

**СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
федерального государственного автономного образовательного  
учреждения высшего образования  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ ИМЕНИ ПАТРИСА ЛУМУМБЫ»**

Отделение среднего профессионального образования

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Петенко Александр Тимофеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 02.12.2025  
Уникальный программный ключ:  
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0bc7b81d

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**"Лечебная физическая культура и массаж"**

---

(наименование дисциплины)

**Освоение учебной дисциплины ведется в рамках реализации основной образовательной программы среднего профессионального образования (ОП СПО):**

**49.02.01 Физическая культура**

---

(код и наименование специальности/профессии ОП СПО)

**Квалификация:**

**педагог по физической культуре и спорту**

---

(наименование квалификации)

Сочи,  
2026 г.

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.14 Лечебная физическая культура и массаж

*название дисциплины*

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОП.14 Лечебная физическая культура и массаж является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС "Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (приказ Минобрнауки России от 11.11.2022 г. № 968)"

Изучить теоретические основы, методы лечебной физической культуры и массажа для укрепления, сохранения и восстановления здоровья различных групп населения.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Учебная дисциплина ОП.14 Лечебная физическая культура и массаж входит в общепрофессиональный цикл профессиональной подготовки.

### 1.3. Цели и задачи – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

#### **В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:**

Методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;

Методы организации научно-исследовательской работы по ЛФК;

Особенности методической деятельности при массаже и ЛФК;

Анатомо-физиологические особенности организма детей, подростков и взрослых

#### **В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:**

Формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании различных групп населения;

Провести экспресс-диагностику функционального состояния организма и места локализации

патологического очага или травмы;

Сформулировать показания и противопоказания при назначении ЛФК при определенной патологии у конкретного человека;

Составить комплекс ЛФК и рекомендации по проведению массажа с учетом возраста, пола,

прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы;

Применять практические приемы проведения ЛФК и массажа (на базе клинической больницы)

#### **В результате освоения учебной дисциплины студент должен иметь навыки и (или) опыт деятельности:**

приемов и техники классического, спортивного массажа;

организации комплексного физиологического, психологического и педагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК;

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем программы 146 часов, в том числе:

аудиторной учебной нагрузки обучающегося 126 часов;

самостоятельной работы обучающегося 20 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1. Виды учебной работы по периодам освоения ООП СПО для формы обучения - очная.

Вид учебной работы	Всего, ак. ч.	Семестр(-ы)					
		5	6				
<b>Контактная (аудиторная) работа (всего)</b>	126	60	66				
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
лекции (если предусмотрено)	54	30	24				
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-	-	-				
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
практические занятия (если предусмотрено)	72	30	42				
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	20	12	8				
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
Часов на контроль:	-	-	-				
Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/экзамен)	-	3аО	3аО				
Общая трудоемкость час	146	72	74				

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.14 Лечебная физическая культура и массаж

Таблица 2. Содержание дисциплины/МДК по видам учебной работы

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ	Вид учебной работы*	Кол-во часов
Содержание раздела (темы)		
<b>Основы лечебной физкультуры</b>		<b>6</b>
Возникновение, становление ЛФК в мире и в России.	Лек	2
ЛФК как часть физического воспитания. Классификация физических упражнений в ЛФК.	Лек	2
Средства, методы и формы ЛФК. Показания и противопоказания к ЛФК.	Пр	2
<b>Массаж как лечебный метод</b>		<b>10</b>
Краткая история развития массажа и его современное состояние.	Лек	2
Гигиенические основы массажа.	Лек	2
Виды и средства массажа. Аппаратный массаж.	Пр	2
Техника и виды приемов поглаживание и разминание.	Пр	2
Техника и виды приемов растирание и вибрация.	Пр	2

<b>Организация, содержание и методика проведения занятий в СМГ</b>	<b>12</b>	
Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья.	Лек	2
Задачи и организация занятий в СМГ.	Пр	2
Содержание и методика проведения занятий в СМГ.	Пр	2
Самостоятельные занятия с учащимися СМГ.	Пр	2
Самоконтроль учащихся.	Пр	2
Контрольная работа	Пр	2
<b>ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</b>	<b>8</b>	
Характеристика основных заболеваний сердца и сосудов.	Лек	2
Заболевания сердца у спортсменов.	Пр	2
Принцип построения занятий лечебной гимнастики при отдельных заболеваниях.	Пр	2
Массаж при сердечно-сосудистых заболеваниях.	Пр	2
<b>ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания</b>	<b>8</b>	
Краткая характеристика заболеваний органов дыхания.	Лек	2
Общие принципы и методики лечебной гимнастики при заболеваниях органов дыхания.	Пр	2
Частные методики ЛФК на примере метода Бутейко и Стрельниковой.	Пр	2
Лечебный массаж при легочных заболеваниях.	Пр	2
<b>ЛФК и массаж при нарушении обмена веществ и заболеваниях суставов</b>	<b>8</b>	
Краткая характеристика ожирения у детей школьного возраста.	Лек	2
Характеристика заболеваний суставов дегенеративного и воспалительного характера.	Лек	2
Методика занятий лечебной гимнастикой при заболеваниях суставов и нарушении обмена веществ.	Лек	2
Механизм лечебного действия массажа в сочетании с физиотерапией при заболеваниях суставов.	Лек	2
<b>ЛФК и массаж при заболевании органов пищеварения</b>	<b>20</b>	
Краткая характеристика заболеваний пищеварительной системы.	Лек	2
Работа с учебной литературой	СР	12
Особенности методики лечебной гимнастики при гиперацидном и гипоацидном гастрите, язве желудка.	Лек	2
Особенности методики лечебной гимнастики при хроническом холецистите, дискинезии желчевыводящих путей.	Лек	2
Приемы массажа при заболеваниях органов пищеварения.	Лек	2
<b>ЛФК и массаж в травматологии и хирургии</b>	<b>8</b>	
Классификация травм. Значение ЛФК в лечении травм.	Пр	2
Методика лечебной гимнастики при повреждениях мягких тканей, ожогах, отморожениях.	Пр	2
ЛФК и массаж в реабилитации спортивных травм.	Пр	2
Методика ЛФК при оперативных вмешательствах на органах брюшной полости.	Пр	2
<b>ЛФК и массаж при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата</b>	<b>6</b>	
Характеристика дефектов осанки. Причины нарушений осанки	Пр	4

Специальные упражнения и массаж для коррекции плоскостопия.	Лек	2
<b>ЛФК и массаж при заболеваниях и травмах нервной системы</b>	<b>12</b>	
Заболевания и травмы спинного и головного мозга и методика лечебной гимнастики.	Лек	4
Методы лечебной гимнастики и массажа при заболеваниях и травмах нервной системы.	Лек	4
Понятие о детских церебральных параличах.	Лек	2
Организация лечения детей с ДЦП.	Лек	2
<b>ЛФК и массаж при заболеваниях почек и мочевых путей</b>	<b>8</b>	
Заболевания органов мочевого выделения.	Лек	2
Задачи и методика лечебной физической культуры при заболеваниях почек.	Пр	2
Задачи и методика массажа при заболеваниях почек.	Пр	2
Составление комплекса ЛФК и массажа для пациентов с заболеваниями почек.	Пр	2
<b>ЛФК и массаж при заболеваниях крови</b>	<b>8</b>	
ЛФК и массаж при заболеваниях крови	Лек	2
Задачи и методика лечебной физической культуры при заболеваниях крови.	Пр	2
Задачи и методика массажа при заболеваниях крови.	Пр	2
Составление комплекса ЛФК и массажа для пациентов с заболеваниями крови.	Пр	2
<b>Оценка реабилитационного эффекта влияния ЛФК и массажа на организм</b>	<b>6</b>	
Наблюдение за состоянием организма в ходе проведения занятий по лечебной гимнастике.	Пр	2
Соматоскопия и антропометрия как объективные методы контроля ЛФК и массажа.	Пр	2
Оценка физиологической кривой нагрузки на занятиях по ЛФК.	Пр	2
<b>ЛФК и массаж в гинекологии и акушерстве</b>	<b>4</b>	
Воспалительные заболевания женских половых органов.	Лек	2
Задачи и методика лечебной физической культуры и массажа при заболеваниях половых органов.	Пр	2
<b>ЛФК при детских заболеваниях</b>	<b>6</b>	
Подвижные игры в системе реабилитации детей.	Лек	2
ЛФК и массаж для детей с врожденной аномалией развития.	Пр	2
ЛФК и массаж при заболеваниях центральной нервной системы.	Пр	2
<b>ЛФК и массаж в системе реабилитации при гиподинамии</b>	<b>16</b>	
Лечебная физкультура и массаж при гиподинамии.	Лек	2
Примерный комплекс упражнений с резиновым амортизатором.	Пр	2
Повторение и обобщение изученного.	Пр	2
Подготовка к экзамену.	Пр	2
Работа с литературой, выполнение индивидуальных заданий.	СР	8

\* - Лек – лекции; Пр – практические занятия; СР – самостоятельная работа; ЛР – лабораторные работы.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения, приведенным в п 6.3 основной образовательной программы специальности.

*Таблица 3. Материально-техническое обеспечение дисциплины*

<b>Тип аудитории</b>	<b>Оснащение аудитории Специализированное учебное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)</b>
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплект специализированной мебели, маркерная доска; кафедра; автоматизированное рабочее место преподавателя: компьютер AMD Ryzen, монитор LCD 24" Philips, интерактивная панель 86", имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Компьютерный класс)	Комплект специализированной мебели; доска аудиторная меловая, автоматизированные рабочие места (процессор не ниже Intel Core i5, оперативная память объемом не менее 16Gb;(SSD 500 GB HDD 1 TB); проектор EPSON, проекционный экран, имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный
Аудитория для самостоятельной работы обучающихся	Комплект специализированной мебели; Телевизор LED LG 42" автоматизированные рабочие места (процессор не ниже AMD Ryzen, оперативная память объемом не менее 8 Гб; SDD 500 GB, моноблок Lenovo Intel i3), имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

*Основные источники:*

1. Завьялова Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для спо. - Москва: Юрайт, 2024. - 167 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/539649>
2. Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова Т. С. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для спо. - Москва: Юрайт, 2024. - 399 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/541029>

*Дополнительные источники:*

3. Ильина И. В. Медицинская реабилитация. Практикум : учебное пособие для спо. - Москва: Юрайт, 2024. - 242 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/532761>

4. Коновалова Н. Г., Ковалева С. А., Кириллова С. В., Загородникова О. А., Федорова В. В. Лечебная физическая культура для младенцев с патологией ЦНС : учебное пособие для спо. - Москва: Юрайт, 2024. - 208 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/540331>

*Методические материалы для обучающихся*

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Таблица 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания: Методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; Методы организации научно-исследовательской работы по ЛФК; Особенности методической деятельности при массаже и ЛФК; Анатомо-физиологические особенности организма детей, подростков и взрослых	Анализ и оценка выполнения индивидуальных заданий, расчетных работ, опрос, тематический диктант, контрольная работа, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование, Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Полнота и грамотность подготовленных докладов, сообщений, презентаций.
Умения: Формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании различных групп населения; Провести экспресс-диагностику функционального состояния организма и места локализации патологического очага или травмы; Сформулировать показания и противопоказания при назначении ЛФК при определенной патологии у конкретного человека; Составить комплекс ЛФК и рекомендации по проведению массажа с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы; Применять практические приемы проведения ЛФК и массажа (на базе клинической больницы)	Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, беседа, опрос, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование
Практический опыт: приемов и техники классического, спортивного массажа; организации комплексного физиологического, психологического и педагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК;	Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, выполнение и защита индивидуальных заданий.

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»

Перечень вопросов для подготовки к занятиям и промежуточной аттестации, контрольных работ, содержание заданий для выполнения практических и самостоятельных работ, рекомендации по выполнению и критерии оценивания представлены в фонде оценочных средств по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

Оценочные средства позволяют провести текущий контроль по дисциплине. По каждому средству оценивается полнота и глубина освоения, характеризующиеся показателями и критериями оценивания

Таблица 6. Показатели и критерии оценивания

Показатель	Критерий
Пороговый (узнавание) «3»	Знает: базовые общие знания; Умеет: основные умения, требуемые для выполнения простых задач; Владеет: работает при прямом наблюдении.
Базовый (воспроизведение) «4»	Знает: факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования; Владеет: берет ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем
Высокий (компетентность) «5» max балл	Знает: фактическое и теоретическое знание в пределах области исследования с пониманием границ применимости; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем; Владеет: контролирует работу, проводит оценку, совершенствует действия работы

Максимальное количество баллов по каждому оценочному средству соответствует вербальному критерию «высокий».

## 7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

### 7.1 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе обучения используются активные и интерактивные образовательные технологии (формы проведения занятий):

- лекции, фронтальные опросы, презентации и защита мини-проектов;
- кейс-стади (разбор конкретных ситуаций),
- имитационные компьютерные модели;
- организации самостоятельной учебно-познавательной деятельности (индивидуальные домашние задания).