**Вопросы для самоподготовки по дисциплине «Физиология мышечной деятельности с основами кинезотерапии»**

1.Предмет, методы и общие понятия физиологии мышечной деятельности и кинезотерапии.

2.Изменения физиологических функций при мышечной деятельности.

3. Роль мышечной деятельности в профилактике и коррекции здоровья.

4. Понятие мышечного тонуса, тонические и фазические мышцы.

5.Проприорецепторы, организация, функциональное назначение.

6. Понятия: рефлекторные, ритмические и произвольные движения**.**

7. Динамический стереотип и двигательные навыки, стадии

8. Нарушения двигательных функций при повреждении структур коры головного мозга, влияние мышечной деятельности на их коррекцию

9. Нарушения двигательных функций при повреждении мозжечка, влияние мышечной деятельности наих коррекцию

10. Нарушения двигательных функций при повреждении структур ствола головного мозга, влияние мышечной деятельности на их коррекцию

11. Нарушения двигательных функций при повреждении различных отделов спинного мозга, влияние мышечной деятельности на их коррекцию

12.Роль вегетативной нервной системы в мобилизации функций при мышечной деятельности.

13. Изменения обмена веществ и гомеостаза при разных режимах мышечной деятельности. 14. Изменения метаболических процессов при адаптации к мышечной деятельности.

15. Роль физических упражнений в профилактике и коррекции нарушений обмена веществ.

16. Изменения внешнего дыхания при различных режимах мышечной деятельности.

17. Газообмен в легких и при мышечной деятельности.

18. Морфофункциональные изменения внешнего дыхания при адаптации к мышечной деятельности.

19. Методы повышения функций внешнего дыхания (дыхание с повышенным сопротивлением), комплекс упражнений

20. Роль физических упражнений в профилактике и коррекции нарушений внешнего дыхания

21. Дыхательные гимнастики в профилактике и коррекции нарушений внешнего дыхания, комплекс упражнений.

22. Влияние пониженного содержания кислорода (гипоксия) на регуляцию функций внешнего дыхания

23. Изменения дыхательной функции крови при адаптации к мышечной деятельности

24. Роль физических упражнений в профилактике и коррекции нарушений дыхательной функции крови.

25. Влияние пониженного содержания кислорода (гипоксия) дыхательную функцию крови, комплекс ПНГ.

26. Регуляция работы сердца при мышечной деятельности.

27. Изменения возбудимости, проводимости, сократимости и автоматизма миокарда при мышечной деятельности.

28. Органные и молекулярно-клеточные изменения в сердце при адаптации к мышечной деятельности.

29. Роль физических упражнений в профилактике и коррекции нарушений сердечной деятельности, выделить зону пульсовой нагрузки.

30. Влияние пониженного содержания кислорода (гипоксия) функциональное состояние сердца

31.Изменения системной гемодинамики при разных режимах мышечной деятельности.

32. Морфофункциональные изменения артериальных и венозных сосудов при адаптации к мышечной деятельности.

33. Регуляция регионарного кровотока и морфофункциональные изменения сосудов микроциркуляции в сердце при адаптации к физическим нагрузкам.

34. Регуляция регионарного кровотока и морфофункциональные изменения сосудов микроциркуляции в головном мозге при адаптации к физическим нагрузкам.

35. Регуляция регионарного кровотока и морфофункциональные изменения сосудов микроциркуляции в мышцахпри адаптации к физическим нагрузкам.

36. Роль мышечной деятельности в профилактике и коррекции нарушений системной и регионарной гемодинамики.

37. Влияние пониженного содержания кислорода (гипоксия) на системную и регионарную гемодинамику, дать схему прерывистой нормобарической гипоксии.

38.Общий принцип регуляции эндокринных функций при мышечной деятельности.

39. Роль гипоталамо-гипофизарной системы в регуляции эндокринных функций при мышечной деятельности.

40. Роль гипоталамо-гипофизарно- надпочечниковой системы в адаптации к мышечной деятельности.

41. Роль физических упражнений в профилактике и коррекции нарушений эндокринных органов.

42. Механизмы возникновения стресса при мышечной деятельности.

43. Эустресс, дистресс, их характеристика при мышечной деятельности.

44. Общий адаптационный синдром – определение, признаки.

45. Фазы стресса, характеристика.

46. Адаптация к мышечной деятельности, фазы, их характеристика.

47. Специфический и неспецифический компонентыадаптация к мышечной деятельности.

**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](https://www.biblio-online.ru/bcode/451329)
3. *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](https://www.biblio-online.ru/bcode/453942) .

**Дополнительная**

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 c. — 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, P. M. Управление движениями в спорте: уровень мышечно-суставных увязок (по классификации Н.А. Бернштейна). В 2 частях. Ч. 1 : монография / P. M. Гимазов, Г. А. Булатова. — Сургут :Сургутский государственный педагогический университет, 2016. — 240 c. — 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> l. — 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.