

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 24.03.2026 11:21:59
Уникальный программный ключ:
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В.ДВ	Человек, его здоровье и окружающая среда

Код направления подготовки	44.04.01
Направление подготовки	Педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Тьюторство в сфере безопасности жизнедеятельности и в здоровьесбережении
Уровень образования	магистр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Заведующий кафедрой	доктор педагогических наук, профессор		Тюмасева Зоя Ивановна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин	Тюмасева Зоя Ивановна	6	13.02.2025	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	10
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	14
7. Перечень образовательных технологий	16
8. Описание материально-технической базы	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Человек, его здоровье и окружающая среда» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование» (уровень образования магистр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 час.

1.3 Изучение дисциплины «Человек, его здоровье и окружающая среда» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Основы культуры здоровья и безопасности», «Системы и средства оздоровления», «Экологическая психология».

1.4 Дисциплина «Человек, его здоровье и окружающая среда» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Социальная антропология», «Способы автономного выживания человека в природных условиях».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование у магистрантов представления о природной сущности человека, среде его обитания, влиянии экологических факторов на его здоровье, о сопричастности здоровья и безопасности человека с космическими и планетарными процессами.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) Формировать у студентов представления о человеке как биоэкосоциальном существе.
- 2) Владеть элементарными знаниями в области понимания экологического взаимодействия социального и природного компонентов окружающей среды, поиска экономических и правовых ресурсов для хозяйственных субъектов разных форм собственности для восстановления экологического равновесия.
- 3) Обучить студентов навыкам экологической культуры и формировать у них экологическое сознание.
- 4) Развивать гуманистические ориентации личности будущих магистров.
- 5) Изучить зависимость здоровья и безопасности человека от состояния окружающей природной и социальной среды.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ПК-1 способен реализовывать образовательный процесс в системе общего, профессионального и дополнительного образования
	ПК-1.1 Знает психолого-педагогические основы организации образовательного процесса в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования
	ПК-1.2 Умеет использовать современные образовательные технологии, обеспечивающие формирование у обучающихся образовательных результатов по преподаваемому предмету в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования
	ПК-1.3 Владеет опытом реализации образовательной деятельности в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования
2	УК-2 способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла
	УК-2.1 Знает основные принципы, закономерности и методы управления проектом на всех этапах его жизненного цикла; требования к проектам и их результатам
	УК-2.2 Умеет разрабатывать проект, реализовывать и контролировать ход его выполнения; организовывать, координировать и контролировать работу участников проекта
	УК-2.3 Владеет опытом организации и управления проектом на всех этапах его жизненного цикла
3	УК-6 способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
	УК-6.1 Знает психолого-педагогические основы самооценки, саморазвития, самореализации; направления и источники саморазвития и самореализации; способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования
	УК-6.2 Умеет определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования; осуществлять контроль, оценку и рефлексию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов
	УК-6.3 Владеет навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
-------	--	--

1	ПК-1.1 Знает психолого-педагогические основы организации образовательного процесса в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования	3.1 Знать воздействие педагогических факторов на субъекты образовательного процесса.
2	ПК-1.2 Умеет использовать современные образовательные технологии, обеспечивающие формирование у обучающихся образовательных результатов по преподаваемому предмету в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования	У.1 Уметь использовать оздоровительные технологии, обеспечивающие формирование у обучающихся здоровый образ жизни и безопасное поведение.
3	ПК-1.3 Владеет опытом реализации образовательной деятельности в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования	В.1 Владеть навыками формирования у обучающихся экологической культуры и экологического сознания в системе общего образования.
1	УК-2.1 Знает основные принципы, закономерности и методы управления проектом на всех этапах его жизненного цикла; требования к проектам и их результатам	3.2 Знает основные принципы, закономерности и методы управления проектом в области здоровья человека на всех этапах его жизненного цикла; требования к проектам и их результатам
2	УК-2.2 Умеет разрабатывать проект, реализовывать и контролировать ход его выполнения; организовывать, координировать и контролировать работу участников проекта	У.2 Умеет разрабатывать проект в области здоровья человека, реализовывать и контролировать ход его выполнения; организовывать, координировать и контролировать работу участников проекта
3	УК-2.3 Владеет опытом организации и управления проектом на всех этапах его жизненного цикла	В.2 Владеет опытом организации и управления проектом в области здоровья человека на всех этапах его жизненного цикла
1	УК-6.1 Знает психолого-педагогические основы самооценки, саморазвития, самореализации; направления и источники саморазвития и самореализации; способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования	3.3 Знать природную сущность человека, среду его обитания, источники саморазвития и самореализации; способы самосохранительного поведения в окружающем мире.
2	УК-6.2 Умеет определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования; осуществлять контроль, оценку и рефлексию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов	У.3 Уметь оценивать влияние абиотических и биотических факторов на здоровье человека и прогнозировать пути оздоровления и рефлексию собственного здоровья.
3	УК-6.3 Владеет навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами	В.3 Владеть навыками осуществления мониторинга среды обитания человека через систему биоиндикации.

2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
Итого по дисциплине	6	8	85	99
Первый период контроля				
<i>Влияние абиотических и биотических факторов на здоровье человека</i>	6	2	32	40
Человек как феномен природы и познания	2		8	10
Адаптация человека к биосфере и окружающей среде	2		8	10
Человек, его здоровье и жизненная среда	2		8	10
Целенаправленное воздействие на иммунную систему как средство управления здоровьем		2	8	10
<i>Целенаправленное воздействие на иммунную систему как средство управления здоровьем</i>		6	53	59
Вода и здоровье человека			7	7
Биоиндикация среды обитания человека		2	12	14
Биотические факторы и оздоровление человека		2	12	14
Оздоровление человека средствами неживой природы		2	12	14
Негативное влияние техносферы на природную среду и здоровье человека			10	10
Итого по видам учебной работы	6	8	85	99
<i>Форма промежуточной аттестации</i>				
Экзамен				9
Итого за Первый период контроля				108

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Влияние абиотических и биотических факторов на здоровье человека	6
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-6: 3.3 (УК-6.1), У.3 (УК-6.2), В.3 (УК-6.3)	
1.1. Человек как феномен природы и познания 1. Основные понятия: «человек», «организм», «адаптация», «онтогенез». 2. Системы периодизации развития человека (П.П. Блонский, Л.С. Выготский, Д.В. Эльконин и др.). 3. Валеологическая типологизация возрастов человека как основа изучения его здоровья (З.И. Тюмасева). 4. Онтогенетические кризисы. 5. Особенности эволюции человека. Учебно-методическая литература: 4	2
1.2. Адаптация человека к биозосоциальной среде 1. Природное и социальное в жизни человека. 2. Адаптация: основные понятия и классификация. 3. Мультифункциональность природной среды. 4. Демографическая проблема современности. Учебно-методическая литература: 5, 7, 9	2
1.3. Человек, его здоровье и жизненная среда 1. Понятие «жизненная среда человека». 2. Структура единой жизненной среды: – социально-бытовая среда человека; – городская среда; – жилищная среда; – трудовая среда; – рекреационная среда. 3. Факторы риска в жизненной среде. 4. Рекомендации по улучшению жизненной среды. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4	2

3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Влияние абиотических и биотических факторов на здоровье человека	2
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-6: 3.3 (УК-6.1), У.3 (УК-6.2), В.3 (УК-6.3)	
1.1. Целенаправленное воздействие на иммунную систему как средство управления здоровьем Задачи занятия 1. Изучить онтогенез иммунной системы человека. 2. Ознакомиться с методами и средствами укрепления иммунной системы человека. Теоретические вопросы для обсуждения 1. Целенаправленное воздействие на иммунную систему как средство управления здоровьем. 2. Дикорастущие растения, используемые для укрепления иммунной системы. 3. Психофизиологические тренировки и их значение в оздоровлении человека. 4. Культура движения и красота человека. Учебно-методическая литература: 1, 4, 5, 7, 9	2
2. Целенаправленное воздействие на иммунную систему как средство управления здоровьем	6

Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-1: 3.1 (ПК-1.1), У.1 (ПК-1.2), В.1 (ПК-1.3) УК-2: 3.2 (УК-2.1), У.2 (УК-2.2), В.2 (УК-2.3)	
2.1. Биоиндикация среды обитания человека Задачи занятия 1. Изучить методы биоиндикации среды обитания человека. 2. Познакомиться с растениями и животными биоиндикаторами чистоты и загрязнения среды обитания человека. Теоретические вопросы для обсуждения 1. Что называется биоиндикацией? 2. Какие существуют методы биоиндикации искусственных экосистем, на примере жилища? 3. Как с помощью биотического индекса можно определить экологическое состояние водоема? 4. Какие организмы называются биофильтраторами? Учебно-методическая литература: 2, 4, 7, 8, 9, 10	2
2.2. Биотические факторы и оздоровление человека Задачи занятия 1. Изучить биотические факторы, влияющие на здоровье человека. 2. Овладеть способами оздоровления человека. Теоретические вопросы для обсуждения 1. Классификация растений по механизму их действия на организм человека. 2. Применение эфирных масел для оздоровления человека. 3. Анималотерапия как разновидность психотерапевтической помощи. 4. Роль народной медицины в оздоровлении человека. Учебно-методическая литература: 1, 4, 7, 9, 10	2
2.3. Оздоровление человека средствами неживой природы Задачи занятия 1. Изучить здоровьесберегающие образовательные технологии. 2. Изучить методы и средства неживой природы в оздоровлении человека. Теоретические вопросы для обсуждения 1. Здоровьесберегающие образовательные технологии: принципы, систематика. 2. Биологически активные точки и рефлексогенные зоны. 3. Релаксация как способ психофизиологической коррекции. 4. Хронобиология. Биологические часы в жизни человека. Учебно-методическая литература: 1, 6, 7, 8, 9, 10	2

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Влияние абиотических и биотических факторов на здоровье человека	32
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-6: 3.3 (УК-6.1), У.3 (УК-6.2), В.3 (УК-6.3)	
1.1. Человек как феномен природы и познания Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендуемой литературой. Выполнение заданий к лекциям. Учебно-методическая литература: 4	8
1.2. Адаптация человека к биоэкосоциальной среде Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендуемой литературой. Подготовка к тесту Учебно-методическая литература: 5, 7, 9	8
1.3. Человек, его здоровье и жизненная среда Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендуемой литературой. Поиск дополнительной информации по теме "Человек, его здоровье и жизненная среда". Учебно-методическая литература: 1, 2, 4	8

1.4. Целенаправленное воздействие на иммунную систему как средство управления здоровьем Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендуемой литературой. Подготовка к терминологическому диктанту Учебно-методическая литература: 1, 4, 5, 7, 9	8
2. Целенаправленное воздействие на иммунную систему как средство управления здоровьем	53
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-1: 3.1 (ПК-1.1), У.1 (ПК-1.2), В.1 (ПК-1.3) УК-2: 3.2 (УК-2.1), У.2 (УК-2.2), В.2 (УК-2.3)	
2.1. Вода и здоровье человека Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендуемой литературой. Выполнение заданий. Учебно-методическая литература: 10	7
2.2. Биоиндикация среды обитания человека Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендуемой литературой. Подготовка ответов на теоретические вопросы Учебно-методическая литература: 2, 4, 8, 9, 10	12
2.3. Биотические факторы и оздоровление человека Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендуемой литературой. Подготовка ответов на теоретические вопросы Учебно-методическая литература: 1, 4, 7, 9, 10	12
2.4. Оздоровление человека средствами неживой природы Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендуемой литературой. Оформление результатов практической работы. Терминологический диктант Учебно-методическая литература: 1, 4, 6, 7, 8, 9, 10	12
2.5. Негативное влияние техносферы на природную среду и здоровье человека Задание для самостоятельного выполнения студентом: Работа с рекомендуемой литературой. Оформление результатов практической работы Учебно-методическая литература: 1, 6, 7	10

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Рубанович В.Б. Основы здорового образа жизни [Текст]: учебное пособие для вузов / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман. – Новосибирск; Москва: АРТА, 2011. – 255 с. ISBN 978-5-902700-35-7	
2	Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебник для бакалавров/ В.О. Евсеев [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М.: Дашков и К, 2014.– 453 с.	http://www.iprbookshop.ru/24773.html
Дополнительная литература		
3	Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – 9-е изд. – М.: Флинта: Наука, 2011. – 448 с. ISBN 978-5-89349-329-0 (Флинта). ISBN 978-5-02-013095-1 (Наука)	
4	Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение: учеб. пособие / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса; под ред. Б.В. Кабарухина. – Ростов н/Д: Феникс, 2018. – 474 с.: ил. – (Среднее медицинское образование). ISBN 978-5-222-30492-1	
5	Тюмасева З.И. Человек, его здоровье и окружающая среда: учеб.-практ. пособие / З.И. Тюмасева, Д.П. Гольнева, И.Л. Орехова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2009. – 179 с. ISBN 978-5-85716-794-6	
6	Интегральная оценка здоровья подростков [Электронный ресурс]: учебное пособие / Б.И. Давыдов [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Кемерово: Кемеровская государственная медицинская академия, 2007. – с.	http://www.iprbookshop.ru/6127
7	Трушкина Л.Ю. Гигиена и экология человека: учеб. пособие для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования, обучающихся в мед. училищах и колледжах / Л.Ю. Трушкина, А.Г. Трушкин, Л.М. Демьянова; под общ. ред. Р.Ф. Морозовой и А.Г. Трушкина. – 2-е изд., перераб. и доп. - Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 447 с.: ил. ISBN 5-222-03039-3 (в пер.)	
8	Орехова И.Л. Основы здорового образа жизни / И.Л. Орехова, З.И. Тюмасева, Н.Н. Щелчкова. – Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2019. – 163 с. ISBN 978-5-907210-74-5	
9	Тюмасева, З.И. Основы валеологии (в рамках профессиональной подготовки магистров по направлению педагогического образования) [Текст]: учебно-методическое пособие / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – [Челябинск]: Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. – 239 с. ISBN 978-5-907284-38-8. – Текст: непосредственный; фото.	
10	Тюмасева З.И. Оздоровление человека природой [Текст]: учеб. пособие для студ. пед. вузов небиологических специальностей, изучающих дисциплины эколого-биологического и медицинского циклов / З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2013. – 277 с. ISBN 978-5-85716-958-2	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/50

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС						
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль					Промежуточная аттестация
	Задания к лекции	Конспект по теме	Отчет по лабораторной работе	Терминологический словарь/гlossарий	Тест	Зачет/Экзамен
ПК-1						
3.1 (ПК-1.1)				+	+	+
У.1 (ПК-1.2)			+			+
В.1 (ПК-1.3)		+				+
УК-2						
3.2 (УК-2.1)				+	+	+
У.2 (УК-2.2)			+			+
В.2 (УК-2.3)		+				+
УК-6						
3.3 (УК-6.1)				+		+
У.3 (УК-6.2)			+			+
В.3 (УК-6.3)	+					+

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Влияние абиотических и биотических факторов на здоровье человека":

1. Задания к лекции

Задания к лекциям:

Лекции 1. Человек как феномен природы и познания.

Запишите в тетрадь определения следующих понятий: «человек», «феномен», «природа», «познание», «человековедение», «валеология», «психология здоровья», «оздоровление».

Лекция 2. Адаптация человека к биоэкосоциальной среде.

Запишите в тетрадь определения следующих понятий: «адаптация», «организм», «среда», «среда обитания», «демография», «дезадаптация», «деадаптация», «адаптированность», «адаптивность», «природа».

Лекция 3. Человек, его здоровье и жизненная среда.

Запишите в тетрадь определения следующих понятий: «жизненная среда», «стресс», «стрессонапряжение», «городская среда», «толерантность», «факторы риска», «бытовая среда», «биоиндикация». Приведите примеры, где показаны плюсы и минусы городской среды.

Количество баллов: 15

2. Отчет по лабораторной работе

Работа с рекомендуемой литературой. Подготовка к терминологическому диктанту. Задания для обсуждения к практической работе.

Количество баллов: 5

3. Терминологический словарь/гlossарий

Работа с понятиями: письменный опрос по определению понятий: адаптация, антропогенный, биоиндикация, валеология, воспитание духовное, воспитание экологическое, гомеостаз, городская среда, дидактогения, жизненная среда, закон валеологии, здоровье, группа здоровья, здоровый образ жизни, здоровье индивидуальное, компоненты культуры здоровья, мониторинг, ноосфера, образовательная среда, оздоровление, окружающая среда, организм, природа, природосообразный, психология здоровья, релаксация, саморегуляция, среда, среда обитания, среды жизни, самопознание, самопомощь, самосознание,

толерантность, факторы риска, ценности, человек, эмоция, эмпирия, эндогенный человек.

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Целенаправленное воздействие на иммунную систему как средство управления здоровьем":

1. Конспект по теме

. Вода и здоровье человека.

Запишите в тетрадь определения следующих понятий: «водная среда», «КПД», «устойчивое развитие», «гидросфера». Почему талую воду называют «живой водой», как её можно приготовить? Запишите в тетрадь.

Количество баллов: 5

2. Отчет по лабораторной работе

Работа с рекомендуемой литературой. Поиск дополнительной информации по теме практического занятия.

Подготовка ответов на теоретические вопросы практического занятия

Количество баллов: 5

3. Терминологический словарь/гlossарий

Работа с понятиями: письменный опрос по определению понятий: адаптация, антропогенный, биоиндикация, валеология, воспитание духовное, воспитание экологическое, гомеостаз, городская среда, дидактогения, жизненная среда, закон валеологии, здоровье, группа здоровья, здоровый образ жизни, здоровье индивидуальное, компоненты культуры здоровья, мониторинг, ноосфера, образовательная среда, оздоровление, окружающая среда, организм, природа, природосообразный, психология здоровья, релаксация, саморегуляция, среда, среда обитания, среды жизни, самопознание, самопомощь, самосознание, толерантность, факторы риска, ценности, человек, эмоция, эмпирия, эндогенный человек.

Количество баллов: 5

4. Тест

1. Организмы, как правило, адаптируются:

- а) к нескольким, наиболее важным экологическим факторам;
- б) к одному, наиболее существенному фактору;
- в) ко всему комплексу экологических проблем.

2. Экологический кризис:

- а) это массовая гибель организмов какого-либо вида в результате неожиданных природных явлений (землетрясений, пожаров, наводнений и др.);
- б) характеризуется несоответствием уровнем развития производительных сил и производственных отношений в человеческом обществе ресурсноэкологическим возможностям биосферы;
- в) необратимое состояние, в котором человек выступает активно действующей стороной;
- г) характеризуется резким усилением воздействия человека на природу.

3. Экологический мониторинг – это:

- а) это комплексная дисциплина, исследующая общие законы функционирования экосистемы различного иерархического уровня;
- б) комплексная система наблюдений, анализа и прогноза изменения состояния среды жизни под влиянием антропогенных факторов;
- в) это совокупность методов исследования изменений в состоянии биосферы путем разработки математических моделей различных экосистем;
- г) в своих методах исследования мониторинг использует только датчики электронной природы.

4. Среда обитания – это:

- а) понятие, совпадающее по объему с понятием «природы»;
- б) совокупность абиотических и биотических условий и ресурсов жизни организмов;
- в) весь материально-энергетический и информационный мир Вселенной;
- г) совокупность биотической и социальной сред.

5. Высшая стадия развития биосферы, в которой разумная деятельность человечества становится определяющей силой, называется:

- а) антропогенезом;
- б) ноосферой;
- в) экосферой;
- г) кайнозоем.

6. В результате жизнедеятельности человека образуется масса продуктов, которые являются бытовыми отходами. Выберите из них такой, который будет перерабатываться в круговороте веществ дольше всех:

- а) бумага;
- б) полиэтилен;
- в) картон;
- г) ткань хлопчатобумажная.

7. Отметьте растение, которое могло бы быть использовано в качестве биоиндикатора загрязнения воздуха:

- а) сосна;
- б) звербой;
- в) кислица;

- г) папоротник.
8. Основным веществом, вызывающим кислотные дожди являются:
- оксид серы (IV) – сернистый газ;
 - углекислый газ;
 - оксид азота.
9. Главная причина всех экологических проблем:
- несовершенство используемых технологий;
 - деградация почв и рост городов;
 - резкое сокращение площади лесов;
 - рост народонаселения.
10. Биоиндикаторы – это:
- животные и растения, которые используют для оценки состояния окружающей среды;
 - комнатные растения, которые выделяют фитонциды;
 - растения, которые заселяют пустыри;
 - обрастание лишайниками камней, деревьев.
11. Здоровье (холистический подход) – это:
- фундаментальная опора счастливой жизни;
 - отсутствие болезней;
 - баланс, равновесие между эндосредой и экзосредой динамической живой системы;
 - состояние полного физического и социального благополучия.
12. Человек – это:
- целостная, замкнутая по структуре, иерархически организованная, неравновесная живая система;
 - открытая система;
 - организм, особь, индивид, особый вид биологической, психической и социальной сущностей;
 - особый вид организации биологической, психической и социальной сущностей, который определяет своеобразие человека.
13. Оздоровление – это:
- закаливание организма;
 - улучшение, прибавление количества здоровья;
 - повышение физической активности;
 - улучшение наблюдательности, сообразительности.
14. Здоровый образ жизни – это:
- правильное питание;
 - поведение, базирующееся на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленное на сохранение и укрепление здоровья;
 - физическая активность;
 - поддержка психоэмоционального благополучия.
15. Экокультурный человек должен владеть:
- знаниями по экологии, основными способами деятельности, экологическим сознанием и ценностным природосообразным отношением к действительности;
 - знаниями по охране животных, правилами посадки деревьев, правилами поведения на природе;
 - знаниями о животном и растительном
- Количество баллов: 5

5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ».

Первый период контроля

1. Экзамен

Вопросы к экзамену:

- Природное и социальное в жизни человека.
- Адаптация: основные понятия и классификация.
- Системы периодизации развития человека (П.П. Блонский, Л.С. Выготский, Д.В. Эльконин и др.).
- Валеологическая типологизация возрастов человека как основа изучения его здоровья (З.И. Тюмасева).
- Онтогенетические кризисы.
- Особенности эволюции человека.
- Мультифункциональность природной среды.
- Демографическая проблема современности.
- Жизненная среда человека, её классификация.
- Городская среда, её плюсы и минусы.
- Трудовая среда, её характеристика.

12. Факторы риска в жизненной среде.
13. Целенаправленное воздействие на иммунную систему как средство управления здоровьем.
14. Дикорастущие растения, используемые для укрепления иммунной системы.
15. Психофизиологические тренировки и их значение в оздоровлении человека.
16. Культура движения и красота человека.
17. Водные ресурсы Земли.
18. Водные ресурсы Челябинской области: водопотребление и загрязнение.
19. Методы обеззараживания питьевой воды.
20. Методы биоиндикации среды обитания человека.
21. Классификация растений по механизму их действия на организм человека.
22. Эфирные масла, их применение в оздоровлении человека.
23. Анималотерапия как разновидность психотерапевтической помощи.
24. Роль народной медицины в оздоровлении человека.
25. Здоровьесберегающие образовательные технологии: принципы, систематика.
26. Биологически активные точки и рефлексогенные зоны.
27. Релаксация как способ психофизиологической коррекции.
28. Влияние антропогенного воздействия на социальную среду.
29. Хронобиология. Биологические часы в жизни человека.
30. Основные понятия: «здоровье», «окружающая среда», «человек». Характеристика понятий.
31. Здоровое питание.
32. Основные задачи и проблемы глобальной экологии.
33. Характеристика биоиндикаторов, используемых для оценки состояния окружающей среды.
34. Вода и здоровье человека.
35. Фитооздоровление человека.
36. Музыкаоздоровление человека.
37. Шум как фактор риска для человека.
38. Причины экологического кризиса на планете.
39. Генезис понятия "человек".
40. Адаптация человека к биоэкосоциальной среде.

5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Хорошо"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	- неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

3. Экзамен

Экзамен преследует цель оценить работу обучающегося за определенный курс: полученные теоретические знания, их прочность, развитие логического и творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умения анализировать и синтезировать полученные знания и применять их для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной или письменной форме по билетам, утвержденным заведующим кафедрой. Экзаменационный билет включает в себя два вопроса и задачи. Формулировка вопросов совпадает с формулировкой перечня вопросов, доведенного до сведения обучающихся не позднее чем за один месяц до экзаменационной сессии.

В процессе подготовки к экзамену организована предэкзаменационная консультация для всех учебных групп.

При любой форме проведения экзаменов по билетам экзаменатору предоставляется право задавать студентам дополнительные вопросы, задачи и примеры по программе данной дисциплины. Дополнительные вопросы, также как и основные вопросы билета, требуют развернутого ответа.

Результат экзамена выражается оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

4. Терминологический словарь/глоссарий

Терминологический словарь/глоссарий – текст справочного характера, в котором представлены в алфавитном порядке и разъяснены значения специальных слов, понятий, терминов, используемых в какой-либо области знаний, по какой-либо теме (проблеме).

Составление терминологического словаря по теме, разделу дисциплины приводит к образованию упорядоченного множества базовых и периферийных понятий в форме алфавитного или тематического словаря, что обеспечивает студенту свободу выбора рациональных путей освоения информации и одновременно открывает возможности регулировать трудоемкость познавательной работы.

Этапы работы над терминологическим словарем:

1. внимательно прочитать работу;
2. определить наиболее часто встречающиеся термины;
3. составить список терминов, объединенных общей тематикой;
4. расположить термины в алфавитном порядке;
5. составить статьи глоссария:
 - дать точную формулировку термина в именительном падеже;
 - объемно раскрыть смысл данного термина.

5. Отчет по лабораторной работе

При составлении и оформлении отчета следует придерживаться рекомендаций, представленных в методических указаниях по выполнению лабораторных работ по дисциплине.

6. Задания к лекции

Задания к лекции используются для контроля знаний обучающихся по теоретическому материалу, изложенному на лекциях.

Задания могут подразделяться на несколько групп:

1. задания на иллюстрацию теоретического материала. Они выявляют качество понимания студентами теории;
2. задания на выполнение задач и примеров по образцу, разобранному в аудитории. Для самостоятельного выполнения требуется, чтобы студент овладел рассмотренными на лекции методами решения;
3. задания, содержащие элементы творчества, которые требуют от студента преобразований, реконструкций, обобщений. Для их выполнения необходимо привлекать ранее приобретенный опыт, устанавливать внутрипредметные и межпредметные связи, приобрести дополнительные знания самостоятельно или применить исследовательские умения;
4. может применяться выдача индивидуальных или опережающих заданий на различный срок, определяемый преподавателем, с последующим представлением их для проверки в указанный срок.

7. Тест

Тест это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

8. Конспект по теме

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то теме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Этапы выполнения конспекта:

1. определить цель составления конспекта;
2. записать название текста или его части;
3. записать выходные данные текста (автор, место и год издания);
4. выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
5. выделить основные положения текста;
6. выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
7. последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
8. включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);
9. использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, шрифт разного начертания, ручки разного цвета);
10. соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Проблемное обучение
2. Проектные технологии

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10
 - Microsoft Office Professional Plus
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip
 - Adobe Acrobat Reader DC
5. Специализированное оборудование и технические средства обучения: