

**Приложение 2.19**  
**к программе подготовки специалистов среднего**  
**звена по специальности**  
**49.02.01 Физическая культура**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**  
**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**  
**«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.14 Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж  
индекс    наименование учебной дисциплины

по специальности

49.02.01 Физическая культура  
код    наименование

наименование цикла: Общепрофессиональный цикл  
(согласно учебному плану)

Максимальная учебная нагрузка обучающихся	99 часов
Самостоятельная работа	9 часов
Обязательная учебная нагрузка (всего)	90 часов

Промежуточная аттестация    экзамен

Москва, 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.14 Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.01 Физическая культура.

Организация разработчик: Профессиональная образовательная организация автономная некоммерческая организация «Колледж культуры и спорта» (ПОО АНО ККС)

Разработчики: Борнякова Юлия Михайловна – преподаватель биологии, анатомии, физиологии, гигиены, медико-биологических и социальных основ здоровья в ПОО АНО ККС.

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей социально-экономического и гуманитарного профилей ПОО АНО ККС «27» мая 2026г. протокол № ССЭГП ПЦК 012/26

Председатель ПЦК  /Борнякова Ю.М./  
«Согласовано»

Методист  /Александрова Е.А./

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1</b>	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>Стр. 4</b>
<b>2</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.14 ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ, ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ»

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

Учебная дисциплина ОП. 14 Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж обязательной частью математического и общего естественнонаучного цикла ОПОП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08, ОК 09.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются общие компетенции.

Коды ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 08. ОК 09.	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;	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.
--	--	--

## 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 элективного курса</b>	99
<b>Всего</b>	99
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	52
в т. ч.:	
теоретическое обучение	34
Практические занятия	52
Консультации	-
Самостоятельная работа	9
Промежуточная аттестация	4

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Примерное Содержание формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы врачебного контроля</b>		<b>36/18</b>	
<b>Тема 1.1. Цели, задачи врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>8/4</b>	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 08. ОК 09.
	1. Введение. Краткая история возникновения и развития спортивной медицины и врачебного контроля. Цели, задачи спортивной медицины и врачебного контроля.	4	
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Нормативные акты, устанавливающие регламент медицинского сопровождения лиц, занимающихся спортом.	4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 1.2. Исследование и оценка физического развития спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>8/4</b>	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 08. ОК 09.
	1. Соматоскопия и антропометрия. Правила и методы проведения соматоскопических исследований. Оценка уровня физического развития	4	
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Проведение антропометрического и соматоскопического исследования, простейших функциональных проб, оценка уровня физического развития	4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 1.3 Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья спортсменов</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>4/2</b>	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 08. ОК 09.
	1. Аутогемотрансфузия, курение, применение анаболических стероидов и стимуляторов, жизнь спортсменов	2	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Употребление алкоголя	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		

<b>Тема 1.4.</b> <b>Врачебный контроль за лицами различного возраста и пола, занимающимися физкультурой и спортом</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>8/4</b>	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 08. ОК 09.
	1. Врачебный контроль за школьниками и юными спортсменами. Врачебный контроль за физическим воспитанием студентов.	4	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1. Врачебный контроль за лицами среднего и пожилого возраста. Самоконтроль.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 1.5.</b> <b>Заболевания и травматизм, перетренированность и перенапряжение, их причины и профилактика</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>8/4</b>	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 08. ОК 09.
	1. Заболевания и повреждения у спортсменов как следствие нерациональных нагрузок. Кровотечение и способы временной его остановки. Перенапряжение и перетренированность. Доврачебная медицинская помощь и её организация	4	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1. Внешние и внутренние факторы травматизма.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 2. ЛФК и массаж</b>		<b>59/34/9</b>	
<b>Тема 2.1. Средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой и массажем. Методики ЛФК при различных травмах и заболеваниях</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>22/10</b>	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 08. ОК 09.
	1. Общие основы лечебной физической культуры (далее ЛФК). Особенности ЛФК как лечебного метода. Значение ЛФК в комплексном лечении заболеваний и травм. Средства и формы ЛФК.	2	
	2. Массаж. Физиологические механизмы воздействия на организм. Средства, приемы и техника массажа.	2	
	3. Техника безопасности на занятиях по ЛФК и массажу. Гигиенические требования инвентарю: одежде, обуви, температурный режим на занятиях ЛФК и массажу, освещение. Выполнение рекомендаций о допуске врача к выполнению физической нагрузке и массаж. Страховка, поддержка при выполнении физических упражнений.	2	
	3. Спортивный, лечебный и гигиенический массаж. Приемы и виды спортивного, лечебного и гигиенического массажа.	2	
	4. Выбор упражнений ЛФК с учетом места и характера травматического повреждения	2	
	5. Отчетная документация. Лечебные виды массажа. Лечебный и спортивный массаж. Гигиенические основы массажа (помещение и инвентарь), требования к массажисту и массируемому, поза массируемого.	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	

	1. Баночный, дренажный, перкуссионный, крио-массаж для профилактики и лечения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Массаж произвольно - напряженных мышц, как результат рефлекторных влияний на внутренние сосуды, увеличения потока афферентной импульсации с мышц и с целью восстановления их способности.	2	
	2. Освоение практических приемов массажа и самомассажа	2	
	3. ЛФК и массаж при нервных болезнях	2	
	4. Задачи массажа в зависимости от характера предстоящей работы, вида спорта, физического состояния спортсмена. Показания и цели различных видов массажа: сегментарный, соединительно-тканый периостальный, точечный и аппаратный.	2	
	5. Составление комплекса ЛФК. Рекомендации по массажу для новорожденных детей и детей 1 года жизни.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.2. Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности, реабилитации.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>37/24/9</b>	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 08. ОК 09.
	1. Массаж при различных заболеваниях и травмах. Классический массаж, гигиенический (общий и локальный), лечебный (при травмах и заболеваниях), реабилитационный (для восстановления физической работоспособности), массаж при реанимации, спортивный массаж (для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов сегментарно-рефлекторный (при воздействии на рефлекторные зоны кожи), косметический (при уходе за нормальной кожей) и самомассаж, восточный массаж, аппаратный массаж и др.	4	
	<b>Практические занятия</b>	<b>24</b>	
	1. Баночный, дренажный, перкуссионный, крио-массаж для профилактики и лечения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Массаж произвольно - напряженных мышц, как результат рефлекторных влияний на внутренние сосуды, увеличения потока афферентной импульсации с мышц и с целью восстановления их способности.	12	
	2. Составление комплекса ЛФК и рекомендаций по массажу для детей дошкольного возраста. Составление комплекса ЛФК и рекомендаций по массажу для детей младшего школьного возраста. Составление комплекса ЛФК и рекомендаций по массажу для детей старшего школьного возраста. Составление комплекса ЛФК и рекомендаций по массажу для возбудимых подростков Составление комплекса ЛФК и рекомендаций по массажу для заторможенных подростков.	12	

	Составление комплекса ЛФК и рекомендаций по массажу для людей пожилого возраста с хроническими заболеваниями в стадии ремиссии.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Дать анатомо-физиологическое обоснование и описать методики проведения китайского, точечного, индийского массажа. Описать методики проведения гипотермического массажа, баночного и дренажного массажа. Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с ожирением 1, 2, 3 степени Составить комплекс ЛФК и дать рекомендации по массажу для пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы	<b>9</b>	
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	
	<b>Итого за семестр</b>	<b>99/52</b>	
<b>Всего:</b>		<b>99/52</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета Врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа, оснащенного в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности.

В кабинете имеется мультимедийное оборудование, посредством которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию. В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» входят:

- многофункциональный комплекс преподавателя (стол, стул, компьютер, проектор, доска, экран);
- столы и стулья для обучающихся;
- различные наглядные пособия.

#### **Спортивный зал:**

Специальное напольное покрытие, медицинболы, мячи, гири, козлы, скамейки гимнастические, козлы, маты, шведская стенка и т.д.

#### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

Скамейки для зрителей

Футбольное поле

Площадка для баскетбола и волейбола

Разметка для бега на различные дистанции

- полоса препятствий

Разметка:

-для прыжков в длину

-метания мяча

**Кабинет лечебной физической культуры и массажа, лаборатория физической и функциональной диагностики:** Комплект мебели для преподавателя (врача, массажиста); Шкаф для документов; Стул специализированный для массажиста; Табурет для обучающихся; Ширма; Массажные столы; Кушетка; Компьютер; Массажный стул; Шкаф для дезинфекции и уборки; Дезинфекционный аппарат; Шкаф для хранения металлический; Халаты медицинские; Макет человеческого тела с акупунктурными точками; Шкаф для хранения массажных инструментов, масел и т.д..

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта», рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего профессионального образования.

Библиотечный фонд может быть дополнен энциклопедиями, справочниками, научной и научно-популярной и другой литературой по вопросам исторического образования.

В процессе освоения программы учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» студенты должны иметь возможность

доступа к электронным учебным материалам по предмету, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам и др.).

### **Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

### **Основные источники:**

1. Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. — Москва: КноРус, 2026. — 280 с. — ISBN 978-5-406-13922-6. — URL: <https://book.ru/book/960936> (дата обращения: 11.04.2026). — Текст: электронный.

2. Мартынихин, В. С. Лечебная физическая культура и массаж в педиатрии: учебник / В. С. Мартынихин, Ф. Г. Бурякин. — Москва: КноРус, 2023. — 279 с. — ISBN 978-5-406-11760-6. — URL: <https://book.ru/book/949851> (дата обращения: 11.04.2026). — Текст: электронный.

3. Мартынихин, В. С. Лечебная физическая культура и массаж у неврологических больных с различными формами двигательных расстройств: учебное пособие / В. С. Мартынихин. — Москва: КноРус, 2026. — 178 с. — ISBN 978-5-406-15701-5. — URL: <https://book.ru/book/960810> (дата обращения: 11.04.2026). — Текст: электронный.

4. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва: КноРус, 2024. — 346 с. — ISBN 978-5-406-11588-6. — URL: <https://book.ru/book/950520> (дата обращения: 11.04.2026). — Текст: электронный.

5. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва: КноРус, 2025. — 345 с. — ISBN 978-5-406-14675-0. — URL: <https://book.ru/book/957695> (дата обращения: 11.04.2026). — Текст: электронный.

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. — URL: <https://book.ru/book/952991> (дата обращения: 09.04.2024). — Текст: электронный.

7. Налобина, А. Н. Лечебная физическая культура и массаж в различных сферах частной практики: учебник для СПО / А. Н. Налобина. — 2-е изд. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 197 с. — ISBN 978-5-4488-1921-6, 978-5-4497-2813-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138132.html> (дата обращения: 11.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

8. Мартынихин, В. С. Лечебная физкультура, массаж и другие немедикоментозные методы в реабилитации детей и подростков с поражением опорно-двигательного аппарата в условиях санатория: учебное пособие / В. С. Мартынихин. — Москва: Русайнс, 2026. — 207 с. — ISBN 978-5-466-10421-9. —

URL: <https://book.ru/book/960299> (дата обращения: 11.04.2026). — Текст: электронный.

9. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / Р. И. Айзман, Ю. С. Филиппова, О. Я. Бойко [и др.]; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филипповой. — Москва: КноРус, 2026. — 341 с. — ISBN 978-5-406-16445-7. — URL: <https://book.ru/book/962656> (дата обращения: 11.04.2026). — Текст: электронный.

10. Лисицкая, Т. С. Физическая культура и фитнес: учебник / Т. С. Лисицкая. — Москва: КноРус, 2025. — 243 с. — ISBN 978-5-406-13766-6. — URL: <https://book.ru/book/955653> (дата обращения: 11.04.2026). — Текст: электронный.

11. Османова, Г. А. Превращения ладошки: игровые массажные приемы для пальчиков / Г. А. Османова. — Санкт-Петербург: КАРО, 2019. — 64 с. — ISBN 978-5-9925-1333-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/97950.html> (дата обращения: 11.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

12. Налобина, А. Н. Основы массажа. Спортивный массаж: учебное пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 128 с. — ISBN 978-5-4497-0004-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/82673.html> (дата обращения: 23.06.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/82673>

13. Налобина, А. Н. Основы классического массажа: учебное пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 67 с. — ISBN 978-5-4497-0003-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/82672.html> (дата обращения: 11.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/82672>

14. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура: учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов: Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105144.html> (дата обращения: 11.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/105144>

15. Попов, В. И. Лечебная физическая культура при остеохондрозе позвоночника у студентов: учебно-методическое пособие / В. И. Попов, М. В. Жеванова. — Макеевка: Донбасская национальная академия строительства и архитектуры, ЭБС АСВ, 2021. — 75 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122703.html> (дата обращения: 11.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

16. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура: практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов: Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91886.html> (дата обращения: 11.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

17. Парамонова, Д. Б. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов: учебно-методическое пособие для студентов средних и высших учебных заведений физкультурной направленности / Д. Б. Парамонова, Н. Н. Селиверстова. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный

педагогический университет, 2020. — 63 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/125553.html> (дата обращения: 11.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

18. Вайнер, Э. Н., Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва: КноРус, 2024. — 346 с. — ISBN 978-5-406-11588-6. — URL: <https://book.ru/book/950520> (дата обращения: 11.04.2026). — Текст: электронный.

19. Гаврилова, Е. А. Сердце спортсмена. Актуальные проблемы спортивной кардиологии: монография / Е. А. Гаврилова. — Москва: Издательство «Спорт», 2022. — 432 с. — ISBN 978-5-907225-99-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123408.html> (дата обращения: 11.04.2026) — Режим доступа: для авторизир. пользователей

20. Кузнецов, В. С. Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика): учебник / В. С. Кузнецов. — Москва: КноРус, 2023. — 489 с. — ISBN 978-5-406-10528-3. — URL: <https://book.ru/book/946245> (дата обращения: 10.04.2026). — Текст: электронный.

#### **Дополнительные источники**

1. Егорова, С. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие. Курс лекций на иностранном языке (английском) / С. А. Егорова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2015. — 95 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/63240.html> (дата обращения: 10.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Ишмухаметов, М. Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте: учебное пособие. Специальность 050720 – «Физическая культура». Направление подготовки 050100 – «Педагогическое образование». Профиль подготовки – «Физическая культура» / М. Г. Ишмухаметов. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. — 160 с. — ISBN 978-5-85218-635-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/32103.html> (дата обращения: 10.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Ишмухаметов, М. Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура» / М. Г. Ишмухаметов. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. — 193 с. — ISBN 978-5-85218-711-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/32246.html> (дата обращения: 10.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Виноградова, Е. Ю. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям и лабораторным работам / Е. Ю. Виноградова, Е. Д. Безруков. — Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2016. — 174 с. — ISBN 978-

5-7964-1928-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/90938.html> (дата обращения: 10.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 258 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/62950.html> (дата обращения: 10.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6. Стельмашонок, В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры: учебное пособие / В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. — Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. — 328 с. — ISBN 978-985-503-531-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/67696.html> (дата обращения: 10.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/67696>

#### периодические издания:

1. Журнал Физиотерапия, бальнеология и реабилитация.— Медицина, — 2012-2018 Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41322>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

#### Интернет-ресурсы

1. Министерство образования и науки Российской Федерации (<http://минобрнауки.рф/>);

2. Федеральный портал "Российское образование" (<http://www.edu.ru/>);

3. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (<http://window.edu.ru/>);

4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>);

5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>);

№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	Электронная библиотека учебной литературы, предоставляющая доступ к учебникам, пособиям, монографиям, научным журналам и другому электронному контенту	<a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>
2	Электронно-библиотечная система «BOOK.ru» Издательство "Кнорус"	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам	<a href="https://book.ru/">https://book.ru/</a>
3	Научная электронная библиотека	Это научная электронная библиотека, построенная на	<a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>

	«КиберЛенинка»	парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний.	
--	----------------	---	--

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебной дисциплины</b>		
<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>- Основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности;</li> <li>- Значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;</li> <li>- Виды оборудования и инвентаря для занятий лечебной физической культурой;</li> <li>- Технику безопасности и приемы предупреждения травматизма, требования к оборудованию и инвентарю при проведении комплексов лечебной физической культуры;</li> <li>- Средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;</li> <li>- Дозирование величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;</li> <li>- Показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;</li> <li>- Основы методики лечебной физической культуры при различных заболеваниях и травмах;</li> <li>- Особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу;</li> <li>- Понятие о массаже, влияние массажа на организм;</li> <li>- Основные виды и приемы массажа.</li> <li>- Взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;</li> <li>- Проводить простейшие</li> </ul>	<p><b>Критерии оценивания рубежной аттестации:</b></p> <p><b>Аттестован</b> - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 6-20 вопросов.</p> <p><b>Не аттестован</b> - выставляется обучающемуся, который ответил менее 5 вопроса.</p> <p><b>Критерии оценивания экзамена:</b></p> <p><b>Отлично</b> - выставляется обучающемуся, ответившему на 31-40 вопросов.</p> <p><b>Хорошо</b> - выставляется обучающемуся, ответившему на 21-30 вопросов.</p> <p><b>Удовлетворительно</b> - выставляется обучающемуся, ответившему на 11 и более вопросов.</p>	<p>Рубежная аттестация</p> <p>Экзамен</p>

<p>функциональные пробы;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;</li><li>- Подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;</li><li>- Использовать основные приемы массажа и самомассажа</li></ul>		
--	--	--