

**Тематический план самостоятельной работы обучающегося  
по дисциплине «Общие закономерности адаптации человека»  
для обучающихся 2025 года поступления  
по образовательной программе  
06.03.01 Биология,  
направленность (профиль) Генетика (бакалавриат),  
форма обучения очная  
на 2026-2027 учебный год**

| <b>№</b>         | <b>Тема самостоятельной работы</b>                                                         | <b>Часы<br/>(академ.)</b> |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>4 семестр</b> |                                                                                            |                           |
| 1.               | Проблемы адаптации в спорте                                                                | 23                        |
|                  | Раздел 1. Основные закономерности адаптации к различным режимам двигательной активности    | 8                         |
|                  | Раздел 2. Адаптация кардиореспираторной системы человека при занятиях физической культурой | 7                         |
|                  | Раздел 3. Методы оценки адаптационных возможностей людей, активно занимающихся спортом     | 7                         |
|                  | Контрольный раздел                                                                         | 1                         |

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

Заведующий кафедрой



С.В.Клаучек