


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета института медицины, экологии и
физической культуры



от « 22 » июня 2020г., протокол № 10/220

Председатель В.И.Мидленко

« 22 » июня 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Физиология мышечной деятельности с основами кинезотерапии
Факультет	Физической культуры и реабилитации
Кафедра	Адаптивной физической культуры
Курс	2

Направление (специальность) 49.03.02_Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
код направления (специальности), полное наименование

Направленность (профиль/специализация) Физическая реабилитация
Форма обучения _чная, заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « 1 » сентября 2020г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 27.08.2021 г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20 _____ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20 _____ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Балыкин Михаил Васильевич	АФК	Зав. кафедрой, д.б.н., профессор

СОГЛАСОВАНО
Заведующий выпускающей кафедрой Адаптивной физической культуры
 / <u>М.В.Балыкин</u> /
« 20 » июня 2020г.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель преподавания курса: формирование представлений о механизмах регуляции функций и адаптации к мышечной деятельности, влиянии физических упражнений на организм, их лечебном и профилактическом действии при занятиях адаптивной физической культурой

Задачи:


- изучение общих механизмов регуляции и закономерностей деятельности организма при мышечной деятельности, показаниях и противопоказаниях к занятиям физическими упражнениями;
- формирование представлений о двигательных навыках, физиологических механизмах управления движениями, деятельности внутренних органов и эффективности адаптивной физической культуры в коррекции нарушенных функций;
- изучение и закрепление знаний об оценке функционального состояния систем и органов при мышечной деятельности, их эффективности в сфере адаптивной физической культуры.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП.

«Физиология мышечной деятельности с основами кинезотерапии» является курсом, включенным в базовую часть (Б1. Б26.) подготовки студентов направления «Адаптивная физическая культура». Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе изучения курсов: Базовые виды двигательной деятельности, Специальная педагогика, Специальная психология. Дисциплина является предшествующей для курсов: Частная патология, Массаж, Рекреационные технологии в АФК, Управление стартапами в социальном предпринимательстве, Частные методики массажа, Государственная итоговая аттестация: подготовка к процедуре защиты и защита ВКР.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
ОПК-9 - Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с	<p>Знать: физиологические механизмы компенсации и адаптации при мышечной деятельности; основные принципы и методы исследования функций при мышечной деятельности; принципы оценки эффективности физических упражнений (кинезотерапии).</p> <p>Уметь: при мышечной деятельности и определять ее эффективность в использовать знания теории адаптации при оценке эффективности мышечной деятельности в сфере адаптивной физической культуры; проводить физиологические исследования по оценке состояний в сфере адаптивной физической культуры.</p>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

отклонениями в состоянии здоровья	Владеть: навыками научного исследования при оценке функционального состояния и эффективности мышечной деятельности лиц, занимающихся адаптивной физической культурой.
ОПК-10 - Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)	<p>Знать: основные методы диагностики функционального состояния организма в норме и при нарушениях соматических функций, их изменения при занятиях физической культурой, показания и противопоказания к мышечной деятельности при различных нозологиях.</p> <p>Уметь: использовать методики и методические подходы оценки функционального состояния организма при занятиях адаптивной физической культурой.</p> <p>Владеть: знаниями оценки и интерпретации данных диагностического исследования, методиками коррекции функционального состояния организма при нарушениях висцеральных и соматических функций.</p>


4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) 2

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах)- 72

форма обучения: очная.


Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очная</u>)			
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам		
		3	4	5
1	2	3	4	5
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	48		48	
Аудиторные занятия:	48		48	
лекции	16		16	
Семинары и практические занятия	32		32	
лабораторные работы, практикумы				
Самостоятельная	24		24	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

работа				
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	Тестирование, Устный опрос		Тестирование, Устный опрос	
Курсовая работа				
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет		Зачет	
Всего часов по дисциплине	72		72	

форма обучения: заочная.

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>заочная</u>)			
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам		
		3	4	
1	2	3	4	5
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	16		16	
Аудиторные занятия:	16		16	
лекции	8		8	
Семинары и практические занятия	8		8	
лабораторные работы, практикумы				
Самостоятельная работа	48		48	
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	Тестирование, Устный опрос, конспект		Тестирование, Устный опрос, конспект	
Курсовая работа				
Виды	Зачет (4)		Зачет (4)	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


промежуточной аттестации (экзамен, зачет)				
Всего часов по дисциплине	72		72	

**В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения.*

4.3. Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения очная


Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
1. Основные понятия физиологии мышечной деятельности и кинезотерапии	4		2			2	Устный опрос, тестирование, конспект
2. Регуляция мышечного тонуса и позы	8	2	4			2	Устный опрос, тест, конспект
3. Основные принципы регуляции движений	8	2	4			2	Устный опрос, тест, конспект
4. Нарушения двигательных функций, синдромы	10	2	4			4	Устный опрос, тест, конспект
5. Регуляция дыхания, саногенный эффект физических упражнений	8	2	4			2	Устный опрос, тест, конспект
6. Регуляция работы сердца, саноген	10	2	4			4	Устный опрос, тест,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


ный эффект физических упражнений							конспект
7. Регуляция системной и регионарной гемодинамики, саногенный эффект физических упражнений	10	2	4			4	Устный опрос, тест, конспект
8. Регуляция эндокринных функций при мышечной деятельности, саногенный эффект	6	2	2			2	Устный опрос, тест, конспект
9. Стресс и адаптация, сано-и патогенный эффекты мышечной деятельности	8	2	4			2	Устный опрос, тест, конспект
Итого	72	16	32			24	

Форма обучения заочная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний	
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа		
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы				
1	2	3	4	5	6	7		
1. Основные понятия физиологии мышечной деятельности и кинезотерапии	6		2				4	Устный опрос, тест, конспект
2. Регуляция мышечного тонуса и позы	8	2					6	Устный опрос, тест, конспект
3. Основные принципы	8		2				6	Устный опрос,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

регуляции движений							тест, конспект
4. Нарушения двигательных функций, саногенный эффект мышечной деятельности	8	2				6	Устный опрос, тест, конспект
5. Регуляция вегетативных функций при мышечной деятельности, саногенный эффект физических упражнений	8		2			6	Устный опрос, тест, конспект
6. Регуляция работы сердца при мышечной деятельности, саногенный эффект физических упражнений	8	2				6	Устный опрос, тест, конспект
7. Регуляция системной и регионарной гемодинамики при мышечной деятельности, саногенный эффект физических упражнений	7		1			6	Устный опрос, тест, конспект
8. Регуляция эндокринных функций при мышечной деятельности, саногенный эффект	8	2				6	Устный опрос, тест, конспект
9. Стресс и адаптация, сано-и патогенный эффекты	7		1			6	Устный опрос, тест, конспект

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

мышечной деятельности							
Зачет	4					4	
Итого	72	8	8			56	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Тема 1. Основные понятия физиологии мышечной деятельности и кинезотерапии.

Предмет, методы и общие понятия физиологии мышечной деятельности. Позы тела, общий принцип регуляции позы и локомоций. Саногенные эффекты двигательной (мышечной) активности. Предмет и методы кинезотерапии.

Тема 2. Регуляция мышечного тонуса и позы.

Строение мышечных волокон, механизм мышечного сокращения и расслабления. Понятие мышечного тонуса. Тонические и физические мышцы, их особенности. Вестибулярный аппарат, его организация и роль в поддержании позы. Проприорецепторы, их функциональное назначение. Экстра- и интрафузальные мышечные волокна, строение. Сухожильные рецепторы Гольджи. Рефлекторная дуга спинномозгового миотатического рефлекса. Альфа-и гамма мотонейроны, их роль в поддержании мышечного тонуса. Гамма-петля. Спинальный уровень регуляции мышечного тонуса. Продолговатый и средний мозг, роль в регуляции позы. Статические и статокINETические рефлексы, рефлексы позы и выпрямительные рефлексы. Мозжечок, его роль в поддержании позы. Базальные ганглии, роль в поддержании позы. Роль коры головного мозга в регуляции позы. Продолговатый мозг, функции. Мозжечок, функции.

Тема 3. Основные принципы регуляции движений.

Общая схема управления движениями. Рефлекторные, ритмические и произвольные движения. Спинальный уровень регуляции движений. Двигательные рефлексы спинного мозга. Двигательные системы ствола мозга. Мозжечок в регуляции двигательных функций. Базальные ганглии в регуляции двигательных функций. Роль коры головного мозга в регуляции движений. Интеграция моторных функций в ЦНС. Нисходящие моторные системы в ЦНС. Динамический стереотип и двигательные навыки, стадии их формирования.


Тема 4. Нарушения двигательных функций, саногенный эффект мышечной деятельности.

Признаки нарушения двигательных функций при повреждении структур коры головного мозга. Признаки нарушения мозжечка. Признаки и последствия нарушения базальных ядер. Признаки и нарушения функций при повреждении разных отделов спинного мозга. Принципы кинезотерапии при нарушении двигательных функций различных отделов ЦНС.

Спинальный шок, признаки, фазы, нарушения соматических и висцеральных функций.

Тема 5. Регуляция вегетативных функций при мышечной деятельности, саногенный эффект физических упражнений.

Роль вегетативной нервной системы в мобилизации функций при мышечной деятельности. Саногенный эффект физических упражнений в регуляции обмена веществ. Регуляция гемопоза при мышечной деятельности. Саногенный эффект физических упражнений при нарушениях дыхательной функции крови. Регуляция дыхания при мышечной деятельности. Саногенный эффект физических упражнений при

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

нарушениях респираторных функций.

Тема 6. Регуляция работы сердца при мышечной деятельности, саногенный эффект физических упражнений.

Хроно- и инотропные влияния на сердце при мышечной деятельности. Изменения возбудимости, проводимости, сократимости и автоматизма миокарда при мышечной деятельности. Органные и молекулярно-клеточные изменения в сердце при мышечной деятельности, спортивное сердце. Расчетные и прямые методы оценки ЧСС, сердечного выброса, Саногенный эффект физических упражнений при нарушениях возбудимости и проводимости, кровообращения и органических нарушениях в миокарде.

.Тема 7.Регуляция системной и регионарной гемодинамики при мышечной деятельности, саногенный эффект физических упражнений.

Изменения системной гемодинамики при мышечной деятельности. Изменения систолического, диастолического, пульсового давления при мышечной деятельности. Типы реакций АД на физические нагрузки, их интерпретация.Саногенный эффект физических упражнений на морфофункциональные изменения артериальных и венозных сосудов. Регуляция регионарного кровотока и морфофункциональные изменения сосудов микроциркуляции в мышцах, сердце, головном мозге, легких, печени, почках при мышечной деятельности.Органные структурные изменения сосудов микроциркуляции при мышечной деятельности.

Тема 8.Регуляция эндокринных функций при мышечной деятельности, саногенный эффект.

Общий принцип регуляции эндокринных функций при мышечной деятельности. Роль гипоталамо-гипофизарной системы в регуляции эндокринных функций при мышечной деятельности. Роль гипоталамо-гипофизарно- надпочечниковой системы в адаптации к мышечной деятельности. Саногенный эффект физических упражнений на функции щитовидной, поджелудочной и половых желез.

Тема 9.Стресс и адаптация, сано-и патогенный эффекты мышечной деятельности.

Механизмы возникновения стресса при мышечной деятельности. Эустресс, дистресс.Общий адаптационный синдром – определение, признаки. Фазы стресса, характеристика.Эустресс, дистресс, их характеристика при мышечной деятельности. Адаптация к мышечной деятельности, фазы, их характеристика. Специфический и неспецифический компоненты адаптации к мышечной деятельности. Роль стресса в саногенезе мышечной деятельности.

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема1. Основные понятия физиологии мышечной деятельности и кинезотерапии.


Вопросы к теме:

1. Предмет, методы и общие понятия физиологии мышечной деятельности.
2. Позы тела, общий принцип регуляции позы и локомоций.
3. Саногенные эффекты двигательной (мышечной) активности.
4. Предмет и методы кинезотерапии.

Тема 2. Регуляция мышечного тонуса и позы

Вопросы к теме:

1. Понятие мышечного тонуса.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

2. Тонические и физические мышцы, их особенности.
3. Вестибулярный аппарат, его организация и роль в поддержании позы.
4. Проприорецепторы, их функциональное назначение.
5. Экстра- и интрафузальные мышечные волокна, строение.
6. Сухожильные рецепторы Гольджи.
7. Рефлекторная дуга спинномозгового миотатического рефлекса.
8. Гамма-петля.
9. Спинальный уровень регуляции мышечного тонуса.
10. Продолговатый и средний мозг, роль в регуляции позы.
11. Статические и статокINETические рефлексы, рефлексы позы и выпрямительные рефлексы.
12. Мозжечок, его роль в поддержании позы.
13. Базальные ганглии, роль в поддержании позы.
14. Роль коры головного мозга в регуляции позы.

Тема 3. Основные принципы регуляции движений.

Вопросы к теме:

1. Общая схема управления движениями.
2. Рефлекторные, ритмические и произвольные движения.
3. Спинальный уровень регуляции движений.
4. Двигательные рефлексы спинного мозга.
5. Двигательные системы ствола мозга.
6. Мозжечок в регуляции двигательных функций.
7. Базальные ганглии в регуляции двигательных функций.
8. Роль коры головного мозга в регуляции движений
9. Нисходящие моторные системы в ЦНС.
10. Динамический стереотип и двигательные навыки, стадии их формирования.

Тема 4. Нарушения двигательных функций, саногенный эффект мышечной деятельности.


Вопросы к теме:

1. Признаки нарушения двигательных функций при повреждении структур коры головного мозга.
2. Признаки нарушения мозжечка.
3. Признаки и последствия нарушения базальных ядер.
4. Признаки и нарушения функций при повреждении разных отделов спинного мозга.
5. Принципы кинезотерапии при нарушении двигательных функций различных отделов ЦНС

Тема 5. Регуляция вегетативных функций при мышечной деятельности, саногенный эффект физических упражнений.

Вопросы к теме:

1. Роль вегетативной нервной системы в регуляции функций при мышечной деятельности.
2. Саногенный эффект физических упражнений в регуляции обмена веществ.
3. Регуляция гемопоза при мышечной деятельности.
4. Саногенный эффект физических упражнений при нарушениях дыхательной функции крови.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

5. Регуляция дыхания при мышечной деятельности.
6. Саногенный эффект физических упражнений при нарушениях респираторных функций

Тема 6.Регуляция работы сердца при мышечной деятельности, саногенный эффект физических упражнений.

Вопросы к теме:

1. Хроно- и инотропные влияния на сердце при мышечной деятельности.
2. Изменения возбудимости, проводимости, сократимости и автоматизма миокарда при мышечной деятельности.
3. Органные и молекулярно-клеточные изменения в сердце при мышечной деятельности, спортивное сердце.
4. Расчетные и прямые методы оценки сердечного выброса.
5. Саногенный эффект физических упражнений при нарушениях возбудимости и проводимости, кровообращения и органических нарушениях в миокарде.

Тема 7.Регуляция системной и регионарной гемодинамики при мышечной деятельности, саногенный эффект физических упражнений.

Вопросы к теме:

1. Изменения системной гемодинамики при мышечной деятельности.
2. Изменения систолического, диастолического, пульсового давления при мышечной деятельности.
3. Типы реакций АД на физические нагрузки, их интерпретация.
4. Саногенный эффект физических упражнений на морфофункциональные изменения артериальных и венозных сосудов.
5. Регуляция регионарного кровотока и морфофункциональные изменения сосудов микроциркуляции в мышцах, сердце, головном мозге, легких, печени, почках при мышечной деятельности.
6. Органные структурные изменения сосудов микроциркуляции при мышечной деятельности.

Тема8.Регуляция эндокринных функций при мышечной деятельности, саногенный эффект.


Вопросы к теме:

1. Общий принцип регуляции эндокринных функций при мышечной деятельности.
2. Роль гипоталамо-гипофизарной системы в регуляции эндокринных функций при мышечной деятельности.
3. Роль гипоталамо-гипофизарно- надпочечниковой системы в адаптации к мышечной деятельности.
4. Саногенный эффект физических упражнений на функции щитовидной, поджелудочной и половых желез.

Тема 9.Стресс и адаптация, сано-и патогенный эффекты мышечной деятельности.

Вопросы к теме:

1. Механизмы возникновения стресса при мышечной деятельности.
2. Эустресс, дистресс.
3. Общий адаптационный синдром – определение, признаки.
4. Фазы стресса, характеристика.
5. Адаптация к мышечной деятельности, фазы, их характеристика.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

6. Специфический и неспецифический компоненты адаптации к мышечной деятельности.
7. Роль стресса в саногенезе мышечной деятельности.

7. Лабораторные работы, практикумы

«Данный вид работы не предусмотрен УП».


8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

«Данный вид работы не предусмотрен УП».

9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)

Вопросы к зачету

1. Предмет, методы и общие понятия физиологии мышечной деятельности.
2. Позы тела, общий принцип регуляции позы и локомоций.
3. Предмет и методы кинезотерапии.
4. Тонические и фазические мышцы, их особенности.
5. Вестибулярный аппарат, его организация и роль в поддержании позы.
6. Проприорецепторы, их функциональное назначение.
7. Экстра- и интрафузальные мышечные волокна, строение.
8. Сухожильные рецепторы Гольджи.
9. Рефлекторная дуга спинномозгового миотатического рефлекса.
10. Гамма-петля.
11. Спинальный уровень регуляции мышечного тонуса.
12. Продолговатый и средний мозг, роль в регуляции позы.
13. Статические и статокинетические рефлексы, рефлексы позы и выпрямительные рефлексы.
14. Мозжечок, его роль в поддержании позы.
15. Базальные ганглии, роль в поддержании позы.
16. Роль коры головного мозга в регуляции позы.
17. Общая схема управления движениями.
18. Рефлекторные, ритмические и произвольные движения.
19. Спинальный уровень регуляции движений.
20. Двигательные рефлексы спинного мозга.
21. Двигательные системы ствола мозга.
22. Мозжечок в регуляции двигательных функций.
23. Базальные ганглии в регуляции двигательных функций.
24. Роль коры головного мозга в регуляции движений
25. Динамический стереотип и двигательные навыки, стадии их формирования.
26. Признаки нарушения двигательных функций при повреждении структур коры головного мозга.
27. Признаки нарушения мозжечка.
28. Признаки и нарушения функций при повреждении разных отделов спинного мозга.
29. Принципы кинезотерапии при нарушении двигательных функций различных отделов ЦНС
30. Роль вегетативной нервной системы в регуляции функций при мышечной деятельности.


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

31. Саногенный эффект физических упражнений в регуляции обмена веществ.
32. Регуляция гемопозеза при мышечной деятельности.
33. Саногенный эффект физических упражнений при нарушениях дыхательной функции крови.
34. Регуляция дыхания при мышечной деятельности.
35. Хроно- и инотропные влияния на сердце при мышечной деятельности.
36. Изменения возбудимости, проводимости, сократимости и автоматизма миокарда при мышечной деятельности.
37. Органные и молекулярно-клеточные изменения в сердце при мышечной деятельности, спортивное сердце.
38. Саногенный эффект физических упражнений при нарушениях возбудимости и проводимости, кровообращения и органических нарушениях в миокарде.
39. Изменения систолического, диастолического, пульсового давления при мышечной деятельности.
40. Типы реакций АД на физические нагрузки, их интерпретация.
41. Органные структурные изменения сосудов микроциркуляции при мышечной деятельности.
42. Роль гипоталамо-гипофизарно- надпочечниковой системы в адаптации к мышечной деятельности.
43. Саногенный эффект физических упражнений на функции щитовидной, поджелудочной и половых желез.
44. Эустресс, дистресс.
45. Общй адаптационный синдром – определение, признаки.
46. Фазы стресса, характеристика.
47. Адаптация к мышечной деятельности, фазы, их характеристика.
48. Специфический и неспецифический компоненты адаптации к мышечной деятельности.
49. Роль стресса в саногенезе мышечной деятельности.


10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения очная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (<i>проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.</i>)	Объем в часах	Форма контроля (<i>проверка решения задач, реферата и др.</i>)
Тема 1. Основные понятия физиологии мышечной деятельности и кинезотерапии.	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	2	конспект, опрос, тестирование, доклад
Тема 2 Регуляция мышечного тонуса и позы	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	2	конспект, опрос, тестирование, доклад

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


Тема 3. Основные принципы регуляции движений.	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	2	конспект, опрос, тестирование, доклад
Тема 4. Нарушения двигательных функций, саногенный эффект мышечной деятельности.	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	4	конспект, опрос, тестирование, доклад
Тема 5. Регуляция вегетативных функций при мышечной деятельности, саногенный эффект физических упражнений.	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	2	конспект, опрос, тестирование, доклад
Тема 6. Регуляция работы сердца при мышечной деятельности, саногенный эффект физических упражнений.	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	4	конспект, опрос, тестирование, доклад
Тема 7. Регуляция системной и регионарной гемодинамики при мышечной деятельности, саногенный эффект физических упражнений.	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	4	конспект, опрос, тестирование, доклад
Тема 8. Регуляция эндокринных функций при мышечной деятельности, саногенный эффект.	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	2	конспект, опрос, тестирование, доклад
Тема 9. Стресс и адаптация, сано-и патогенный эффекты мышечной	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	2	конспект, опрос, тестирование, доклад

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

деятельности.			
Итого		24	

Форма обучения заочная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
Тема 1. Основные понятия физиологии мышечной деятельности и кинезотерапии.	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	4	конспект, опрос, тестирование, доклад
Тема 2 Регуляция мышечного тонуса и позы	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	6	конспект, опрос, тестирование, доклад
Тема 3. Основные принципы регуляции движений.	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	6	конспект, опрос, тестирование, доклад
Тема 4. Нарушения двигательных функций, саногенный эффект мышечной деятельности.	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	6	конспект, опрос, тестирование, доклад
Тема 5. Регуляция вегетативных функций при мышечной деятельности, саногенный эффект физических упражнений.	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	6	конспект, опрос, тестирование, доклад
Тема 6. Регуляция работы сердца при мышечной деятельности, саногенный эффект физических упражнений.	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	6	конспект, опрос, тестирование, доклад

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Тема 7. Регуляция системной регионарной гемодинамики при мышечной деятельности, саногенный эффект физических упражнений .	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	6	конспект, опрос, тестирование, доклад
Тема 8. Регуляция эндокринных функций при мышечной деятельности, саногенный эффект.	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	6	конспект, опрос, тестирование, доклад
Тема 9. Стресс и адаптация, сано-и патогенный эффекты мышечной деятельности.	Проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	6	конспект, опрос, тестирование, доклад
Зачет		4	
Итого		72	


11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Список рекомендуемой литературы

Основная

1. Физиология физического воспитания и спорта : учебник для вузов по физ. культуре / Смирнов Виктор Михайлович, В. И. Дубровский. - Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 605 с. : ил. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-305-00034-3 (в пер.) : 79.50.
2. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/451329>
3. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/453942> .

Дополнительная

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

1. Чумаков, Б. Н. Физиология нервно-мышечного аппарата и созревание его в онтогенезе с учетом оценки здоровья / Б. Н. Чумаков, В. М. Смирнов. — М. : Московский городской педагогический университет, 2012. — 60 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/26643.html> . — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Гимазов, Р. М. Управление движениями в спорте: уровень мышечно-суставных уязвок (по классификации Н.А. Бернштейна). В 2 частях. Ч. 1 : монография / Р. М. Гимазов, Г. А. Булатова. — Сургут :Сургутский государственный педагогический университет, 2016. — 240 с. — ISBN 978-5-93190-336-1 (ч. 1), 978-5-93190-336-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87045.htm> 1. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. **Кинезотерапия** при инфаркте миокарда : учеб.-метод. пособие / Сагидова Светлана Александровна, М. В. Балыкин; УлГУ, ИМЭиФК. - Ульяновск :УлГУ, 2013. - 36 с. - Библиогр.: с. 35. - б/п.

Учебно-методическая

1. Физиология мышечной деятельности с основами кинезотерапии : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / М. В. Балыкин; УлГУ, Фак. физической культуры и реабилитации. - Ульяновск :УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 340 КБ). - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/7851>

Согласовано:

 /  / 
 Должность сотрудника научной библиотеки ФИО подпись дата


б) Программное обеспечение

СПС Консультант Плюс
 НЭБ РФ
 ЭБС IPRBooks
 АИБС "МегаПро"
 Система «Антиплагиат.ВУЗ»
 ОС Microsoft Windows
 Антивирус Dr.Web
 Microsoft Office 2016
 «МойОфис Стандартный»

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

- 1.1. IPRbooks : электронно-библиотечная система : сайт / группа компаний Ай Пи Ар Медиа. - Саратов, [2020]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. ЮРАЙТ : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2020]. - URL: <https://www.biblio-online.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. Консультант студента : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2020]. – URL: http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-128.html. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2020]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Znanium.com :электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2020]. - URL: <http://znanium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.6. ClinicalCollection : коллекция для медицинских университетов, клиник, медицинских библиотек // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=e3ddfb99-a1a7-46dd-a6eb-2185f3e0876a%40sessionmgr4008>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

2.КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва :КонсультантПлюс, [2020].

3. Базы данных периодических изданий:

3.1. База данных периодических изданий : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2020]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2020]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. «Grebennikon» : электронная библиотека / ИД Гребенников. – Москва, [2020]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Национальная электронная библиотека : электронная библиотека : федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ ; РГБ. – Москва, [2020]. – URL:<https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. SMARTImagebase // EBSCOhost : [портал]. – URL: <https://ebsco.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.


6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

6.1. [Единое окно доступа к образовательным ресурсам](http://window.edu.ru/) : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст : электронный.

6.2. [Российское образование](http://www.edu.ru) : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

7. Образовательные ресурсы УлГУ:

7.1. Электронная библиотека УлГУ : модуль АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

7.2. Образовательный портал УлГУ. – URL: <http://edu.ulsu.ru>. – Режим доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

Согласовано:
  
 Должность сотрудника УИТИ ФИО подпись дата

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Аудитории для проведения лекций, для выполнения лабораторных работ и практикумов, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе. Перечень оборудования, используемого в учебном процессе:»Велозргометр TORNEOBeetle; Весы медицинские напольные электронные ВМЭН-200-100; Гипоксикатор «Тибет-4»; Динамометр кистевой ДК 100; Динамометр становой ДЭРМ-120; Миограф 8-ми канальный; Пульсооксиметр портативный SPO2T503DX (оксигемометр); Реограф-полианализатор РГПА-6/12 «Реан-Поли» Модель 02 версия 5.2-02 «Профессиональная; Тонометры; Комплекс компьютерный многофункциональный для исследования электромиографии, вызванных потенциалов, электроретинограммы

13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

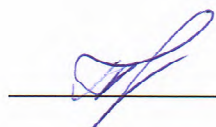
- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ИПС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей

Разработчик



профессор

Балыкин М.В.