

**Тематический план практических занятий по курсу  
физиологические аспекты здорового образа жизни  
для студентов 1 курса института профилактической медицины  
в ВЕСЕННЕМ СЕМЕСТРЕ**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Тема занятия</b>  | <b>Часы</b> |
|------------------|--|-------------|
| 1.               | Понятие и виды здоровья. Факторы, обуславливающие здоровье человека.   | 2           |
| 2.               | Физическое здоровье. Биологический и хронологический Возраст.  | 2           |
| 3.               | Долголетие, факторы его определяющие.  | 2           |
| 4.               | Физические нагрузки, их виды. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам.   | 2           |
| 5.               | Роль биоритмологии в организации здорового образа жизни. Десинхронозы.   | 2           |
| 6.               | Рациональная организация режима дня  | 2           |
| 7.               | Физиологические механизмы протекания стресса.  | 2           |
| 8.               | Факторы, повышающие стрессоустойчивость человека.  | 2           |
| 9.               | Эндогенные и экзогенные факторы риска для здоровья.  | 2           |
| 10.              | Влияние различных экологических факторов на состояние сердечно-сосудистой системы.   | 2           |
| 11.              | Влияние физических нагрузок на состояние сердечно-сосудистой системы.  | 2           |
| 12.              | Влияние различных экологических факторов на показатели дыхания. Факторы риска развития заболеваний дыхательной системы.  | 2           |
| 13.              | Дыхание в условиях повышенного барометрического давления. Кессонная болезнь, механизм ее развития и способы предотвращения.                                      | 2           |
| 14.              | Дыхание при физической нагрузке. Дыхание в условиях пониженного барометрического давления. Горная болезнь.   | 2           |
| 15.              | Обмен веществ и энергии. Энергозатраты в соответствии с видами деятельности.   | 2           |
| 16.              | Физиологические основы здорового питания. Механизмы формирования чувства голода и насыщения.   | 2           |
| 17.              | Потребность человека в питательных веществах. Принципы составления пищевых рационов.   | 2           |
| 18.              | Механизмы поддержания постоянства температуры тела. Влияние повышенных и пониженных температур на здоровье. Закаливание как составляющая здорового образа жизни. | 2           |
|                  | <b>ИТОГО</b>   | <b>36</b>   |

Зав. кафедрой физиологии  
с курсом БЖД и МК, доцент

О.Н. Павлова

**Тематический план лекций по курсу  
физиологические аспекты здорового образа жизни  
для студентов 1 курса института профилактической медицины  
в ВЕСЕННЕМ СЕМЕСТРЕ**

| <b>№ раздела</b> | <b>Раздел дисциплины</b>  | <b>Тематика лекций</b>   | <b>Количество часов</b> |
|------------------|---|--|-------------------------|
| <b>1.</b>        | <b>Понятие и виды здоровья. Факторы, обуславливающие здоровье человека.</b> | <b>Л.1.</b> Понятие и виды здоровья. Факторы, обуславливающие здоровье человека.                 | <b>2</b>                |
|                  |   | <b>Л.2.</b> Биоритмы: определение, значение, регуляция.  | <b>2</b>                |
| <b>2.</b>        |   | <b>Л.3.</b> Роль биоритмологии в организации здорового образа жизни. Десинхронозы.               | <b>2</b>                |
| <b>3.</b>        | <b>Физиологические механизмы стресса.</b>                                   | <b>Л.3.</b> Физиологические механизмы стресса. Общий адаптационный синдром. Дистресс и эустресс. | <b>2</b>                |
| <b>4.</b>        | <b>Влияние различных факторов на состояние физиологических систем.</b>      | <b>Л.4.</b> Влияние физической нагрузки на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы.  | <b>2</b>                |
| <b>5.</b>        | <b>Обмен веществ и энергии. Питание. Терморегуляция.</b>                    | <b>Л.5.</b> Обмен веществ и энергии. Физиологические аспекты здорового питания.                  | <b>2</b>                |
| <b>ИТОГО</b>     |   |  | <b>12</b>               |

Зав. кафедрой физиологии  
с курсом БЖД и МК, доцент

**О.Н. Павлова**