

**Тематический план самостоятельной работы обучающегося  
по дисциплине «Общие закономерности адаптации человека»  
для обучающихся 2023 года поступления  
по образовательной программе  
06.03.01 Биология, (бакалавриат),  
форма обучения очная  
2024- 2025 учебный год**

№	Тематические блоки	Часы (академ.)
1	Стрессогенные факторы. Адаптация к стрессу <sup>1</sup> . Понятие стресса (Селье). Стресс как напряжение адаптационных механизмов. Стадии стресса. Деадаптация. Стрессогенные факторы. Адаптация к стрессу в разные возрастные периоды. Гендерные особенности стрессоустойчивости. Основы психосексуальной адаптации. Психосоциальная адаптация <sup>2</sup>	4
2	Адаптация системы дыхания. <sup>1</sup> Характеристика основных физиологических параметров системы дыхания. Понятие газовой константы организма. Дыхание в условиях кислородной недостаточности. Характеристика гипоксических состояний. Гипоксия как экологический фактор. Адаптация дыхательных показателей к условиям высокогорья <sup>1</sup> . Экологически обусловленная адаптация к длительной экзогенной гипоксической гипоксии. Адаптация в условиях гипероксии. Дыхание при изменении температурной константы. Дыхание при физических и эмоциональных нагрузках <sup>2</sup>	4
3	Адаптация крови <sup>1</sup> . Адаптация системы крови к условиям повышенной и пониженной физической активности. Адаптация системы крови к условиям гипоксии и гипероксии. Адаптация системы крови к условиям гипо- и гипертермии. Адаптация системы крови к условиям гравитационных перегрузок и невесомости <sup>2</sup>	4
4	Адаптация сердечно-сосудистой системы <sup>1</sup> . Физиологические параметры работы сердца в условиях физиологического покоя. Адаптация электрической и механической активности сердца к изменению кислородного режима. Деятельность сердца в условиях гипертермии и гипотермии. Энергетика сокращения сердца. Адаптация сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам <sup>2</sup>	4
5	Роль гормонов в адаптации. Адаптация сенсорных систем <sup>1</sup> . Роль гормонов в неспецифической адаптации организма. Роль симпатоадреналовой системы в неспецифической адаптации. Катехоламины. Регуляция секреции. Механизм действия. Роль гормонов коры надпочечников в неспецифической адаптации. Глюкокортикоиды и минералокортикоиды. Механизм действия. Регуляция секреции. Роль вазопрессина, соматотропного гормона и вагоинсулярной системы в развитии неспецифической адаптации <sup>2</sup>	4
6	Управление адаптацией и здоровьем человека. <sup>1</sup> Антропогенные факторы. Классификация факторов адаптации. Уровень соматического здоровья. Проблемы физического здоровья и	4

	резистентности. Адаптация к дефициту информации. Аспекты акклиматизации человека. Оценка питания. Возрастная динамика формирования сексуальности. Межличностные отношения. Оценка образа жизни. Формирование психосексуальной адаптации. Роль режима труда-отдыха. Роль закаливания в оптимизации и сохранения здоровья. Программа оздоровления и профилактики. <sup>2</sup>	
	Итого	24

<sup>1</sup> - тема

<sup>2</sup> - сущностное содержание

Рассмотрено на заседании кафедры нормальной физиологии 25.05.2023 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой

подпись



С.В. Клаучек