Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Виктор Валентинович
Должность: Директор
Дата подписания: 19.11.2026 13:46:15
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff745e8ad3f8d57fddc1f5e66

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Уфимский университет науки и технологий»
Бирский филиал
Колледж

ОДОБРЕНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании ПЦК педагогических	
дисциплин	Заведующий колледжем
протокол №01 от «30» августа 2026 г.	
Председатель ПЦК	_____ А.А.Русинов
_____ С.В.Якина	«30» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

МДК.01.03 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

наименование специальности

49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация выпускника

Педагог по адаптивной физической культуре и спорту

Форма обучения: очная

Бирск – 2026

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура, утвержденного приказом Минпросвещения России от 28 августа 2023 г. № 640.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский университет науки и технологий», Бирский филиал, колледж.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
1.1. Область применения рабочей программы
1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы
1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы
2.2. Тематический план и содержание дисциплины

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

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ
4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
4.3. Перечень информационных технологий

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ
5.1. Перечень образовательных технологий

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО для специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура, для обучающихся очной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» относится к профессиональному циклу подготовки. Дисциплина реализуется в рамках обязательной части.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ПК 1.2	Осуществлять оздоровительную тренировку лиц с ОВЗ и инвалидов с использованием современных технологий	Основы оздоровительной тренировки; физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам лиц с ОВЗ; методика дозирования нагрузки
ПК 1.3	Разрабатывать и проводить комплексы оздоровительной тренировки для лиц с ОВЗ и инвалидов различных возрастных и нозологических групп	Средства, методы и формы оздоровительной тренировки; структура занятия; принципы построения тренировочных программ

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)	178
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	132
в том числе:	
лекции (уроки)	48
практические занятия	84
лабораторные занятия	—
курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	46
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2 семестр 4 курса

Распределение по семестрам:

Курс	Семестр	Объем часов
3	2	72
4	2	106
Итого		**178**

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
Раздел 1. Теоретические основы лечебной физической культуры		**44**	
Тема 1.1. Лечебная физическая культура как наука и область практической деятельности	Содержание: Предмет, цель и задачи ЛФК. История развития ЛФК. Место ЛФК в системе медицинской реабилитации. Классификация физических упражнений.	16	ОК 01, ОК 02
	Практические занятия: Составление схемы классификации физических упражнений.	8	
	Самостоятельная работа: Изучение истории развития ЛФК, подготовка рефератов.	6	
Тема 1.2. Клинико-физиологическое обоснование применения физических упражнений в лечебных целях	Содержание: Механизмы лечебного действия физических упражнений. Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Дозирование физической нагрузки. Формы и методы проведения занятий ЛФК. Двигательные режимы.	20	ОК 04, ПК 1.2
	Практические занятия: Определение параметров нагрузки. Составление схемы двигательных режимов.	12	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	Самостоятельная работа: Изучение механизмов действия физических упражнений.	8	
Раздел 2. Частные методики лечебной физической культуры		**74**	
Тема 2.1. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	Содержание: Клиническая характеристика заболеваний ССС. Задачи и методика ЛФК при гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, инфаркте миокарда. Реабилитация на этапах.	24	ПК 1.2, ПК 1.3
	Практические занятия: Составление комплексов ЛФК для пациентов кардиологического профиля.	16	
	Самостоятельная работа: Изучение методик ЛФК при заболеваниях ССС.	10	
Тема 2.2. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания	Содержание: Клиническая характеристика заболеваний органов дыхания. Дыхательная гимнастика. Методика ЛФК при бронхите, пневмонии, бронхиальной астме.	24	ПК 1.2, ПК 1.3
	Практические занятия: Составление комплексов дыхательной гимнастики. Отработка методики проведения.	16	
	Самостоятельная работа: Изучение методик ЛФК при	10	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	заболеваниях дыхательной системы.		
Тема 2.3. Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	Содержание: Методика ЛФК при переломах, повреждениях суставов, нарушениях осанки, плоскостопии. Этапы реабилитации.	26	ПК 1.2, ПК 1.3
	Практические занятия: Составление комплексов ЛФК при травмах ОДА. Отработка упражнений.	18	
	Самостоятельная работа: Изучение методик ЛФК при травмах и заболеваниях ОДА.	10	
Раздел 3. Основы массажа		**60**	
Тема 3.1. Теоретические основы массажа	Содержание: История массажа. Виды массажа. Механизмы физиологического действия массажа на организм. Показания и противопоказания. Гигиенические требования.	16	ОК 01, ОК 02
	Практические занятия: Изучение классификации видов массажа.	8	
	Самостоятельная работа: Изучение истории и видов массажа.	6	
Тема 3.2. Основные приемы классического массажа	Содержание: Поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Техника выполнения. Дозирование.	24	ПК 1.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	Практические занятия: Отработка техники основных приемов массажа на различных участках тела.	20	
	Самостоятельная работа: Отработка техники приемов (самомассаж).	10	
Тема 3.3. Частные методики массажа	Содержание: Массаж при заболеваниях ССС, органов дыхания, ОДА, нервной системы. Массаж в системе реабилитации лиц с ОВЗ.	20	ПК 1.2, ПК 1.3
	Практические занятия: Составление методик массажа при различных заболеваниях.	12	
	Самостоятельная работа: Изучение частных методик массажа.	8	
	Всего:	**178**	

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

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) – комплект методических и контрольных материалов, используемых при проведении текущего контроля освоения результатов обучения и промежуточной аттестации. ФОС предназначен для контроля и управления процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, практического опыта и компетенций, определенных во ФГОС.

Типовые контрольные оценочные средства, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций представлены в Приложении.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Лечебной физической культуры и массажа»; спортивного зала (универсального).

Оборудование учебного кабинета: посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; комплект учебно-наглядных пособий; мультимедийное оборудование; кушетки для массажа; массажные столы; наглядные пособия по технике массажа.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; мультимедиапроектор; экран; интерактивная доска.

Оборудование спортивного зала: гимнастические скамейки; гимнастические маты; мячи различных размеров; обручи; гантели; эспандеры; тренажеры для реабилитации; оборудование для механотерапии.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная учебная литература:

1. Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. — Москва : КноРус, 2024. — 284 с. — ISBN 978-5-406-12932-6 .

2. 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 978-5-9704-7959-9 .

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

Дополнительная учебная литература:

1. Ерёмушкин, М. А. Медицинский массаж. Базовый курс: классическая техника массажа : учебное пособие для медицинских училищ и колледжей / М. А. Ерёмушкин. — Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. — 196 с. — ISBN 978-5-9704-8723-5 .

2. Макарова, И. Н. Основы реабилитации: медицинский массаж : учебное пособие для СПО / И. Н. Макарова, В. В. Филина, И. И. Ягодина. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 228 с. — ISBN 978-5-507-46209-4 .

4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Наименование электронной библиотечной системы
1.	Образовательная платформа «Юрайт» — https://urait.ru
2.	ЭБС «Консультант студента» — https://www.studentlibrary.ru
3.	ЭБС «IPR SMART» — https://www.iprbookshop.ru
№	Адрес (URL)

№	Наименование электронной библиотечной системы
1.	https://minsport.gov.ru — Министерство спорта Российской Федерации
2.	https://www.rosmedlib.ru — Консультант врача. Электронная медицинская библиотека
3.	https://afkonline.ru — Журнал «Адаптивная физическая культура»

4.2.3. Перечень информационных технологий

Наименование программного обеспечения
Операционная система Windows (или Astra Linux)
Офисный пакет Microsoft Office (или Р7-Офис)
Браузер (Яндекс.Браузер, Firefox)
Мультимедиапроектор, интерактивная доска

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Активные и интерактивные формы проведения занятий:

В процессе изучения дисциплины используются следующие активные и интерактивные методы обучения: разбор конкретных ситуаций (кейс-метод), деловые и ролевые игры, групповые дискуссии, моделирование профессиональных ситуаций, практическая демонстрация упражнений и приемов массажа, работа в малых группах, взаимообучение (peer-to-peer).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
Бирский филиал

колледж

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
МДК.01.03 Лечебная физическая культура и массаж

шифр наименование

Наименование специальности**: 49.02.02 Адаптивная физическая культура**
Квалификация выпускника**: Педагог по адаптивной физической культуре и спорту**
Форма обучения: **очная**

Бирск — 2026

Фонд оценочных средств по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура, утвержденного приказом Минпросвещения России от 28 августа 2023 г. № 640, и рабочей программы дисциплины.

1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж», образовательной программы по специальности СПО 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

2. Объекты оценивания — результаты освоения

В результате промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется комплексная оценка овладения следующими знаниями и умениями:

Знания:

- механизмов лечебного действия физических упражнений и массажа;
- классификации физических упражнений и видов массажа;
- показаний и противопоказаний к применению ЛФК и массажа;
- методик ЛФК при различных заболеваниях и повреждениях;
- техники основных приемов классического массажа;
- частных методик массажа при различных заболеваниях;
- принципов дозирования нагрузки в ЛФК и массаже.

Умения:

- составлять комплексы лечебной гимнастики для пациентов с различной патологией;
- проводить занятия ЛФК с учетом заболевания и функционального состояния пациента;
- выполнять основные приемы классического массажа;
- составлять методики массажа при различных заболеваниях;
- осуществлять контроль эффективности ЛФК и массажа.

3. Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины

3.1. Формы текущего контроля:

- устный опрос;
- тестирование;
- проверка выполнения практических заданий;
- проверка конспектов;
- оценка выполнения приемов массажа;
- решение ситуационных задач.

3.2. Форма промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация по дисциплине — дифференцированный зачет (2 семестр 4 курса).

Обучающиеся допускаются к сдаче дифференцированного зачета при условии выполнения всех видов работ, предусмотренных рабочей программой.

4. Типовые контрольные задания для дифференцированного зачета

Перечень вопросов к дифференцированному зачету:

1. Предмет, цель и задачи лечебной физической культуры.
2. История развития ЛФК и массажа.
3. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
4. Классификация физических упражнений в ЛФК.
5. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.
6. Дозирование физической нагрузки в ЛФК.
7. Формы и методы проведения занятий ЛФК.
8. Двигательные режимы в ЛФК.
9. Методика ЛФК при гипертонической болезни.
10. Методика ЛФК при ишемической болезни сердца.
11. Методика ЛФК при инфаркте миокарда на этапах реабилитации.
12. Дыхательная гимнастика: виды и методика проведения.
13. Методика ЛФК при бронхите и пневмонии.
14. Методика ЛФК при бронхиальной астме.
15. Методика ЛФК при переломах костей.
16. Методика ЛФК при повреждениях суставов.
17. Методика ЛФК при нарушениях осанки.
18. Методика ЛФК при плоскостопии.
19. Виды массажа и их характеристика.
20. Механизмы физиологического действия массажа.
21. Показания и противопоказания к массажу.
22. Гигиенические требования к проведению массажа.
23. Основные приемы классического массажа: поглаживание.
24. Основные приемы классического массажа: растирание.
25. Основные приемы классического массажа: разминание.
26. Основные приемы классического массажа: вибрация.
27. Методика массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
28. Методика массажа при заболеваниях органов дыхания.

29. Методика массажа при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
30. Методика массажа при заболеваниях нервной системы.
31. Особенности ЛФК и массажа в работе с лицами с ОВЗ.
32. Сочетание ЛФК и массажа в системе реабилитации.

Тестовые задания (пример):

1. Что является основным средством лечебной физической культуры?
   - а) Массаж;
   - б) Физические упражнения;
   - в) Медикаменты;
   - г) Физиотерапия.
2. Какой прием массажа выполняется на поверхности тела без смещения кожи?
   - а) Растирание;
   - б) Разминание;
   - в) Поглаживание;
   - г) Вибрация.
3. Какое упражнение относится к дыхательной гимнастике?
   - а) Наклон вперед;
   - б) Диафрагмальное дыхание;
   - в) Приседание;
   - г) Ходьба.
4. При каком заболевании применяется массаж грудной клетки?
   - а) Гастрит;
   - б) Бронхит;
   - в) Артрит;
   - г) Миопия.
5. Что является противопоказанием к назначению ЛФК?
   - а) Хроническое заболевание в стадии ремиссии;
   - б) Острое лихорадочное состояние;
   - в) Нарушение осанки;
   - г) Плоскостопие.