

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

БИОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Утверждено
на заседании кафедры
физиологии и общей биологии
протокол №10 от «26» февраля 2020 г.

Согласовано:
председатель УМК
биологического факультета

Зав. кафедрой  / Хисматуллина З.Р.

 / Гарипова М.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина **Физиологические основы здоровья человека**


Вариативная часть

программа академический бакалавриат

Направление подготовки (специальность)
05.03.06 «Экология и природопользование»

Направленность (профиль) подготовки
«Природопользование»

Квалификация
бакалавр

Разработчик (составитель) Доцент, к.б.н.	 / Кондратьева О.Г.
--	--

Для приема: 2020 г.

Уфа - 2020

Составитель: к.б.н. Кондратьева О.Г.

Рабочая программа дисциплины *утверждена* на заседании кафедры физиологии и общей биологии протокол №10 от «26» февраля 2020 г.

Заведующий кафедрой _____/Хисмауллина З.Р.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____

_____ протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О./

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____

_____ протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О./

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____

_____ протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О./

Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	5 (19)
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	5
4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	5
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	8
4.3. <i>Рейтинг-план дисциплины (при необходимости)</i>	
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	16
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	16
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	16
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	17

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Результаты обучения		Формируемая компетенция (с указанием кода)	Примечание
Знания	Знать теоретическую базу различных направлений экологии.	ОПК-4 владение базовыми общепрофессиональными (общэкологическими) представлениями о теоретических основах общей экологии, геоэкологии, экологии человека, социальной экологии, охраны окружающей среды	
	Знать теоретические основы географических наук.	ПК-14 владение знаниями об основах земледования, климатологии, гидрологии, ландшафтоведения, социально-экономической географии и картографии	
Умения	Уметь применять полученные знания для решения практических задач в различных областях экологии и природопользования.	ОПК-4 владение базовыми общепрофессиональными (общэкологическими) представлениями о теоретических основах общей экологии, геоэкологии, экологии человека, социальной экологии, охраны окружающей среды	
	Уметь использовать знания об основах земледования, климатологии, гидрологии, ландшафтоведения, социальноэкономической географии и картографии для решения задач экологии и природопользования.	ПК-14 владение знаниями об основах земледования, климатологии, гидрологии, ландшафтоведения, социально-экономической географии и картографии	
Навыки	Владеть базовыми общепрофессиональными (общэкологическими)	ОПК-4 владение базовыми общепрофессиональными	

	представлениями о теоретических основах общей экологии, геоэкологии, экологии человека, социальной экологии, охраны окружающей среды.	(общеэкологическими) представлениями о теоретических основах общей экологии, геоэкологии, экологии человека, социальной экологии, охраны окружающей среды	
	Владеть навыками применения прикладных аспектов географических знаний.	ПК-14 владение знаниями об основах землеведения, климатологии, гидрологии, ландшафтоведения, социально-экономической географии и картографии	

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Целью дисциплины «Физиологические основы здоровья человека» является ознакомление с физиологическими процессами, происходящими в человеческом организме, жизненной среде человека; формирование системы знаний о здоровье как системе ценностей; выявление взаимосвязи и взаимоотношений между человеком и окружающей средой, факторах негативно и позитивно влияющих на здоровья, понятие здорового образа жизни.

Изучение дисциплины проводится в рамках основной образовательной программы подготовки бакалавров по направлению подготовки – 05.0.06 Экология и природопользование профиль подготовки «Природопользование», и направлено на подготовку обучающихся к научно-исследовательской, научно-производственной и проектной, организационно-управленческой, педагогической и информационно-биологической деятельности.

Изучение дисциплины «Физиологические основы здоровья человека» вносит вклад в формирование компетенций:

ОПК-4 владение базовыми общепрофессиональными (общеэкологическими) представлениями о теоретических основах общей экологии, геоэкологии, экологии человека, социальной экологии, охраны окружающей среды

ПК-14 владение знаниями об основах землеведения, климатологии, гидрологии, ландшафтоведения, социально-экономической географии и картографии

3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)

Приложение 1

4. Фонд оценочных средств по дисциплине

4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код и формулировка компетенции ОПК-4 владение базовыми общепрофессиональными (общезнаковыми) представлениями о теоретических основах общей экологии, геоэкологии, экологии человека, социальной экологии, охраны окружающей среды

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
		2 («Не удовлетворительно»)	3 («Удовлетворительно»)	4 («Хорошо»)	5 («Отлично»)
		Не знает (не ориентируется) Допускает грубые ошибки	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок	Знает достаточно в базовом объеме	Демонстрирует высокий уровень знаний
Первый этап (уровень)	знать: основы физиологии человека и практическое значение здоровья человека медицинские аспекты в формировании здоровья человека, проблемы биологической адаптации человека, наследственность человека, основы эпидемиологии, уровни психического и физического здоровья человека;.	Не знает основы физиологии человека и практическое значение здоровья человека медицинские аспекты в формировании здоровья человека, проблемы биологической адаптации человека, наследственность человека, основы эпидемиологии, уровни психического и физического здоровья человека	Демонстрирует в целом верное, со значительным количеством неточностей и ошибок, знание основы физиологии человека и практическое значение здоровья человека медицинские аспекты в формировании здоровья человека, проблемы биологической адаптации человека, наследственность человека, основы эпидемиологии, уровни психического и физического здоровья человека	Демонстрирует знание с некоторыми неточностями основы физиологии человека и практическое значение здоровья человека медицинские аспекты в формировании здоровья человека, проблемы биологической адаптации человека, наследственность человека, основы эпидемиологии, уровни психического и физического здоровья человека	Демонстрирует уверенное знание основы физиологии человека и практическое значение здоровья человека медицинские аспекты в формировании здоровья человека, проблемы биологической адаптации человека, наследственность человека, основы эпидемиологии, уровни психического и физического здоровья человека
Второй этап (уровень)	Уметь давать практическую оценку состояния здоровья человека, определять факторы формирующие и психическое и физическое здоровье человека; пользоваться физиологическими методами оценки состояния здоровья	Не умеет давать практическую оценку состояния здоровья человека, определять факторы формирующие и психическое и физическое здоровье человека; пользоваться физиологическими методами	Демонстрирует в целом верное, со значительным количеством неточностей и ошибок, умение давать практическую оценку состояния здоровья человека,	Демонстрирует знание с некоторыми неточностями умение давать практическую оценку состояния здоровья человека, определять факторы	Демонстрирует уверенное умение давать практическую оценку состояния здоровья человека, определять факторы формирующие физическое и психическое

	человека	оценки состояния здоровья человека	определять факторы формирующие физическое и психическое здоровье человека; пользоваться физиологическими методами оценки состояния здоровья человека и человека.	формирующие физическое и психическое здоровье человека; пользоваться физиологическими методами оценки состояния здоровья человека	здоровье человека; пользоваться физиологическими методами оценки состояния здоровья человека
Третий этап (уровень)	Владеть: навыками определения адаптационного потенциала человеческого организма, оценки уровня физического развития и типов конституции, анализа пищевого рациона, снятия стресса.	Не владеет навыками определения адаптационного потенциала человеческого организма, оценки уровня физического развития и типов конституции, анализа пищевого рациона, снятия стресса.	Демонстрирует в целом верное, со значительным количеством неточностей и ошибок, владение навыками определения адаптационного потенциала человеческого организма, оценки уровня физического развития и типов конституции, анализа пищевого рациона, снятия стресса.	Демонстрирует владение с некоторыми неточностями навыками определения адаптационного потенциала человеческого организма, оценки уровня физического развития и типов конституции, анализа пищевого рациона, снятия стресса.	Демонстрирует уверенное владение навыками определения адаптационного потенциала человеческого организма, оценки уровня физического развития и типов конституции, анализа пищевого рациона, снятия стресса..

Код и формулировка компетенции ПК-14 владение знаниями об основах земледования, климатологии, гидрологии, ландшафтоведения, социально-экономической географии и картографии

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
		2 («Не удовлетворительно»)	3 («Удовлетворительно»)	4 («Хорошо»)	5 («Отлично»)
		Не знает (не ориентируется) Допускает грубые ошибки	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок	Знает достаточно в базовом объеме	Демонстрирует высокий уровень знаний
Первый этап (уровень)	Знать: базовые теоретические положения и физиологические основы формирования физического и психического здоровья, уровни и факторы здоровья..	Не знает базовые теоретические положения и физиологические основы формирования физического и психического здоровья, уровни и факторы здоровья.	Демонстрирует в целом верное, со значительным количеством неточностей и ошибок, знание базовые теоретические положения и физиологическ	Демонстрирует знание с некоторыми неточностями базовые теоретические положения и физиологическ ие основы формирования физического и	Демонстрирует уверенное знание базовые теоретические положения и физиологическ ие основы формирования физического и психического здоровья,

			ие основы формирования физического и психического здоровья, уровни и факторы здоровья..	психического здоровья, уровни и факторы здоровья.	уровни и факторы здоровья.
Второй этап (уровень)	Уметь анализировать состояние физического и психического здоровья человека, определять направления улучшения здоровья, выделять благоприятные и негативные факторы, изучать наследственные факторы здоровья,	Не умеет анализировать состояние физического и психического здоровья человека, определять направления улучшения здоровья, выделять благоприятные и негативные факторы, изучать наследственные факторы здоровья,	Демонстрирует в целом верное, со значительным количеством неточностей и ошибок, умение анализировать состояние физического и психического здоровья человека, определять направления улучшения здоровья, выделять благоприятные и негативные факторы, изучать наследственные факторы здоровья,	Демонстрирует знание с некоторыми неточностями умение анализировать состояние физического и психического здоровья человека, определять направления улучшения здоровья, выделять благоприятные и негативные факторы, изучать наследственные факторы здоровья,	Демонстрирует уверенное умение анализировать состояние физического и психического здоровья человека, определять направления улучшения здоровья, выделять благоприятные и негативные факторы, изучать наследственные факторы здоровья,
Третий этап (уровень)	Владеть: навыками определения уровня физического состояния и индивидуального здоровья человека с использованием физиологических методов оценки.	Не владеет навыками определения уровня физического состояния и индивидуального здоровья человека с использованием физиологических методов оценки..	Демонстрирует в целом верное, со значительным количеством неточностей и ошибок, владение навыками определения уровня физического состояния и индивидуального здоровья человека с использованием физиологических методов оценки.	Демонстрирует владение с некоторыми неточностями навыками определения уровня физического состояния и индивидуального здоровья человека с использованием физиологических методов оценки.	Демонстрирует уверенное владение навыками определения уровня физического состояния и индивидуального здоровья человека с использованием физиологических методов оценки.

4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины (для экзамена: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10; для зачета: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

Шкалы оценивания:

(для экзамена:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

Этапы освоения	Результаты обучения	Компетенция	Оценочные средства
1-й этап Знания	знать: основные этапы развития экологии человека и практическое значение экологии человека медицинские аспекты в экологии человека, проблемы биологической адаптации человека, наследственность человека, основы эпидемиологии, уровни физического и психического здоровья человека;	ОПК-4 владение базовыми общепрофессиональными (общеэкологическими) представлениями о теоретических основах общей экологии, геоэкологии, экологии человека, социальной экологии, охраны окружающей среды	Ответы на контрольные вопросы, сообщения, тест;
	Знать: базовые теоретические положения и физиологические основы формирования физического и психического здоровья, уровни и факторы здоровья	ПК-14 владение знаниями об основах земледения, климатологии, гидрологии, ландшафтоведения, социально-экономической географии и картографии	Ответы на контрольные вопросы, сообщения, тест;
2-й этап Умения	Уметь давать практическую оценку состояния здоровья человека, определять факторы формирующие физическое и психическое здоровье человека; пользоваться физиологическими методами оценки состояния здоровья человека	ОПК-4 владение базовыми общепрофессиональными (общеэкологическими) представлениями о теоретических основах общей экологии, геоэкологии, экологии человека, социальной экологии, охраны окружающей среды	Контрольная работа, сообщения
	Уметь анализировать состояние физического и психического здоровья человека, определять направления улучшения здоровья, выделять благоприятные и негативные факторы, изучать наследственные факторы здоровья,	ПК-14 владение знаниями об основах земледения, климатологии, гидрологии, ландшафтоведения, социально-экономической географии и картографии	Контрольная работа, сообщения,
Владеть: навыками определения уровня физического	Владеть: навыками определения уровня физического состояния и индивидуального здоровья человека с использованием	ОПК- 4 владение базовыми общепрофессиональными (общеэкологическими) представлениями о теоретических основах	лабораторные работы.

состояния и индивидуального здоровья человека с использованием физиологических методов оценки.	физиологических методов оценки.	общей экологии, геоэкологии, экологии человека, социальной экологии, охраны окружающей среды	
Владеть: навыками определения уровня физического состояния и индивидуального здоровья человека с использованием физиологических методов оценки.	навыками определения уровня физического состояния и индивидуального здоровья человека с использованием физиологических методов оценки.	ПК-14 владение знаниями об основах земледелия, климатологии, гидрологии, ландшафтоведения, социально-экономической географии и картографии	лабораторные работы.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ИТОГОВОГО ЗАНЯТИЯ

1. Физиологические основы здоровья человека. Цель, задачи и содержание дисциплины. Соотношение «Физиологические основы здоровья человека» с другими науками
2. История изучения проблем здоровья человека.
3. Система понятий здоровья человека. Аксиомы здоровья человека.
4. Методологические основы изучения здоровья человека.
5. Человек как биологический вид.
6. Биологические потребности человека. Среда обитания человека. Биологические основы здоровья человека.
7. Защитные системы организма человека.
8. Эволюционные аспекты здоровья человека.
9. Адаптация и акклиматизация человека, физиологические аспекты
10. Биологические, психологические механизмы адаптации индивидуума к экстремальным условиям жизнедеятельности.
11. Генофонд человека и агрессивные факторы среды. Динамика изменчивости человеческой популяции.
12. Онтогенез человека: рост, развитие и старение. Физиологические особенности
13. Влияние природных факторов на здоровье человека. Воздействие комплекса природных условий.
14. Воздействие стихийных бедствий на здоровье человека.
15. Преобразование природы и здоровье человека.
16. Загрязнение окружающей среды и здоровье человека. Антропогенные факторы и механизмы их токсического действия на организм человека.
17. Влияние физических, химических, биологических и других факторов на здоровье человека.
18. Состояние и оптимизация среды обитания. Заболевания, вызванные антропогенным загрязнением окружающей среды.
19. Проблемы качества жизни и экологической безопасности.
20. Интеллектуальное развитие, интеллектуальная деятельность в различных экологических условиях. Урбанизация и здоровье человека.
21. Иммунологические проблемы. Понятие о здоровом образе жизни. Культурно-географические аспекты отдыха. Организация охраны здоровья населения.
22. Природная очаговость болезней. Влияние эпидемии на жизнь общества.
23. Уровни здоровья.
24. Адаптационный механизм.

.....;

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 1.

Тема: ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 2

Тема: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНОГО ОБМЕНА. СОСТАВЛЕНИЕ ДНЕВНОГО РАЦИОНА

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 3

Тема: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАСПОРТНОГО И БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 4

Тема: АДАПТАЦИОННЫЕ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА

Контрольные вопросы для лабораторных работ

- № 1.....
1. Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему человека.
 2. Влияние избыточного веса на здоровье человека.
 3. Каким заболеваниям подвержены астеники, гиперстеники?
 4. Характерные типы телосложения для отдельных видов спорта
 5. По каким причинам возникает искривление позвоночника.
- №2
1. Что такое рафинированные продукты?
 2. Суточная потребность в витаминах группы В.
- №3
1. Перечислите возрастные периоды.
 2. Причины старения.
- №4
1. Составляющие физиологической адаптации.
 2. Причины психологической дезадаптации.

Задания для контрольной работы

Описание контрольной работы:

Контрольная работа по дисциплине «Физиологические основы здоровья человека», является частью самостоятельной работы студентов. На вопросы вариантов контрольной работы студенты отвечают письменно в тетрадях. На титульной странице указывается ФИО, № варианта.

Пример варианта контрольной работы:

Контрольная работа №1

1. Сердечно-сосудистые показатели состояния здоровья человека.
2. Онтогенез человека, его критические периоды, причины возникновения аномалий. Рост, развитие и старение.
3. Природная очаговость болезней.

Контрольная работа №2

1. Уровни здоровья человека
2. Воздействие комплекса природных условий. Влияние климата на состояние здоровья человека.
3. Адаптация и адаптационный механизм.

Контрольная работа №3

1. Воздействие стихийных бедствий на здоровье человека. Стресс.
2. Преобразование природы и здоровье человека.
3. Значение эпидемий в развитии наук о здоровье человека.

Описание методики оценивания:

Критерии оценки (в баллах) (должны строго соответствовать рейтинг плану по макс. И мин. Колич. Баллов и только для тех, кто учится с использованием модульно-рейтинговой системы обучения и оценки успеваемости студентов):

- 5 баллов выставляется студенту, если контрольная работа выполнена и оформлена соответственно требованиям, даны развернутые и правильные ответы на все вопросы;
- 4 балла выставляется студенту, если контрольная работа выполнена и оформлена соответственно требованиям с некоторыми ошибками, даны неполные и с ошибками ответы на вопросы;
- 3 баллов выставляется студенту, если контрольная работа выполнена и оформлена соответственно требованиям с существенными ошибками, даны неполные и с существенными ошибками ответы на вопросы;

Пример тестовых заданий

ТЕСТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физиологические основы здоровья человека»

1. Здоровье – это
 - а) состояние полного физического, психического и социального благополучия;
 - б) время жизни определенной человеческой популяции;
 - в) это функциональное состояние организма, обеспечивающее продолжительность жизни, физическую и умственную работоспособность, хорошее самочувствие и способность воспроизводства здорового потомства.
2. Кто написал следующие строки:
«Поэтому, кто придет в незнакомый город, он должен обратить внимание на его положение для того, чтобы знать, каким образом он расположен к ветрам или восходу солнца, ибо не одни и те же свойства имеет город, лежащий к северу или лежащий к югу, а также расположенный на восход солнца или на запад. . . Как обстоит дело по отношению к водам, пользуются ли они болотными, или мягкими водами, или жесткими, . . .или же солеными и неудобными для варения».
 - А) Лукреций Кар;
 - б) Роджер Бекон;
 - в) Гиппократ.
4. Иммуитет – это
 - а) невосприимчивость организма к различным болезням;
 - б) способность организма поддерживать постоянство внутренней среды;
 - в) реакция организма на стрессоры.
6. Недостаточная физическая активность организма определяется как
 - а) метеочувствительность;
 - б) гиподинамия;
 - в) терморегуляция.
7. Увеличение щитовидной железы (зоб) относится к
 - а) природно-очаговым болезням;
 - б) эндемическим болезням;
 - в) специфическим техногенным экопатологиям.
8. Психологические факторы
 - а) никак не воздействуют на тело человека;

- б) могут вызывать определенные реакции в теле человека.
9. Выберите правильное утверждение
- а) «образ жизни» не оказывает никакого влияния на здоровье человека;
 - б) «образ жизни» формирует здоровье и занимает примерно 50-55% удельного веса всех факторов, обуславливающих здоровье населения;
 - в) «образ жизни» является единственной причиной возникновения заболеваемости населения;
 - г) нет такого понятия – «образ жизни»;
 - д) «образ жизни» формирует здоровье и занимает всего 1% удельного веса всех факторов, обуславливающих здоровье населения.
10. По основным климатическим зонам
- а) с увеличением среднегодовой температуры уменьшается основной обмен в организме человека;
 - б) с увеличением температуры увеличивается основной обмен в организме человека;
 - в) изменение среднегодовой температуры никак не сказывается на основном обмене в организме человека.

Тестирование проводится в системе централизованного тестирования БашГУ. В каждом тесте 25 заданий. За правильный ответ начисляется 1 балла. Минимальное количество баллов 15, максимальное – 25.

Образец экзаменационного билета

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

II курс, 4 семестр, дневная форма обучения

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая кафедрой физиологии
и общей биологии биологического факультета,
д.б.н., профессор Хисматуллина З.Р. _____

« » _____ 202__ г.

1. Предмет «Физиологические основы здоровья человека. Цель, задачи и содержание дисциплины.
2. Адаптация и адаптационный потенциал человеческого организма
3. Биологические, психологические и поведенческие механизмы адаптации индивидуума к экстремальным условиям.

Критерии оценки (в баллах):

5 баллов выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы билета, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов.. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы.

4 балла выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности.

- 3 балла выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос.

- 2 балла выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов.

Примерные критерии оценивания ответа на экзамене (только для тех, кто учится с использованием модульно-рейтинговой системы обучения и оценки успеваемости студентов):

Критерии оценки (в баллах):

- **25-30 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы билета, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;

- **17-24 баллов** выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки;

- **10-16 баллов** выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. Студент не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;

- **1-10 баллов** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины **Основная литература:**

1. [Акчурина, Б. Г.](#) Основы социальной медицины : учебник / Б. Г. Акчурина ; БашГУ .— Уфа : Гилем, 2011 .— 296 с. (аб. №9 – 29)
2. Биология : учебник в 2-х т. / под ред. акад. РАМН, проф. В. Н. Ярыгина .— Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2014.
3. Прохорова, Э. М. Валеология : учеб. пособие / Э. М. Прохорова ; Российский государственный университет туризма и сервиса .— 2-е изд., испр. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2017 .— 253 с. (аб. №3 -29)
4. Методические указания к лабораторным работам/ Составитель О.Г. Кондратьева. – Уфа РИЦ БашГУ, 2018. – 36 с. (кафедра физиологии и общей биологии – 12 экз)

Дополнительная литература:

1. Агаджанян Н.А. Экология человека. Словарь-справочник – М.: 1997, 200 с.
2. Акимова Т.А., Хаскин В.В. Экология: Человек-Экономика-Биота-Среда / Учебник для студентов вузов. 2-е изд. перераб. и доп. – М.: ЮНИТИ, 2000 – 566с. илл.
3. Ермакова Н.В., Агаджанян Н.А. Экологический портрет человека на Севере – М.: 1997, 200 с.
4. Орлов А.С. Экология и охрана биосферы при хим. загрязнении. Учебник – М.: 2002, 303 с.
5. Протасов В.Ф. Экология, здоровье и охрана окружающей среды в России: уч. и справ. пособие . – 3-е изд. – М.: Финансы и статистика, 2001 – 272 с. илл.
6. Экология: Природа-Человек-Техника: Учебник для вузов/ Акимова Т.А., Кузьмин А.В., Хаскин В.В. Под ред. А.В.Кузьмина – М.: ЮНИТИ – Дана, 2001 – 343с. илл.
7. Экология человека и культура: Учебник для вузов. – 2-е изд. – Спб: Химиздат, 2000 – 384с., ил.
8. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека. Учебное пособие для студентов вузов/ Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – Москва: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Государственная публичная научно-техническая библиотека России (ГПНТБ России)
2. Экологическая страница сайта ГПНТБ России <http://ecology.gpntb.ru>
3. Библиотека по естественным наукам Российской Академии наук (БЕН РАН) <http://www.benran.ru>
4. Министерство природных ресурсов Краснодарского края <http://www.mprkk.ru/>
5. Государственная публичная научно-техническая библиотека Сибирского отделения Российской академии наук (ГПНТБ СО РАН)
6. Электронная библиотека по экологии БД «Аналитические обзоры по экологии» www.spsl.nsc.ru/win/nelbib/index_2i.html
7. Экологическая электронная библиотека <http://ecology.aonb.ru>
8. Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» - <https://elib.bashedu.ru/>
9. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - <https://biblioclub.ru/>
10. Электронная библиотечная система издательства «Лань» - <https://e.lanbook.com/>
11. . Электронный каталог Библиотеки БашГУ - <http://www.bashlib.ru/catalogi/>
12. Windows 8 Russian.Windows Professional 8 Russian Upgrade.Лицензия OLP NL Academic Edition. Бессрочная. Договор №104 от 17.06.2013 г
13. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Лицензия OLP NL Academic Edition.
14. Бессрочная. №114 от 12.11.2014 г.

Профессиональные базы данных

15. Универсальная Базы данных EastView (доступ к электронным научным журналам) - <https://dlib.eastview.com/browse>
16. Научная электронная библиотека - [elibrary.ru](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp) (доступ к электронным научным журналам) - https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp
17. Зарубежные научные БД – перечень и наличие доступа уточнить в разделе Зарубежные научные ресурсы по ссылке <http://www.bashedu.ru/biblioteka>

Информационно-справочные системы

18. справочная правовая система «КонсультантПлюс» - <http://www.consultant.ru/>
19. SCOPUS - <https://www.scopus.com>
наличие доступа уточнить в разделе Зарубежные научные ресурсы по ссылке <http://www.bashedu.ru/biblioteka>

20. Web of Science - <http://apps.webofknowledge.com>

наличие доступа уточнять в разделе Зарубежные научные ресурсы по ссылке <http://www.bashedu.ru/biblioteka>

6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<p>1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа: аудитории № 232, 3176, 332 (учебный корпус биофака)</p> <p>2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа: аудитории № 232, 3176, 332, 228</p> <p>Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: аудитории № 302, 232, 3176, 332, №231, 319 - компьютерные классы (учебный корпус биофака).</p> <p>4. Помещения для самостоятельной работы: аудитории № 428 (учебный корпус биофака), читальный зал №1 (главный корпус)</p>	<p style="text-align: center;">Аудитория № 232</p> <p>Учебная мебель, доска, мультимедиа-проектор Panasonic PT-LB78VE, экран настенный Classic Norma 244*183.</p> <p style="text-align: center;">Аудитория № 3176</p> <p>Учебная мебель, доска, кафедра, мультимедиа-проектор InFocus IN119HDx, Ноутбук Lenovo 550, экран настенный Classic Norma 213*213.</p> <p style="text-align: center;">Аудитория № 332</p> <p>Учебная мебель, доска, мультимедиа-проектор Panasonic PT-LB78VE, экран настенный Classic Norma 244*183</p> <p style="text-align: center;">Аудитория № 231</p> <p>Персональный компьютер в комплекте HP AiO 20" CQ 100 eu (моноблок) – 10 шт.</p> <p style="text-align: center;">Аудитория № 319</p> <p>Учебная мебель, персональный компьютер в комплекте №1 iRUCorp – 15 шт.</p> <p style="text-align: center;">Аудитория №428</p> <p>Учебная мебель, доска, кафедра, мультимедиа-проектор InFocus IN119HDx, Ноутбук Lenovo 550, экран настенный Classic Norma 200*200.</p> <p style="text-align: center;">Читальный зал № 1</p> <p>Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, стенд по пожарной безопасности, моноблоки стационарные – 5 шт, принтер – 1 шт., сканер – 1 шт.</p>	<p>1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа: аудитории № 232, 3176, 332 (учебный корпус биофака)</p> <p>2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа: аудитории № 232, 3176, 332, 228</p> <p>Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: аудитории № 302, 232, 3176, 332, №231, 319 - компьютерные классы (учебный корпус биофака).</p> <p>4. Помещения для самостоятельной работы: аудитории № 428 (учебный корпус биофака), читальный зал №1 (главный корпус)</p>

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
 ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
 БИОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины __ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА
 ___ на __4___ семестр
 очная форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	3
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	14
практических/ семинарских	28
лабораторных	
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	1,7
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	38,5
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	25,8

Форма(ы) контроля:
 экзамен ___4___ семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Введение. Здоровье человека. Основные показатели здоровья населения, факторы, формирующие здоровье человека (экологические, профессиональные, природно-климатические, эндемические, социальные, эпидемиологические, психоэмоциональные, профессиональные, генетические).	4	8		20	Основная литература 1, 2,3 Дополнительная литература 1,2,3,4,5,6,7,	Ознакомление с основной и дополнительной учебной литературой, характеризующей предмет. Физиологические основы здоровья человека. Цель, задачи и содержание дисциплины. Предмет и объекты дисциплины.. Актуальность научных исследований физиологии человека в оптимизации здоровья. Современные направления исследований в физиологии здоровья человека. Система понятий в физиологии здоровья человека: качество условий жизни, здоровье, болезнь и др.. Аксиомы здоровья человека. Методологические основы физиологии человека. Методы оценки, контроля и управления в области здоровья человека:	Контрольная работа Тест Лабораторная работа
2.	Физиологические основы адаптации и здоровья человека. Адаптация человека к условиям окружающей среды. Воздействие природной среды на человека.	6	10		27	Основная литература: 1,2,3 Дополнительная литература: 1,2,3,4,5,6,7,	Человек как биологический вид. Становление современного человека. орфофункциональные особенности человека. Полиморфизм популяции человека. Биологические потребности человека. Среда обитания человека. Защитные системы организма человека. Воспроизведение человеческой популяции и природная среда. Генофонд человека. Онтогенез человека, его	Контрольная работа Тест Лабораторная работа

							критические периоды, причины возникновения аномалий. Рост, развитие и старение: физиологические основы. Влияние окружающей среды на состояние здоровья человека. Воздействие стихийных бедствий на физическое и психическое здоровье. Понятие об адаптации и акклиматизации человека. Общие закономерности адаптивного процесса. Специфическая и неспецифическая адаптация.	
3.	<p>Физиологические эпидемиологии.</p> <p>Основы профилактической медицины, организации профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения, оказания профилактической и санитарно-гигиенической помощи населению с учетом его социально-профессиональной и возрастно-половой структуры. Этапы эпидемиологической диагностики: статистический этап и собственно эпидемиологическое исследование.</p> <p>Сущность эпидемиологического</p>	4	10		20	<p>Основная литература: 1,2,3</p> <p>Дополнительная литература: 1,2,3,4,5,6</p>	<p>Усвоение материала, характеризующего общие свойства здоровья человека. Загрязнение окружающей среды и здоровье человека. Антропогенные факторы и механизмы их токсического действия на организм человека. Влияние биологических, физических и химических факторов. Последствия радиационного воздействия. Последствия воздействия мутагенных и канцерогенных веществ. Состояние и оптимизация среды обитания. Заболевания, вызванные антропогенным загрязнением окружающей среды. Проблемы качества жизни и экологической безопасности. Методы оценки экологического риска. История изучения инфекционных болезней. Эпидемиология инфекционных болезней. Природная очаговость болезней. Эпидемии наиболее опасных инфекционных заболеваний в прошлом. Влияние эпидемии на жизнь общества.</p>	<p>Контрольная работа</p> <p>Лабораторная работа</p>

	метода исследования.							
	Всего часов:	14		28	67			

Приложение № 3.1

ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

направление/специальность 05.03.06 «Экология и природопользование»

курс 2, семестр 4

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
Модуль 1 Основы экологии человека. История изучения проблем экологии человека. Теория и методы исследований экологии человека				
Текущий контроль				
1. Аудиторная работа	5	1	3	5
2. Тестовый контроль	25	1	15	25
3. ...				
Рубежный контроль				
1. Письменная контрольная работа	5	1	3	5
2.				
Модуль 2 Экологические основы адаптации и здоровья человека. Адаптация человека к условиям окружающей среды. Воздействие природной среды на человека.				
Текущий контроль				
1. Аудиторная работа	5	4	12	20
2. Тестовый контроль				
3. ...				
Рубежный контроль				
1. Письменная контрольная работа	5	2	6	10
2.				
Модуль 3 Экологические основы жизнедеятельности человека				
Текущий контроль				
1. Аудиторная работа	5	1	3	5
2. Тестовый контроль	25	1	15	25
3. ...				
Рубежный контроль				
1. Письменная контрольная работа	5	1	3	5
2.				
Поощрительные баллы				
1. Студенческая олимпиада	5	1		5
2. Публикация статей	3	1		3
3. Работа со школьниками (кружок, конкурсы, олимпиады)	2	1		2
4 ...				
Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)				
1. Посещение лекционных			0	-6

занятий				
2. Посещение практических (семинарских, лабораторных занятий)			0	-10
Итоговый контроль				
1. Зачет (дифференцированный зачет)				
2. Экзамен				