

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Курганский государственный университет»  
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»

УТВЕРЖДАЮ:  
Первый проректор  
/ Т.Р. Змызгова /  
«30» августа 2022 г.



Рабочая программа учебной дисциплины  
«Медико-биологические проблемы адаптации человека к  
большим мышечным нагрузкам»

образовательной программы высшего образования –  
программы магистратуры  
49.04.01 – Физическая культура  
Направленность (профиль):  
*Профессиональное образование в сфере физической культуры*

Формы обучения: заочная

Курган 2022

Аннотация к рабочей программе дисциплины  
«Медико-биологические проблемы адаптации человека к  
большим мышечным нагрузкам»

образовательной программы высшего образования –  
программы магистратуры  
49.04.01 – Физическая культура  
Направленность (профиль):  
*Профессиональное образование в сфере физической культуры*

Трудоемкость дисциплины: 4 ЗЕ (144 академических часов)

Семестр: 3

Форма промежуточной аттестации: зачет

Содержание дисциплины

Понятие об адаптации. Неспецифические и специфические адаптационные реакции. Общий адаптационный синдром. Фазы изменения уровня сопротивления организма стрессору. Срочная и долговременная адаптация. Скорость и выраженность адаптационных реакций. Понятие адаптационной системы. Биохимические аспекты адаптации к физическим нагрузкам, выполняемым в разных энергетических режимах. Возрастные особенности развития двигательной функции. Адаптация к физическим нагрузкам различной направленности в возрастном аспекте. Тренированность как специфическая форма адаптации к физическим нагрузкам. Возрастные особенности развития тренированности. Роль двигательной активности в совершенствовании социальной и биологической природы человека.