

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАССМОТРЕНО:

На заседании методического совета
Протокол № 4 от 30.04.2026

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОАНО «НИК»
И.Б. Байсонгуров
Приказ № 134/1 от 08.05.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОП.04 Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и
массаж**

специальность
49.02.03 Спорт

Форма обучения: **очная**
Год начала подготовки: **2026**

Махачкала 2026

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.03 Спорт, утвержденного приказом Минпросвещения России от 21 апреля 2021 г. № 193.

Организация-разработчик: ПОАНО «Национальный инновационный колледж».

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.

1.1.Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.04 «Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж» является частью образовательной программы подготовки специалистов по специальности СПО 49.02.03 «Спорт».

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования специальности 49.02.03 «Спорт» и учебным планом подготовки специалистов по специальности 49.02.03 «Спорт».

1.2.Место учебной дисциплины

Учебная дисциплина ОП.04 «Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж» входит в обязательную часть общепрофессионального цикла дисциплин учебного плана основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.03 Спорт.

Учебная дисциплина ОП.04 «Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 49.02.03 «Спорт» и обеспечивает продолжение формирования знаний и умений студентов, получаемых в ходе изучения дисциплин: «Анатомия», «Основы биомеханики», «Гигиенические основы физической культуры и спорта», «Правовое обеспечение профессиональной деятельности», «Физиология с основами биохимии», «Плавание», «Гимнастика», профессиональных модулей: ПМ.02 «Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта», ПМ.03 «Методическое обеспечение спортивной подготовки и дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта» в процессе изучения междисциплинарных курсов: МДК.02.01 «Методика преподавания по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта», МДК.03.01 «Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта», необходимых для подготовки специалиста.

Изучение дисциплины ОП.04 «Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж» позволит подготовиться к усвоению последующих дисциплин:

«Теория и методика избранного вида спорта», «Основы антидопингового обеспечения», профессионального модуля ПМ.01 «Организация и проведение спортивной подготовки и судейства спортивных соревнований в избранном виде спорта» в процессе изучения междисциплинарных курсов: МДК.01.01 «Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта», подготовки к демонстрационному экзамену.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

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

Целью изучения курса является формирование систематизированных знаний в области основ врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа.

Задачами изучения курса является:

- формирование знаний о рациональном использовании средств и методов физической культуры и спорта;
- овладение знаниями об оптимизации процессов постнагрузочного восстановления и повышения работоспособности;
- формирование готовности студентов к профессиональной деятельности для сохранения и укрепления здоровья людей, занимающихся физической культурой и спортом.

В процессе изучения дисциплины ОП.04 «Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж» студент овладевает следующими:

общими компетенциями:

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

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

профессиональными компетенциями:

ПК 1.1. Планировать тренировочный процесс с занимающимися в избранном виде спорта;

ПК 1.2. Проводить тренировочные занятия с занимающимися по основным разделам спортивной подготовки в избранном виде спорта;

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль и учёт, оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях;

ПК 1.4. Анализировать тренировочный процесс и соревновательную деятельность занимающихся в избранном виде спорта;

ПК 1.6. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую тренировочный процесс и соревновательную деятельность;

- ПК 1.7. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию;
- ПК 1.8. Проводить мероприятия по антидопинговой подготовке спортсменов;
- ПК 1.9. Осуществлять профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта;
- ПК 2.1. Планировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам;
- ПК 2.2. Проводить и анализировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам;
- ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение спортивной подготовки и реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта;
- ПК 3.2. Измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность занимающихся в циклах тренировки;
- ПК 3.3. Систематизировать передовой опыт физкультурно-спортивной работы на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности тренеров;
- ПК 3.4. Оформлять методические материалы, в том числе с использованием информационных технологий;
- ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта.

1.4 Умения и знания, приобретаемые в ходе обучения:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Уметь:

- взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно- педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;
- проводить простейшие функциональные пробы;

Знать:

- цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой и спортом;
- назначение и методику проведения простейших функциональных проб;
- основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности.

Навыки:

- применения знаний об основах врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа для решения профессиональных задач.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32
в том числе:	

лекционные занятия	16
практические занятия	16
Самостоятельная работа обучающегося	4
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Врачебный контроль как раздел спортивной медицины			
1.1 Принципы и основы организации врачебного контроля	Лекционные занятия Содержание учебного материала: Понятие о врачебном контроле. Цель и задачи врачебного контроля. Организация врачебного контроля. Основные формы работы по врачебному контролю и методы исследования. Основные методы и средства врачебного контроля. Содержание и методы врачебных исследований. Метод стандартов, индексов, корреляции.	2	ОК 01-ОК 05, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1- ПК 1.4, ПК 1.6 -ПК 1.9, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 3.1 - ПК 3.5
	Практическое занятие	2	ОК 01-ОК 05, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1- ПК 1.4, ПК 1.6 -ПК 1.9, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 3.1 - ПК 3.5
Раздел 2 Врачебно-педагогический контроль			
Тема 2.1 Система врачебного контроля. Врачебно-педагогические наблюдения.	Лекционные занятия Содержание учебного материала:	2	ОК 01-ОК 05, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1- ПК 1.4, ПК 1.6 -ПК 1.9, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 3.1 - ПК 3.5
	Понятие об углубленных, этапных и текущих медицинских обследованиях спортсменов. Врачебно-		

	педагогические наблюдения (ВПН), цель и задачи. Методы проведения ВПН и основные исследуемые параметры организма в тренировочном процессе. Особенности системы врачебного контроля в разных возрастных группах.		
	Практическое занятие	2	ОК 01-ОК 05, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1- ПК 1.4, ПК 1.6 -ПК 1.9, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 3.1 - ПК 3.5
	Самостоятельная работа	1	
Раздел 3. Методы врачебного контроля. Простейшие функциональные пробы			
Тема 3.1 Методы врачебного контроля нервной системы и анализаторов	Лекционные занятия	2	ОК 01-ОК 05, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1- ПК 1.4, ПК 1.6 -ПК 1.9, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 3.1 - ПК 3.5
	Содержание учебного материала: Общие признаки нарушения работы нервной системы. Исследование рефлексов, чувствительности и координации движений. Теппинг - тест. Проба Ромберга и пальце-носовая проба. Понятие о вариабельность ритма сердца как методе оценки состояния вегетативной нервной системы. Основные методы оценки зрительного, слухового и вестибулярного анализаторов. Профилактика заболеваний и травм. Меры оказания первой помощи.		
	Практическое занятие	2	ОК 01-ОК 05, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1- ПК 1.4, ПК 1.6 -ПК 1.9, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 3.1 - ПК 3.5
Тема 3.2 Методы	Лекционные занятия	2	ОК 01-ОК 05,

врачебного контроля дыхательной системы	Содержание учебного материала: Методы оценка функционального состояния дыхательной системы. Общие признаки нарушения работы дыхательной системы. Оценка частоты дыхания и жизненной емкости легких. Гипоксические пробы Штанге и Генчи. Профилактика заболеваний и травм. Меры оказания первой помощи.		ОК 08, ОК 09, ПК 1.1- ПК 1.4, ПК 1.6 -ПК 1.9, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 3.1 - ПК 3.5
	Практическое занятие	2	ОК 01-ОК 05, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1- ПК 1.4, ПК 1.6 -ПК 1.9, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 3.1 - ПК 3.5
Тема 3.3 Врачебный контроль сердечно-сосудистой системы	Лекционные занятия Содержание учебного материала: Общие признаки нарушения работы сердечно-сосудистой системы. Измерение и оценка частоты сердечных сокращений и артериального давления. Функциональные пробы. Одномоментная проба Мартинэ-Кушелевского. Определение и оценка типа реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку и времени восстановления. Знакомство с основными инструментальными методами функционального исследования сердечно-сосудистой системы. Профилактика заболеваний и травм. Меры оказания первой помощи.	2	ОК 01-ОК 05, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1- ПК 1.4, ПК 1.6 -ПК 1.9, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 3.1 - ПК 3.5
	Практическое занятие	2	ОК 01-ОК 05,

	Самостоятельная работа	1	ОК 08, ОК 09, ПК 1.1- ПК 1.4, ПК 1.6 -ПК 1.9, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 3.1 - ПК 3.5
Раздел 4. Тестирование физической работоспособности			
Тема 4.1 Понятие о физической работоспособности. Влияние физических нагрузок при патологии сенсорных систем и ОДА	Лекционные занятия	2	ОК 01-ОК 05, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1- ПК 1.4, ПК 1.6 -ПК 1.9, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 3.1 - ПК 3.5
	Содержание учебного материала: Понятие о физической работоспособности. Тестирование физической работоспособности как метод управления тренировочным процессом. Основные современные методы тестирования физической работоспособности. Тест РВС 170. Эргоспирометрия. Показания ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам при патологии органов зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата. Профилактика заболеваний и травм. Меры оказания первой помощи.		
	Практическое занятие	2	ОК 01-ОК 05, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1- ПК 1.4, ПК 1.6 -ПК 1.9, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 3.1 - ПК 3.5
	Самостоятельная работа	1	ОК 01-ОК 05, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1- ПК 1.4, ПК 1.6 -ПК 1.9, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 3.1 - ПК 3.5
Раздел 5. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитация спортсменов			
Тема 5.1 Понятие об утомлении и перетренированности. Классификация методов и средств восстановления спортсменов	Лекционные занятия	4	ОК 01-ОК 05, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1- ПК 1.4, ПК 1.6 -ПК 1.9, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 3.1 - ПК 3.5
	Содержание учебного материала: Понятие и особенности утомления и перетренированности, восстановления, работоспособности. Их причины и профилактика.		

	Классификация методов и средств восстановления спортсменов. Общие принципы применения восстановительных мероприятий. Естественные физические методы восстановления. Искусственные, специализированные методы восстановления.		
	Практическое занятие	4	ОК 01-ОК 05, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1- ПК 1.4, ПК 1.6 -ПК 1.9, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 3.1 - ПК 3.5
	Самостоятельная работа	1	ОК 01-ОК 05, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1- ПК 1.4, ПК 1.6 -ПК 1.9, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 3.1 - ПК 3.5
Лекционные занятия		16	
Практические занятия		16	
Самостоятельная работа обучающихся		4	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Всего:		36	
Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения: 1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2. –репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством); 3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).			

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению учебного процесса

Кабинеты «Общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей»

№	Наименование	Тип
1	столы аудиторные, стулья аудиторные	Мебель

№	Наименование	Тип
2	стол преподавателя, стул преподавателя	Мебель
3	компьютер с программным обеспечением для преподавателя (системный блок, монитор, клавиатура, мышь)	ТС
4	экран (доска)	ТС
5	мультимедиапроектор	ТС

Кабинет «Самостоятельной и воспитательной работы»

№	Наименование	Тип
1	столы аудиторные, стулья аудиторные	Мебель
2	стол преподавателя, стул преподавателя	Мебель
3	МФУ	Оборудование
4	компьютер с программным обеспечением для преподавателя (системный блок, монитор, клавиатура, мышь) с выходом в Интернет	ТС
5	экран (доска)	ТС
6	мультимедиапроектор	ТС
7	комплект методических материалов	УМК

3.2. Информационное обеспечение обучения:

Основная литература:

1. Калуп, С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469>

2. Белоцерковский, З. Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам) : учебное пособие для спо / З. Б. Белоцерковский. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 548 с. — ISBN 978-5-8114-9746-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209081>

3. Белоцерковский, З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов : учебное пособие для спо / З. Б. Белоцерковский. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 352 с. — ISBN 978-5-8114-9745-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209084>

3.3. Перечень лицензионного учебного программного обеспечения

Наименование программного обеспечения	Назначение
---------------------------------------	------------

Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Yandex https://ya.ru	Браузер
OpenOffice	Программное обеспечение для работы с электронными документами
7-zip	Архиватор

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: - взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты; - проводить простейшие функциональные пробы;	Текущий контроль: тестовое задание устный опрос Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет
Знать: - цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой и спортом; - назначение и методику проведения простейших функциональных проб; - основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности.	
Навыки: - применения знаний об основах врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа для решения профессиональных задач.	

5. Адаптация рабочей программы при обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

6. Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Цель, задачи и содержание врачебного контроля. Формы работы по врачебному контролю.

2. Методы исследований, применяемые во врачебном контроле.

3. Исследования физического развития.

4. Функциональные пробы.

5. Методика проведения функциональной пробы Мартинэ.

6. Методика проведения Гарвардского степ теста.

7. Методика проведения проб Генче и Штанге.

8. Методика проведения ортостатической пробы.

9. Методика проведения пробы Котова – Демина

10. Перечислите задачи врачебно – педагогических наблюдений.

11. Составьте схему организации службы врачебного контроля и раскройте содержание одной из служб.

12. Перечислите медицинские группы.

13. Перечислите виды медицинского обследования. Дайте определение дополнительного обследования.

14. Перечислите формы контроля по врачебному контролю.

15. Назовите методические приемы, используемые во врачебно – педагогических наблюдениях.

16. Перечислите задачи врачебно – педагогических наблюдений.

17. Общие признаки нарушения работы нервной системы.

18. Исследование рефлексов, чувствительности и координации движений.

19. Теппинг - тест.

20. Проба Ромберга и пальце-носовая проба.

21. Понятие о вариабельность ритма сердца как методе оценки состояния вегетативной нервной системы.

22. Основные методы оценки зрительного, слухового и вестибулярного анализаторов.

23. Профилактика заболеваний и травм. Меры оказания первой помощи.

24. Общие признаки нарушения работы сердечно-сосудистой системы.

25. Измерение и оценка частоты сердечных сокращений и артериального давления. Функциональные пробы.

26. Одномоментная проба Мартинэ-Кушелевского.

27. Определение и оценка типа реакции сердечно-сосудистой

системы на нагрузку и времени восстановления.

28. Знакомство с основными инструментальными методами функционального исследования сердечно-сосудистой системы.

29. Профилактика заболеваний и травм. Меры оказания первой помощи.

30. Понятие о физической работоспособности.

31. Тестирование физической работоспособности как метод управления тренировочным процессом

32. Основные современные методы тестирования физической работоспособности.

33. Тест PWC 170.

34. Эргоспирометрия.

35. Показания ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам при патологии органов зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата.

36. Профилактика заболеваний и травм. Меры оказания первой помощи.

37. Понятие и особенности утомления и переутомления, перетренированности, восстановления, работоспособности.

38. Причины и профилактика.

39. Классификация методов и средств восстановления спортсменов.

40. Общие принципы применения восстановительных мероприятий.

41. Естественные физические методы восстановления.

42. Искусственные, специализированные методы восстановления.