



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования

«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса» в г. Находке

Отделение среднего профессионального образования

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.20 Экология человека**

**49.02.01 Физическая культура**

на базе основного общего образования

Очная форма обучения

Находка 2018

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «11» августа 2014 г. № 976.

Разработана:

Бабич Е.В., преподаватель ОСПО филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Находке.

Рассмотрена на заседании МПЦК от 28 апреля 2018 г., протокол № 12

Председатель МПЦК  Фадеева Н.П.

## Содержание

1	Общие сведения	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации программы дисциплины	9
4	Контроль результатов освоения учебной дисциплины	10

## 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ОП.20 ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

### 1.1. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ

Учебная дисциплина «Экология человека» относится к вариативной части общепрофессиональных дисциплин профессионального учебного цикла основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура на базе основного общего образования.

### 1.2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Базовая часть – не предусмотрено

Вариативная часть

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

- различать и анализировать модели выбранной антропоэкосистемы;
- давать практическую оценку экологически чистой, безопасной и социально-комфортной среды обитания человека;
- пользоваться методами поиска перспективных условий взаимоотношения природной среды и человека;
- анализировать и определять уровень вероятности возникновения неблагоприятных для человека и окружающей среды последствий, связанных с функционированием опасных объектов;
- определять уровень физического состояния индивидуального здоровья человека.

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- современные вопросы экологии человека и связь ее с другими экологическими дисциплинами, основные этапы развития экологии человека и практическое значение экологии человека;
- уровни антропоэкологических исследований, модели антропоэкосистем, информационное поле, его территориальные границы и время существования;
- основные медицинские аспекты в экологии человека, проблемы биологической адаптации человека, наследственность человека, основы экологической эпидемиологии, уровни общественного здоровья населения;
- экологические проблемы городских и сельских жителей, экологию питания, образ и качество жизни населения;
- проблемы формирования антропоэкосистемы и проблемы безопасности, жизненный потенциал.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППСЗ по специальности 49.02.01 Физическая культура и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

### 1.3. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>101</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>67</b>
в том числе:	
практические занятия	33
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>28</b>
в том числе:	
Углубленное изучение темы по дополнительным библиотечным и электронным источникам. Подготовка сообщений, докладов, рефератов, презентаций.	
<b>Консультации</b>	<b>6</b>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.20 ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

### 2.1. Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
<b>Тема 1.</b> Введение в экологию человека.	<b>Содержание учебного материала.</b> 1. Предмет экологии человека. 2. Антропоэкосистемы – объект изучения экологии человека. Антропоэкологические особенности города и сельской местности. 3. Цель, задачи и методы экологии человека. Место экологии человека в системе наук. 4. Исторические аспекты развития экологии человека.	6	2
	<b>Практические занятия.</b> Защита сообщений, докладов, рефератов, презентаций. Индивидуальная и групповая работа. Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном).	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Работа с учебной и справочной литературой. Подготовка сообщений, докладов, рефератов, презентаций.	4	
<b>Тема 2.</b> Антропогенез и экологические факторы. Формирование антропосферы.	<b>Содержание учебного материала.</b> 1. Введение в антропогенез. Человек и высшие приматы. Среда антропогенеза. Этапы и экологическая обусловленность антропогенеза. 2. Географические и экологические факторы расселения человечества. 3. Расовая структура. Экологические факторы расообразования. 4. Экологические факторы этногенеза. 5. Экологические ниши человечества. 6. Экологическая демография. 7. Структура и функционирование современной антропосферы.	6	2
	<b>Практические занятия.</b> Защита сообщений, докладов, рефератов, презентаций. Индивидуальная и групповая работа. Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном).	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Работа с учебной и справочной литературой. Подготовка сообщений, докладов, рефератов, презентаций.	4	
<b>Тема 3.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	6	2

Адаптации человека.	1. Учение об адаптациях. Эволюция и формы адаптации. 2. Теории адаптации. Адаптогенные факторы. Механизмы адаптации. 3. Качество жизни как фактор адаптации. Адаптация человека к холоду и условиям высоких широт. 4. Адаптация человека к высокой температуре и условиям аридной зоны. 5. Адаптации человека к высокогорью. 6. Адаптации к физическим нагрузкам. 7. Биологические ритмы и среда обитания. 8. Адаптация биоритмов человека. 9. Сложные формы физиологической адаптации.		
	<b>Практические занятия.</b> Защита сообщений, докладов, рефератов, презентаций. Индивидуальная и групповая работа. Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном).	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Работа с учебной и справочной литературой. Подготовка сообщений, докладов, рефератов, презентаций.	6	
<b>Тема 4.</b> Здоровье и болезни человека: экологические аспекты.	<b>Содержание учебного материала.</b> 1. Особенности онтогенеза человека. 2. Факторы здоровья и факторы риска. 3. Экологические поражения и болезни цивилизации. 4. Гигиена жилища. 5. Основные химические загрязнители. Экотоксические эффекты. Мутагенные и канцерогенные вещества. 6. Инфекционные и паразитарные болезни в антропоценозах. Неинфекционные болезни в антропоценозах.	6	2
	<b>Практические занятия.</b> Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном).	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Работа с учебной и справочной литературой. Подготовка сообщений, докладов, рефератов, презентаций.	6	
<b>Тема 5.</b> Гигиеническая и экологическая	<b>Содержание учебного материала.</b> 1. Принципы здорового питания. Пищевая и биологическая ценность продуктов. 2. Профилактика нарушений состояния питания.	4	2

адекватность питания.	3. Эколого-гигиеническая безопасность продуктов питания. 4. Трансгенные продукты питания.		
	<b>Практические занятия.</b> Защита сообщений, докладов, рефератов, презентаций. Индивидуальная и групповая работа. Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном).	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Работа с учебной и справочной литературой. Подготовка сообщений, докладов, рефератов, презентаций.	4	
<b>Тема 6.</b> Экология труда и спорта.	<b>Содержание учебного материала.</b> 1. Основные понятия экологии труда и спорта. 2. Характеристика динамической и статической работы. 3. Восстановление после физических нагрузок. 4. Обоснование выработки и разминки.	6	2
	<b>Практические занятия.</b> Защита сообщений, докладов, рефератов, презентаций. Индивидуальная и групповая работа. Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном).	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Работа с учебной и справочной литературой. Подготовка сообщений, докладов, рефератов, презентаций.	6	
<b>Консультации</b>		6	
<b>Всего:</b>		<b>101</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Гуманитарных и социально-экономических дисциплин»; мастерских – не предусмотрено; лабораторий – не предусмотрено.

Оборудование учебного кабинета и технические средства обучения:

- учебные двойные парты;
- стол преподавателя;
- стулья;
- доска меловая;
- комплект учебно-методической документации;
- комплекты учебно-наглядных пособий по разделам дисциплины;
- слайд-проектор;
- компьютер;
- проекционный экран;
- звуковые колонки.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)**

Основные источники:

1. Прохоров Б.Б. Экология человека. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 320с.
2. Пивоваров Ю.П. Гигиена и основы экологии человека. - Ростов н/Д: Феникс, 2011.
3. Хотунцев Ю.Л. Экология и экологическая безопасность. - М.: Академия, 2011.
4. Кормилицын В.И. Основы экологии. - М.: ИНТЕРСТИЛЬ, 2011. - 368с.

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.eLIBRARY.RU>
2. Ресурс Цифровые учебные материалы <http://abc.vvsu.ru/>
3. ЭБС «Руконт»: <http://www.rucont.ru/>
4. ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в ходе самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- различать и анализировать модели выбранной антропоэкосистемы;</li> <li>- давать практическую оценку экологически чистой, безопасной и социально-комфортной среды обитания человека;</li> <li>- пользоваться методами поиска перспективных условий взаимоотношения природной среды и человека;</li> <li>- анализировать и определять уровень вероятности возникновения неблагоприятных для человека и окружающей среды последствий, связанных с функционированием опасных объектов;</li> <li>- определять уровень физического состояния индивидуального здоровья человека.</li> </ul>	<p>проверка индивидуальных и групповых домашних заданий и самостоятельной работы: сообщений, докладов, рефератов, презентаций, видеороликов.</p>
<b>знать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- современные вопросы экологии человека и связь ее с другими экологическими дисциплинами, основные этапы развития экологии человека и практическое значение экологии человека;</li> <li>- уровни антропоэкологических исследований, модели антропоэкосистем, информационное поле, его территориальные границы и время существования;</li> <li>- основные медицинские аспекты в экологии человека, проблемы биологической адаптации человека, наследственность человека, основы экологической эпидемиологии, уровни общественного здоровья населения;</li> <li>- экологические проблемы городских и сельских жителей, экологию питания, образ и качество жизни населения;</li> <li>- проблемы формирования антропоэкосистемы и проблемы безопасности, жизненный потенциал.</li> </ul>	<p>устный опрос (индивидуальный, фронтальный, комбинированный), письменный опрос, тестирование.</p>