институт компьютерных исследований, 2019	http://www.iprbookshop.ru/91924.html
13	Теймуров, Э. С., Бекашева, К. А.	Международно-правовое регулирование рационального использования и охраны пресной воды	Москва: Статут, 2019	http://www.iprbookshop.ru/94610.html

5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1	Дарвин, Чарлз	Происхождение видов путем естественного отбора: Пер. с англ.	М.: Тайдекс Ко, 2003	1 экз.
2	Квасничкова Д., Калина В.	Схемы по экологии и методическая разработка к ним: Нагляд. пособие для шк. курсов базовых дисциплин. Пер. с чешск.	М.: Устойчивый мир, 2001	1 экз.

5.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**5.3. Перечень программного обеспечения**

OpenOffice

5.4. Учебно-методические материалы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения для всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения:

- столы, стулья;
- персональный компьютер / ноутбук (переносной);
- проектор;
- экран / интерактивная доска.

Лабораторные занятия проводятся в компьютерных классах, рабочие места в которых оборудованы необходимыми лицензионными и/или свободно распространяемыми программными средствами и выходом в Интернет, и/или в специализированных лабораториях, предусмотренных образовательной программой.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.