

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

Кафедра «Физическая культура и спорт»



УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

/ Н.В. Дубив /

2020 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: очная

Курган 2020

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: 1

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.