

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
С.Н. Щербич /
«31» октября 2019 г.

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

образовательной программы высшего образования –
программы магистратуры

49.04.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (Адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль):

Адаптивное физическое воспитание в учреждениях общего и
профессионального образования (специальные медицинские группы,
инклюзивное образование)

Формы обучения: заочная

Курган 2019

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

образовательной программы высшего образования –
программы магистратуры

49.04.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (Адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль):

Адаптивное физическое воспитание в учреждениях общего и
профессионального образования (специальные медицинские группы,
инклюзивное образование)

Трудоемкость дисциплины: 3 ЗЕ (108 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.