

**Тематический план самостоятельной работы обучающегося  
по дисциплине «Общая физиология»  
для обучающихся 2024 года поступления  
по образовательной программе  
06.03.01 Биология,  
направленность (профиль) Биохимия  
(бакалавриат),  
форма обучения очная  
на 2026-2027 учебный год**

№	Тема самостоятельной работы	Часы (академ.)
<b>5 семестр</b>		
1.	Применение физиологических методов регистрации и анализа данных для оценки функционального состояния и уровня здоровья организма человека в проблематике междисциплинарных исследований.	64
	Раздел 1. Оценка баланса отделов вегетативной нервной системы (Индекс Кердо; проба «сидя-стоя» по Тесленко; проба Данини-Ашнера; Индекс пробы Штанге.)	10
	Раздел 2. Понятие физической работоспособности и методы её определения.	7
	Раздел 3. Биологическая роль утомления и способы его профилактики. Оценка утомления по объективным и субъективным признакам его проявления.	9
	Раздел 4. Физиология питания. Принципы и методика составления сбалансированного рациона питания.	10
	Раздел 5. Физиология здоровья и здорового образа жизни. Самоконтроль здоровья в нагрузочных и безнагрузочных пробах.	10
	Раздел 6. Иммуитет как механизм защиты организма. Адаптация и стресс.	7
	Раздел 7. Комплексные методы оценки уровня здоровья. Балльный диагностический комплекс КОНТРЭКС-3	10
	Контрольный раздел	1
<b>6 семестр</b>		
2.	Возрастные особенности организма человека и закономерности адаптации к различным факторам среды и жизнедеятельности.	53
	Раздел 1. Онтогенез. Классификация возрастных периодов. Показатели физического развития, компонентный состав массы тела и методы их определения.	10
	Раздел 2. Темпы биологического созревания организма. Половое созревание. Определение балла полового развития.	8
	Раздел 3. Адаптация к факторам внешней и внутренней среды. Методы оценки адаптационного потенциала организма.	10
	Раздел 4. Физиология стресса – как общего адаптационного синдрома. Метод вариационной пульсометрии.	10
	Раздел 5. Хронобиологические ритмы и функции организма. Определение хронопипа.	8
	Раздел 6. Теоретические основы старения как биологического процесса. Физиологические особенности стареющего организма.	6
	Контрольный раздел	1

Рассмотрено на заседании кафедры нормальной физиологии, протокол от «25» мая 2026 года, № 9.

Заведующий кафедрой  С. В. Клаучек