Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 19.11.2026 10:25:34
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал
Колледж

ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК
общеобразовательных дисциплин
протокол №01 от «30» августа 2026 г.
Председатель ПЦК
_____ Лобов В.Л.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий колледжем
_____ А.А. Русинов
«30» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

МДК.02.03 Лечебная физическая культура и массаж

наименование специальности
СПО 49.02.01 Физическая культура
Квалификация выпускника

Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения: очная

Бирск – 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ, ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ
5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, для обучающихся очной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина МДК.02.03 «Лечебная физическая культура и массаж» относится к профессиональному циклу (общепрофессиональные дисциплины) и реализуется в рамках обязательной части программы подготовки специалистов среднего звена. Согласно учебному плану, дисциплина изучается на 1 курсе в 1 и 2 семестрах.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель: формирование у обучающихся профессиональных компетенций в области применения средств лечебной физической культуры и массажа для восстановления и укрепления здоровья, профилактики заболеваний и травм, а также реабилитации лиц с различными функциональными нарушениями.

Планируемые результаты:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности	Определять показания и противопоказания к применению ЛФК и массажа; подбирать средства и методы ЛФК в зависимости от состояния пациента	Классификацию физических упражнений; механизмы лечебного действия физических упражнений и массажа
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации	Находить и анализировать профессиональную информацию по ЛФК и массажу	Основные принципы дозирования физической нагрузки в ЛФК

ПК 2.1. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия	Составлять комплексы лечебной гимнастики для различных категорий занимающихся	Методику проведения занятий ЛФК при различных заболеваниях и травмах
ПК 2.2. Организовывать и проводить физкультурно-спортивную работу с различными возрастными группами	Применять приемы массажа и самомассажа в профессиональной деятельности	Виды и приемы массажа; показания и противопоказания к массажу

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	282
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	224
в том числе:	
лекции (уроки)	84
практические занятия	140
лабораторные занятия	—
курсовая работа (проект)	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет / Экзамен

Распределение по семестрам (согласно учебному плану):

Семестр	Объем часов	Вид промежуточной аттестации
1 семестр (1 курс)	84	—
2 семестр (1 курс)	198	Экзамен

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов
Раздел 1. Теоретические основы лечебной физической культуры		48
Тема 1.1. Введение в ЛФК. История развития	Понятие ЛФК, её цели и задачи. История развития лечебной физкультуры. Роль отечественных ученых. Место ЛФК в системе медицинской реабилитации	6
Тема 1.2. Механизмы лечебного действия физических упражнений	Влияние физических упражнений на организм: тонизирующее, трофическое, компенсаторное, нормализующее. Рефлекторный механизм действия	8
Тема 1.3. Классификация физических упражнений	Гимнастические, спортивно-прикладные, игровые упражнения. Упражнения на силу, выносливость, гибкость, координацию. Дыхательные упражнения	10
Тема 1.4. Дозирование физической нагрузки	Интенсивность, объем, темп, амплитуда движений. Режимы двигательной активности. Формы проведения занятий ЛФК	8
Тема 1.5. Показания и противопоказания к ЛФК	Общие и частные противопоказания. Оценка функционального состояния пациента перед назначением ЛФК	6

Самостоятельная работа по разделу 1	Подготовка рефератов по истории ЛФК; составление схем классификации упражнений	10
Раздел 2. Частные методики лечебной физической культуры		86
Тема 2.1. ЛФК при травмах и переломах	Периоды реабилитации. Методика ЛФК при переломах конечностей, повреждениях суставов. Особенности иммобилизационного, постиммобилизационного периодов	14
Тема 2.2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	Методика при гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, после инфаркта миокарда. Ступени активности	12
Тема 2.3. ЛФК при заболеваниях органов дыхания	Методика при бронхите, пневмонии, бронхиальной астме. Дренажные упражнения. Дыхательная гимнастика	12
Тема 2.4. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта	Методика при гастритах, язвенной болезни, нарушениях моторики. Специальные упражнения для брюшного пресса	10
Тема 2.5. ЛФК при заболеваниях нервной системы	Методика при невритах, остеохондрозе, нарушениях осанки. Корригирующая гимнастика	12
Тема 2.6. ЛФК в педиатрии и гериатрии	Особенности применения ЛФК у детей и лиц пожилого возраста. Массаж в педиатрии	10
Самостоятельная работа по разделу 2	Составление комплексов лечебной гимнастики при	16

	конкретных заболеваниях; разработка планов занятий	
Раздел 3. Основы массажа		90
Тема 3.1. Введение в массаж. История и виды	История массажа. Классификация видов массажа: лечебный, спортивный, гигиенический, косметический. Системы массажа	8
Тема 3.2. Анатомо-физиологические основы массажа	Влияние массажа на кожу, мышцы, нервную систему, кровообращение, лимфоток. Рефлекторное действие массажа	10
Тема 3.3. Основные приемы массажа	Поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Техника выполнения, физиологическое действие каждого приема	18
Тема 3.4. Общий и частный массаж	Методика общего массажа. Массаж отдельных частей тела: спины, конечностей, головы, груди, живота	16
Тема 3.5. Массаж при травмах и заболеваниях	Массаж при ушибах, растяжениях, переломах. Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	12
Тема 3.6. Спортивный массаж и самомассаж	Виды спортивного массажа: тренировочный, восстановительный, предстартовый. Методика самомассажа. Сочетание массажа с ЛФК	14
Тема 3.7. Показания и противопоказания к массажу	Общие и местные противопоказания. Гигиенические	6

	требования к проведению массажа	
Самостоятельная работа по разделу 3	Отработка техники приемов массажа (на моделях); составление схемы общего массажа; реферат по спортивному массажу	20
Консультации		4
Промежуточная аттестация (экзамен)		54
ИТОГО		282

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ, ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств включает:

Текущий контроль: устный опрос, тестирование, оценка выполнения практических заданий (составление комплексов ЛФК, демонстрация приемов массажа), защита рефератов.

Промежуточная аттестация: экзамен (2 семестр) в форме устного ответа по билетам, включающим теоретический вопрос и практическое задание (демонстрация приемов массажа или составление комплекса лечебной гимнастики).

Примерные вопросы к экзамену:

Механизмы лечебного действия физических упражнений.

Классификация физических упражнений в ЛФК.

Методика ЛФК при переломах костей нижних конечностей в иммобилизационном периоде.

Основные приемы массажа: поглаживание и растирание, техника выполнения.

Показания и противопоказания к применению массажа.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации дисциплины используются:

Учебный кабинет для теоретических занятий (лекционная аудитория).

Кабинет лечебной физической культуры и массажа, оснащенный: массажными столами (кушетками), гимнастическими ковриками, мячами, гантелями, эспандерами, секундомерами, тонометрами, наглядными пособиями (плакаты, скелет человека, муляжи).

Мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций и видеоматериалов.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. — Москва : КноРус, 2022. — 280 с. — ISBN 978-5-406-10110-0.

Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. — 528 с. — ISBN 978-5-9704-7759-5.

Дополнительная литература:

Налобина, А. Н. Лечебная физическая культура и массаж в различных сферах частной практики : учебник для СПО / А. Н. Налобина. — Саратов : Профобразование, 2024. — 197 с. — ISBN 978-5-4488-1921-6.

Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. — Москва : КноРус, 2024. — 280 с. — ISBN 978-5-406-12932-6.

4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Электронная библиотечная система «Юрайт» — https://urait.ru

Электронная библиотечная система «КноРус» — https://book.ru

Электронная библиотечная система «Консультант студента» — https://www.studentlibrary.ru

Федеральный портал «Российское образование» — http://www.edu.ru

4.2.3. Перечень информационных технологий

Операционная система Windows (или аналог).

Пакет офисных программ (Microsoft Office или LibreOffice).

Мультимедийные презентации, видеоматериалы по технике массажа и методикам ЛФК.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине МДК.02.03 «Лечебная физическая культура и массаж»

Специальность: 49.02.01 Физическая культура

Квалификация выпускника: Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения: очная

Курс: 1

Семестры: 1, 2

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу МДК.02.03 «Лечебная физическая культура и массаж» в рамках реализации ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура (приказ Минпросвещения России № 968 от 11.11.2022).

1.2. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Код компетенции	Наименование компетенции
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ПК 2.1	Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия
ПК 2.2	Организовывать и проводить физкультурно-спортивную работу с различными возрастными группами

2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

2.1. Устный опрос

Характеристика: вопросно-ответный способ проверки знаний, позволяющий оценить глубину понимания учебного материала, владение терминологией, умение логически построить ответ.

Критерии оценивания:

Оценка	Критерии
«Отлично»	Полный, логически последовательный ответ, свободное владение терминологией, понимание межпредметных связей, ответы на дополнительные вопросы
«Хорошо»	Достаточно полный ответ, незначительные неточности в формулировках, правильные ответы на уточняющие вопросы
«Удовлетворительно»	Фрагментарный ответ, затруднения в изложении материала, неточности в терминологии
«Неудовлетворительно»	Незнание значительной части материала, грубые ошибки, отсутствие ответа

Примерные вопросы для устного опроса (Раздел 1):

Дайте определение лечебной физической культуры. Каковы её цели и задачи?

Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.

Как классифицируются физические упражнения в ЛФК?

Что такое дозирование физической нагрузки? Какие параметры дозирования вы знаете?

Назовите общие противопоказания к применению ЛФК.

Примерные вопросы для устного опроса (Раздел 2):

Каковы задачи и методика ЛФК в иммобилизационном периоде при переломах?
Охарактеризуйте методику ЛФК при гипертонической болезни I и II стадии.

Какие специальные упражнения применяются при бронхиальной астме?

В чём заключаются особенности ЛФК при нарушениях осанки у детей?
Назовите особенности применения ЛФК у лиц пожилого возраста.

2.2. Тестирование

Характеристика: система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Критерии оценивания:

Процент правильных ответовОценка

90–100% «Отлично»

70–89% «Хорошо»

50–69% «Удовлетворительно»

0–49% «Неудовлетворительно»

Пример тестовых заданий (Раздел 3. Основы массажа):

Основным приемом массажа при кашле с трудноотделяемой мокротой является:

а) поглаживание

б) растирание

в) вибрация

г) разминание

Противопоказанием к проведению массажа является:

а) утомление

б) острый лихорадочный период

в) нарушение осанки

г) гиподинамия

Прием «поколачивание» относится к группе:

а) поглаживания

б) растирания

в) разминания

г) вибрации

Массаж, выполняемый без смазывающих средств, называется:

а) гигиенический

б) сухой

в) лечебный

г) аппаратный

Показанием к назначению лечебного массажа является:

а) острая инфекция

б) восстановительный период после травмы

в) кровотечение

г) тромбоз сосудов

2.3. Практические задания (составление комплексов ЛФК)

Характеристика: оценка умения применять теоретические знания для решения профессионально-ориентированных задач.

Критерии оценивания:

Оценка	Критерии
«Отлично»	Комплекс составлен методически верно, учтены период заболевания, двигательный режим, подобраны адекватные специальные упражнения, указаны исходные положения и дозировка
«Хорошо»	Комплекс составлен правильно, но имеются незначительные методические неточности, не полностью указана дозировка
«Удовлетворительно»	Комплекс составлен с ошибками в подборе упражнений или дозировке, недостаточно обоснован
«Неудовлетворительно»	Задание не выполнено или выполнено с грубыми методическими ошибками

Примеры практических заданий:

Составьте комплекс лечебной гимнастики для пациента с переломом лучевой кости в постиммобилизационном периоде (10–12 упражнений).

Разработайте комплекс дыхательной гимнастики для пациента с хроническим бронхитом (8–10 упражнений).

Составьте комплекс корригирующей гимнастики при нарушении осанки (круглая спина) для ребёнка 10 лет.

Подберите упражнения для профилактики застойных явлений у пациента на строгом постельном режиме.

2.4. Демонстрация приемов массажа

Характеристика: оценка практических навыков выполнения основных приемов классического массажа.

Критерии оценивания:

Оценка	Критерии
«Отлично»	Техника приема выполняется правильно, с соблюдением направления движения, адекватной интенсивностью, безболезненно для пациента, с объяснением физиологического действия
«Хорошо»	Техника выполняется правильно, но с незначительными отклонениями в темпе или интенсивности
«Удовлетворительно»	Техника выполняется с ошибками (нарушение направления, силы воздействия), неуверенно
«Неудовлетворительно»	Прием не выполнен или выполнен с грубыми ошибками

Перечень приемов для демонстрации:

Поглаживание (плоскостное, обхватывающее)

Растирание (прямолинейное, круговое, спиралевидное)

Разминание (ординарное, двойное кольцевое)

Вибрация (непрерывистая, прерывистая — похлопывание, поколачивание)

2.5. Реферат

Характеристика: продукт самостоятельной работы студента, представляющий краткое изложение результатов теоретического анализа определенной темы.

Критерии оценивания:

Оценка Критерии

«Отлично» Тема раскрыта полностью, использовано не менее 5 источников, оформление соответствует требованиям, сделаны обоснованные выводы

«Хорошо» Тема раскрыта, но имеются незначительные пробелы, список литературы достаточен

«Удовлетворительно» Тема раскрыта фрагментарно, литература ограничена, выводы поверхностны

«Неудовлетворительно» Тема не раскрыта, реферат не соответствует требованиям

Примерные темы рефератов:

История развития лечебной физической культуры в России.

Роль отечественных учёных в развитии массажа.

Особенности ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы у лиц пожилого возраста.

Спортивный массаж: виды и методика применения.

ЛФК и массаж в системе реабилитации спортсменов после травм.

3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Экзамен (2 семестр)

Форма проведения: устный ответ по билетам.

Структура билета: теоретический вопрос (1) + практическое задание (1).

Критерии оценивания:

Оценка	Критерии
«Отлично»	Глубокое и прочное усвоение программного материала, полный логичный ответ, свободное владение терминологией, правильное выполнение практического задания, ответы на дополнительные вопросы
«Хорошо»	Твёрдое знание материала, грамотное изложение, незначительные неточности, практическое задание выполнено с небольшими замечаниями
«Удовлетворительно»	Усвоен основной материал, но допущены неточности, нарушена последовательность изложения, практическое задание выполнено с ошибками
«Неудовлетворительно»	Незнание значительной части материала, существенные ошибки, практическое задание не выполнено

Примерные теоретические вопросы к экзамену:

Определение, цели и задачи лечебной физической культуры.

Механизмы лечебного действия физических упражнений (тонизирующее, трофическое, компенсаторное, нормализующее).

Классификация физических упражнений в ЛФК.

Дозирование физической нагрузки в ЛФК: параметры и способы регулирования.

Показания и противопоказания к применению ЛФК.

Методика ЛФК при переломах костей верхних конечностей в различные периоды реабилитации.

Методика ЛФК при гипертонической болезни.

Методика ЛФК при бронхиальной астме.

Особенности ЛФК при нарушениях осанки у детей.

История развития массажа. Классификация видов массажа.

Физиологическое влияние массажа на кожу, мышцы, нервную систему.

Основные приемы классического массажа: характеристика и техника выполнения.

Показания и противопоказания к применению массажа.

Методика спортивного массажа, его виды.

Сочетание ЛФК и массажа в системе rehabilitation.

Примерные практические задания к экзамену:

Продемонстрируйте технику приема «поглаживание» и объясните его физиологическое действие.

Продемонстрируйте технику приема «разминание» (ординарное) на мышцах спины.

Составьте комплекс лечебной гимнастики (8–10 упражнений) для пациента с диагнозом «пневмония» в период выздоровления.

Составьте комплекс упражнений для коррекции плоскостопия у ребёнка 8 лет.

Продемонстрируйте технику приема «похлопывание» и укажите показания к его применению.

Составьте план занятия ЛФК при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника (период ремиссии).

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ

4.1. Процедура проведения текущего контроля

Текущий контроль проводится в ходе аудиторных занятий и самостоятельной работы. Формы контроля доводятся до сведения обучающихся на первом занятии по дисциплине. Результаты текущего контроля фиксируются преподавателем в журнале.

4.2. Процедура проведения промежуточной аттестации

К экзамену допускаются обучающиеся, выполнившие все виды текущего контроля, предусмотренные рабочей программой. Экзамен проводится в день, установленный расписанием. На подготовку ответа отводится 30–40 минут. Оценка объявляется в день экзамена после завершения ответов всех обучающихся.

4.3. Апелляция

Обучающийся имеет право подать апелляцию в порядке, установленном локальными нормативными актами образовательной организации.