

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Богдалова Елена Викторовна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 23.12.2025 12:05:39
Уникальный программный ключ:
ec85dd5a839619d48ea76b2d23dba88a9c82091a

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение инклюзивного высшего образования

**«Российский государственный
университет социальных технологий»**

(ФГБОУ ИВО «РГУ СоцТех»)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной деятельности

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ОСВОЕНИЮ МОДУЛЯ

Б1.О.30 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

образовательная программа направления подготовки

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья(адаптивная
физическая культура)
шифр, наименование

**Направленность (профиль)
Адаптивное физическое воспитание**

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения очная

Курс 3 семестр 6

Москва 2025

Содержание

- 1. АННОТАЦИЯ/ВВЕДЕНИЕ**
- 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЛЕКЦИЯМ**
- 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**
- 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ**

Аннотация

Настоящие методические рекомендации разработаны для обучающихся 3 курса очной формы обучения с учетом ФГОС ВО и рабочей программы модуля «Лечебная физическая культура и массаж»

«Лечебная физическая культура и массаж»

Цель:

- формирование у студентов профессиональных компетенций в области применения физических упражнений и массажных техник для профилактики, лечения и реабилитации различных заболеваний и травм, включая освоение методик дозирования физических нагрузок, разработки индивидуальных программ лечебной физической культуры, техник лечебного и спортивного массажа, а также принципов их применения с учетом нозологических форм, возраста и состояния пациентов, что позволит будущим специалистам эффективно использовать средства физической культуры и массажа в комплексном восстановлении нарушенных функций организма, улучшении физического состояния и качества жизни пациентов.

Задачи:

1. Освоить частные методики ЛФК при заболеваниях и травмах сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем и опорно-двигательного аппарата.
2. Изучить базовые приемы классического лечебного и спортивного массажа, показания и противопоказания к их применению.
3. Сформировать умения составлять и проводить процедуры ЛФК (индивидуальные и групповые занятия) и сеансы массажа для разных нозологических групп.
4. Научиться оценивать эффективность воздействия средств ЛФК и массажа по объективным и субъективным критериям.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- средства, методы, организационные формы развития компенсаторных возможностей, оставшихся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

- способы применения в практике физического воспитания знаний закономерностей построения средств и методов предупреждения (или) прогрессирования заболеваний обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).

Уметь:

- определять средства и методы развития компенсаторных возможностей, оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья

- проводить физические упражнения, воздействующие 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).

Владеть:

- навыками развития компенсаторных возможностей, оставшихся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм,

видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

- способностями 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).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЛЕКЦИЯМ

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании курсовых и дипломных работ.

Тема 1. Введение в лечебную физкультуру и массаж.

1. История развития дисциплины.
2. ЛФК, спортивная медицина, спорт, медицина, анатомия, физиология, гигиена, онтогенез, рост, развитие, клетка, ткань, орган, система органов, организм, адаптация, гомеостаз, акселерация.

Основная литература

1. Тапхаров, М. В. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие / М. В. Тапхаров, В. Б. Гармаев, Л. Д. Айсуев. — Улан-Удэ : БГУ, 2025. — 194 с. — ISBN 978-5-9793-1981-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/498884> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Лермонтова, Л. Ю. Лечебная физическая культура и массаж : учебно-методическое пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 128 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310388> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

1. Хорошева, Т. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебно-методическое пособие / Т. А. Хорошева, А. В. Рева. — Тольятти : ТГУ, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-8259-1586-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/243218> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Коновалова, Н. Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие / Н. Г. Коновалова. — Новокузнецк : КГПИ КемГУ, 2017. — 448 с. — ISBN 978-5-8353-1490-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/169603> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Программное обеспечение

1. Astra Linux Special Edition – операционная система со встроенными верифицированными средствами защиты информации.
2. Почта VK WorkMail – корпоративная почта для бизнеса.
3. КонтурТолк – российский сервис для видеоконференций
4. КонсультантПлюс – кроссплатформенная справочная правовая система, разработанная в России.
5. Антиплагиат ВУЗ – система проверки текстов на уникальность.
6. МАРК-SQL – автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС).
7. Антивирус Касперского – антивирусное программное обеспечение, разрабатываемое «Лабораторией Касперского».

Электронные ресурсы

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцTex: https://portal.rgust.ru/biblio_cat

Тема 2. Классификация упражнений ЛФК.

1. Дозировка физических упражнений. Контроль и его роль при патологии и в физической культуре и спорте.
2. Понятие о ЛФК.
3. Характеристика гимнастических упражнений, используемых с лечебной целью.
4. Комплекс знаний, необходимых для специалистов ЛФК.
5. Механизмы лечебного воздействия физических упражнений.
6. Классификация физических упражнений, используемых с лечебной целью.
7. Характеристика спортивных упражнений, применяемых с лечебной целью.
8. Характеристика упражнений на координацию.
9. Характеристика упражнений на растягивание.
10. Характеристика упражнений на расслабление.

Основная литература

1. Тапхаров, М. В. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие / М. В. Тапхаров, В. Б. Гармаев, Л. Д. Айсуев. — Улан-Удэ : БГУ, 2025. — 194 с. — ISBN 978-5-9793-1981-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/498884> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Лермонтова, Л. Ю. Лечебная физическая культура и массаж : учебно-методическое пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 128 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310388> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

1. Хорошева, Т. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебно-методическое пособие / Т. А. Хорошева, А. В. Рева. — Тольятти : ТГУ, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-8259-1586-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/243218> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Коновалова, Н. Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие / Н. Г. Коновалова. — Новокузнецк : КГПИ КемГУ, 2017. — 448 с. — ISBN 978-5-8353-1490-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/169603> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Программное обеспечение

1. Astra Linux Special Edition – операционная система со встроенными верифицированными средствами защиты информации.
2. Почта VK WorkMail – корпоративная почта для бизнеса.
3. КонтурТолк – российский сервис для видеоконференций.
4. КонсультантПлюс – кроссплатформенная справочная правовая система, разработанная в России.
5. Антиплагиат ВУЗ – система проверки текстов на уникальность.
6. МАРК-SQL – автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС).
7. Антивирус Касперского – антивирусное программное обеспечение, разрабатываемое «Лабораторией Касперского».

Электронные ресурсы

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: https://portal.rgust.ru/biblio_cat

Тема 3. Приемы, техники и средства массажа при различной патологии.

1. Восстановительный массаж: цель, задачи, особенности проведения
2. Восстановительный массаж: методика проведения
3. Массаж при спортивных травмах: задачи массажа
4. Ушибы: задачи массажа, методика проведения
5. Растижение связок, суставов (плечевой сустав): задачи массажа, методика проведения
6. Растижение связок суставов (коленный сустав): задачи массажа, методика проведения
7. Растижение связок суставов (голеностопный сустав): задачи массажа, методика проведения
8. Вывих: задачи массажа, методика проведения
9. Переломы: задачи массажа, методика проведения
10. Разрыв мышцы: задачи массажа, методика проведения
11. Миалгия: задачи массажа, методика проведения
12. Миозит: задачи массажа, методика проведения

Основная литература

1. Тапхаров, М. В. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие / М. В. Тапхаров, В. Б. Гармаев, Л. Д. Айсуев. — Улан-Удэ : БГУ, 2025. — 194 с. — ISBN 978-5-9793-1981-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/498884> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Лермонтова, Л. Ю. Лечебная физическая культура и массаж : учебно-методическое пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 128 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310388> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

1. Хорошева, Т. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебно-методическое пособие / Т. А. Хорошева, А. В. Рева. — Тольятти : ТГУ, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-8259-1586-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/243218> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Коновалова, Н. Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие / Н. Г. Коновалова. — Новокузнецк : КГПИ КемГУ, 2017. — 448 с. — ISBN 978-5-8353-1490-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/169603> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Программное обеспечение

1. Astra Linux Special Edition – операционная система со встроенными верифицированными средствами защиты информации.
2. Почта VK WorkMail – корпоративная почта для бизнеса.
3. КонтурТолк – российский сервис для видеоконференций.
4. КонсультантПлюс – кроссплатформенная справочная правовая система, разработанная в России.
5. Антиплагиат ВУЗ – система проверки текстов на уникальность.
6. МАРК-SQL – автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС).

7. Антивирус Касперского – антивирусное программное обеспечение, разрабатываемое «Лабораторией Касперского».

Электронные ресурсы

- 1.Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
- 2.Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
- 3.Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
- 4.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
- 5.Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
- 6.Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
- 7.Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
- 8.Электронная Библиотека РГУ СоцТех: https://portal.rgust.ru/biblio_cat

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Практическое занятие – форма систематических учебных занятий, с помощью которых обучающиеся изучают тот или иной раздел определенной научной дисциплины, входящей в состав учебного плана. Для того чтобы практические занятия приносили максимальную пользу, необходимо помнить, что упражнение и решение задач проводятся по вычитанному на лекциях материалу и связаны, как правило, с детальным разбором отдельных вопросов лекционного курса. Следует подчеркнуть, что только после усвоения лекционного материала с определенной точки зрения (а именно с той, с которой он излагается на лекциях) он будет закрепляться на практических занятиях как в результате обсуждения и анализа лекционного материала, так и с помощью решения проблемных ситуаций, задач. При этих условиях студент не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул (и это очень важно) для активной проработки лекции. При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала вычислений составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками. Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом. Полученный ответ следует проверить способами, вытекающими из существа данной задачи. Полезно также (если возможно) решать несколькими способами и сравнить полученные результаты. Решение задач данного типа нужно продолжать до приобретения твердых навыков в их решении. При подготовке к практическим занятиям следует использовать основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения дисциплины рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке. На практических занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике занятий. Студенту рекомендуется следующая схема подготовки к занятию:

1. Проработать конспект лекций;
2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;
3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия;

4. Выполнить домашнее задание;
5. Проработать тестовые задания и задачи;
6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Занятия могут проводиться в форме беседы со всеми студентами группы или с отдельными студентами. Этот вид занятия называется коллоквиумом (собеседование). Коллоквиумы проводятся по конкретным вопросам дисциплины. Коллоквиум отличается, в первую очередь тем, что во время этого занятия могут быть опрошены все студенты или значительная часть студентов группы. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения студентами понятий и терминов по важнейшим темам, умение студентов применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для подготовки к коллоквиуму студенты заранее получают у преподавателя задание. В процессе подготовки изучают рекомендованные преподавателем источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск релевантной информации, а также могут собрать практический материал. Коллоквиум может проходить также в форме ответов студентов на вопросы билета, обсуждения сообщений студентов, форму выбирает преподаватель.

Тема 1. Введение в лечебную физкультуру и массаж.

1. История развития дисциплины.
2. ЛФК, спортивная медицина, спорт, медицина, анатомия, физиология, гигиена, онтогенез, рост, развитие, клетка, ткань, орган, система органов, организм, адаптация, гомеостаз, акселерация.

Основная литература

1. Тапхаров, М. В. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие / М. В. Тапхаров, В. Б. Гармаев, Л. Д. Айсуев. — Улан-Удэ : БГУ, 2025. — 194 с. — ISBN 978-5-9793-1981-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/498884> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Лермонтова, Л. Ю. Лечебная физическая культура и массаж : учебно-методическое пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 128 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310388> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

1. Хорошева, Т. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебно-методическое пособие / Т. А. Хорошева, А. В. Рева. — Тольятти : ТГУ, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-8259-1586-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/243218> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Коновалова, Н. Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие / Н. Г. Коновалова. — Новокузнецк : КГПИ КемГУ, 2017. — 448 с. — ISBN 978-5-8353-1490-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/169603> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Программное обеспечение

1. Astra Linux Special Edition – операционная система со встроенными верифицированными средствами защиты информации.
2. Почта VK WorkMail – корпоративная почта для бизнеса.

3. КонтурТолк – российский сервис для видеоконференцсвязи
4. КонсультантПлюс – кроссплатформенная справочная правовая система, разработанная в России.
5. Антиплагиат ВУЗ – система проверки текстов на уникальность.
6. МАРК-SQL – автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС).
7. Антивирус Касперского – антивирусное программное обеспечение, разрабатываемое «Лабораторией Касперского».

Электронные ресурсы

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: https://portal.rgust.ru/biblio_cat

Тема 2. Классификация упражнений ЛФК.

1. Дозировка физических упражнений. Контроль и его роль при патологии и в физической культуре и спорте.
2. Понятие о ЛФК.
3. Характеристика гимнастических упражнений, используемых с лечебной целью.
4. Комплекс знаний, необходимых для специалистов ЛФК.
5. Механизмы лечебного воздействия физических упражнений.
6. Классификация физических упражнений, используемых с лечебной целью.
7. Характеристика спортивных упражнений, применяемых с лечебной целью.
8. Характеристика упражнений на координацию.
9. Характеристика упражнений на растягивание.
10. Характеристика упражнений на расслабление.

Основная литература

1. Тапхаров, М. В. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие / М. В. Тапхаров, В. Б. Гармаев, Л. Д. Айсуев. — Улан-Удэ : БГУ, 2025. — 194 с. — ISBN 978-5-9793-1981-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/498884> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Лермонтова, Л. Ю. Лечебная физическая культура и массаж : учебно-методическое пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 128 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310388> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

1. Хорошева, Т. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебно-методическое пособие / Т. А. Хорошева, А. В. Рева. — Тольятти : ТГУ, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-8259-1586-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная

система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/243218> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Коновалова, Н. Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие / Н. Г. Коновалова. — Новокузнецк : КГПИ КемГУ, 2017. — 448 с. — ISBN 978-5-8353-1490-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/169603> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Программное обеспечение

1. Astra Linux Special Edition – операционная система со встроенными верифицированными средствами защиты информации.
2. Почта VK WorkMail – корпоративная почта для бизнеса.
3. КонтурТолк – российский сервис для видеоконференций.
4. КонсультантПлюс – кроссплатформенная справочная правовая система, разработанная в России.
5. Антиплагиат ВУЗ – система проверки текстов на уникальность.
6. МАРК-SQL – автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС).
7. Антивирус Касперского – антивирусное программное обеспечение, разрабатываемое «Лабораторией Касперского».

Электронные ресурсы

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцTex: https://portal.rgust.ru/biblio_cat

Тема 3. Приемы, техники и средства массажа при различной патологии.

1. Восстановительный массаж: цель, задачи, особенности проведения
2. Восстановительный массаж: методика проведения
3. Массаж при спортивных травмах: задачи массажа
4. Ушибы: задачи массажа, методика проведения
5. Растижение связок, суставов (плечевой сустав): задачи массажа, методика проведения
6. Растижение связок суставов (коленный сустав): задачи массажа, методика проведения
7. Растижение связок суставов (голеностопный сустав): задачи массажа, методика проведения
8. Вывих: задачи массажа, методика проведения
9. Переломы: задачи массажа, методика проведения
10. Разрыв мышцы: задачи массажа, методика проведения
11. Миалгия: задачи массажа, методика проведения
12. Миозит: задачи массажа, методика проведения

Основная литература

1. Тапхаров, М. В. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие / М. В. Тапхаров, В. Б. Гармаев, Л. Д. Айсуев. — Улан-Удэ : БГУ, 2025. — 194 с. — ISBN 978-5-9793-1981-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/498884> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Лермонтова, Л. Ю. Лечебная физическая культура и массаж : учебно-методическое пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 128 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310388> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

1. Хорошева, Т. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебно-методическое пособие / Т. А. Хорошева, А. В. Рева. — Тольятти : ТГУ, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-8259-1586-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/243218> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Коновалова, Н. Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие / Н. Г. Коновалова. — Новокузнецк : КГПИ КемГУ, 2017. — 448 с. — ISBN 978-5-8353-1490-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/169603> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Программное обеспечение

1. Astra Linux Special Edition – операционная система со встроенными верифицированными средствами защиты информации.
2. Почта VK WorkMail – корпоративная почта для бизнеса.
3. КонтурТолк – российский сервис для видеоконференций.
4. КонсультантПлюс – кроссплатформенная справочная правовая система, разработанная в России.
5. Антиплагиат ВУЗ – система проверки текстов на уникальность.
6. МАРК-SQL – автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС).
7. Антивирус Касперского – антивирусное программное обеспечение, разрабатываемое «Лабораторией Касперского».

Электронные ресурсы

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: https://portal.rgust.ru/biblio_cat

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

При освоении материала дисциплины необходимо:
спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
конкретизировать для себя план изучения материала;
ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, подготовьтесь к сдаче экзамена.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на практическом занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к практическим занятиям.

Работа с научно-методической литературой и текстовым материалом Интернет-ресурсов является одним из основных видов самостоятельного учебного труда студентов и наиболее важным средством овладения будущей специальностью. Для того чтобы информация сохранилась надолго, необходимо ее зафиксировать. Формы фиксации прочитанного могут быть разными: составление аннотации, различных видов планов, тезисов, конспектов, рецензий, подготовка сообщений.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при подготовке к экзамену;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

Аннотация - краткая характеристика литературного источника с точки зрения содержания, назначения, формы и других особенностей. Аннотация включает сведения о содержании источника, его авторе и достоинствах работы, носит пояснительный или рекомендательный характер. По содержанию и целевому назначению аннотации подразделяются на справочные и рекомендательные. По полноте охвата содержания аннотируемого произведения и его назначению аннотации подразделяются на общие и специализированные.

Тезис - это положение, отражающее смысл значительной части текста, то, что доказывает или опровергает автор, то, в чем он стремится убедить читателя, вывод, к которому он подводит. Тезисы позволяют обобщить материал, представить его суть в кратких формулировках, раскрывающих смысл всего произведения. Порядок составления тезисов - составление назывного плана, прочтение фрагмента текста, который имеет свой подзаголовок - пункт плана, и, уяснив его суть, сформулировать отдельные положения.

Конспект - это сокращенная запись информации. В конспекте отражаются основные положения текста. Порядок конспектирования: написать исходные данные источника, прочитать весь текст, выделить информативные центры, продумать главные

положения, сформулировать их своими словами и записать, подтвердить отдельные положения цитатами или примерами из текста. Объем конспекта примерно не должен превышать одну треть исходного текста.

Рецензия - это статья, содержащая в себе критический обзор какого-либо научного произведения или отзыв на научную работу, дает критическую оценку как отдельным положениям, так и рецензируемому документу в целом. Порядок написания рецензии - выбор объекта анализа, актуальность темы, краткое содержание, формулировка основного тезиса, общая оценка, недостатки, недочеты, выводы.

Реферат - это сжатое изложение основной информации первоисточника на основе ее смысловой переработки. Этапы работы над рефератом: выбор темы, подбор и изучение основных источников по теме, составление библиографии, обработка и систематизация информации, разработка плана реферата, написание реферата. Примерная структура реферата: титульный лист, оглавление, введение, основная часть, заключение, список литературы, приложение.

Разработка глоссария предполагает использование разнообразных источников информации, однако следует учесть, что некоторые понятия раскрыты в законах и их формулировки в глоссарии не должны противоречить формулировкам, данным в нормативно-правовых документах.

Выполнение итоговой работы предполагает разработку программы исследования для оценки, сформулированной коллегиально с преподавателем проблемы. Технология разработки указанного проекта включает следующие этапы:

1) подготовительный этап проектирования (выбор тематики проекта, определение методов анализа; подбор и изучение литературы по проблеме; формулировка цели и задач проекта; определение методов, с помощью которых планируется решить поставленные задачи; обдумывание содержательного аспекта проекта; определение форм реализации проекта);

2) организация и проведение эмпирического исследования;

3) разработка проекта (конкретизация идеи проекта; разработка содержательного аспекта; разработка форм и методов реализации содержания; документальное оформление проекта; прогнозирование результатов);

4) презентация проекта (подготовка презентации проекта; просмотр презентаций, обсуждение);

5) анализ и самоанализ разработанных и представленных результатов.

Тема 1. Введение в лечебную физкультуру и массаж.

1. История развития дисциплины.

2. ЛФК, спортивная медицина, спорт, медицина, анатомия, физиология, гигиена, онтогенез, рост, развитие, клетка, ткань, орган, система органов, организм, адаптация, гомеостаз, акселерация.

Основная литература

1. Тапхаров, М. В. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие / М. В. Тапхаров, В. Б. Гармаев, Л. Д. Айсуев. — Улан-Удэ : БГУ, 2025. — 194 с. — ISBN 978-5-9793-1981-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/498884> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Лермонтова, Л. Ю. Лечебная физическая культура и массаж : учебно-методическое пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 128 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310388> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

1. Хорошева, Т. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебно-методическое пособие / Т. А. Хорошева, А. В. Рева. — Тольятти : ТГУ, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-8259-1586-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/243218> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Коновалова, Н. Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие / Н. Г. Коновалова. — Новокузнецк : КГПИ КемГУ, 2017. — 448 с. — ISBN 978-5-8353-1490-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/169603> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Программное обеспечение

1. Astra Linux Special Edition – операционная система со встроенными верифицированными средствами защиты информации.
2. Почта VK WorkMail – корпоративная почта для бизнеса.
3. КонтурТолк – российский сервис для видеоконференцсвязи
4. КонсультантПлюс – кроссплатформенная справочная правовая система, разработанная в России.
5. Антиплагиат ВУЗ – система проверки текстов на уникальность.
6. МАРК-SQL – автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС).
7. Антивирус Касперского – антивирусное программное обеспечение, разрабатываемое «Лабораторией Касперского».

Электронные ресурсы

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: https://portal.rgust.ru/biblio_cat

Тема 2. Классификация упражнений ЛФК.

1. Дозировка физических упражнений. Контроль и его роль при патологии и в физической культуре и спорте.
2. Понятие о ЛФК.
3. Характеристика гимнастических упражнений, используемых с лечебной целью.
4. Комплекс знаний, необходимых для специалистов ЛФК.
5. Механизмы лечебного воздействия физических упражнений.
6. Классификация физических упражнений, используемых с лечебной целью.
7. Характеристика спортивных упражнений, применяемых с лечебной целью.
8. Характеристика упражнений на координацию.
9. Характеристика упражнений на растягивание.
10. Характеристика упражнений на расслабление.

Основная литература

1. Тапхаров, М. В. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие / М. В. Тапхаров, В. Б. Гармаев, Л. Д. Айсуев. — Улан-Удэ : БГУ, 2025. — 194 с. — ISBN 978-5-9793-1981-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/498884> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Лермонтова, Л. Ю. Лечебная физическая культура и массаж : учебно-методическое пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 128 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310388> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

1. Хорошева, Т. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебно-методическое пособие / Т. А. Хорошева, А. В. Рева. — Тольятти : ТГУ, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-8259-1586-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/243218> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Коновалова, Н. Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие / Н. Г. Коновалова. — Новокузнецк : КГПИ КемГУ, 2017. — 448 с. — ISBN 978-5-8353-1490-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/169603> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Программное обеспечение

1. Astra Linux Special Edition – операционная система со встроенными верифицированными средствами защиты информации.
2. Почта VK WorkMail – корпоративная почта для бизнеса.
3. КонтурТолк – российский сервис для видеоконференций.
4. КонсультантПлюс – кроссплатформенная справочная правовая система, разработанная в России.
5. Антиплагиат ВУЗ – система проверки текстов на уникальность.
6. МАРК-SQL – автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС).
7. Антивирус Касперского – антивирусное программное обеспечение, разрабатываемое «Лабораторией Касперского».

Электронные ресурсы

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
3. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
6. Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
7. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
8. Электронная Библиотека РГУ СоцТех: https://portal.rgust.ru/biblio_cat

Тема 3. Приемы, техники и средства массажа при различной патологии.

1. Восстановительный массаж: цель, задачи, особенности проведения
2. Восстановительный массаж: методика проведения
3. Массаж при спортивных травмах: задачи массажа
4. Ушибы: задачи массажа, методика проведения
5. Растижение связок, суставов (плечевой сустав): задачи массажа, методика проведения
6. Растижение связок суставов (коленный сустав): задачи массажа, методика проведения.
7. Растижение связок суставов (голеностопный сустав): задачи массажа, методика проведения
8. Вывих: задачи массажа, методика проведения
9. Переломы: задачи массажа, методика проведения
10. Разрыв мышцы: задачи массажа, методика проведения
11. Миалгия: задачи массажа, методика проведения
12. Миозит: задачи массажа, методика проведения

Основная литература

1. Тапхаров, М. В. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие / М. В. Тапхаров, В. Б. Гармаев, Л. Д. Айсуев. — Улан-Удэ : БГУ, 2025. — 194 с. — ISBN 978-5-9793-1981-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/498884> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Лермонтова, Л. Ю. Лечебная физическая культура и массаж : учебно-методическое пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 128 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310388> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

1. Хорошева, Т. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебно-методическое пособие / Т. А. Хорошева, А. В. Рева. — Тольятти : ТГУ, 2021. — 78 с. — ISBN 978-5-8259-1586-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/243218> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Коновалова, Н. Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебное пособие / Н. Г. Коновалова. — Новокузнецк : КГПИ КемГУ, 2017. — 448 с. — ISBN 978-5-8353-1490-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/169603> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Программное обеспечение

1. Astra Linux Special Edition – операционная система со встроенными верифицированными средствами защиты информации.
2. Почта VK WorkMail – корпоративная почта для бизнеса.
3. КонтурТолк – российский сервис для видеоконференций.
4. КонсультантПлюс – кроссплатформенная справочная правовая система, разработанная в России.
5. Антиплагиат ВУЗ – система проверки текстов на уникальность.

6. МАРК-SQL – автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС).
7. Антивирус Касперского – антивирусное программное обеспечение, разрабатываемое «Лабораторией Касперского».

Электронные ресурсы

- 1.Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
- 2.Электронная библиотечная система «Znanium»: <https://znanium.ru/>
- 3.Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru/>
- 4.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
- 5.Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru/>
- 6.Polpred.com. Обзор СМИ: <https://polpred.com/news>
- 7.Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
- 8.Электронная Библиотека РГУ СоцТех: https://portal.rgust.ru/biblio_cat

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ