

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталья Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.02.2026 10:22:45  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bfff679172803da5b7b559fc69e2

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**НОГИНСКИЙ ФИЛИАЛ**  
**Федерального государственного автономного образовательного учреждения**  
**высшего образования**  
**«Государственный университет просвещения»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Ногинского филиала Университета  
Д.С. Аксенов  
«16» февраля 2026 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.17. ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ, ЛЕЧЕБНОЙ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССАЖА**

*«Общепрофессиональный цикл»*  
*программы подготовки специалистов среднего звена*  
*по специальности 49.02.01 Физическая культура*

*Очная форма обучения*

**Московская область**  
**г. Ногинск**  
**2026**

### **ОДОБРЕНО**

Предметной (цикловой) комиссией естественно-научных и здоровьесберегающих дисциплин  
Протокол №6  
от «30» января 2026 г.

Председатель ПЦК  
 М.П. Вышкварко  
«30» января 2026 г.

### **СОСТАВЛЕНА**

В соответствии с государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускника по специальности: 49.02.01 Физическая культура

### **СОГЛАСОВАНО**

Методическим советом  
Ногинского филиала Университета  
Протокол №5  
от «13» февраля 2026 г.  
Председатель Методического совета  
 А.А. Дерябкин  
«13» февраля 2026 г.

Составитель: Пономарев А.К., преподаватель Ногинского филиала Университета

### **Эксперты:**

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:  Зеленина В.А., методист высшей квалификационной категории Ногинского филиала Университета

Содержательная экспертиза:  Вышкварко М.П., преподаватель высшей квалификационной категории Ногинского филиала Университета

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза:  Коренкова С.Ю., директор МБОУ ЦО №3 г. Ногинска

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 11.11.2022 №968.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ, ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССАЖА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа» является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК: ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1, ПК

1.2, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 3.2, ПК 3.3.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 3.2, ПК 3.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;</li> <li>- проводить простейшие функциональные пробы;</li> <li>под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой (ЛФК);</li> <li>- использовать основные приемы массажа и самомассажа.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;</li> <li>- назначение и методику проведения простейших функциональных проб;</li> <li>значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;</li> <li>- средства, формы и методы занятий ЛФК, классификацию физических упражнений в ЛФК;</li> <li>- дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК;</li> <li>- показания и противопоказания при назначении массажа и ЛФК;</li> <li>- основы методики ЛФК при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;</li> <li>- методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с детьми школьного возраста;</li> <li>- особенности коррекции нарушений физического развития и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе;</li> <li>- понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;</li> <li>- основные виды и приемы массажа.</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>48</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>26</b>
теоретическое обучение	30
практические занятия	12
Самостоятельная работа	4
Консультации	-
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы врачебного контроля, ЛФК и массажа»

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические, организационные и методические аспекты врачебного контроля.</b>		<b>16/4</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 3.2, ПК 3.3
Тема 1.1. Организация врачебного контроля	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	История развития спортивной медицины и ЛФК. Организация врачебного контроля над лицами, занимающимися физкультурой и спортом.		
Тема 1.2. Методы определения и оценки физического развития.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Наружный осмотр (соматоскопия). Антропометрия (соматометрия).		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
Тема 1.3. Исследование и оценка функционального состояния спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	Исследование сердечно-сосудистой системы (ССС) и оценка физической работоспособности. Исследование аппарата внешнего дыхания и оценка физической работоспособности. Исследование и оценка функционального состояния нервной системы. Исследование нервно-мышечного аппарата и оценка физической работоспособности. Исследование психического состояния и оценка физической работоспособности. Биомеханические методы исследования и оценка физической работоспособности		
	<b>Практические занятия</b>	4	
Тема 1.4. Врачебный контроль за школьниками	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Морфофункциональные характеристики возрастных особенностей школьников. Врачебный контроль за школьниками, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
<b>Раздел 2. Теоретические, организационные и методические аспекты ЛФК.</b>		<b>16/4</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК
Тема 2.1. Общие основы ЛФК.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Понятие об общих патологических состояниях. Характеристика физических упражнений в ЛФК. Периоды ЛФК и режимы двигательной активности в системе реабилитации физической работоспособности больных. Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья.		

Тема 2.2. ЛФК при различных заболеваниях.	<b>Содержание учебного материала</b>	8	09, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 3.2, ПК 3.3
	ЛФК в травматологии и ортопедии. ЛФК при травмах и заболеваниях периферической и центральной нервной систем. ЛФК при заболеваниях ЖКТ. ЛФК при заболеваниях органов мочевого выделения. ЛФК при заболеваниях органов дыхания. ЛФК при заболеваниях ССС. ЛФК в хирургии.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Проведение комплексов физических упражнений при различных видах патологии		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Составление комплексов ЛФК при различных заболеваниях. Работа с конспектом лекции. Составление таблиц для систематизации материала. Изучение дополнительной литературы.		
<b>Раздел 3. Теоретические, организационные и методические аспекты массажа.</b>		<b>16/4</b>	
Тема 3.1. Физиологическое влияние массажа на системы организма человека	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Влияние массажа на нервную систему (НС). Влияние массажа на кожу. Влияние массажа на сосудистую систему. Влияние массажа на суставно-связочный аппарат и мышечную систему. Влияние массажа на обмен веществ и работу внутренних органов.		
Тема 3.2. Гигиенические основы массажа и виды массажа	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Гигиенические требования к помещению и оборудованию. Требования к массажисту и массируемому. Показания и противопоказания к массажу. Формы и виды массажа.		
Тема 3.3. Основные приемы массажа.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	Методические рекомендации к выполнению основных приемов массажа.		
	<b>Практическое занятие</b> Техника выполнения приемов поглаживания. Техника выполнения приемов выжимания. Техника выполнения приемов разминания. Техника выполнения приемов растирания и движения. Техника выполнения ударных и сотрясающих приемов.		
Тема 3.4. Самомассаж.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Общие противопоказания. Общий и частный самомассаж. Гигиенический самомассаж.		
<b>Консультации</b>		-	
<b>Промежуточная аттестация</b>		2	
<b>Всего:</b>		<b>48</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины предполагает наличие учебных кабинета теории и истории физической культуры; универсального спортивного зала, тренажерного зала; лаборатория – не предусмотрена.

Технические средства обучения:

- интерактивная доска с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор или телевизор, подключенный к компьютеру;
- персональные компьютеры;
- принтер и сканер.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники:**

1. Акатова А.А. Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре: уч. пособие. – Пермь, 2019. (iprbookshop.ru)
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж: учебник для вузов. – М.: Академия, 2017.
3. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В.А. Елифанов В.А. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. (studentlibrary.ru)
4. Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. – М.: Юрайт, 2019. (biblio-online.ru)
5. Спортивная медицина / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Академия, 2017.

##### **Электронные издания**

1. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина: учебник для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 341 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17434-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566894>.
2. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация: учебник для среднего профессионального образования / И. В. Ильина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 333 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17225-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561585>
3. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 253 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542547>

## Дополнительные источники

1. Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова Т. С. ; Под ред. Булгаковой Н.Ж. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание 3- е изд., пер. и доп. Учебное пособие для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019
2. Миронова Е.Н. Основы физической реабилитации [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.Н. Миронова. — Электрон. Текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017.
3. Налобина, А. Н. Лечебная физическая культура и массаж в различных сферах частной практики [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019.
4. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. - Издательство Спорт, 2016.
5. Рубанович В.Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. – М.: Юрайт, 2019.
6. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрияшина, Е.В. Кетриш. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2016.

## Профессиональные базы данных

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

<https://sportrf.gov.ru/> - Государственная информационная система «Спорт»

<https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/> - Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>УМЕНИЯ:</b>	
взаимодействовать с специалистом при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;	Наблюдение за деятельностью занимающихся при выполнении отдельных заданий
проводить простейшие функциональные пробы;	Оценка результатов выполнения лабораторных работ
под руководством специалиста разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой (ЛФК);	Наблюдение за деятельностью занимающихся при выполнении отдельных заданий
использовать основные приемы массажа и самомассажа;	Оценка результатов выполнения практических работ
<b>ЗНАНИЯ:</b>	
цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;	Защита реферата, презентации
назначение и методику проведения простейших функциональных проб;	Наблюдение за деятельностью занимающихся при выполнении отдельных заданий
значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;	Оценка результатов выполнения практических работ
средства, формы и методы занятий ЛФК, классификацию физических упражнений в ЛФК;	Тестовый контроль
дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК;	Оценка результатов выполнения практических работ
показания и противопоказания при назначении массажа и ЛФК;	Оценка результатов выполнения практических работ
основы методики ЛФК при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;	Оценка результатов выполнения самостоятельных работ
методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с детьми школьного возраста;	Тестовый контроль
особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе;	Защита доклада, презентации
понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;	Оценка результатов выполнения практических работ
основные виды и приемы массажа	Оценка результатов выполнения практических работ

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В  
РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
Основание:	
Подпись лица, утвердившего изменения	