

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 17.06.2026 08:45:18
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Колледж Физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«28» _____ 05 _____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы с инвалидами и
лицами с ограниченными возможностями здоровья:
Лечебная физическая культура и массаж (МДК.01.03)

Специальность	<i>49.02.02 Адаптивная физическая культура (на базе основного общего образования)</i>
Направленность программы	<i>«Проведение групповых и индивидуальных занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации, в том числе по инклюзивной программе»</i>
Квалификация Углубленной подготовки	<i>Педагог по адаптивной физической культуре и спорту</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 4,5,6 семестры</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>часов: 102</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет, зачет с оценкой</i>

Разработчик рабочей программы:

Бушманова Т.С., преподаватель

Чайковский 2026

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина МДК.01.03. Лечебная физическая культура и массаж является обязательной частью профессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

Дисциплина участвует в формировании следующих общих и профессиональных компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ПК 1.2. Проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы профессионального модуля обучающимися осваиваются умения, знания и владение навыками:

Код компетенции	Умения	Знания
ОК 01. ОК 08. ПК 1.2.	- составлять комплексы упражнений ЛФК при различных заболеваниях; - планировать и проводить занятия и мероприятия по воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работе с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья; - применять приемы массажа при различных патологиях.	- содержание и значение лечебной физической культуры и массажа в лечении заболеваний и травм; - механизмы лечебного воздействия физических упражнений и физиологического воздействия массажа на организм; - общие основы лечебной физической культуры; - общие основы массажа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Виды учебной деятельности	Объем учебных занятий			
		4 сем.	5 сем.	6 сем.	Всего
1	Учебные занятия	32	32	30	94
1.1	Лекции	12	12	6	30
1.2	Практические занятия, лабораторные занятия, семинары / в т. ч. в форме практической подготовки	20/16	20/20	24/24	64/60
2	Самостоятельная работа / в том числе выполнение курсового проекта (работы), подготовка к промежуточной аттестации	4/-	4/-	-/-	8/-

3	Промежуточная аттестация: – зачет – зачет с оценкой	+	+	+	+
4	Всего академических часов	36	36	30	102

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

2.2.1. Тематический план

№ раздела и темы	Наименование разделов и тем дисциплины	Виды учебной деятельности в часах				Всего академических часов
		Лекции	Учебные занятия		Самостоятельная работа	
			всего	Практические занятия, лабораторные занятия, семинары		
4 семестр						
Раздел 1. Лечебная физическая культура		24	40	40	8	72
1.1	Общие основы лечебной физической культуры	6	4	-	-	10
1.2	Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата.	2	4	4	1	7
1.3	Лечебная физическая культура при нарушениях осанки, сколиозе и плоскостопии	2	6	6	2	10
1.4	Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	2	6	6	1	9
Академических часов в 4 сем.		12	20	16	4	36
5 семестр						
1.5	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания	2	6	6	-	8
1.6	Лечебная физическая культура при заболеваниях желудочно-кишечного тракта	2	4	4	1	7
1.7	Лечебная физическая культура при нарушениях обмена веществ	4	4	4	1	9
1.8	Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы	2	4	4	1	7
1.9	Лечебная физическая культура при заболеваниях почек	2	2	2	1	5
Академических часов в 5 сем.		12	20	20	4	36
6 семестр						
Раздел 2. Массаж		6	24	24	0	30
2.1	Общие основы массажа	6	-	-	-	6
2.2	Техника и методика выполнения приемов массажа	-	16	16	-	16
2.3	Массаж при травмах	-	2	2	-	2
2.4	Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой	-	2	2	-	2

	системы					
2.5	Массаж при заболеваниях органов дыхания	-	2	2	-	2
2.6	Массаж при заболеваниях органов пищеварения	-	2	2	-	2
	Академических часов в 6 сем.	6	24	24	0	30
	Всего академических часов	30	64	0	8	102

2.2.2. Содержание дисциплины

№ темы	Содержание учебного материала
4 семестр	
<i>Раздел 1 Лечебная физическая культура</i>	
	<i>Тема Общие основы лечебной физической культуры</i>
1.1	<i>Лекция 1.</i> Содержание и значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм. Механизмы лечебного воздействия физических упражнений. <i>Лекция 2.</i> Средства лечебной физической культуры. Формы и методы занятий лечебной физической культуры. <i>Лекция 3.</i> Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры. Принципы дозировки физической нагрузки в лечебной физической культуре. Оценка оптимальной физической нагрузки. <i>Практическое занятие 1.</i> Изучение механизмов лечебного воздействия физических упражнений. Классификация физических упражнений, используемых с лечебной целью. <i>Практическое занятие 2.</i> Анализ показаний и противопоказаний к применению лечебной физической культуры. Методы дозирования нагрузки. Этапы реабилитации и соответствующие им режимы двигательной активности.
1.2	<i>Тема Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата.</i> <i>Лекция 4.</i> Понятие о травме. Особенности применения средств ЛФК при травмах. Методика ЛФК при переломах, вывихах, повреждении связок. <i>Практическое занятие 3.</i> Лечебная физическая культура при переломах костей верхних и нижних конечностей. Проведение комплексов лечебной гимнастики. <i>Практическое занятие 4.</i> Лечебная физическая культура при вывихах и повреждении связок. Проведение комплексов лечебной гимнастики. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить комплексы упражнений лечебной гимнастики при переломах, вывихах, повреждении связок.
1.3	<i>Тема Лечебная физическая культура при нарушениях осанки, сколиозе и плоскостопии</i> <i>Лекция 5.</i> Виды нарушений осанки. Задачи и методика ЛФК. Средства, формы ЛФК. Виды, степени сколиоза. Методика ЛФК в зависимости от степени сколиоза. Виды и степени плоскостопия. Особенности методики ЛФК в зависимости от вида и степени плоскостопия. <i>Практическое занятие 5.</i> Лечебная физическая культура при нарушениях осанки. Проведение комплексов лечебной гимнастики. <i>Практическое занятие 6.</i> Лечебная физическая культура при сколиозе. Проведение комплексов лечебной гимнастики. <i>Практическое занятие 7.</i> Лечебная физическая культура при плоскостопии. Проведение комплексов лечебной гимнастики. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить комплексы упражнений лечебной гимнастики при нарушениях осанки, сколиозе и плоскостопии.

	<i>Тема Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</i>
	<i>Лекция 6. Понятие об артериальной гипертензии. Методика ЛФК при артериальной гипертензии. Понятие о гипотонической болезни. Методика ЛФК на различных этапах реабилитации. Методика ЛФК при варикозном расширении вен нижних конечностей.</i>
1.4	<i>Практическое занятие 8. Лечебная физическая культура при артериальной гипертензии. Проведение комплексов лечебной гимнастики.</i>
	<i>Практическое занятие 9. Лечебная физическая культура при гипотонической болезни. Проведение комплексов лечебной гимнастики.</i>
	<i>Практическое занятие 10. Лечебная физическая культура при варикозном расширении вен нижних конечностей. Проведение комплексов лечебной гимнастики.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Составить комплексы упражнений лечебной гимнастики при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</i>
5 семестр	
	<i>Тема Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания</i>
	<i>Лекция 7. Основы методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Методика ЛФК при пневмонии. Методика ЛФК при бронхиальной астме.</i>
1.5	<i>Практическое занятие 11. Лечебная физическая культура при пневмонии и бронхиальной астме. Комплексы лечебной гимнастики.</i>
	<i>Практические занятия 12-13. Дыхательная гимнастика по методикам А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко.</i>
	<i>Тема Лечебная физическая культура при заболеваниях желудочно-кишечного тракта</i>
	<i>Лекция 8. Лечебная физическая культура при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, дискинезиях кишечника и желчевыводящих путей. Задачи и методика ЛФК на разных этапах реабилитации.</i>
1.6	<i>Практическое занятие 14. Лечебная физическая культура при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Проведение комплексов лечебной гимнастики.</i>
	<i>Практическое занятие 15. Лечебная физическая культура при дискинезиях кишечника и желчевыводящих путей. Проведение комплексов лечебной гимнастики.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Составить комплексы упражнений лечебной гимнастики при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.</i>
	<i>Тема Лечебная физическая культура при нарушениях обмена веществ</i>
	<i>Лекция 9. Понятие о сахарном диабете. Методика ЛФК при сахарном диабете. Контроль адекватности нагрузок и нормального уровня сахара в крови во время занятий.</i>
1.7	<i>Лекция 10. Причины, виды и степени ожирения. Средства и формы ЛФК. Методика ЛФК при ожирении. Современные оздоровительные технологии, применяемые при ожирении.</i>
	<i>Практическое занятие 16. Лечебная физическая культура при сахарном диабете. Проведение комплексов лечебной гимнастики.</i>
	<i>Практическое занятие 17. Лечебная физическая культура при ожирении. Проведение комплексов лечебной гимнастики.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Составить комплексы упражнений лечебной гимнастики при нарушениях обмена веществ.</i>
1.8	<i>Тема Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы</i>

	<i>Лекция 11.</i> Понятие об инсульте. Последствия инсульта. Формы ЛФК при инсульте. Методика ЛФК в разные периоды реабилитации.
	<i>Практические занятия 18-19.</i> Лечебная физическая культура при инсульте. Проведение комплексов лечебной гимнастики.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить комплексы упражнений лечебной гимнастики при инсульте.
1.9	<i>Тема Лечебная физическая культура при заболеваниях почек</i>
	<i>Лекция 12.</i> Методика ЛФК при гламерулонефрите и пиелонефрите. Рекомендуемы формы ЛФК.
	<i>Практическое занятие 20.</i> Лечебная физическая культура при заболеваниях почек. Проведение комплексов лечебной гимнастики.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить комплексы упражнений лечебной гимнастики при гламерулонефрите и пиелонефрите.
6 семестр	
<i>Раздел 2 Массаж</i>	
	<i>Тема Общие основы массажа</i>
2.1	<i>Лекция 13.</i> Понятие о массаже. Анатомо-физиологические основы массажа.
	<i>Лекция 14.</i> Основные виды и приемы массажа. Методы и формы массажа
	<i>Лекция 15.</i> Гигиенические основы массажа. Показания и противопоказания при назначении массажа.
	<i>Тема Техника и методика выполнения приемов массажа</i>
2.2	<i>Практические занятия 21-22.</i> Техника и методика выполнения приемов поглаживания и выжимания.
	<i>Практические занятия 23-24.</i> Техника и методика выполнения приемов разминания и потряхивания
	<i>Практические занятия 25-26.</i> Техника и методика выполнения приемов растирания и движений
	<i>Практические занятия 27-28.</i> Техника и методика выполнения встряхивания, ударных приемов и вибрации
	<i>Тема Массаж при травмах</i>
2.3	<i>Практическое занятие 29.</i> Методика массажа при ушибах, растяжениях связок и переломах костей конечностей.
	<i>Тема Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</i>
2.4	<i>Практическое занятие 30.</i> Методика массажа при артериальной гипертензии. Методика массажа при гипотонической болезни.
	<i>Тема Массаж при заболеваниях органов дыхания</i>
2.5	<i>Практическое занятие 31.</i> Методика массажа при бронхиальной астме. Методика массажа при пневмонии.
	<i>Тема Массаж при заболеваниях органов пищеварения</i>
2.6	<i>Практическое занятие 32.</i> Методика массажа при нарушении моторной функции толстого кишечника. Массаж при заболеваниях желчевыводящих путей.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация программы дисциплины проводится в следующих специальных помещениях:

<i>Специальные помещения для проведения занятий всех видов и помещения для организации самостоятельной работы</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 12 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки)
аудитория № 249 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), зеркала, шведская стенка, стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: шведская стенка, коврики гимнастические, фитболы, гантели, медицинболы, мячи, гимнастические палки, полусферы, утяжелители
аудитория № 7 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, кушетка), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии; 3. Массажные кушетки; 4. Учебно-наглядные пособия: плакаты; 5. Лабораторное оборудование: весы медицинские, программно-аппаратный комплекс ПАКФ-Мираж, прибор БОС КГР Мираж-1, ростомер, велоэргометр, система АПК «Омега-м/с», динамометры кистевые, метроном, пульсометры, спирометры, становой динамометр, тонометры.
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Электронные издания

1. Завьялова, Т. П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания : учебник для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08173-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563560>
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. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация. Практикум : учебник для среднего профессионального образования / И. В. Ильина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 244 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17269-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562592>
4. Лермонтова, Л.Ю. Лечебная физическая культура и массаж: учебно-методическое пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ФГБОУ ВО «ВГАС», 2022. - 128 с. - элект. ресурс
5. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563435>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. образования/ (С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеев и др.); под ред. С.Н. Попова. — 11-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия». 2014. — 416 с.
2. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131405.html>
3. Бирюков, А. А. Спортивный массаж: учебник для студ. учреждений высш. образования. — 3-е изд., стер. — М.: Академия, 2013. — 576 с.
4. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. — 4-е изд., испр. — М.: Академия, 2013. — 368 с.
5. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564849>

3.3 Перечень лицензионного программного обеспечения

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование программного продукта</i>
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8.1 Pro
4.	Операционная система Windows Server 2008 R2 Standard
5.	Операционная система Windows Server 2012 R2
6.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
7.	ИС Университет ПРОФ
8.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
9.	Kaspersky Endpoint Security 14
10.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
11.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
12.	Astra Linux Special Edition
13.	Adobe Design Premium CS5.5
14.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
15.	Яндекс Браузер
16.	Kinovea
17.	PDF24 11.23
18.	Telegram

3.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>	<i>Ссылка на ресурс</i>
1. Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibl.chgafkis.ru:8080/marcweb2/Default.asp
2. Образовательная платформа «Юрайт» [электронный ресурс]	https://urait.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Код и наименование профессиональных и общих компетенций, формируемых в рамках модуля	Критерии оценки	Методы оценки
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> - обоснованность выбора методов и приемов решения задач профессиональной деятельности; - соответствие самоанализа результатов собственной деятельности экспертной оценке; - рациональное распределение времени при решении задач 	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях

	<p>профессиональной деятельности;</p>	
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; -использование средств профилактики перенапряжения, характерных для педагога по адаптивной физической культуре и спорту 	<p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях</p>
<p>ПК 1.2. Проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - планирование и проведение занятия и мероприятия по воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работе с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с методическими требованиями; - составление комплексов упражнений ЛФК с учетом методических требований и специфики заболеваний; - применение приемов массажа с учетом методических требований и специфики патологии. 	<p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;</p> <p>экспертное наблюдение и зачет и зачет с оценкой по МДК 01.03;</p> <p>экзамен по профессиональному модулю</p>