

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор

по образовательной деятельности

А.А. Панфилов

« 30 » 08 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ**

Направление подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки: «Физическая культура»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

| Семестр | Трудоемкость<br>зач. ед, час. | Лек-<br>ции,<br>час. | Практиче-<br>ские<br>занятия,<br>час. | Лаборат.<br>работы,<br>час. | СРС,<br>час. | Форма промежуточного<br>контроля<br>(экз./зачет) |
|---------|-------------------------------|----------------------|---------------------------------------|-----------------------------|--------------|--|
| 8       | 4 ЗЕТ/144                     | 20                   | -                                     | 20                          | 68           | Экзамен 36                                       |
| Итого   | 4 ЗЕТ/144                     | 20                   | -                                     | 20                          | 68           | Экзамен 36                                       |

Владимир 2017

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: вооружить студентов знаниями в области основ лечебной физической культуры и современных массажных технологий; способствовать выработке у них умений и навыков применения полученных знаний в практической деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Данная дисциплина относится к вариативной части Блока 1. Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися на дисциплинах: «Анатомия человека», «Биохимия человека», «Теория и методика избранного вида спорта», «Спортивная метрология». Предмет «Лечебная физическая культура» обеспечивает возможности практического применения умений и навыков в учебно-воспитательном процессе в профессиональной деятельности.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Знать:

- основные понятия, предмет, историю ЛФК и массажа; характеристики двигательных действий человека и методы их измерения (ПК-1);
- опорно-двигательный аппарат человека, характер соединения костей и мышц;
- особенности обмена веществ во время применения лечебной физической культуры и массажа (ОПК-6);
- биомеханические основы различных видов лечебных движений человека, двигательных качеств, характеристики техники массажа и ее анализ (ПК-2);
- оценку и осуществлять контроль лечебных двигательных действий, технические средства массажа и методики применения (ОПК-6);
- приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

### Уметь:

- проводить занятия по ЛФК, процедуры массажа (ПК-2);
- используя знания закономерностей, оценивать соответствие физических нагрузок функциональному состоянию организма человека (ОПК-6);
- формулировать конкретные задачи и находить пути их решения при изучении нозологических форм человека;
- осуществлять измерения, проводить оценку и биомеханический контроль показателей двигательных действий человека и физической подготовленности занимающегося;
- планировать и проводить занятия по ЛФК с использованием методов, средств и технологий.

### Владеть:

- приемами подбора двигательных действий;
- способами интерпретации полученной информации при оценке сформированных двигательных действий;
- знаниями для планирования и проведения основных видов спортивно-оздоровительных занятий с людьми разного возраста (ОПК-6);
- методами получения биомеханических характеристик двигательных действий.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа.

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины   | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                      |                     |                    |     |         | Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %) | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам) |                      |
|-------|--|---------|-----------------|--|----------------------|---------------------|--------------------|-----|---------|---|---|----------------------|
|       |  |         |                 | Лекции   | Практические занятия | Лабораторные работы | Контрольные работы | СРС | КП / КР |   |   |                      |
| 1     | Лечебная физическая культура (ЛФК) как реабилитационно-оздоровительный метод. Основы ЛФК.  | 8       | 1               | 2  |                      | 2                   |                    |     | 6       |   | 2/50  |                      |
| 2     | Физиологические механизмы и влияние физических упражнений на организм человека.  | 8       | 2               | 2  |                      | 2                   |                    |     | 6       |   |   |                      |
| 3     | Средства ЛФК. Двигательные режимы в ЛФК. Принципы ЛФК. Формы ЛФК.  | 8       | 3               | 2  |                      | 2                   |                    |     | 6       |   | 2/50  |                      |
| 4     | Методика применения ЛФК при патологии сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, эндокринной, нервной систем.  | 8       | 4               | 2  |                      | 2                   |                    |     | 6       |   |   |                      |
| 5     | Методика применения ЛФК в разных возрастных группах.   | 8       | 5               | 2  |                      | 2                   |                    |     | 6       |   | 2/50  |                      |
| 6     | История развития массажа. Основные виды массажа. Физиологическое действие основных видов массажа на организм человека. Особенности применения различных видов массажа. | 8       | 6               | 2  |                      | 2                   |                    |     | 6       |   |   | Рейтинг-контроль № 1 |
| 7     | Массаж при заболеваниях  | 8       | 7               | 2  |                      | 2                   |                    |     | 6       |   | 2/50  |                      |

|    |   |   |    |    |    |    |  |       |  |                      |
|----|---|---|----|----|----|----|--|-------|--|----------------------|
|    | кардиореспираторной системы   |   |    |    |    |    |  |       |  |                      |
| 8  | Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря, неврологических заболеваниях. | 8 | 8  | 2  | 2  | 6  |  |       |  |                      |
| 9  | Особенности проведения массажа при заболеваниях ОДА.  | 8 | 9  | 2  | 2  | 10 |  | 2/50  |  |                      |
| 10 | Методика применения ЛФК в разных возрастных группах.  | 8 | 10 | 2  | 2  | 10 |  |       |  | Рейтинг-контроль № 2 |
|    | Всего   |   |    | 20 | 20 | 68 |  | 10/25 |  | Экзамен 36           |

### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебный процесс по дисциплине «ЛФК и массаж» осуществляется с использованием мультимедийной техники, активных и интерактивных форм проведения занятий (ролевые игры, разбор конкретных ситуаций и др.) с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

### 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Текущий контроль успеваемости студентов проводится путём опроса на занятиях по изучаемым темам.

Предусмотрен тестовый контроль знаний по дисциплине, написание контрольных работ, подготовка сообщений.

#### ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

##### Рейтинг-контроль № 1

##### Контрольная работа № 1

##### Вариант 1

1. Характеристика ЛФК как лечебно-оздоровительного и реабилитационного метода.
2. Выявляются особенности метода ЛФК в соответствии с понятиями «реабилитация», «рекреация», «абилитация».
3. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.
4. Физиологические механизмы и влияние физических упражнений на организм человека

##### Вариант 2

1. Средства ЛФК. Двигательные режимы в ЛФК. Периоды и методы ЛФК. Принципы ЛФК. Формы ЛФК.
2. Особенности построения урока ЛФК и методы оценки нагрузки.
3. Формирование двигательных навыков, развитие физических качеств на уроках ЛФК.
4. Учет эффективности ЛФК.

## Рейтинг-контроль № 2

### Тестовые задания:

1. Лечебный массаж используется, как:
  - а) метод лечения различных заболеваний;
  - б) средство нормализации нарушенных функций организма;
  - в) средство профилактики заболеваний;
  - г) средство предупреждения старения.
2. Гигиенический массаж решает задачи:
  - а) поддержания общего тонуса организма, его оздоровления и профилактики заболеваний;
  - б) нормализации нарушенных функций организма;
  - в) предупреждения старения и устранения косметических недостатков;
  - г) подготовки спортсмена к физическим и психологическим нагрузкам.
3. При явлениях застоя в легких массаж выполняется в исходном положении пациента:
  - а) сидя;
  - б) лежа.
4. Противопоказаниями к проведению массажа у больных со стабильной стенокардией напряжения являются:
  - а) хроническая сердечная недостаточность IIБ-III стадии (по Стражеско-Василенко),
  - б) наличие эпизодов повышения артериального давления в анамнезе;
  - в) приступ стенокардии;
  - г) экстрасистолия в анамнезе.
5. Назначение массажа при инфаркте миокарда возможно:
  - а) в первые часы;
  - б) в первые сутки;
  - в) в первые дни.
- 6) При инфаркте миокарда в первые дни назначается:
  - а) общий массаж;
  - б) сегментарный, точечный массаж;
  - в) массаж конечностей;
  - г) массаж головы.
- 7) На больничном этапе лечения инфаркта миокарда назначается:
  - а) классический массаж конечностей;
  - б) рефлекторно-сегментарный и точечный массаж;
  - в) классический массаж спины и шеи;
  - г) классический массаж грудной клетки спереди и живота.
- 8) На санаторном этапе лечения инфаркта миокарда не назначают классический массаж:
  - а) спины,
  - б) грудной клетки,
  - в) воротниковой зоны;
  - г) живота.
9. При ишемической болезни мозга назначают массаж:
  - а) спины;
  - б) воротниковой зоны;
  - в) головы;
  - г) грудной клетки спереди.
10. При гипертонической болезни проводится массаж:
  - а) спины;
  - б) воротниковой зоны;
  - в) головы;
  - г) грудной клетки спереди.
11. Противопоказанием к назначению массажа при гипертонической болезни не является:
  - а) кризовое повышение артериального давления;

- б) 3 степень заболевания (180/110 мм рт.ст и выше);
  - в) острое нарушение мозгового кровообращения;
  - г) 2 стадия заболевания.
12. Массаж воротниковой зоны при артериальном гипотензивном синдроме:
- а) назначается с 1 сеанса,
  - б) назначается с 5 сеанса,
  - в) назначается, если артериальное давление устойчиво повысилось,
  - г) не назначается.
13. При облитерирующих заболеваниях конечностей массаж ног ниже коленного сустава:
- а) проводится только во 2 стадии заболевания;
  - б) проводится только в 1 стадии заболевания;
  - в) не проводится;
  - г) проводится не зависимо от стадии заболевания.
14. Лечебный массаж при пневмонии не назначают:
- а) при температуре тела выше 37°C;
  - б) при температуре тела выше 38°C;
  - в) при наличии осложнений;
  - г) при любом течении заболевания.
15. Лечебный массаж при остром бронхите не назначают:
- а) при температуре тела выше 37°C;
  - б) при температуре тела выше 38°C;
  - в) при наличии осложнений;
  - г) при любом течении заболевания.
16. Для классической методики массажа при бронхиальной астме характерно:
- а) большой объем ударных приемов в межлопаточной области;
  - б) обязательное проведение приемов для расслабления мышц, находящихся в гипертонусе;
  - в) более интенсивное растирание грудной клетки;
  - г) большее внимание выжиманию.
17. Методика ИМАЗ применяется при:
- а) пневмонии;
  - б) бронхиальной астме;
  - в) хроническом бронхите;
  - г) инфаркте миокарда.
18. При плеврите назначают массаж, состоящий из приемов:
- а) точечного массажа;
  - б) классического массажа с главным приемом – выжиманием;
  - в) рефлекторно-сегментарного.
19. Основными задачами массажа при эмфиземе легких являются:
- а) улучшение кровообращения;
  - б) улучшение эвакуации мокроты из бронхов;
  - в) способствование оттоку жидкости из плевральной полости;
  - г) укрепление дыхательной мускулатуры.
20. При хроническом гастрите типа А назначают:
- а) классический массаж живота;
  - б) рефлекторно-сегментарный массаж;
  - в) точечный массаж;
  - г) все ответы верны.
21. При хроническом гастрите типа В назначается классический массаж:
- а) живота;
  - б) спины;
  - в) воротниковой зоны;

- г) поясницы.
22. К осложнениям язвенной болезни желудка:
- а) желудочное кровотечение;
  - б) хронический гастрит;
  - в) хронический колит;
  - г) хронический гепатит.
23. Лечебный массаж при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки:
- а) назначают в период обострения;
  - б) назначают в период ремиссии;
  - в) ответы а) и б) верны;
  - г) не назначают
24. Лечебный массаж при хроническом колите:
- а) назначают в период обострения;
  - б) назначают в период ремиссии;
  - в) ответы а) и б) верны;
  - г) не назначают
25. При хроническом атоническом колите массаж живота:
- а) глубокий, интенсивный;
  - б) поверхностный, щадящий;
  - в) не проводят.
26. При хроническом спастическом колите массаж живота:
- а) глубокий, интенсивный;
  - б) поверхностный, плавный, медленный;
  - в) не проводят.
27. Противопоказанием к проведению массажа печени является перенесенный гепатит:
- а) типа А;
  - б) типа В;
  - в) типа С;
  - г) типа D.
28. Противопоказание к массажу печени не является:
- а) хронический калькулезный холецистит;
  - б) атония желчного пузыря;
  - в) лямблиоз;
  - г) хронический гепатит типа В.
29. Задачами лечебного массажа при сколиозе являются:
- а) общее укрепление организма;
  - б) коррекция мышечного тонуса;
  - в) ответы а) и б) верны;
  - г) ответы а) и б) не верны.
30. В комплексную терапию сколиоза не включается:
- а) лечебный массаж;
  - б) лечебная физическая культура;
  - в) специальные уклады;
  - г) вытяжения.
31. При наличии синдромов, связанных с компрессией сосудов при остеохондрозе позвоночника процедура лечебного массажа составляется:
- а) врачом;
  - б) массажистом;
  - в) лечебный массаж не проводится.
32. На ранних стадиях переломов трубчатых костей:
- а) лечебный массаж не назначают;
  - б) назначают классический массаж места перелома;

в) назначают отсасывающий массаж выше места перелома и рефлекторно-сегментарный массаж.

33. Нарушение принципов проведения лечебного массажа при переломах трубчатых костей могут привести к:

- а) повреждению органов и тканей, расположенных вблизи перелома;
- б) формированию псевдоартроза («ложного сустава»);
- в) расположению между отломками мышцы или фасции.

34. Особенностью проведения лечебного массажа при неврите лицевого нерва является:

- а) строгое дозирование силы проведения массажа;
- б) регулярные консультации врача-невролога;
- в) строгое соблюдение последовательности массируемых зон;
- г) необходимость проведения дифференцированного массажа.

35. Лечебный массаж при невралгии тройничного нерва:

- а) не назначают;
- б) назначают в остром периоде;
- в) назначают в подостром периоде;
- г) назначают в период ремиссии.

36. Особенностью проведения лечебного массажа при острых нарушениях мозгового кровообращения является:

- а) необходимость проведения дифференцированного массажа;
- б) строгое дозирование силы проведения массажа;
- в) регулярные консультации врача-невролога;
- г) строгое соблюдение последовательности массируемых зон;

37. Массаж у детей начинают:

- а) с рождения;
- б) с первого купания;
- в) с возраста 7 дней;
- г) с возраста 1 месяц.

38. Задачами оздоровительного массажа у детей в возрасте от 1 до 3-х месяцев являются:

- а) тонизировать сгибатели;
- б) расслаблять сгибатели;
- в) тонизировать разгибатели;
- г) расслаблять разгибатели.

39. Особенностью возрастного периода 4-6 месяцев является:

- а) уравнивание тонуса сгибателей и разгибателей;
- б) преобладание тонуса сгибателей;
- в) преобладание тонуса разгибателей;

40. В возрасте от 6 месяцев до 1 года оздоровительный массаж:

- а) выполняется всеми приемами классического массажа;
- б) включает приемы рефлекторно-сегментарного массажа;
- в) включает точечный массаж;
- г) сочетается с активными и пассивными движениями.

## **ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ ПО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И МАССАЖУ**

- 1 Определение здоровья, понятие о здоровом образе жизни, триада здоровья
- 2 Триада здоровья и уровни здоровья, их взаимосвязи
- 3 Понятие об абилитации, рекреации и реабилитации. Сущность реабилитации
- 4 Виды и задачи реабилитации и их характеристики
- 5 Цели и принципы реабилитации
- 6 Этапы реабилитации и их характеристика при различных заболеваниях и травмах



- 7 Характеристика лиц, нуждающихся в реабилитации и основные положения реабилитации
- 8 Программа реабилитационных мероприятий для больных и инвалидов
- 9 Характеристика средств реабилитации
- 10 Понятие о спорте, физкультуре, оздоровительной физкультуре, ЛФК и кинезотерапии
- 11 Особенности метода ЛФК
- 12 Физиологические механизмы действия физических упражнений
- 13 Показания и противопоказания к ЛФК
- 14 Двигательные режимы в стационаре и санаториях, их характеристика
- 15 Периоды ЛФК
- 16 Средства ЛФК и их характеристика
- 17 Характеристика физических упражнений как основного средства ЛФК
- 18 Массаж, как средство ЛФК, его виды и их характеристика
- 19 Характеристика упражнений спортивно-прикладного характера и их роль в реабилитации
- 20 Механотерапия, механотерапевтические аппараты и их характеристика
- 21 Условия проведения занятий на механоаппарате (тренажере)
- 22 Трудотерапия, ее формы и особенности проведения
- 23 Режимы трудотерапии и их характеристика
- 24 Балльная оценка эффективности реабилитации
- 25 Естественные факторы природы, как средство реабилитации больных и инвалидов
- 26 Формы ЛФК и их характеристика
- 27 Особенности построения урока ЛФК
- 28 Методы проведения ЛФК
- 29 Принципы ЛФК
- 30 Особенности методики ЛФК
- 31 Дозировка нагрузки на уроке ЛФК
- 32 Методы использования физических упражнений и их характеристика
- 33 Плотность урока, ее определение
- 34 Методы контроля за воздействием упражнений на организм
- 35 Характеристика формирования и восстановления двигательного навыка
- 36 Методические и физиологические основы УГГ
- 37 Учет эффективности ЛФК
- 38 Виды реакций ССС на нагрузку
- 39 Организация ЛФК и физической реабилитации в лечебном учреждении
- 40 Организация ЛФК и реабилитации в санаторно-курортных учреждениях
- 41 Документация в ЛФК
- 42 Структура службы по ЛФК
- 43 Принципы и методика назначения двигательного режима
- 44 Роль и виды исходных положений в ЛФК
- 45 Систематизация физических упражнений в ЛФК
- 46 Физиологическая и педагогическая характеристика формирования двигательного навыка в ЛФК.
- 47 Классификация физических упражнений
- 48 Виды гимнастических упражнений и их характеристика.
- 49 Компоненты (виды) здоровья и их характеристики.
- 50 Биологические и социальные принципы здорового образа жизни (ЗОЖ).

#### **ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:**

- 1 Понятие о реабилитации, рекреации и реабилитации и ее сущность
- 2 Виды и задачи реабилитации и их характеристики
- 3 Цели и принципы реабилитации

- 4 Этапы реабилитации и их характеристика при различных заболеваниях и травмах
- 5 Характеристика лиц, нуждающихся в реабилитации и основные положения реабилитации
- 6 Программа реабилитационных мероприятий для больных и инвалидов
- 7 Характеристика средств реабилитации
- 8 Понятие о спорте, физкультуре, оздоровительной физкультуре, ЛФК и кинезотерапии
- 9 Особенности метода ЛФК
- 10 Физиологические механизмы действия физических упражнений
- 11 Периоды ЛФК. Показания и противопоказания к ЛФК
- 12 Двигательные режимы в стационаре и санаториях, их характеристика
- 13 Средства ЛФК и их характеристика
- 14 Характеристика физических упражнений как основного средства ЛФК
- 15 Массаж, как средство ЛФК, его виды и их характеристика
- 16 Характеристика упражнений спортивно-прикладного характера и их роль в реабилитации
- 17 Механотерапия, механотерапевтические аппараты и их характеристика. Условия проведения занятий на механоаппарате (тренажере)
- 18 Трудотерапия, ее формы и особенности проведения. Режимы трудотерапии и их характеристика
- 19 Балльная оценка эффективности реабилитации
- 20 Естественные факторы природы, как средство реабилитации больных и инвалидов
- 21 Формы ЛФК и их характеристика
- 22 Особенности построения урока ЛФК
- 23 Методы проведения ЛФК
- 24 Принципы ЛФК и особенности методики ЛФК
- 25 Дозировка нагрузки на уроке ЛФК
- 26 Методы использования физических упражнений и их характеристика
- 27 Плотность урока, ее определение
- 28 Методы контроля за воздействием упражнений на организм
- 29 Характеристика формирования и восстановления двигательного навыка
- 30 Методические и физиологические основы УГГ
- 31 Учет эффективности ЛФК
- 32 Виды реакций ССС на нагрузку
- 33 Организация ЛФК и физической реабилитации в лечебном учреждении. Структура службы по ЛФК
- 34 Организация ЛФК и реабилитации в санаторно-курортных учреждениях
- 35 Документация в ЛФК
- 36 Принципы и методика назначения двигательного режима
- 37 Роль и виды исходных положений в ЛФК. Систематизация физических упражнений в ЛФК
- 38 Физиологическая и педагогическая характеристика формирования двигательного навыка в ЛФК.
- 39 Массаж при сердечно-сосудистых заболеваниях
- 40 Массаж при заболеваниях органов дыхания
- 41 Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря.
- 42 Массаж при невритах, невралгиях, последствиях нарушения мозгового кровообращения
- 43 Массаж в травматологии и ортопедии
- 44 Массаж в детском возрасте

## **7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Лим, М.С. Применение динамического самомассажа в лечебной физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей ЛФК [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М.С. Лим, А.А. Кириллов, М.С. Лим [и др.]. — Электрон. дан. — Томск: ТГУ (Национальный исследовательский Томский государственный университет), 2015. — 24 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/clement.php?pl1\\_id=68282](http://e.lanbook.com/books/clement.php?pl1_id=68282)
2. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] / Епифанов В.А. и др. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970430842.html>
3. Ерёмушкин, М.А. Медицинский массаж. Базовый курс: классическая техника массажа [электронный ресурс]: учеб. пособие/ М.А. Ерёмушкин-М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014.

### **Дополнительная литература**

1. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник/ В.А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014
2. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / Епифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426456.html>
3. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: национальное руководство/ Под ред. С.П. Миронова, Б.А. Поляева, Г.А. Макаровой - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - (Серия "Национальные руководства") <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970422328.html>

### **Библиотеки**

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>  
тел. (495) 166-70-00; 166-50-90

### **Периодические издания**

«Теория и практика физической культуры» (архив) <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>  
«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (архив) <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>  
«Спорт для всех» (архив) <http://www.infosport.ru/press/sfa/arch.htm>  
«Спортивная жизнь России» <http://www.sgros.nm.ru>

### **Программное обеспечение и Интернет ресурсы.**

#### **Учреждения, порталы, фонды**

Информационное спортивное агентство <http://sportcom.ru>  
Информационное спортивное агентство «Стадион» <http://www.stadium.ru>  
Теория и практика физической культуры (информационный портал) <http://www.teoriya.ru>

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Кабинет биохимии и гигиены 22 посадочных места

Нежилое здание. (Спортивный корпус № 3), 600021, Владимирская область, МО город Владимир (городской округ), г. Владимир, ул. Университетская, д. 1. Аудит. 103.

Экран, доска, мел, плакаты, таблицы, велоэргометр Kettler Giro R7629-000, велотренажер, переносной мультимедийный проектор, ноутбук с выходом в «Интернет», материал для самоподготовки: практикумы, раздаточный материал, учебники, набор мультимедийных презентаций виртуальных лабораторных работ.

Кабинет мульти-медиа на 60 посадочных мест

Нежилое здание. (Спортивный корпус № 3), 600021, Владимирская область, МО город Владимир (городской округ), г. Владимир, ул. Университетская, д. 1. Аудит. 109.

Компьютер с выходом в интернет.

Экран, доска, мел, мультимедийный проектор.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура»

Рабочую программу составила к.б.н., доцент кафедры ТМБОФК

\_\_\_\_\_  Косцова Е.В.

Рецензент (ы) к.п.н., доцент кафедры ФВ \_\_\_\_\_  Калинцева И.Г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК  
протокол № 1 от 30.08 2017 года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направлений 44.03.01

протокол № 1 от 30.08 2017 года.

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ 

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

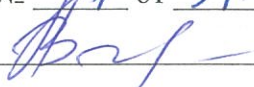
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_


Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

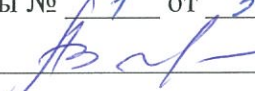
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 18/19 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.2018 года  
Заведующий кафедрой 

Рабочая программа одобрена на 19/20 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 1 от 30.08.2019 года  
Заведующий кафедрой 

Рабочая программа одобрена на 20/21 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.2020 года  
Заведующий кафедрой 

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_