

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



«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по УМР

А.А.Панфилов

2015г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Лечебная физическая культура и массаж

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль программы подготовки спортивный менеджмент

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

Семестр	Трудоемкость зач. ед, час.	Лек- ции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
<b>6</b>	5 ЗЕТ/180	18	-	36	81	Экзамен - 45
<b>Итого</b>	5 ЗЕТ/180	18	-	36	81	Экзамен - 45

Владимир 2015

2015

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью обучения студентов является формирование систематизированных знаний в области лечебной физической культуры и массажа, направленного использования разнообразных средств лечебной физической культуры и массажа для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### Задачи курса

- понимание социальной значимости ЛФК и массажа, их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ лечебной физической культуры и массажа;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к лечебной физической культуре и массажу, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков для использования средств ЛФК и массажа, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования средств ЛФК и массажа в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

- Учебная дисциплина "Лечебная физическая культура и массаж" относится к базовой части блока 1.
- Для освоения дисциплины используются умения и знания, сформировавшиеся в процессе изучения следующих дисциплин: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биохимия человека», «Биомеханика двигательной деятельности».

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен владеть следующими компетенциями (ОПК-7):

- способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

В результате изучения студент должен:

**знать** основные проявления различных патологических состояний, показания и противопоказания к применению ЛФК и массажа; основы методики ЛФК и массажа и особенности методики при наиболее распространенных заболеваниях

и повреждениях, требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, виды травматизма, правила оказания первой медицинской помощи (ОПК-7);

**уметь** определять задания ЛФК и массажа на тот или иной период заболевания и составить его комплекс, соблюдать требования безопасности, санитарных и гигиенических норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую медицинскую помощь (ОПК-7);

**владеть** знаниями об использовании приемов ЛФК и массажа в лечебно-профилактических целях при различных заболеваниях и повреждениях, санитарно-гигиеническими правилами и нормами, правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах (ОПК-7).

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5зач. ед., 180час.

№ 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	Лабораторные работы	Контрольные	СРС	КП / КР		
1	Введение. Общие основы лечебной физической культуры и массажа.	6	1	2		2		4			
2	Лечебная физическая культура и массаж при травмах опорно-двигательного аппарата	6	2-3	2		4		4	3/50%		
3	Общая методика и техника массажа	6	4-6	2		6				Рейтинг-контроль1	
4	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов дыхания и ССС	6	7	2		2		5			
5	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях органов пищеварения и расстройствах обмена	6	8-9	2		4		5	3/50%		
6	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы	6	10-11	2		4		4	3/50%		
7	Лечебная физическая культура и массаж при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии	6	12-13	2		4		5		Рейтинг-контроль2	

8	Лечебная физическая культура и массаж при заболеваниях суставов	6	14-15	2	4	4	3/50%	
9	Частные методики и техники массажа отдельных частей тела	6	16-17	2	4	4		
10	Лечебная физическая культура и массаж в специальных медицинских группах и у лиц старшего и пожилого возраста	6	18		2	6		Рейтинг – контроль <sup>3</sup>
<b>Всего:</b>				<b>18</b>	<b>36</b>	<b>81</b>	<b>12/21.4%</b>	<b>Экзамен</b>

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Изучение дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» предполагает не только запоминание и понимание, но и анализ с формированием универсального умения и навыка, являющихся основой становления специалиста. Необходима строгость и стройность умозаключений, чтобы воспитать культуру мышления. Учебный процесс по дисциплине «ЛФК и массаж» осуществляется с использованием мультимедийной техники, стендов, аппаратуры, активных и интерактивных образовательных форм проведения занятий (ролевые игры, разбор конкретных ситуаций и др.) с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При реализации лекционного применяются как информационно-рецептивный и репродуктивный методы обучения, так и метод проблемного изложения материала, разбор конкретных ситуаций, возникающих в ходе учебно-воспитательной работы.

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

Для оценки учебной деятельности студентов используется балльно-рейтинговая система.

### Контрольные вопросы для рейтинга

#### Рейтинг-контроль 1

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
3. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс упражнений утренней гимнастики).
4. Способы дозировки упражнений ЛФК.
5. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?

6. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Ее формирование (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).
7. Правила безопасности перед занятиями по ЛФК.
8. В чем заключаются особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ЛФК.
9. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений ЛФК можно их развить?
10. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур (расскажите, как делаете это вы).
11. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции и расстройствах обмена веществ.
12. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении?
13. Раскройте механизм воздействия физкультурминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня (выполнить комплекс упражнений физкультурминутки).
14. Возникновение и развитие классического массажа.
15. Роль наших соотечественников в развитии пропаганды массажа.
16. Благодаря кому и когда массаж был включен в учебную программу студентов институтов физической культуры?
17. Какое место занимает спортивный массаж в системе физического воспитания в спорте?
18. Роль массажа в учебной практике.
19. Раскройте понятие «механизм массажа».
20. Раскройте понятие «физиологический механизм массажа».
21. Какие рефлекторные реакции возникают при массаже.
22. Какие приемы массажа применяются на коже.

### **Рейтинг-контроль 2**

1. От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
2. Какие приемы самоконтроля при занятиях ЛФК вам известны? Расскажите об одном из них и выполните (ортостатическую или функциональную пробу или антропометрические измерения).
3. Действие ЛФК при анемии.
4. ЛФК в хирургии.
5. Требования, предъявляемые к одежде и обуви, предназначенной для занятий физической культурой и спортом.
6. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами ЛФК.

7. В чем видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности при занятиях ЛФК (составить личный план индивидуального контроля).
8. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями (на уроках и самостоятельные) на развитие телосложения.
9. Действие ЛФК и массажа при детском церебральном параличе.
10. Требования безопасности перед началом и во время занятий ЛФК в тренажерном зале.
11. История ЛФК и массажа.
12. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий ЛФК (Написать для себя план одного занятия, указав примерные нагрузки.)
13. Какое влияние оказывают занятия ЛФК на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
14. Каково влияние массажа на химические процессы в мышцах?
15. Чем характеризуется восстановление работоспособности мышц под влиянием массажа?
16. Каково влияние массажа при затвердениях или атрофии мышц? Приведите пример из спортивной и лечебной практики
17. Каково влияние массажа на спортивное мастерство?
18. Какова роль движения в сочетании с другими приемами массажа? Назовите последовательность применяемых приемов массажа.
19. Какова роль массажа в восстановлении работоспособности суставов?
20. Каково влияние массажа на кровоснабжение суставов, сухожилий, связок и т.д.? Перечислите применяемые приемы.
21. Какова последовательность сочетания электропроцедур с массажем?
22. Влияет ли массаж на кровяное давление?

### **Рейтинг-контроль 3**

1. Основные формы занятий ЛФК и массажа. Более подробно рассказать об одной из форм занятий (на личном примере).
2. Значение ЛФК и массажа при заболевании почек и мочевыводящих путей.
3. Охарактеризовать основные профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время занятий ЛФК и массажа (место занятий, гигиена тела и одежды, подбор инвентаря и контроль за физической нагрузкой).
4. ЛФК и массаж при переломе бедренной кости.
5. Значение ЛФК и массажа в комплексном лечении заболевания и травм.
6. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия (обувь; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)? Рассказать (при возможности показать) несколько упражнений.
7. Способы дозировки лечебных упражнений в ЛФК.

8. Что необходимо делать, чтобы не страдать избыточной массой тела? (Составить комплекс специальных упражнений).
9. Лечебная физкультура в системе реабилитации больных с профессиональными заболеваниями.
10. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.
11. Причина и клиника заболеваний сердечно-сосудистой системы, особенности ЛФК и массажа при этих заболеваниях.
12. Сколиозы. Степень, причины, методика ЛФК.
13. Значение ЛФК и массажа в комплексном лечении заболеваний и травм.
14. Каково влияние массажа в сочетании с тепловыми процедурами на обмен веществ после выполнения физических упражнений.
15. Какое влияние оказывает массаж на функцию дыхания.
16. Каковы гигиенические требования к освещению, температуре воздуха в массажной? Размеры массажного кабинета на одного человека, общей массажной.
17. Какова роль биохимических законов в проведении массажа? Когда массаж противопоказан.
18. Назовите смазывающие вещества и с какой целью они применяются.

#### **Вопросы к экзамену по лечебной физической культуре и массажу**

1. Методика ЛФК и массажа при заболеваниях органов дыхания.
2. ЛФК и массаж при детских заболеваниях.
3. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс упражнений утренней гимнастики).
4. Способы дозировки упражнений в ЛФК.
5. Лечебная физкультура при повреждении мягких тканей.
6. Действия и основные приемы вибрации.
7. ЛФК в среднем и пожилом возрасте.
8. Механизм лечебного действия и принципы методики ЛФК при различных степенях ожирения.
9. ЛФК и массаж при заболеваниях органов пищеварения.
10. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений.
11. Основы организации лечебной физкультуры.
12. Детский церебральный паралич. Характеристика. Причина заболевания. Методика ЛФК и массажа.
13. Симптомы и виды заболеваний органов дыхания. Методика ЛФК и массажа.
14. Требования, предъявляемые к одежде и обуви, предназначенной для занятий физической культурой и спортом.
15. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?

16. Какое влияние оказывают занятия физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение).
17. Массаж и ЛФК при переломе бедренной кости.
18. Охарактеризовать основные профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (место занятий, гигиена тела и одежды, подбор инвентаря и контроль за физической нагрузкой).
19. Смазывающие вещества и присыпки применяемые в массаже.
20. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия (обувь; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)? Рассказать (при возможности показать) несколько упражнений.
21. Методика лечебной физкультуры при травмах спинного мозга.
22. Что необходимо делать, чтобы не страдать избыточной массой тела? (Составить комплекс специальных упражнений).
23. Методика ЛФК и массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
24. Сколиозы. Степень, причины, методика массажа и ЛФК.
25. Значение ЛФК и массажа в комплексном лечении заболеваний и травм.
26. Формы занятий ЛФК.
27. Общее понятие о массаже.
28. Виды массажа.
29. Виды классического массажа.
30. Анатомо-физиологические основы массажа.
31. Влияние массажа на кожу.
32. Влияние массажа на крово- и лимфоток.
33. Влияние массажа на функции внешнего дыхания, газообмен, метаболизм, гомеостаз и функцию выделения.
34. Влияние ЛФК и массажа на ЦНС и нервно-мышечный аппарат.
35. Гигиенические основы массажа.
36. Осмотр массируемой области пациента.
37. Противопоказания к применению ЛФК и массажа.
38. Основы приема массажа. Поглаживание (рекомендации при выполнении массажных приемов, техника выполнения, виды, методические указания).
39. Растирание (рекомендации при выполнении массажных приемов, техника выполнения, виды, методические указания)
40. Разминание (рекомендации при выполнении массажных приемов, техника выполнения, виды, методические указания)
41. Вибрация (рекомендации при выполнении массажных приемов, техника выполнения, виды, методические указания)
42. Виды спортивного массажа.
43. Подготовительный массаж.
44. Превентивный массаж.
45. Реабилитационный массаж.
46. Репаративный массаж.



47. Самомассаж.
48. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия ЛФК.
49. Гигиенические требования к массажисту.
50. Активные и пассивные упражнения.
51. ЛФК и массаж при заболеваниях и повреждениях мышц, сухожилий.
52. ЛФК и массаж при заболеваниях и повреждениях костей, надкостницы, суставов.
53. ЛФК и массаж при переломах.
54. ЛФК и массаж при остеохондрозе позвоночника, поясничном радикулите.
55. ЛФК и массаж при невралгии межреберных мышц, неврите лицевого нерва.
56. ЛФК и массаж при перетренированности, утомлении.
57. Массаж головы.
58. Массаж верхних и нижних конечностей.
59. Массаж туловища.
60. Массаж шейного отдела.

#### **Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы**

1. Дайте понятие о ЛФК и её средствах.
2. Назовите формы ЛФК и охарактеризуйте их.
3. Дайте определение понятия «реабилитация», место ЛФК и массажа в реабилитации.
4. Классификация и характеристика физических упражнений в ЛФК.
5. Методика лечебного применения физических упражнений в ЛФК.
6. Способы дозировки физических упражнений в ЛФК.
7. Градация интенсивности физических упражнений в ЛФК.
8. Лечебная, тонизирующая (поддерживающая) и тренирующая дозировка в ЛФК.
9. Методы врачебно-педагогической оценки воздействия физических нагрузок и эффективности проведения курсов ЛФК и массажа.
10. Периоды лечебного применения физических упражнений и массажа.
11. Организация ЛФК и массажа в лечебно-профилактических учреждениях.
12. Охарактеризуйте виды двигательных режимов в лечебно-профилактических учреждениях.
13. Расскажите об истории применения физических упражнений и массажа с лечебной целью в глубокой древности и до 18 века.
14. История интереса к лечебному использованию физических упражнений и массажа в России.
15. Механизм лечебного воздействия физических упражнений: тонизирующее влияние, трофическое действие, формирование компенсаций, нормализация функций.
16. Основная симптоматология при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, применение ЛФК и массажа.
17. Механизм лечебного действия физических упражнений и массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

18. Основы методики ЛФК и массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
19. Понятие о ревматизме и пороках сердца. Задачи и методика ЛФК и массажа в зависимости от степени недостаточности кровообращения при пороках сердца.
20. Задачи и методика ЛФК и массажа при гипертонической болезни.
21. Основные проявления заболеваний органов дыхания и механизм лечебного действия физических упражнений и массажа при них.
22. Понятие о бронхиальной астме. Задачи и методика ЛФК и массажа, специальные упражнения.
23. Понятие об эмфиземе лёгких. Задачи и методика ЛФК и массажа с учётом стадии болезни, специальные упражнения.
24. Понятие о пневмонии. Задачи и методика ЛФК и массажа, специальные упражнения.
25. Охарактеризуйте основные заболевания органов пищеварения, механизм лечебного действия физических упражнений при них и основы методики ЛФК и массажа.
26. Понятие о холецистите и желчнокаменной болезни. Задачи и методики ЛФК и массажа по периодам заболевания.
27. Понятие о сахарном диабете. Задачи и методика ЛФК и массажа.
28. Понятие о полостных операциях на грудной клетке. Задачи и методика ЛФК и массажа.
29. Охарактеризуйте травмы опорно-двигательного аппарата, их основные клинические проявления и осложнения. Дайте определение понятию «травматическая болезнь». Методика ЛФК и массажа.
30. Дайте характеристику периодов занятий ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата и задачи, которые при них решаются.
31. Переломы шейки бедра. Задачи и методика ЛФК и массажа по периодам.
32. Понятие о правильной осанке и её нарушениях. Методика ЛФК и массажа при различных нарушениях осанки, роль физических упражнений в профилактике нарушений осанки.
33. Понятие о сколиозах и сколиотической болезни. Виды сколиозов и их степени. Методика занятий ЛФК в зависимости от степени сколиоза. Применение групп физических упражнений (симметрия, асимметрия, детерсионные и др.) и массажа.
34. Понятие о плоскостопии (продольном и поперечном) и его определение. Задачи и методика ЛФК и массажа, специальные упражнения.
35. Понятие об остеохондрозе позвоночника. Задачи и методика ЛФК и массажа при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника.
36. Понятие о заболеваниях и травмах головного мозга. Общие основы методики ЛФК и массажа по периодам.
37. Особенности ЛФК и массажа при спастических параличах и парезах.
38. Общие основы методики занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста.
39. Понятие о специальных медицинских группах. Задачи ЛФК и массажа в них.

40. Возникновение и развитие классического массажа.
41. Роль наших соотечественников в развитии пропаганды ЛФК и массажа.
42. Благодаря кому и когда ЛФК и массаж были включены в учебную программу студентов институтов физической культуры.
43. Какое место занимает спортивный массаж в системе физического воспитания в спорте.
44. Роль ЛФК и массажа в учебной практике.
45. Раскройте понятия «механизм массажа».
45. Раскройте понятия «физиологический механизм массажа».
47. Какие рефлекторные реакции возникают при массаже.
48. Какие приемы массажа применяются на коже.
49. Каково влияние массажа на ЦНС и отчего это влияние зависит.
50. Каково влияние массажа на химические процессы в мышцах.
51. Чем характеризуется восстановление работоспособности мышц под влиянием массажа.
52. Каково влияние ЛФК и массажа при затвердениях или атрофии мышц? Приведите пример из спортивной и лечебной практики.
53. Каково влияние ЛФК и массажа на спортивное мастерство.
54. Какова роль движения в сочетании с другими приемами массажа? Назовите последовательность применяемых приемов массажа.
55. Какова роль ЛФК и массажа в восстановлении работоспособности суставов.
56. Каково влияние ЛФК и массажа на кровоснабжение суставов, сухожилий, связок и т.д.? Перечислите применяемые приемы.
57. Какова последовательность сочетания электропроцедур с массажем.
58. Влияют ли ЛФК и массаж на артериальное кровяное давление.
59. Как влияет массаж на работу сердца? Массируется ли лимфатический узел? Каково влияние массажа на мочеотделение? Как влияет массаж на молочную кислоту.
60. Каково влияние массажа в сочетании с тепловыми процедурами на обмен веществ после выполнения физических упражнений.
61. Какое влияние оказывают ЛФК и массаж на функцию дыхания.
62. Каковы гигиенические требования к освещению, температуре воздуха в массажной? Размеры массажного кабинета на одного человека, общей массажной.
63. Какова роль биохимических законов в проведении массажа? Когда массаж противопоказан.
64. Назовите смазывающие вещества и расскажите, с какой целью они применяются в массаже.

#### **Тематика рефератов**

1. ЛФК и массаж при гипертонической болезни.
2. ЛФК и массаж при инфаркте миокарда.
3. ЛФК и массаж при бронхиальной астме.
4. ЛФК и массаж при пневмонии.
5. ЛФК и массаж при плеврите.

6. ЛФК и массаж при остеохондрозе шейного отдела позвоночника.
7. ЛФК и массаж при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника.
8. ЛФК и массаж при травме верхних конечностей.
9. ЛФК и массаж при травме нижних конечностей.
10. ЛФК и массаж при нарушениях осанки и плоскостопий у детей.
11. ЛФК и массаж при сколиозе 1 степени.
12. ЛФК и массаж при церебро-васкулярной патологии (1 этап реабилитации)
13. ЛФК и массаж при спинно-мозговой травме.
14. ЛФК и массаж при травмах и заболеваниях периферической нервной системы.
15. История массажа.
16. Анатомические основы массажа.
17. Общие физиологические основы массажа
18. Правила и гигиенические основы массажа
19. Общая методика и техника массажа
20. Основные и вспомогательные приемы массажа
21. Характеристика массажных движений.
22. Частные методики и техника массажа отдельных частей тела
23. Спортивный массаж
24. Массаж в детской практике
25. Самомассаж.
26. Показания и противопоказания к массажу
27. Общие основы лечебного массажа.

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

### Основная литература (Библиотека ВлГУ)

1. 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>
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. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970430415.html>
4. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник/ В.А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп.- М.: ГЭОТАР-Медиа,2014. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970428344.html>

### Дополнительная литература

1. Лечебная физическая культура: учебник для вузов по специальности "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптивная физическая культура) / С. Н. Попов [и др.]; под ред. С. Н. Попова.— 7-е изд., стер.

— Москва: Академия, 2009. — 413 с.: ил., табл. — (Высшее профессиональное образование, Физическая культура и спорт). — Библиогр.: с. 406-409. — ISBN 978-5-7695-6498-7.

2. Бирюков, Анатолий Андреевич. Спортивный массаж: учебник для вузов по специальности 022300 - Физическая культура и спорт / А. А. Бирюков. — 2-е изд., стер. — Москва: Академия, 2008. — 570 с., [16] л. цв. ил.: ил., табл. — (Высшее профессиональное образование, Физическая культура и спорт). — Библиогр.: с. 567. — ISBN 978-5-7695-4783-6.

3. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] / Епифанов В.А. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009.

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5970411339.html>

4. Бирюков, А. А. Лечебный массаж: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А.А. Бирюков. – М.: Академия, 2007. 368 с.

#### Периодические издания:

1. Научно-практический журнал: «Лечебная физкультура и спортивная медицина» 2013, 2014, 2015 г.

2. Ежеквартальный журнал: «Адаптивная физическая культура» 2013, 2014, 2015 г.

#### Интернет ресурсы

1. Теория и практика физической культуры (информационный портал)

<http://www.teorya.ru>

2. Статьи. Библиотека центральная отраслевая, библиотеки по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>

3. Журналы “Физическая культура: воспитание, образование, тренировки”

<http://lib.sportedu.ru>

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

Для проведения лекций по дисциплине «ЛФК и массаж» используется мультимедийная аудитория № 109 (Зспорт. корпус), где имеется компьютер с выходом в интернет и стационарный мультимедийный проектор, экран, доска, а для проведения практических занятий используется специально приспособленный для проведения ЛФК и массажа аудитория №09, (корп.10) института физической культуры и спорта ВлГУ. Для проведения ЛФК и массажа имеются: компьютер с видеофильмами, кушетки, простыни, смазывающие вещества, полотенца, муляжи, костные скелеты, учебные плакаты и др.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01. «Физическая культура», профиль «Спортивный менеджмент».

Рабочую программу составил: к.м.н., доцент кафедры ТМБОФК Пименов А.Б.

\_\_\_\_\_  
Рецензент \_\_\_\_\_ доцент кафедры Биологического и Географического образования ПИ ВлГУ к.б.н., доцент С.Г. Баранов

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры протокол № 6/1 от 29.08 2015 года.

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

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направлений 49.03.01. и 49.03.02.

протокол № 4/1 от 30.08 2015 года.

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ Т.Е. Батоцыренова

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ  
ЛФК и МАССАЖ**

Рабочая программа одобрена на 2015-16 учебный год.

Протокол заседания кафедры № 1 от 29.08.2015 года.

Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на 2016-17 учебный год.

Протокол заседания кафедры № 1 от 29.08.16 года.

Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т.Е.

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

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

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