

# **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ»**

## **1. Место дисциплины в структуре ОПОП.**

Дисциплина «Возрастные особенности адаптации к физическим нагрузкам» относится к дисциплинам Блока 1, Б1.В.09, части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура».

## **2. Объем дисциплины: 3 зачетные единицы.**

**3. Содержание дисциплины:** Понятие адаптации. Роль ОДА в адаптации юных спортсменов к физическим нагрузкам. Адаптация органов пищеварения юных спортсменов к физическим нагрузкам. Адаптация сердечнососудистой системы юных спортсменов к физическим нагрузкам. Эндокринная система при адаптации юных спортсменов к физическим нагрузкам. Адаптация органов дыхания юных спортсменов к физическим нагрузкам. Отбор содержания обучения в соответствии с целями и возрастными особенностями обучающихся. Особенности адаптации к физическим нагрузкам детей младшего возраста. Физиологические особенности организма детей среднего и старшего школьного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам. Адаптация к физическим нагрузкам людей среднего и пожилого возраста. Меры профилактики детского травматизма при занятиях физической культурой и спортом.

## **4. Планируемые результаты обучения по дисциплине.**

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие компетенции:

- способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов (ПК-2);
- способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-4).

## **5. Форма контроля: зачет.**

**6. Разработчик:** доцент кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры и спортивных игр, к.б.н. Кочиева Э.Р.