

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 17.06.2026 09:03:20
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)
Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж (ОПЦ.04)

Специальность	<i>49.02.03 Спорт (на базе основного общего образования)</i>
Направленность программы	
Квалификация Углубленной подготовки	<i>Тренер по виду спорта</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 8 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>часов: 56</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет с оценкой</i>

Разработчик рабочей программы:

Бушманова Т.С., преподаватель

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОПЦ.04 Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.03 Спорт.

Дисциплина участвует в формировании следующих общих и профессиональных компетенций:

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

ПК 1.8. Проводить мероприятия по антидопинговой подготовке спортсменов;

ПК 2.4. Проводить набор и отбор в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности;

ПК 2.5. Проводить мероприятия по обеспечению безопасности и профилактике травматизма;

ПК 3.2. Измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность занимающихся в циклах тренировки.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы профессионального модуля обучающимися осваиваются умения и знания

Код компетенции	Умения	Знания
ОК 01. ПК 1.8. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 3.2.	<ul style="list-style-type: none">- взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;- проводить простейшие функциональные пробы;- разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;- использовать основные приемы массажа и самомассажа.	<ul style="list-style-type: none">- цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;- назначение и методику проведения простейших функциональных проб;- основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности;- значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;- виды оборудования и инвентаря для занятий лечебной физической культурой;- технику безопасности и приемы предупреждения травматизма, требования к оборудованию и инвентарю при проведении комплексов лечебной физической культуры;- средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;- дозирование величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;

		<ul style="list-style-type: none"> - показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры; - основы методики лечебной физической культуры при различных заболеваниях и травмах; - особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу; - понятие о массаже, влияние массажа на организм; - основные виды и приемы массажа.
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Виды учебной деятельности	Объем учебных занятий	
		8 сем.	Всего
1	Учебные занятия	44	44
1.1	Лекции	20	20
1.2	Практические занятия, лабораторные занятия, семинары / в т. ч. в форме практической подготовки	24/24	24/24
2	Самостоятельная работа / в том числе выполнение курсового проекта (работы), подготовка к-промежуточной аттестации	12	12
3	Промежуточная аттестация - зачет с оценкой	+	+
4	Всего академических часов	56	56

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		
Раздел 1. Основы врачебного контроля		8	4	4	1	13
1.1	Цели, задачи врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой	2	-	-	-	2
1.2	Исследование и оценка физического развития спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом	2	4	4	1	7

1.3	Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья спортсменов	1	-	-	-	1
1.4	Врачебный контроль за лицами различного возраста и пола, занимающимися физкультурой и спортом	1	-	-	-	1
1.5	Заболевания и травматизм, перетренированность и перенапряжение, их причины и профилактика	2	-	-	-	2
Раздел 2. Лечебная физическая культура		6	8	8	6	20
2.1	Общие основы лечебной физической культуры	4	-	-	1	5
2.2	Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	-	2	2	1	3
2.3	Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов	-	1	1	1	2
2.4	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания	-	1	1	1	2
2.5	Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	-	2	2	1	3
2.6	Лечебная физическая культура при нервных болезнях	-	2	2	1	3
2.7	Особенности лечебной физической культуры у различных возрастных групп	2	-	-	-	2
Раздел 3. Массаж		6	12	12	5	23
3.1	Общие основы массажа	6	-	-	2	8
3.2.	Техника и методика выполнения приемов массажа	-	12	12	3	15
Всего академических часов		20	24	24	12	56

2.2.2 Содержание дисциплины

№ темы	Содержание учебного материала
<i>Раздел 1 Основы врачебного контроля</i>	
1.1	<i>Тема Цели, задачи врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой</i>
	<i>Лекция 1. Введение. Краткая история возникновения и развития спортивной медицины и врачебного контроля. Цели, задачи спортивной медицины и врачебного контроля. Нормативные акты, устанавливающие регламент медицинского сопровождения лиц, занимающихся спортом.</i>
1.2	<i>Тема Исследование и оценка физического развития спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом</i>
	<i>Лекция 2. Соматоскопия и антропометрия. Правила и методы проведения соматоскопических исследований. Оценка уровня физического развития. Функциональные пробы. Назначение и методика проведения простейших функциональных проб Критерии оценки результатов проб.</i>
	<i>Практическое занятие 1. Проведение антропометрического и соматоскопического исследования, оценка уровня физического развития.</i>
	<i>Практическое занятие 2. Проведение простейших функциональных проб.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Закрепление материала лекций и практических занятий. Работа с литературой. Подготовка к проверочной работе.</i>
1.3	<i>Тема Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья спортсменов</i>

	<i>Лекция 3. Аутогемотрансфузия, употребление алкоголя, курение, применение анаболических стероидов и стимуляторов, половая жизнь спортсменов.</i>
	<i>Тема Врачебный контроль за лицами различного возраста и пола, занимающимися физкультурой и спортом</i>
1.4	<i>Лекция 3. Врачебный контроль за школьниками и юными спортсменами. Врачебный контроль за физическим воспитанием студентов. Врачебный контроль за лицами среднего и пожилого возраста. Самоконтроль. Секс-контроль.</i>
	<i>Тема Заболевания и травматизм, перетренированность и перенапряжение, их причины и профилактика</i>
1.5	<i>Лекция 4. Заболевания и повреждения у спортсменов как следствие нерациональных нагрузок. Внешние и внутренние факторы травматизма. Кровотечение и способы временной его остановки. Перенапряжение и перетренированность Доврачебная медицинская помощь и её организация</i>
<i>Раздел 2 Лечебная физическая культура</i>	
	<i>Тема Общие основы лечебной физической культуры</i>
	<i>Лекция 5. Особенности ЛФК как лечебного метода. Значение ЛФК в комплексном лечении заболеваний и травм. Средства и формы ЛФК. Гигиенические требования инвентарю: одежде, обуви, температурный режим на занятиях ЛФК, освещение. Выполнение рекомендаций о допуске врача к выполнению физической нагрузки. Страховка при выполнении физических упражнений.</i>
2.1	<i>Лекция 6. Гимнастические упражнения, спортивно-прикладные упражнения, подвижные игры, упражнения в воде, упражнения на тренажерах. Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре. Показания и противопоказания для назначения ЛФК. Дозировка и критерии величины нагрузки в ЛФК.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Закрепление материала лекций. Работа с литературой. Подготовка к тестированию.</i>
	<i>Тема Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</i>
2.2	<i>Практическое занятие 3. Краткая характеристика заболеваний сердца и сосудов. Особенности ЛФК при заболевании сердечно-сосудистой системы. Проведение комплексов ЛФК.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Составить комплекс упражнений ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</i>
	<i>Тема Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов</i>
2.3	<i>Практическое занятие 4. Краткая характеристика заболеваний внутренних органов. Особенности ЛФК при заболевании внутренних органов. Проведение комплекса ЛФК.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Составить комплекс упражнений ЛФК при заболеваниях внутренних органов.</i>
	<i>Тема Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания</i>
2.4	<i>Практическое занятие 4. Краткая характеристика заболеваний органов дыхания. Механизм лечебного действия физических упражнений при заболевании органов дыхания и общие принципы методики ЛФК. Проведение комплекса ЛФК.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Составить комплекс упражнений ЛФК при заболеваниях органов дыхания.</i>
2.5	<i>Тема Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.</i>

	<p><i>Практическое занятие 5.</i> Заболевания опорно-двигательного аппарата у занимающихся спортом. Механизм лечебного действия и задачи физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Виды физических упражнений при заболевании опорно-двигательного аппарата, сочетание упражнений, массажа, физиотерапевтических процедур. Проведение комплексов ЛФК.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить комплекс ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.</p>
2.6	<p><i>Тема Лечебная физическая культура при нервных болезнях</i></p> <p><i>Практическое занятие 6.</i> Характеристика заболеваний центральной нервной системы. Виды физических упражнений при нервных болезнях. Проведение комплексов ЛФК.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить комплексы ЛФК при нервных болезнях.</p>
2.7	<p><i>Тема Особенности лечебной физической культуры у различных возрастных групп</i></p> <p><i>Лекция 7.</i> ЛФК при нарушениях осанки у детей и подростков. Характеристика нарушений осанки: сколиозы, этиология, формы, степени, диагностика сколиозов; компенсированные и некомпенсированные сколиозы, изменения во внутренних органах и нервно-мышечной системе при сколиозах. Содержание и организация двигательного режима детей со сколиозом. Методика разгрузки позвоночника; методика коррекции позвоночника. Плоскостопие, косолапость. Особенности ЛФК у людей пожилого возраста.</p>
<i>Раздел 3 Массаж</i>	
3.1	<p><i>Тема Общие основы массажа</i></p> <p><i>Лекция 8.</i> Понятие о массаже. Физиологические механизмы воздействия на организм. Влияние массажа на организм.</p> <p><i>Лекция 9.</i> Основные виды и приемы массажа. Методы и формы массажа. Гигиенические основы массажа.</p> <p><i>Лекция 10.</i> Показания и противопоказания при назначении массажа. Особенности массажа при разных заболеваниях. Контроль за переносимостью процедур массажа: самочувствие, пульсометрия, измерение АД, визуальные признаки утомления, контроль за эффективностью массажа.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Закрепление материала лекций. Подготовка к тестированию.</p>
3.2	<p><i>Тема Техника и методика выполнения приемов массажа</i></p> <p><i>Практическое занятие 7.</i> Освоение техники выполнения приемов поглаживания и выжимания.</p> <p><i>Практические занятия 8-9.</i> Освоение техники выполнения приемов разминания и потряхивания.</p> <p><i>Практические занятия 10-11.</i> Освоение техники выполнения приемов растирания, ударных приемов и вибрации.</p> <p><i>Практическое занятие 12.</i> Освоение приемов самомассажа.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Закрепление техники выполнения приемов массажа. Закрепление техники выполнения приемов самомассажа.</p>

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 № 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. 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>

2. Научно-практический журнал «Лечебная физкультура и спортивная медицина» - URL: <https://ramsr.ru/lfkmagazine>

3.2.2. Дополнительные источники

1. 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>

2. 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>

3. 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.

4. Бирюков, А. А. Спортивный массаж: учебник для студ. учреждений высш. образования. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 576 с.

5. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – 4-е изд., испр. – М.: Академия, 2013. – 368 с.

6. Лермонтова, Л.Ю. Лечебная физическая культура и массаж: учебно-методическое пособие / Л. Ю. Лермонтова. – Воронеж : ФГБОУ ВО «ВГАС», 2022. – 128 с.

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.	1С Университет ПРОФ
8.	ABBYY 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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой; - назначение и методику проведения простейших функциональных проб; - основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности; - значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений; - виды оборудования и инвентаря для занятий лечебной физической культурой; - технику безопасности и приемы предупреждения травматизма, требования к оборудованию и инвентарю при проведении комплексов лечебной физической культуры; - средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; - дозирование величины физической нагрузки в лечебной физической культуре; - показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры; - основы методики лечебной физической культуры при различных заболеваниях и травмах; - особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу; - понятие о массаже, влияние массажа на организм; - основные виды и приемы массажа. 	<ul style="list-style-type: none"> - поясняет цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой; - поясняет назначение и методику проведения простейших функциональных проб; - поясняет основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности; - поясняет значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений; - перечисляет виды оборудования и инвентаря для занятий лечебной физической культурой; - поясняет и применяет технику безопасности и приемы предупреждения травматизма, требования к оборудованию и инвентарю при проведении комплексов лечебной физической культуры; - поясняет средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; - рационально устанавливает дозирование величины физической нагрузки в лечебной физической культуре; - учитывает показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры; - поясняет основы методики лечебной физической культуры, составляет комплексы ЛФК при различных заболеваниях и травмах; - поясняет особенности проведения занятий по лечебной 	<p>Проверочная работа; тестирование; зачет с оценкой.</p>

	<p>физической культуре и массажу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - поясняет понятие о массаже, влияние массажа на организм; - называет основные виды и приемы массажа. 	
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты; - проводить простейшие функциональные пробы; - разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой; - подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; - использовать основные приемы массажа и самомассажа. 	<ul style="list-style-type: none"> - участвует в интерпретации результатов врачебно-педагогических наблюдений совместно с медицинским работником; - проводит простейшие функциональные пробы; - разрабатывает комплексы и проводит индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой; - подбирает оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; - выполняет основные приемы массажа и самомассажа. 	<p>Оценка результатов выполнения практической работы;</p> <p>наблюдение за ходом выполнения практической работы;</p> <p>зачет с оценкой.</p>