



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СЕВЕРО - ОСЕТИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РСО-АЛАНИЯ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ВНЕАУДИТОРНОЙ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА  
ОТДЕЛЕНИЯ «ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО»  
ПО ПРЕДМЕТУ «ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК И ЕГО  
ОКРУЖЕНИЕ»**

Специальность 31.02.01 Лечебное дело

Курс 1

Семестр 2

Владикавказ 2023

## Занятие № 11.

### ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

#### «Репродуктивная система мужчины».

**Цель занятия:** сформировать знание об анатомо - физиологических особенностях мужчин зрелого возраста; о потребностях мужчин зрелого возраста и способах их удовлетворения; о влиянии факторов внешней среды на мужскую фертильность.

**Значимость занятия:** будущий специалист должен знать мужские половые гормоны, их биологическое действие на организм, иметь понятие о сперматогенезе, потенции, фертильности, уметь определять психологические и социальные особенности мужчин зрелого возраста

#### Задания для самоподготовки

##### I. Вопросы для проверки уровня знаний

1. Что относится к наружным половым органам мужчины?
2. Что относится к внутренним половым органам мужчины?
3. Что относится к мужским половым гормонам?
4. Действие тестостерона на организм.
5. Понятия «потенция» и «мужская фертильность».
6. Что такое индекс фертильности и как он вычисляется?
7. Какие психологические и социальные особенности присущи мужчинам зрелого возраста?

##### II. Задания для самостоятельной работы по изучаемой теме (выполнить письменно):

###### *1. Разработка рекомендаций:*

- «Адекватное и рациональное питание мужчин зрелого возраста»;
- «Организация правильного режима дня и двигательной активности мужчин зрелого возраста».

2. Оценить факторы образа жизни, дать рекомендации по формированию здорового образа жизни. Мужчина 30 лет имеет среднее специальное

образование и не стремится продолжать свое обучение. Работа по специальности его устраивает, с коллегами по работе складываются хорошие дружеские отношения, много времени он проводит с друзьями, посещая пивные бары, где за вечер выпивает в среднем 1 литр пива. Имеет избыточную массу тела. Курит примерно по половине пачки сигарет в день, физкультурой не занимается, предпочитая подольше поспать утром, так как за ночь не высыпается, проводя несколько часов за компьютером. При этом самочувствие удовлетворительное и свое здоровье он оценивает как хорошее. Не женат, живет с родителями, с которыми находится в ровных отношениях.

3. Определить тип телосложения, используя следующие данные. Рост мужчины 35 лет составляет 175 см, масса тела 72 кг, окружность грудной клетки - 92 см.

4. Определить индекс массы тела мужчины 48 лет, имеющего рост 172 см и массу тела 75 кг. Дать интерпретацию полученному результату.

5. Оценить содержание жировой ткани в организме мужчины 22 лет, имеющего рост 178 см, массу тела 78 кг, окружность талии 90 см, окружность бедер 92 см.

6. Дать рекомендации по рациону и режиму питания мужчине 35 лет, имеющему массу тела 85 кг и рост 180 см. Из анамнеза известно, что он работает журналистом газеты и по роду своей деятельности проводит в пути в среднем по 5 часов в день, используя собственный автомобиль. Рабочий день не нормирован. Спит 7 часов в сутки, три раза в неделю занимается на тренажерах в течение 2 часов. В магазинах, делая различные покупки, проводит в среднем 20 минут в день. Приготовление пищи дома не занимается, раз в неделю проводит домашнюю уборку, во время которой в течение 20 минут удаляет пыль с помощью пылесоса и в течение 20 минут моет пол.

7. Дать рекомендации по рациону и режиму питания мужчине 42 лет, работающему плотником. Из анамнеза известно, что его рабочий день начинается в 8 часов утра, а заканчивается в 17 часов, работает в одну смену, до работы и с работы он добирается на трамвае, затрачивая на дорогу в среднем 50 минут в день (до остановки трамвая он идет пешком в течение 5 минут). В магазины не ходит, приготовлением пищи

не занимается, однако один раз в неделю проводит домашнюю уборку - в течение 15 минут моет полы. Спит 9 часов в сутки, физкультурой не занимается, считая достаточной физическую нагрузку на работе. При последнем медицинском обследовании - масса тела 75 кг, рост 172 см.

8. Мужчина 38 лет, работает литейщиком в 2 смены, продолжительность рабочей смены составляет 8 часов с перерывом для приема пищи. 1-ая смена начинается в 7 часов утра, 2-ая - в 15 часов. На работу он добирается на своей машине, затрачивая на дорогу в среднем 1,5 часа в день. Домашнюю работу не выполняет, физкультурой не занимается, считая достаточной физическую нагрузку на работе, спит 8 часов в сутки. При последнем медицинском обследовании - масса тела 78 кг, рост 176 см. Дать рекомендации по рациону и режиму питания для каждой из смен.
9. Определить уровень физической выносливости мужчины 55 лет при условии, что после выполнения теста подъема на ступеньки его пульс составил 92 удара в одну минуту.
10. Определить уровень физической выносливости мужчины 33 лет при условии, что после выполнения теста подъема на ступеньки его пульс составил 74 удара в одну минуту.
11. Определить уровень физической выносливости мужчины 42 лет при условии, что после выполнения теста подъема на ступеньки его пульс составил 84 удара в одну минуту.
12. Определить уровень физической выносливости мужчины 28 лет при условии, что после выполнения теста подъема на ступеньки его пульс составил 74 удара в одну минуту.
13. Определить уровень физической выносливости юноши 19 лет при условии, что после выполнения теста подъема на ступеньки его пульс составил 78 ударов в одну минуту.

14. Разработать примерную программу физических упражнений для юноши 18 лет, никогда ранее не занимавшегося спортом и имеющему низкий уровень физической выносливости.
15. Оценить достаточность нагрузки для мужчины в возрасте 28 лет при выполнении физических упражнений, если на высоте нагрузки частота сердечных сокращений составляет 120 в одну минуту.
16. Дать рекомендации мужчине в возрасте 36 лет по выбору одежды и обуви для занятий бегом осенью при температуре воздуха от +2°C до +6°C, а также контролю состояния во время занятий бегом.
17. Дать рекомендации по соблюдению мер безопасности мужчине 45 лет, который решил сделать ремонт дома своими силами. Отклонений в состоянии здоровья не выявлено, вредных привычек не имеет.