

УДК 796.01:612(072)

ББК 75.0я73

Б48

Печатается по решению редакционного совета
Кубанского государственного университета физической культуры,
спорта и туризма

Рецензенты: **Г.Д. Алексанянц**, доктор медицинских наук, профессор, проректор по НИР, профессор кафедры анатомии и спортивной медицины,
Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма, г. Краснодар;
И.Л. Чередник, доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры нормальной физиологии, начальник научно-организационного управления,
Кубанский государственный медицинский университет Минздрава России, г. Краснодар.

Бердичевская Е.М.

Б48 Возрастная физиология физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / Е.М. Бердичевская, Е.С. Тришин. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 80 с.

Учебно-методическое пособие подготовлено для магистрантов, обучающихся по направлению 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Научно-методическое обеспечение медико-биологического сопровождения физической культуры и спорта».

Рекомендуется не только для усвоения теоретического материала дисциплины, но и для освоения практических навыков обследования занимающихся физической культурой и спортом с учетом возраста, для выполнения самостоятельной работы и подготовки к семинарам по дисциплине «Возрастная физиология физической культуры и спорта», которая является частью, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

Учебно-методическое пособие может быть полезно специалистам в области медико-биологического сопровождения физической культуры и спорта, врачам, тренерам и педагогам всех уровней образования.

УДК 796.01:612(072)

ББК 75.0я73

© КГУФКСТ, 2021.

© Бердичевская Е.М., Тришин Е.С.,
учебно-методическое пособие, 2021.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПРЕДИСЛОВИЕ	4
2. ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К МАГИСТРАНТАМ	6
3. ПРАВА ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	6
4. СВЕДЕНИЯ О ДОПУСКЕ МАГИСТРАНТОВ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	7
5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЛЕКЦИЙ	8
6. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ	9
7. СЕМИНАРЫ (ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ)	11
ЗАНЯТИЕ 1. Тема 1: Физиологические особенности адаптации организма детей, подростков и юношей к физическим нагрузкам.....	11
ЗАНЯТИЕ 2. Тема 1: Физиологические особенности адаптации организма детей, подростков и юношей к физическим нагрузкам.....	12
ЗАНЯТИЕ 3. Тема 1: Физиологические особенности адаптации организма детей, подростков и юношей к физическим нагрузкам.....	13
ЗАНЯТИЕ 4. Тема 1: Физиологические особенности адаптации организма детей, подростков и юношей к физическим нагрузкам.....	14
ЗАНЯТИЕ 5. Тема 1: Физиологические особенности адаптации организма детей, подростков и юношей к физическим нагрузкам.....	15
ЗАНЯТИЕ 6. Тема 1: Физиологические особенности адаптации организма детей, подростков и юношей к физическим нагрузкам.....	16
ЗАНЯТИЕ 7. Тема 1: Физиологические особенности адаптации организма детей, подростков и юношей к физическим нагрузкам.....	24
ЗАНЯТИЕ 8. Тема 2: Физиологические особенности адаптации организма лиц зрелого, пожилого и старческого возраста.....	29
ЗАНЯТИЕ 9. Тема 2: Физиологические особенности адаптации организма лиц зрелого, пожилого и старческого возраста.....	30
ЗАНЯТИЕ 10. Тема 2: Физиологические особенности адаптации организма лиц зрелого, пожилого и старческого возраста.....	35
ЗАНЯТИЕ 11. Тема 3: Возрастные особенности физиологической адаптации человека к физическим нагрузкам	41
ЗАНЯТИЕ 12. Тема 3: Возрастные особенности физиологической адаптации человека к физическим нагрузкам	42
8. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ МАГИСТРАНТОВ....	43
8.1. Перечень экзаменационных вопросов	43
8.2. Литература для самостоятельного изучения.....	45
8.3. Перечень ресурсов сети «Интернет»	53
8.4. Глоссарий.....	54
9. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	69