

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Рукович Александр Владимирович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 25.11.2021 18:45:13  
Уникальный программный ключ:  
f45eb7c44954саас05еа7d4f32еb8d7d6b3сb96ае6d9b4bda094afddaffb705f

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Технический институт (филиал) федерального государственного автономного  
образовательного учреждения высшего образования «Северо-Восточный  
Федеральный университет имени М. К. Аммосова» в г. Нерюнгри.

Кафедра естественно-технических дисциплин

Рабочая программа дисциплины

**Б1.В.ДВ.06.02 Здоровье человека на Севере**

для программы специалитета  
по специальности

21.05.04 – Горное дело

Специализация: Электрификация горного производства

Форма обучения: очная

Автор: Погуляева И.А., к.биол.н., доцент кафедры естественно-технических дисциплин, e-mail:  
[irawalker@rambler.ru](mailto:irawalker@rambler.ru)

<p>РЕКОМЕНДОВАНО Представитель кафедры ЕсТД <u>[подпись]</u> /И.А. Погуляева/ Заведующий кафедрой ЕсТД <u>[подпись]</u> /Н.В. Зайцева/ протокол № <u>2</u> от «<u>16</u>» <u>04</u> 2016 г.</p>	<p>ОДОБРЕНО Представитель кафедры ЭПиАПП <u>[подпись]</u> /М.А. Новикова/ Заведующий кафедрой ЭПиАПП <u>[подпись]</u> /В.Р. Киушкина/ протокол № <u>11</u> от «<u>25</u>» <u>04</u> 2016 г.</p>	<p>ПРОВЕРЕНО Нормоконтроль в составе ООП пройден Специалист УМО <u>[подпись]</u> /С.Р. Санникова <u>27</u>» <u>04</u> 2016 г.</p>
<p>Рекомендовано к утверждению в составе ОП Председатель УМС <u>[подпись]</u> /Е.В. Меркель/ протокол УМС от «<u>16</u>» <u>04</u> 2016 г.</p>	<p>Зав. библиотекой <u>[подпись]</u> /И.С. Гошанская/ «<u>27</u>» <u>04</u> 2016 г.</p>	



Нерюнгри 2016

**1. АННОТАЦИЯ**  
**к рабочей программе дисциплины**  
**Б1.В.ДВ.06.02 Здоровье человека на Севере**  
Трудоемкость 2 з.е.

**1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины**

Цель освоения: ознакомить студентов с особенностями жизнедеятельности человека в специфических геоклиматических и природных условиях высоких широт, принципами адаптации и сохранения здоровья в условиях Севера.

Краткое содержание дисциплины: Понятие здоровья. Виды здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Характеристика геофизических, климатических и природных условий Севера. Основные понятия экологии человека: гомеостаз, адаптация, акклиматизация. Адаптация к низким температурам. Адаптация к гипоксии. Состояние здоровья и заболеваемость северян с точки зрения экологической безопасности. Специфические болезни Севера. Особенности психофизиологической адаптации к условиям Севера. Управление адаптацией. Морфофункциональные особенности коренных жителей Севера. Традиции коренных народов – опыт успешной адаптации населения к условиям Севера

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

Планируемые результаты освоения программы (содержание и коды компетенций)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>готовностью демонстрировать навыки разработки систем по обеспечению экологической и промышленной безопасности при производстве работ по эксплуатационной разведке, добыче и переработке твердых полезных ископаемых, строительству и эксплуатации подземных объектов (ПК-21); способность использовать знания об основах экологической безопасности регионов Северо-Востока России и циркумполярных регионов мира в различных сферах деятельности (УК-4)</p>	<p><i>иметь представление:</i> о механизмах формирования адаптационных изменений при проживании в условиях Севера (УК-4);  <i>знать:</i> определения здоровья в формулировке ВОЗ и в формулировке И.И. Брехмана; виды здоровья; факторы, определяющие здоровье, и их соотношение в формировании и сохранении индивидуального здоровья; геоклиматические факторы риска для здоровья человека при его проживании в условиях Севера; способы и приемы повышения адаптационных возможностей организма; основные принципы здорового образа жизни; методы оценки воздействий на окружающую среду (ОВОС) (ПК-21, УК-4);  <i>уметь:</i> определять состояние организма (как благополучное или болезненное); поддерживать свой организм в состоянии здоровья; организовать свою жизнь и жизнь своих близких в соответствии с принципами здорового образа жизни, рекомендуемого в условиях Севера (ПК-21, УК-4);  <i>владеть:</i> методами и приемами формирования навыков здорового образа жизни и безопасной среды с учетом требования гигиены и охраны труда; методами профилактики нарушений состояния здоровья у лиц, проживающих в условиях Севера; методиками экологического мониторинга и контроля качества окружающей среды (ПК-21, УК-4)</p>

### 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Индекс	Наименование дисциплины	Семестр изучения	Индексы и наименования учебных дисциплин (модулей), практик	
			на которые опирается содержание данной дисциплины (модуля)	для которых содержание данной дисциплины (модуля) выступает опорой
Б1.В.ДВ.06.02	Здоровье человека на Севере	5	Б1.Б.04 Физическая культура и спорт Б1.Б.05 Безопасность жизнедеятельности	-

1.4. Язык преподавания: русский.

**2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Выписка из учебного плана (гр. С-ЭФ-16):

Код и название дисциплины по учебному плану	Б1.В.ДВ.06.02 Здоровье человека на Севере	
Курс изучения	3	
Семестр(ы) изучения	5	
Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	
Реферат, семестр выполнения	5	
Трудоемкость (в ЗЕТ)	2 ЗЕТ	
<b>Трудоемкость (в часах) (сумма строк № 1,2,3), в т.ч.:</b>	72	
<b>№ 1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах:</b>	Объем аудиторной работы, в часах	В т.ч. с применением ДОТ или ЭО <sup>1</sup> , в часах
Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.):	55	-
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)	18	-
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:	-	-
- семинары (практические занятия, коллоквиумы и т.п.)	36	-
- лабораторные работы	-	-
- практикумы	-	-
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)	1	-
<b>№ 2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)</b>	17	
<b>№ 3. Количество часов на экзамен (при наличии экзамена в учебном плане)</b>	-	

<sup>1</sup>Указывается, если в аннотации образовательной программы по позиции «Сведения о применении дистанционных технологий и электронного обучения» указан ответ «да».

### 3. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 3.1. Распределение часов по разделам и видам учебных занятий

Раздел	Всего часов	Контактная работа, в часах									Часы СРС	
		Лекции	из них с применением ЭО и ДОТ	Семинары (практические занятия, коллоквиумы)	из них с применением ЭО и ДОТ	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и ДОТ	Практикумы	из них с применением ЭО и ДОТ	КСР (консультации)		
Понятие здоровья. Виды здоровья. Факторы, определяющие здоровье (тема 1)	64	2	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-
Характеристика геофизических, климатических и природных условий Севера (тема 2)		2	-	-	-	-	-	-	-	-		-
Основные понятия экологии человека: гомеостаз, адаптация, акклиматизация (тема 3)		2	-	-	-	-	-	-	-	-		-
Адаптация к низким температурам. Адаптация к гипоксии (тема 4)		2	-	-	-	-	-	-	-	-		-
Состояние здоровья и заболеваемость северян с точки зрения экологической безопасности. Специфические болезни Севера (тема 5)		4	-	14	-	-	-	-	-	-		4 (ПЗ)
Особенности психофизиологической адаптации к условиям Севера. Управление адаптацией (тема 6)		3	-	14	-	-	-	-	-	-		4 (ПЗ)
Морфофункциональные особенности коренных жителей Севера.		3	-	-	-	-	-	-	-	-		-

Традиции коренных народов – опыт успешной адаптации населения к условиям Севера (тема 7)											
Реферат		-	-	4	-	-	-	-	-		5 (Р)
Тестирование	8	-	-	4	-	-	-	-	-		4 (ПТ)
Всего часов	72	18	-	36						2	16

Примечание: ПЗ – подготовка к практическим занятиям, ПТ – подготовка к тестированию, Р – написание реферата.

### 3.2. Содержание тем программы дисциплины

**Тема 1. Понятие здоровья. Виды здоровья. Факторы, определяющие здоровье.** Понятие здоровья. Различные подходы к определению и изучению здоровья. Виды здоровья: индивидуальное, общественное, физическое, социальное, психическое. Факторы, влияющие на реализацию функциональных резервов здоровья: экзогенные, эндогенные, социальные, культурно-политические, личностные, наследственные. Роль окружающей среды в формировании здоровья человека. Понятие здорового образа жизни и его значение в сохранении здоровья индивида.

**Тема 2. Характеристика геофизических, климатических и природных условий Севера**

**Тема 3. Основные понятия экологии человека: гомеостаз, адаптация, акклиматизация.** Основные понятия экологии человека: гомеостаз, адаптация, акклиматизация. Фазы адаптации и механизмы их реализации. Понятия: цена адаптации, срыв адаптации, дезадаптация, незавершенная адаптация, компенсация. Критерии успешной адаптации.

**Тема 4. Адаптация к низким температурам. Адаптация к гипоксии**

**Тема 5. Состояние здоровья и заболеваемость северян с точки зрения экологической безопасности. Специфические болезни Севера.** Влияние условий жизни на Севере на состояние и функциональную активность органов дыхания, кровообращения, кроветворения, пищеварения, желез внутренней секреции, терморегуляции и теплообмена. Нейропсихологические механизмы адаптации. Признаки «полярного синдрома».

**Тема 6. Особенности психофизиологической адаптации к условиям Севера. Управление адаптацией.** Управление адаптацией: закаливание, активный образ жизни, питание (качественный состав продуктов для северян), соблюдение биологических ритмов, использование лекарственных растений и даров природы, реализация здоровьесохранного образа жизни. Медицинский мониторинг.

**Тема 7. Морфофункциональные особенности коренных жителей Севера. Традиции коренных народов – опыт успешной адаптации населения к условиям Севера.** Морфофункциональные особенности коренных жителей Севера. Экологический портрет человека. Значение изучения традиций коренных народов для повышения успешности адаптации населения к условиям Севера.

### 3.3. Формы и методы проведения занятий, применяемые учебные технологии

В процессе преподавания дисциплины используются традиционные технологии наряду с активными и интерактивными технологиями.

#### *Учебные технологии, используемые в образовательном процессе*

Раздел	Семестр	Используемые активные/интерактивные образовательные технологии	Количество часов
1-7.	5	Защита рефератов в формате мини-конференции	2
5-6.	5	Работа на практических занятиях в малых группах	4
Итого:			6

*Работа в малых группах* во время практических занятий позволяет развить умение работать в команде, планировать и делать выводы на основании произведенных действий, т.е. закладывает основы научно-исследовательской работы в дальнейшей профессиональной деятельности.

*Семинары-презентации* (выступления в формате мини-конференций) позволяют сформировать умение в краткой форме представлять и защищать выбранную тему.

#### **4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы<sup>2</sup> обучающихся по дисциплине**

##### **Содержание СРС**

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид СРС	Трудо-емкость (в часах)	Формы и методы контроля
1	Состояние здоровья и заболеваемость северян с точки зрения экологической безопасности. Специфические болезни Севера (тема 5)	Анализ теоретического материала, выполнение практических заданий (ауд. СРС)	4	Проверка конспектов
2	Особенности психофизиологической адаптации к условиям Севера. Управление адаптацией (тема 6)	Анализ теоретического материала, выполнение практических заданий (ауд. СРС)	4	
3	Темы 1-4 + Темы 5-7	Подготовка к тестированию (внеауд. СРС)	2+2	Написание и проверка теста
4	Темы 1-7	Написание реферата (внеауд. СРС)	5	Проверка реферата
	Всего часов		17	

#### **Работа на практическом занятии**

В период освоения дисциплины студенты посещают лекционные занятия, самостоятельно изучают дополнительный теоретический материал к практическим занятиям.

Подготовка к практическим занятиям предполагает проработку теоретических вопросов (рассмотренных как на лекции, так и в ходе собственно практической работы), составление конспекта и выполнение практических заданий.

Критерии оценки практической работы:

- 4 балла – конспект содержит основной теоретический материал, расчеты сделаны верно, практическое задание выполнено правильно;
- 3 балла – конспект содержит основной теоретический материал, в расчетах или практическом задании допущены незначительные ошибки;
- 1-2 балла – конспект содержит краткое освещение теоретического материала, расчеты или практическое задание выполнены с ошибками.

#### **Реферат**

Реферат с элементами эссе (в т.ч. применительно к конкретной области будущей профессиональной деятельности) предполагает проработку дополнительных источников литературы на заданные темы. Защита реферата производится во время семинарского занятия в форме доклада с использованием электронной презентации.

<sup>2</sup> Самостоятельная работа студента может быть внеаудиторной (выполняется студентом самостоятельно без участия преподавателя – например, подготовка конспектов, выполнение письменных работ и др.) и аудиторной (выполняется студентом в аудитории самостоятельно под руководством преподавателя – например, лабораторная или практическая работа).

## Темы рефератов

1. Анализ влияния климатических условий на среднюю продолжительность жизни населения. Рекомендации по повышению продолжительности жизни для населения региона.
2. Специфические заболевания сердечно-сосудистой системы у жителей Севера и их профилактика: анализ заболеваемости, причины, методы профилактики и контроля.
3. Гормональный статус жителей Севера: особенности, рекомендации по предупреждению эндокринологических нарушений, сохранению оптимального гормонального фона.
4. Вегетососудистая дистония и метеочувствительность как факторы риска для здоровья северян: анализ проблемы, рекомендации по сохранению здоровья.
5. Состояние иммунной системы северян. Методы и приемы управления иммунитетом.
6. Особенности минерального обмена у жителей Севера. Профилактика алиментарных нарушений.
7. Питание северян: традиции и современные аспекты. Рекомендации по оптимизации пищевого рациона.
8. Сезонная (зимняя) депрессия, рекомендации по профилактике.
9. Спортивные традиции коренных жителей Севера.
10. Полярная медицина: итоги и перспективы.
11. Человек в условиях Арктики.
12. Здоровье человека в условиях вахтового труда на Крайнем Севере (анализ, рекомендации).
13. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозах, плоскостопии.
14. Рекомендации по организации обучения детей в условиях Крайнего Севера.
15. Особенности индивидуального подхода к учащимся (работникам) с правым и синистральными типами функциональной асимметрии мозга.
16. Проблема реабилитации лиц, длительно проживавших в условиях Крайнего Севера.
17. Урбанизация – как современная тенденция развития северных территорий и фактор риска для местного населения.
18. Оценка репродуктивного потенциала Северных регионов. Состояние здоровья женщин и детей.
19. Долголетие в Сибири: возможности и перспективы.
20. «Золотые рецепты» традиционной медицины коренных народов севера.
21. Вредные привычки: распространенность среди населения северных регионов.
22. Самосохранное поведение, его модели и трансформации на современном этапе.
23. Социальная поддержка и медицинское сопровождение населения северных регионов на современном этапе (2000-2017 гг.). Сравнение опыта стран Циркумполярного мира.

*Требования к реферату:* соответствие теме и плану анализа, соответствие работы правилам оформления, предъявляемым к работам такого вида, соответствие литературным нормам (правильность). За несоблюдение правил количество баллов снижается.

Критерии оценки реферата (текстовая часть):

- 1) Содержание работы соответствует заявленной теме, тема полностью раскрыта, соблюдена логичность и последовательность в изложении материала – до 6 баллов (50%);
- 2) даны ссылки по ходу текста, соответствующие списку использованной литературы, – до 2,4 балла (20%);
- 3) список литературы содержит 5-10 источников и более – до 1,2 балла (10%);
- 4) оформление реферата соответствует минимальным требованиям – до 1,2 балла (10%);
- 5) отсутствуют явные погрешности в работе – до 1,2 балла (10%).

Критерии оценки реферата (презентация):

- 1) до 8 баллов – содержание доклада соответствует заявленной теме, тема полностью раскрыта, докладчик владеет материалом на высоком уровне; соблюдена логичность и последовательность в изложении материала, выдержан научный стиль; выступление не содержит речевых ошибок, докладчик свободно излагает материал;
- 2) до 6 баллов – содержание доклада соответствует заявленной теме, тема полностью раскрыта;



соблюдена логичность и последовательность в изложении материала, выдержан научный стиль; выступление не содержит речевых ошибок;

3) до 4 баллов – работа выполнена на довольно высоком уровне, допущены незначительные ошибки, нарушающие логику повествования, имеются незначительные стилистические погрешности (смещение стиля);

4) до 2 баллов – в работе имеются логические и стилистические ошибки, нарушающие целостность текста, тема раскрыта наполовину, в выступлении присутствуют речевые ошибки.

### Тестирование

Тестирование проводится дважды за весь курс и является основной текущей проверочной работой по дисциплине

Тематическая структура БТЗ:

1. Понятие здоровья. Виды здоровья. Факторы, определяющие здоровье (12 заданий)
2. Характеристика геофизических, климатических и природных условий Севера (12 заданий)
3. Основные понятия экологии человека: гомеостаз, адаптация, акклиматизация (12 заданий)
4. Адаптация к низким температурам. Адаптация к гипоксии (12 заданий)
5. Состояние здоровья и заболеваемость северян с точки зрения экологической безопасности. Специфические болезни Севера (12 заданий)
6. Особенности психофизиологической адаптации к условиям Севера. Управление адаптацией (12 заданий)
7. Морфофункциональные особенности коренных жителей Севера. Традиции коренных народов – опыт успешной адаптации населения к условиям Севера (12 заданий)

Виды тестовых заданий:

Вид задания	Количество ТЗ	Количество предполагаемых ответов
Задания закрытой структуры		1
Задания на соответствие		1
Задания на упоряд		1

очи ван ие		
------------------	--	--

### Образцы тестовых заданий:

#### 1. Задание закрытого типа

К факторам, негативно влияющим на человека в условиях Севера, относят

- 1) холодное непродолжительное лето
- 2) достаточная солнечная инсоляция
- 3) высокое содержание кислорода
- 4) относительно равномерное распределение годовых и суточных температур

**Ответ: 1**

#### 2. Задание на установление соответствия

Сопоставьте виды здоровья и их определение

А	Социальное здоровье	1	Состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом
Б	Физическое здоровье	2	Система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде
В	Психическое здоровье	3	Текущее состояние функциональных возможностей и систем организма

**Ответ: А2; Б3; В1**

#### 3. Задание на упорядочивание

Расставьте в правильном порядке этапы психофизиологической адаптации

- 1) Появление в центральной нервной системе очага повышенной возбудимости (в экстремальных условиях – на третий день)
- 2) Активизация и облегчение межполушарного переноса информации
- 3) Создание новых программ, обеспечивающих соответствие поведения и функционирования организма новым условиям
- 4) Изменение параметров среды обитания
- 5) Активизируются ориентировочные рефлексы, расширяется диапазон сигналов, воспринимаемых как эмоциональные

**Ответ: 4-1-5-3-2**

Критерии оценки теста: 1 правильный ответ = 1 балл

#### 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания для помощи обучающимся в успешном освоении дисциплины в соответствии с запланированными видами учебной и самостоятельной работы обучающихся размещены в СДО Moodle: <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=6025>

#### Рейтинговый регламент по дисциплине:

№	Вид выполняемой учебной работы (контролирующие материалы)		Количество баллов (min)	Количество баллов (max)	Примечание
	Испытания / Формы СРС	Время, час			
1	Практическое занятие	8	24	10 ПЗ*4=40	знание теории; выполнение практического задания
2	Тестирование	2*2=4	25	(24+18)	в письменном виде,

				вопросов*1=42	по вариантам (2 теста по 2 варианта)
3	Реферат	5	11	14 (оформление)+4 (защита)=18	в письменном виде
	<b>Итого:</b>	<b>17</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 6.1. Показатели, критерии и шкала оценивания

Коды оцениваемых компетенций	Показатель оценивания (по п. 1.2. РПД)	Уровни освоения	Критерии оценивания (дескрипторы)	Оценка
готовностью демонстрировать навыки разработки систем по обеспечению экологической и промышленной безопасности при производстве работ по эксплуатационной разведке, добыче и переработке твердых полезных ископаемых, строительству и эксплуатации подземных объектов (ПК-21); способность использовать знания об основах экологической безопасности регионов Северо-Востока России и циркумполярных регионов мира в различных сферах деятельности (УК-4)	<i>иметь представление:</i> о механизмах формирования адаптационных изменений при проживании в условиях Севера (УК-4); <i>знать:</i> определения здоровья в формулировке ВОЗ и в формулировке И.И. Брехмана; виды здоровья; факторы, определяющие здоровье, и их соотношение в формировании и сохранении индивидуального здоровья; геоклиматические факторы риска для здоровья человека при его проживании в условиях Севера; способы и приемы повышения адаптационных возможностей организма; основные принципы здорового образа жизни; методы оценки воздействий на окружающую среду (ОВОС) (ПК-21, УК-4); <i>уметь:</i> определять состояние организма (как благополучное или болезненное); поддерживать свой организм в состоянии здоровья;	Освоено	По результатам оценки всех видов СРС студент набрал 60 и более баллов	Зачтено
		Не освоено	По результатам оценки всех видов СРС студент набрал менее 60 баллов	Незачтено

	<p>организовать свою жизнь и жизнь своих близких в соответствии с принципами здорового образа жизни, рекомендуемого в условиях Севера (ПК-21, УК-4);</p> <p><i>владеть:</i> методами и приемами формирования навыков здорового образа жизни и безопасной среды с учетом требования гигиены и охраны труда; методами профилактики нарушений состояния здоровья у лиц, проживающих в условиях Севера; методиками экологического мониторинга и контроля качества окружающей среды (ПК-21, УК-4)</p>			
--	--	--	--	--

## 6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Характеристики процедуры	Б1.В.ДВ.06.02 Здоровье человека на Севере
Вид процедуры	зачет
Цель процедуры	выявить степень сформированности компетенций ПК-21, УК-4
Локальные акты вуза, регламентирующие проведение процедуры	Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся СВФУ, версия 2.0, утверждено ректором СВФУ 15.03.2016 г. Положение о балльно-рейтинговой системе в СВФУ, версия 4.0, утверждено 21.02.2018 г.
Субъекты, на которых направлена процедура	студенты 3 курса специалитета
Период проведения процедуры	Зимняя зачетная неделя
Требования к помещениям и материально-техническим средствам	-
Требования к банку оценочных средств	-
Описание проведения процедуры	В соответствии с п. 5.13 Положения о балльно-рейтинговой системе в СВФУ (утвержденный приказом ректором СВФУ 21.02.2018 г.), зачет «ставится при наборе не менее 60 баллов». Таким образом, процедура зачета не предусмотрена
Шкалы оценивания результатов	Шкала оценивания результатов приведена в п. 6.2. РПД.
Результаты процедуры	В результате сдачи всех заданий для СРС студенту необходимо набрать не менее 60 баллов



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

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Наличие грифа, вид грифа	Библиотека ТИ (ф) СВФУ, кол-во экземпляров	Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ)	Количество студентов
<b>Основная литература<sup>3</sup></b>					
1	Агаджанян Н.А. Адаптационная и этническая физиология. Продолжительность жизни и здоровье человека: монография / Н.А. Агаджанян. – М.: Российский университет дружбы народов, 2009 [Электронный ресурс]. – <a href="http://www.iprbookshop.ru/11559.html">http://www.iprbookshop.ru/11559.html</a>		-	ЭБС IPRbooks	10
2	Гора Е.П. Экология человека: учеб. пособие для студ. вузов / Е. П. Гора. – М.: Дрофа, 2007.	Рекомендовано МО РФ	6	-	10
3	Надежкина Е.Ю. Экологическая физиология: учебное пособие / Е.Ю. Надежкина, Е.И. Новикова, О.С. Филимонова. – Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2015 [Электронный ресурс]. – <a href="http://www.iprbookshop.ru/41349.html">http://www.iprbookshop.ru/41349.html</a>		-	ЭБС IPRbooks	10
4	Основы физиологии человека: учеб. для студ. вузов. В 2-х томах / Н. А. Агаджанян, И. Г. Власова, Н. В. Ермакова [и др.]; под ред. Н. А. Агаджаняна. – М.: Рос. Ун-т дружбы народов, 2012.	Рекомендовано МО РФ в качестве уч. пособия для студентов вузов	10	-	10
<b>Дополнительная литература</b>					
1	Вайнер Э.Н. Валеология: учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. – М.: Флинта; Наука, 2008.	Рекомендовано УМО пед. обр. МО РФ	25	-	10
2	Вайнер Э.Н. Валеология: учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. – М.: Флинта; Наука, 2001 [Электронный ресурс]. – <a href="http://valeologija.ru/knigi/valeologiya-uchebnik-dlya-vuzov-vajner">http://valeologija.ru/knigi/valeologiya-uchebnik-dlya-vuzov-vajner</a>	Рекомендовано УМО пед. обр. МО РФ	-	сайт	10
3	Лекарственные растения Южной Якутии: учеб. пособие. / сост. Зайцева Н.В. – Якутск: Изд. Дом СВФУ, 2013.	Допущено УМО по классическому университетскому образованию	45	-	10
4	Петров К.М. Экология и культура: учеб. пособие для студ. вузов. – СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2001.	Рекомендовано ученым советом Санкт-Петербургского гос. Ун-та	3	-	10

<sup>3</sup> Рекомендуется указывать не более 3-5 источников (с грифами).

5	Феоктистова Т.Г., Феоктистова О.Г., Наумова Т.В. Производственная санитария и гигиена труда: учеб. пособие. – М.: Инфра-М, 2013.	Рекомендовано УМО объединением вузов	11	-	10
6	Экологическое состояние территории России: учеб. пособие для студ. Вузов / В.П. Бондарев, Л.Д. Долгушин, Б.С. Залогин [и др.]; под ред. С.А. Ушакова, Я.Г. Каца. – М.: Академия, 2004.	–	4	-	10
Научные издания					
1	Айдаркин Е.К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии / Е.К. Айдаркин, Л.Н. Иваницкая. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2008 [Электронный ресурс]. – <a href="http://www.iprbookshop.ru/47035.html">http://www.iprbookshop.ru/47035.html</a>		-	ЭБС IPRbooks	10
2	Васильев А.Л. Россия в XXI веке. Качество жизни и стандартизация. – Москва: РИА Стандарты и качество, 2003. – 440 с.		1	-	10
3	Вопросы формирования здоровья и патологии человека на Севере: факты, проблемы, перспективы: Науч.-практ. конференция, материалы г. Якутск, 5-6 декабря 2002 г. / отв. Ред. В. А. Аргунов; ЯНЦ РАМН и правительства РС(Я). – Якутск: ЯФ Изд-во СО РАН, 2002.		1	-	10
4	Иванов, Б.И. Лекарственные растения Якутии: советы народной медицины / Б. И. Иванов, А. Д. Иванова. – Якутск: Бичик, 2012.		1	-	10
5	Образ жизни и здоровье молодежи на Севере: Материалы районной конференции студ. И уч-ся (8 декабря 2006 г.) / отв. Ред. Л. А. Прокопенко. – Нерюнгри: ТИ (ф) ЯГУ, 2007.		5	-	10
6	Образование. Духовность. Здоровье детей и молодежи: Материалы районной конференции студентов и учащихся (8 декабря 2007 г.). – Нерюнгри: Изд-во Техн. ин-та (филиала) ЯГУ, 2008.		5	-	10
7	Образование. Духовность. Здоровье детей и молодежи: Материалы районной научной конференции студентов и школьников (6 декабря 2008 г.). – Нерюнгри: Изд-во Техн. ин-та (филиала) ЯГУ, 2009.		5	-	10
8	Образование. Духовность. Здоровье детей и молодежи: Материалы районной научной конференции студентов и школьников (12 декабря 2009) / Отв. ред. Хода Л. Д. – Нерюнгри: Изд-во Техн. ин-та (филиала) ЯГУ, 2010.		5	-	10

9	Образование. Духовность. Здоровье детей и молодежи: Материалы районной научной конференции студентов и школьников (13 ноября 2010 г.). – Нерюнгри: Изд-во Техн. ин-та (филиала) ЯГУ, 2011.		5	-	10
10	Природа и культура: материалы международной научной конференции, Якутск. 13-15 июня 2012 г. Ч. 2. – Якутск: Изд. дом СВФУ, 2012.		2	-	10
Словари, справочники					
1	Петровский В.В. Популярная медицинская энциклопедия. – М.: Сов. Энциклопедия, 1987.		1	-	10
2	Торохова Е.И. Валеология: словарь-справочник: учеб. Пособие для студ. Вузов. – М.: Флинта; Наука; 2002. – 344 с.		1	-	10
Электронные ресурсы					
1	Консультант плюс: Высшая школа [Электронный ресурс]: правовые документы для студентов юридических и экономических специальностей. Вып. 2 / Компания «Консультант плюс». – Электрон. текст. дан. – М., 2004. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).	-	1	-	10
2	Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности [Электронный учебник]. – М.: Кнорус, 2011	Изготовитель: ООО УЭЗ, Лицензия ВАФ № 77-15 от 21.09.2007	1	-	10



### 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее сеть-Интернет), необходимых для освоения дисциплины

№	Наименование интернет-ресурса (ИР)	Тип ИР	Ссылка (URL) на интернет-ресурс
<b>Официальные издания</b>			
1.	Бюллетень Научного совета «Медико-экологические проблемы работающих»	сайт	<a href="http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9559">http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9559</a>
<b>Научные периодические издания по профилю реализуемых ОП</b>			
2.	Адаптивная физическая культура	сайт	<a href="http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8389">http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8389</a>
3.	Арктика и Север	сайт	<a href="http://elibrary.ru/title_about.asp?id=32322">http://elibrary.ru/title_about.asp?id=32322</a> <a href="http://narfu.ru/aan">http://narfu.ru/aan</a>
4.	Валеология	сайт	<a href="http://elibrary.ru/title_about.asp?id=7683">http://elibrary.ru/title_about.asp?id=7683</a> <a href="http://journal.valeo.sfedu.ru">http://journal.valeo.sfedu.ru</a>
5.	Вопросы психического здоровья детей и подростков	сайт	<a href="http://elibrary.ru/title_about.asp?id=28567">http://elibrary.ru/title_about.asp?id=28567</a>
6.	Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья	сайт	<a href="http://elibrary.ru/title_about.asp?id=37795">http://elibrary.ru/title_about.asp?id=37795</a>
7.	Здоровье населения и среда обитания	сайт	<a href="http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8699">http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8699</a> <a href="http://www.fcgsen.ru/27/spr_infor.htm">http://www.fcgsen.ru/27/spr_infor.htm</a>
8.	Здоровье человека на Севере	сайт	<a href="http://elibrary.ru/title_about.asp?id=37897">http://elibrary.ru/title_about.asp?id=37897</a>
9.	Культура физическая и здоровье	сайт	<a href="http://elibrary.ru/title_about.asp?id=26644">http://elibrary.ru/title_about.asp?id=26644</a>
10.	Мир человека	сайт	<a href="http://elibrary.ru/title_about.asp?id=25951">http://elibrary.ru/title_about.asp?id=25951</a>
11.	Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта	сайт	<a href="http://elibrary.ru/title_about.asp?id=25203">http://elibrary.ru/title_about.asp?id=25203</a>
12.	Экология человека	сайт	<a href="http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9265">http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9265</a> <a href="http://www.nsmu.ru/nauka_sgmurio/eco_human/">http://www.nsmu.ru/nauka_sgmurio/eco_human/</a>
13.	Электронный научно-образовательный вестник здоровье и образование в XXI веке	сайт	<a href="http://elibrary.ru/title_about.asp?id=33676">http://elibrary.ru/title_about.asp?id=33676</a>
14.	Якутский медицинский журнал	сайт	<a href="http://elibrary.ru/title_about.asp?id=25831">http://elibrary.ru/title_about.asp?id=25831</a>
<b>Другие издания</b>			
15.	Адаптация и здоровье на Крайнем Севере	сайт	<a href="http://meteopathy.ru/">http://meteopathy.ru/</a>
16.	Учебный портал РУДН. Страница «Медицинская экология». Программа дисциплины + перечень образовательных ресурсов	сайт	<a href="http://web-local.rudn.ru/web-local/disc/disc_2729/">http://web-local.rudn.ru/web-local/disc/disc_2729/</a>
17.	Национальная библиотека республики Коми «Здоровье человека на Севере: условия и качество жизни». Обзор публикаций, посвященных экологии человека на Севере	сайт	<a href="http://www.nbrkomi.ru/page/459/">http://www.nbrkomi.ru/page/459/</a>
18.	Материалы сайта «Университет Арктики»	сайт	<a href="http://www.uarctic.org">http://www.uarctic.org</a>
19.	Электронная информационно-образовательная среда «Moodle»	сайт	<a href="http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=6025">http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=6025</a>

### 9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Виды учебных занятий*	Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр.	Перечень оборудования
1.	Лекционные занятия	ауд. №305	Проектор Benq PB8140/PB240/PB8250 Digital Projector (1 шт.), экран Projecta SlimScreen (1 шт.), ноутбук Asus (1 шт.), аудиторная доска (1 шт.), стол (15 шт.), стул (30 шт.), стол преподавателя (1 шт.), стул преподавателя (1 шт.).
2.	Подготовка к СРС,	Кабинет для СРС № 106 /	ноутбук, мультимедийный

	практические занятия	мультимедийный кабинет	проектор
3.	Определение индивидуального уровня здоровья	Кабинет для СРС № 106	секундомер, ростомер, весы, тонометр, спирометр
4.	Гигиеническая оценка микроклимата и освещенности учебного помещения	Кабинет для СРС № 106	барометр, термометры комнатные, гигрометр, справочные таблицы, люксметр
5.	Методы исследования функциональной асимметрии больших полушарий головного мозга и межполушарного взаимодействия	Кабинет для СРС № 106	секундомер, карандаш, линейка
6.	Методы выявления нарушений в опорно-двигательном аппарате у детей и подростков. Гигиенические требования к школьной мебели	Кабинет для СРС № 106	ростомер, справочные материалы, цветные таблицы, рентгеновские снимки, газета
7.	Оценка биологического возраста	Кабинет для СРС № 106	опросник, ростомер, весы, тонометр
8.	Основы прикладной антропологии: влияние типа морфофизиологической конституции человека на его адаптационные возможности и устойчивость к заболеваниям	Кабинет для СРС № 106	ростомер, медицинские весы, портняжные ленты, толстотный циркуль, справочные таблицы
9.	Методы оценки реактивности вегетативной нервной системы. Функциональные показатели сердечнососудистой системы (тема 6) – 2 ч.	Кабинет для СРС № 106	цветные таблицы, атлас, секундомер, тонометр, портативный кардиограф
10.	Методы оценки умственной работоспособности. Гигиеническая оценка школьного расписания	Кабинет для СРС № 106	секундомер, листы белой бумаги А4, карандаш, линейка, таблицы Амфимова, таблицы Ландольта, таблицы для измерения объема зрительной памяти, справочные материалы
11.	Физиология рационального питания. Составление пищевого рациона с учетом особенностей обмена веществ у лиц, проживающих на Севере	Кабинет для СРС № 106	справочные материалы
12.	Биоритмы и их адаптационное значение. Особенности биоритмов у	Кабинет для СРС № 106	опросник

жителей Севера		
----------------	--	--

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

### 10.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине<sup>4</sup>

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные технологии:

- использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций), видео- и аудиоматериалов (в т.ч. через Интернет);
- организация взаимодействия с обучающимися посредством СДО Moodle.

### 10.2. Перечень программного обеспечения

- MS PowerPoint, MS Word, ZOOM.

### 10.3. Перечень информационных справочных систем

Не используются.

---

<sup>4</sup>В перечне могут быть указаны такие информационные технологии, как использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, электронного курса лекций, графических объектов, видео- аудио- материалов (через Интернет), виртуальных лабораторий, практикумов), специализированных и офисных программ, информационных (справочных) систем, баз данных, организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, форумов, Интернет-групп, скайп, чаты, видеоконференцсвязь, компьютерное тестирование, дистанционные занятия (олимпиады, конференции), вебинар (семинар, организованный через Интернет), подготовка проектов с использованием электронного офиса или оболочки) и т.п.

