ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 570C2D07484A50AAED73C07FC7B574F0
Владелец: Хамитов Ильдар Салихьянович
Действителен: с 11.06.2026 до 04.09.2027

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»
Сибайский институт (филиал) УУНиТ
Естественно-математический факультет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан _____ И.В. Суюндуков
(подпись, инициалы, фамилия)
«25» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Окружающая среда и здоровье человека
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО **05.04.06 Экология и природопользование**
шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация) **Экология**
наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения **очно-заочная**
(очная, очно-заочная, заочная)

Сибай – 2025

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 05.04.06 Экология и природопользование, направленность (профиль, специализация) Экология, одобренного Ученым советом СИ (филиала) УУНиТ (протокол № 12 от 25.06.2025) и утвержденного директором 25.06.2025.

Заведующий кафедрой естественных наук *(наименование кафедры разработчика программы)*	 *(подпись)*	Ягафарова Г.А. (Ф.И.О.)
Разработчик программы	 *(подпись)*	Байрамгулова Г.Р. (Ф.И.О.)
Руководитель образовательной программы	 *(подпись)*	Суюндуков Я.Т. (Ф.И.О.)

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

1.1 Цель дисциплины

Дисциплина «Окружающая среда и здоровье человека» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений (дисциплина по выбору) (Б1.В.ДВ.05.02).

Дисциплина изучается на 2 курсе в 3 семестре.

Цель освоения дисциплины:

- формировать убеждения в необходимости управлять своим здоровьем в течение индивидуальной жизни;
- способствовать воспитанию потребностей в здоровом образе жизни, постоянном совершенствовании личности, обновлении и углублении знаний;
- воспитывать активную жизненную позицию, стремление к овладению высоким уровнем профессионализма, новейшим достижениям в области укрепления здоровья детей и подростков;
- формирование социально-личностных качеств студентов:
- целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, коммуникабельности.

1.2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		*Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной*
код компетенции	*наименование компетенции*	
УК-6.	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1 – Знать теорию приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
		УК-6.2 – Уметь определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
		УК-6.3 – Владеть навыками определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
ПК-4.	Способен проводить контроль выполнения в организации требований в области охраны окружающей среды и обеспечения экологической безопасности. Разрабатывать и проводить мероприятий по повышению эффективности природоохранной	ПК 4.1 Знать теоретические основы требований в области охраны окружающей среды и обеспечения экологической безопасностии мероприятий по повышению эффективности природоохранной деятельности организации
		ПК 4.2 Уметь проводить контроль выполнения в организации требований в области охраны окружающей среды и обеспечения экологической безопасности, разрабатывать и проводить мероприятия по повышению эффективности природоохранной деятельности организации
		ПК 4.3 Владеть навыками контроля выполнения в организации требований в области охраны окружающей

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		*Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной*
код компетенции	*наименование компетенции*	
	деятельности организации	среды и обеспечения экологической безопасности, разработки и проведения мероприятий по повышению эффективности природоохранной деятельности организации

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет **6** зачетные единицы (з.е.), **216** академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	216	216
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	18	18
в том числе:	18	18
лекции	6	6
лабораторные занятия	-	-
практические занятия	12	12
Другие виды работ в соответствии с УП: - эссе - контрольная работа - и др.	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	189	189
Контактная работа по промежуточной аттестации	9	9
в том числе:	-	-
зачет	-	-
зачет с оценкой	-	-
курсовая работа (проект)	-	-
экзамен	9	9

3. Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности				Формы текущего контроля успеваемости
		Лек., час	Лаб. раб., час	Практ. раб., час	СРС, час	
1.	Введение. Здоровье человека и качество окружающей среды. Климатическая комфортность.	1	-	1	17	СТ, Т
2.	Основные источники загрязнения окружающей среды.	1	-	1	17	СТ, Т

3.	Основные показатели здоровья населения, факторы, формирующие здоровье человека (экологические, профессиональные, природно-климатические, эндемические, социальные, эпидемиологические, психоэмоциональные, профессиональные, генетические).	1	-	1	17	СТ, Т
4.	Факторы риска искусственной среды жилых и общественных зданий. Характер влияния на человека.	1	-	1	17	ИЗ 1, СТ, Т
5.	Состояния, вызванные воздействием физических факторов окружающей среды.	1	-	1	17	СТ, Т
6	Профессион. вредности	1	-	1	17	ИЗ 2, СТ, Т
7	Качество окружающей среды и питание. Рацион питания. Основные нутриенты. Сбалансированность питания.			1	17	СТ, Т
8	Экологические проблемы эпидемиологии.			1	17	ИЗ 3, СТ, Т
9	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.			1	17	СТ, Т
10	Этапы эпидемиологической диагностики: статистический этап и собственно эпидемиологическое исследование.			1	18	ИЗ 4, СТ, Т
11	Сущность эпидемиологического метода исследования			2	18	СТ, Т

ИЗ-индивидуальное задание, СТ-словарь терминов, К – коллоквиум, Т – тестирование, Р – защита (проверка) рефератов, ИКР-индивидуальная контрольная работа, БРС – модульно-рейтинговая система

Таблица 4 – Лабораторные работы

№	Наименование лабораторной работы	Объем, час.
•	-	
•	-	
Итого		

Таблица 5 – Практические (семинарские) занятия

№	Наименование практических занятий	Объем, час.
1	Введение. Здоровье человека и качество окружающей среды. Климатическая комфортность.	1
2	Основные источники загрязнения окружающей среды.	1
3	Основные показатели здоровья населения, факторы, формирующие здоровье человека (экологические, профессиональные, природно-климатические, эндемические, социальные, эпидемиологические, психоэмоциональные, профессиональные, генетические).	1
4	Факторы риска искусственной среды жилых и общественных зданий. Характер влияния на человека.	1
5	Состояния, вызванные воздействием физических факторов окружающей среды.	1
6	Профессион. вредности	1

7	Качество окружающей среды и питание. Рацион питания. Основные нутриенты. Сбалансированность питания.	1
8	Экологические проблемы эпидемиологии.	1
9	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.	1
10	Этапы эпидемиологической диагностики: статистический этап и собственно эпидемиологическое исследование.	1
11	Сущность эпидемиологического метода исследования	2
Итого		12

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Экзаменационные билеты

Структура экзаменационного билета: экзаменационный билет включает в себя три вопроса

Перечень вопросов для экзамена:

1. Численность и компоненты прироста населения
2. Естественные движения населения
3. Соотношение полов. Факторы изменений соотношения полов.
4. Рождаемость. Факторы влияния.
5. Устойчивость природной среды (экосистем) в России
6. Доминирующие типы культур природопользования в России.
7. Демографические процессы в деревне Комфортность климата
8. Демографические последствия дискомфортности климата.
9. Природноочаговые и сельскохозяйственные зооантропонозы.
10. Медико-экологическая оценка условий жизни населения.
11. Медико-экологическое районирование.
12. Бытовая обустроенность жизни, коммунальные услуги
13. Производственный травматизм. Причины. Виды. Профилактика.
14. Интенсивные факторы социальной устойчивости.
15. Экстенсивные факторы социальной устойчивости.
16. Городские и сельские типы питания населения.
17. Социально-демографические индикаторы самоощущений неблагополучия - (миграции, трудоустройство, семейные процессы, рождаемость-смертность)
18. Природные факторы потерь здоровья населения.
19. Социальные факторы потерь здоровья населения.
20. Психические расстройства у детей. Причины, виды, профилактика.
21. Инфекционная заболеваемость населения (сумма основных инфекционных болезней).
22. Смертность от инфекционных болезней взрослого и детского населения.
23. Инвалидность, причины, виды.
24. Основные причины детской и взрослой инвалидности
25. Отдельные причины инвалидности
26. Компоненты средней продолжительности жизни.
27. Индикаторы здоровья населения в связи с состоянием окружающей среды для информационных систем по окружающей среде и здоровью
28. Медико-экологический прогноз.
29. Прогноз и оценка влияния окружающей среды на здоровье населения.
30. Долгосрочный прогноз риска для здоровья вследствие техногенного и биогенного загрязнения атмосферы в условиях изменяющегося климата.

31. Мониторинг влияния окружающей среды на здоровье.
32. Медицинские технологии и средства снижения негативного влияния окружающей среды на здоровье.
33. Некоторые аспекты адаптации к негативному влиянию окружающей среды на здоровье.
34. Медико-экологическое страхование как форма социально-экономической адаптации к неблагоприятному влиянию окружающей среды.
35. Техногенное загрязнение атмосферы и экологически обусловленные заболевания.
36. Оценка медико-демографической и медико-экологической ситуации на территории России.
37. Долгосрочный прогноз риска для здоровья вследствие техногенного и биогенного загрязнения атмосферы в условиях изменяющегося климата Мониторинг влияния окружающей среды на здоровье.
38. Медицинские технологии и средства снижения негативного влияния окружающей среды на здоровье.
39. Некоторые аспекты адаптации к негативному влиянию окружающей среды на здоровье.
40. Медико-экологическое страхование как форма социально-экономической адаптации к неблагоприятному влиянию окружающей среды.
41. Техногенное загрязнение атмосферы и экологически обусловленные заболевания.
42. Оценка медико-демографической и медико-экологической ситуации на территории России
43. Понятие о здоровье: основные подходы к определению.
44. Понятие гомеостаза, примеры в биологических системах.
45. Механизм гомеостаза: отрицательная обратная связь, примеры.
46. Общая характеристика адаптации, регенерация и компенсация, примеры.
47. Адаптационные резервы организма, их уровни.
48. Виды адаптации и адаптационных реакций.
49. Генетические факторы и их влияние на здоровье.
50. Факторы риска и их вклад в формирование здоровья.
51. Компоненты здорового образа жизни и их характеристика.
52. Биологические и социальные критерии здоровья.
53. Значение здорового образа жизни (ЗОЖ) в жизни человека.
54. Режим дня и деятельности. Работоспособность. Профилактика переутомления.
55. Биоритмы и биоритмология.
56. Основы рационального питания.
57. Вредные привычки и их профилактика.
58. Табакокурение, его влияние на организм.
59. Алкоголизм и его влияние на здоровье и личность.
60. Наркомания и её влияние на здоровье и личность.
61. Состояние окружающей среды как фактор здоровья.
62. Экология жилища как фактор здоровья.
63. Конституция человека и склонность к заболеваниям.
64. Основные типы соматической конституции
65. Двигательная активность и здоровье человека.
66. Определение адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы.
67. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку.
68. Диагностика уровня здоровья по прямым показателям: определение биологического возраста.
69. Метод оценки адаптационных резервов на уровне организма: определение максимального потребления кислорода (МПК).
70. Метод оценки адаптационных резервов на уровне организма: оценка физической работоспособности
71. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку.

72. Закаливание как способ развития адаптационных возможностей организма: средства и виды (вода, воздух и т.д.).
73. Понятие об иммунитете и инфекционных заболеваниях.
74. Эмоциональный стресс и его последствия для доровья.
75. Возрастные изменения состояния здоровья и их профилактика.
76. Приемы и методы психологического оздоровления организма (аутогенная тренировка).

Образец экзаменационного билета:

Минобрнауки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уфимский университет науки и технологий»
Сибайский институт (филиал) УУНиТ
Естественно-математический факультет
Кафедра естественных наук

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № __
по дисциплине «Окружающая среда и здоровье человека»
Направление 05.04.06 Экология и природопользование
Направленность (профиль) программы: «Экология», 2 курс
Учебный год: 202__-202__

1. Понятие об иммунитете и инфекционных заболеваниях.
2. Эмоциональный стресс и его последствия для доровья.
3. Приемы и методы психологического оздоровления организма (аутогенная тренировка).

Утверждено на заседании кафедры __ .__.202_, протокол № __

Заведующая кафедрой _____ ФИО
Преподаватель _____ ФИО

Критерии оценки экзамена:

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

Хорошо - выставляется студенту, если обучающийся 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;

Удовлетворительно - выставляется обучающемуся, 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. Обучающийся не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;

Неудовлетворительно - выставляется обучающемуся, 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. Обучающийся не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

Типовые тестовые задания

Тестовые задания необходимы для диагностирования хода учебного процесса, выявления динамики последнего и учёта знаний, умений в ходе текущего контроля. Выполнение тестовых заданий способствует своевременному определению пробелов в усвоении материала, повышению общей продуктивности учебного труда. Тестовые задания, относится к определённому фрагменту учебного материала. Тесты для текущего и рубежного контроля выполняются в письменном виде с ограничением времени: по две минуте на задание.

Задание 1. (УК-6.1)

Прочитайте текст и установите соответствие.

Установите соответствие между фактором, формирующим здоровье человека, и его характеристикой:

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Фактор	**Характеристика**
А. Экологический	1. Воздействие химических, физических и биологических загрязнителей окружающей среды на организм человека.
Б. Генетический	2. Унаследованные от родителей особенности обмена веществ, предрасположенность к определенным заболеваниям.
В. Социальный	3. Уровень образования, дохода, условия труда и быта, доступность медицинской помощи.

Задание 2. (УК-6.2)

Прочитайте текст и установите последовательность.

Установите последовательность этапов эпидемиологической диагностики:

1. Статистический этап — сбор и анализ данных о заболеваемости.
2. Выявление закономерностей распространения заболеваний.
3. Формулировка гипотез о факторах риска.
4. Собственно эпидемиологическое исследование — проверка выдвинутых гипотез.
5. Разработка рекомендаций по профилактике.

Задание 3. (УК-6.1)

Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Что понимается под термином «гомеостаз» в медико-экологическом контексте?

1. Способность организма к восстановлению утраченных функций после заболевания.
2. Состояние относительного динамического постоянства внутренней среды организма, поддерживаемое механизмами саморегуляции.
3. Процесс приспособления организма к изменяющимся условиям окружающей среды.
4. Совокупность реакций иммунной системы на внедрение чужеродных агентов.

Задание 4. (УК-6.2)

Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов.

Какие из перечисленных факторов относятся к природным факторам потерь здоровья населения?

1. Климатическая дискомфортность (экстремальные температуры, влажность).
2. Техногенное загрязнение атмосферного воздуха.

3. Природная очаговость инфекционных заболеваний (зооантропонозы).
4. Дефицит или избыток биогенных элементов в почве и воде (эндемии).
5. Производственный травматизм.

Задание 5. (УК-6.3)
Решите задачу и запишите ответ.
Студент-магистрант проводит системный анализ взаимоотношений человека со средой его обитания на примере сельского района, расположенного в зоне с дефицитом йода в почве и воде.
Задание: (1) Опишите алгоритм системного анализа данной ситуации; (2) Укажите, какие компоненты системы «человек — среда» необходимо рассматривать; (3) Предложите меры по улучшению ситуации на основе навыков системного подхода.

Задание 6. (ПК-4.1)
Прочитайте текст и установите соответствие.
Установите соответствие между методом анализа и оценки природных и антропогенных систем и его характеристикой:
К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Метод	**Характеристика**
А. Санитарно-гигиенический	1. Оценка состояния здоровья населения на основе статистических данных о заболеваемости, смертности, инвалидности.
Б. Эпидемиологический	2. Определение концентраций загрязняющих веществ в объектах окружающей среды и сопоставление с ПДК.
В. Медико-статистический	3. Изучение распределения и determinants заболеваний в популяции, выявление причинно-следственных связей между факторами среды и патологией.

Задание 7. (ПК-4.2)
Прочитайте текст и установите последовательность.
Установите последовательность этапов медико-экологической оценки территории:
1. Сбор данных о состоянии окружающей среды (воздух, вода, почва).
2. Сбор данных о состоянии здоровья населения (заболеваемость, смертность).
3. Выявление причинно-следственных связей между факторами среды и здоровьем.
4. Оценка риска для здоровья населения.
5. Разработка рекомендаций по снижению негативного воздействия.

Задание 8. (ПК-4.1)
Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какой показатель является интегральным индикатором здоровья населения в связи с состоянием окружающей среды?
1. Уровень образования населения.
2. Средняя продолжительность предстоящей жизни.
3. Объем валового регионального продукта.
4. Численность населения территории.

Задание 9. (ПК-4.2)
Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов.

Какие из перечисленных механизмов относятся к медико-экологическому мониторингу?
1. Мониторинг качества атмосферного воздуха (концентрации ПДК загрязняющих веществ).
2. Мониторинг заболеваемости населения (регистрация и анализ статистики).
3. Финансовый аудит природоохранной организации.
4. Биомониторинг — оценка биологических маркеров воздействия (содержание тяжелых металлов в биосредах).
5. Маркетинговые исследования спроса на медицинские услуги.

Задание 10. (ПК-4.3)
Решите задачу и запишите ответ.
Предприятие расположено в промышленной зоне города. Анализ показал: концентрация взвешенных веществ в воздухе рабочей зоны превышает ПДК в 2 раза; среди работников отмечается повышенный уровень хронических бронхитов (на 40% выше среднего по отрасли); предприятие не имеет системы экологического мониторинга.
Задание: (1) Оцените риск для здоровья работников и населения прилегающих районов, используя данные медицинской статистики и эколого-эпидемиологические подходы; (2) Опишите, как геоинформационные технологии могут быть применены для оценки риска; (3) Разработайте рекомендации по контролю выполнения требований в области охраны окружающей среды и обеспечения экологической безопасности на предприятии.

Критерии оценивания тестовых заданий:

Процент правильных ответов	Оценка
90 - 100 %	отлично
80 - 89 %	хорошо
60–79 %	удовлетворительно
45–59 %	неудовлетворительно

Примерные вопросы для практических (семинарских) занятий:

Занятие № 1
1. Оценка росто-весового соотношения (соматический компонент).
2. Оценка состояния здоровья в норме и при нагрузке (физиологический подход).
3. Определение конституционального типа.
Занятие № 2
1. Определение основных показателей физического развития.
2. Проведение наружного осмотра (соматоскопия)
3. Проведение антропометрии (соматометрия)
Занятие №3
1. Особенности сердечнососудистой системы,. Факторы риска сердечнососудистых заболеваний.
2. Техника измерения кровяного давления
3. Определение длительности сердечного цикла по пульсу
Занятие №4
1. Рациональное питание, принципы и составляющие.
2. Основные питательные вещества.
3. Пищевые нарушения.
Занятие №5
1. Определение основного обмена.
2. Определение соотношения основных нутриентов.
3. Составление дневного рациона. (Комплексное практическое задание)
Занятие №6

1. Определение паспортного возраста.
2. Определение биологического возраста.
3. Нормирование индивидуальных значений биологического возраста.

Занятие №7

1. Определение адаптационного потенциала человека (Д.Н.Давиденко)
2. Оценка уровня физического состояния. (Комплексное практическое задание)

Занятие №8

1. Составление родословной семьи.
2. Оценка риска предрасположенности к определенным заболеваниям. (Комплексное практическое задание)

Критерии оценки сообщения (доклад, презентация) по теме практического занятия:

Обсуждение сделанного сообщения (доклада) с участниками практического занятия

- полнота, четкость, логика изложения (+/-);
- правильная постановка вопросов для обсуждения (+/-);
- привлечение и анализ различных источников информации (+/-);
- обоснованная формулировка собственного представления о проблеме (+/-);

В случае большого количества замечаний формулировка недостатков и рекомендации к их устранению, повторное представление.

Критерии оценки презентации по теме практического занятия:

1. Соответствие содержания презентации заявленной теме, целям и задачам (+/-);
2. Соответствие презентации требуемой структуре (+/-);
3. Полнота представленного материала, раскрытие основных значимых проблем по теме презентации (+/-);
4. Актуальность предоставляемого материала, использование современных источников, полнота взглядов на изучаемую проблему (+/-);
5. Логичность, последовательность изложения материала (+/-);
6. Соответствие принципам научности, наглядности, проблемности, доступности (+/);
7. Способность представить презентацию, грамотно изложить материал, способность ответить на вопросы по содержанию презентации (+/-);
8. Дизайн и оформление (+/-).

В случае неудовлетворительного представления презентации по 1 из 8 критериев, предложение сделать повторно разработку презентации с учетом сделанных замечаний.

Задания для контрольных работ

Описание контрольной работы:

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

Пример вариантов контрольной работы: …

Контрольная работа №1

1. Природные факторы формирования здоровья.
2. Комфортность климата
3. Медико-экологическая оценка жизни населения.

Контрольная работа №2

1. Численность и компоненты прироста населения.
2. Естественное движение населения.
3. Соотношение полов.

Контрольная работа №3

1. Выбросы в атмосферу от стационарных источников. Значение для здоровья человека.

2. Интегральный показатель загрязнения атмосферного воздуха.
3. Загрязнение поверхностных водных источников, сбросы загрязненных сточных вод. Значение для здоровья человека.

Критерии оценки контрольной работы:
- «зачтено» - ответы на вопросы полные, логично построенные, аргументированные, демонстрируют знания предмета и смежных дисциплин, понимание их практического применения;
- «не зачтено» - магистрант демонстрирует фрагментарные, неполные знания хотя бы по одному из двух вопросов.

Подготовка рефератов

В самостоятельную работу входит подготовка рефератов, презентаций и докладов по ним. После вводных лекций, в которых обозначается содержание дисциплины, её проблематика и практическая значимость, студентам выдаются возможные темы рефератов в рамках проблемного поля дисциплины, из которых студенты выбирают тему своего реферата, при этом студентом может быть предложена и своя тематика. Тематика реферата должна иметь проблемный и профессионально ориентированный характер, требующий самостоятельной творческой работы. Студенты готовят электронный вариант реферата.

Примерный перечень рефератов:
1. Определение адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы.
2. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку.
3. Диагностика уровня здоровья по прямым показателям: определение биологического возраста.
4. Метод оценки адаптационных резервов на уровне организма: определение максимального потребления кислорода (МПК).
5. Метод оценки адаптационных резервов на уровне организма: оценка физической работоспособности
6. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку.
7. Закаливание как способ развития адаптационных возможностей организма: средства и виды (вода, воздух и т.д.).
8. Понятие об иммунитете и инфекционных заболеваниях.
9. Эмоциональный стресс и его последствия для здоровья.
10. Возрастные изменения состояния здоровья и их профилактика.
11. Приемы и методы психологического оздоровления организма (аутогеннаятренировка).

Требования к реферату:

Реферат представляет собой обзор литературы по конкретной научной проблеме, содержащий критический анализ проблемы с обобщениями и выводами, является необходимым видом самостоятельной деятельности студентов при изучении курса. При ее оформлении рекомендуется исходить из следующей технологии:

1. Для раскрытия темы реферата студент прорабатывает литературу по теме, монографию, или ее отдельную часть. Общий объем изучаемого текста должен составить не менее 20 страниц. Объем работы 10 стр., не считая плана и списка литературы.

2. Общие требования к плану:
- план должен быть предметно подробный, развернутый;
- его содержание увязано по смыслу и логически;
- следует ориентироваться на проблемную формулировку вопросов, а не на описательную;
- между планом и содержанием текста должно быть соответствие (параграф текста призван раскрывать пункт плана);
- обязательными элементами плана является Введение (объем 1-2 стр.) и Заключение (объем 1-2 стр.).

Во Введении освещаются следующие моменты: обозначен Ваш интерес к теме; сформулированы цель и задачи, которые Вы собираетесь решить при раскрытии темы домашней письменной работы; подчеркнута актуальность данной темы. А также, указывается проблематика и основные положения монографии или статьи в целом.

Типичные языковые средства: монография (статья) посвящена теме (проблеме, вопросу). Статья (монография) представляет собой анализ (обзор, описание, обобщение, изложение). Автор монографии (статьи) ставит (рассматривает, освещает, поднимает, затрагивает) следующие вопросы (проблемы), особо останавливается (на чем?).показывает значение (чего?). раскрывает сущность (чего?). обращает особое внимание (на что?). уделяет внимание (чему?). касается (чего?) следующих вопросов.

В основной части домашней письменной работы раскрываются пункты плана, аргументация основных положений работы осуществляется с помощью таких языковых средств: автор приводит (что?) примеры (факты, цифры, данные), иллюстрирующие это положение, иллюстрирует сказанное примерами, подтверждает (доказывает, аргументирует) свою точку зрения (чем?) примерами (иллюстрациями, конкретными данными). В подтверждение своей точки зрения, автор приводит (что?) доказательства (аргументы, ряд доказательств, ряд аргументов, примеры, иллюстрации, конкретные данные, результаты наблюдений).

В Заключении следует обратиться к сформулированным во Введении цели и задачам домашней письменной работы и предметно зафиксировать, в чем состоит их решение, а также осуществить обобщение по вопросам.

При формулировке выводов в заключении используются следующие языковые средства: анализ источника показывает, из сказанного можно сделать вывод, можно сделать заключение, автор приводит к выводу.

Согласие с идеями автора (положительная оценка): автор справедливо указывает, убедительно доказывает (отстаивает свою точку зрения), критически относится к работам предшественников. Мы разделяем точку зрения (мнение, оценку) философа, стоим на той же точке зрения (позиции), придерживаемся данной позиции. Можно согласиться с мыслителем, что ... Следует признать достоинства такого подхода к решению…

Несогласие (отрицательная оценка): автор противоречит себе (известным фактам), не подтверждает сказанное примерами ... Мы придерживаемся другой точки зрения (другого, противоположного мнения) ... не можем согласиться с (с чем?)... Трудно согласиться с автором (с таким подходом к решению (проблемы, вопроса, задачи)) ... можно выразить сомнение в том, что ... Дискуссионно (сомнительно, спорно), что ...

Проблема цитирования. Качественная работа должна включать две неравные части: фразы, принадлежащие студенту и заимствованные из источника, которые оформляются по принятым в науке образцам.

Домашняя письменная работа пишется либо от руки, либо печатается (14 кегль, одинарный интервал, параметры страниц - 20 мм по периметру).

Работа должна иметь: титульный лист, план, введение, основную часть, заключение, список литературы.

Критерии оценки реферата:

Отлично - выставляется магистранту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой

самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

Хорошо - выставляется магистранту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в целом реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; в целом реферат имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть единичные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

Удовлетворительно - выставляется магистранту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть погрешности в техническом оформлении; в целом реферат имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте реферата есть логические нарушения представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические иные ошибки в авторском тексте; в целом реферат представляет собой достаточно самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, присутствуют единичные случаи фактов плагиата;

Неудовлетворительно - выставляется магистранту, если содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения композиции и структуры; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть многочисленные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой непереработанный текст другого автора (других авторов).

5.Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Акчурин, Б. Г. Основы социальной медицины: учебник / Б. Г. Акчурин ; БашГУ.-Уфа : Гилем, 2011 .— 296 с. (аб. №9 – 29)

2. 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).

3. Челноков, А. А. Общая и прикладная экология [Электронный ресурс] / А.А. Челноков ; К.Ф. Саевич ; Л.Ф. Ющенко .— Минск : Вышэйшая школа, 2014 .— 656 с. — ISBN 978-985-06-2400-0 .—

Дополнительная литература:

4. Акчурин, Басыр Гайфуллович. Введение в валеологию / Б. Г. Акчурин ; АН РБ, Отделение социальных и гуманитарных наук .- Уфа : Гилем, 2012 .- 408 с.

5. Биология : учебник в 2-х т. / под ред. акад. РАМН, проф. В. Н. Ярыгина .— Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2014.
6. Гигиена и экология человека: учеб. пособие / В.М.Глиненко и др.. - М. : МИА, 2010 (УМО) Гигиена труда : учеб. для студентов мед. вузов / Под ред. Н. Ф. Измерова, В. Ф. Кириллова. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 584 с.
7. Занько, Н.Г. Медико-биологические основы безопасности : учеб. для студ. вузов, обуч. по напр. подгот. бакалавров "Техносферная безопасность" / Н. Г. Занько, В. М. Ретнев .— 4-е изд., перераб. и доп. - Москва : Академия, 2013 .— 254 с.
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. 6. Коробкин, Владимир Иванович. Экология : учебник / В. И. Коробкин, Л. В. Передельский .— 14-е изд., доп. и перераб. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2008 .— 602 с.
9. Королев С.Р., Гигиена питания. - Москва : Академия, 2008.
10. Кучма, В. Р. Гигиена детей и подростков : учеб. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 524, с.
11. Крымская, И. Г. Гигиена и экология человека : учеб. пособ. для студ. образ. учрежд. спо / И. Г. Крымская .- 2-е изд., стер .- Ростов-на-Дону : Феникс, 2012 .- 341 с.
12. Павлова, Елена Ивановна. Общая экология : учебник и практикум для СПО / Е. И. Павлова, В. К. Новиков .- Москва : Юрайт, 2017 .- 190 с
13. Петров, К.М. Экология человека и культура : Учеб. для студ. вузов.- СПб. : Химиздат, 2000.- 383с. : ил.
14. Передельский, Леонид Васильевич. Экология : учебник / Л. В. Передельский, В. И. Коробкин, О. Е. Приходченко, - Москва : Проспект, 2008 .- 512 с.
15. Пивоваров , Ю. П. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене и основам экологии человека : учеб.пособие для студ.вузов, / Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик .- М. : Академия, 2006 .— 508 с.
16. Хотунцев, Юрий Леонтьевич. Экология и экологическая безопасность : учеб. пособие / Ю. Л. Хотунцев .— 2-е изд., перераб. — М. : Академия, 2004 .— 480 с.

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

1. Электронная библиотечная система «ЭБ УУНиТ» -https://elib.bashedu.ru//
2. Электронная библиотечная система издательства «Лань» -https://e.lanbook.com/
3. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - https://biblioclub.ru/
4. Научная электронная библиотека - elibrary.ru (доступ к электронным научным журналам) -https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp
5. Электронный каталог Библиотеки УУНиТ -http://www.bashlib.ru/catalogi/
6. Электронная библиотека диссертаций РГБ -http://diss.rsl.ru/
7. Государственная публичная научно-техническая библиотека России. База данных международных индексов научного цитирования Scopus -http://www.gpntb.ru.
8. Государственная публичная научно-техническая библиотека России. База данных международных индексов научного цитирования Web of Science -http://www.gpntb.ru.

Программное обеспечение:

1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upqrade. Договор № 104 от17.06.2013 г. Лицензии – бессрочные.
2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор № 114 от 12.11.2014 г. Лицензии – бессрочные.

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

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Учебные аудитории для проведения учебных занятий: **Аудитория № 252**	Лекции Практические занятия	*Оборудование*: учебная мебель; технические средства обучения; учебное оборудование; наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий; тематические иллюстрации; трибуна; доска; химическая посуда; химические реактивы; лабораторные весы; сушильный шкаф; pH-метр; центрифуга.
Для лиц с ОВЗ: **Аудитория № 106**	Лекции Практические занятия	*Оборудование*: учебная мебель; технические средства обучения; доска; мультимедиапроектор; экран переносной; персональный компьютер; wi-fi роутер.
Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду Организации: **Аудитория № 248**	Самостоятельная работа	*Оборудование:* учебная мебель; доска; персональные компьютеры: процессор; монитор; мышь.

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

Основная профессиональная образовательная программа является актуальной на 2026-2027 учебный год с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы согласно решению Ученого совета Сибайского института (филиала) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уфимский университет науки и технологий» № 11 от 24.06.2026 г.