



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01. Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ОДОБРЕНО:  
Руководитель ОП  
\_\_\_\_\_ Т.В. Карасёва  
(подпись)

«30» августа 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Лечебная физическая культура**

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01. Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физкультурно-оздоровительная деятельность

Иваново



### **1. Цели освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является привитие студентам знаний, умений и навыков проведения ЛФК при различных заболеваниях и травмах, ознакомление студентов с особенностями проведения лечебной гимнастики у детей, обучение студентов правилам составления комплексов лечебной гимнастики при различных заболеваниях и травмах, а также способностей организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения.

### **2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина относится к вариативной части образовательной программы.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к освоению дисциплин: «Рекреация и физическая реабилитация», «Частные методики лечебно-оздоровительной физической культуры и рекреация», «Психоконсультирование в рекреации».

Студент, приступающий к изучению дисциплины, должен обладать знаниями, умениями, навыками, полученными ранее в ходе изучения дисциплин: «Анатомия человека», «Физиология человека».

### **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

#### **3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина**

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

в) профессиональные (ПК):

ПК-3 Способен осуществлять профессиональную деятельность с учетом анатомо-физиологических и психологических основ, требований спортивной медицины, гигиены и техники безопасности

ПК-4 Способен выбирать и применять на практике методы и средства ФК для оздоровительных, реабилитационных и рекреационных целей

#### **3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с формируемыми компетенциями**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- механизм действия физических упражнений на организм больного (ПК-4);
- принципы составления комплексов лечебной гимнастики (ПК-3);
- средства лечебной физкультуры и их классификацию (ПК-4);
- показания и противопоказания к проведению лечебной гимнастики (ПК-4);
- условия проведения гимнастики (ПК-3)

Уметь:

- проводить процедуры ЛФК при различных заболеваниях (ПК-4);
- корректировать методики ЛФК в соответствии с индивидуальными особенностями пациента (ПК-3);
- проводить функциональные пробы (ПК-3);
- проводить оздоровительные, реабилитационные и рекреационные мероприятия в системе ЛОФК (ПК-4).

Владеть:

- методикой ЛФК (ПК-3);
- методиками организации оздоровительных, реабилитационных и рекреационных мероприятий в системе ЛОФК (ПК-4);



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01. Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности(ПК-4).

#### 4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 16 зачетных единиц (576 академических часов).

Практическая подготовка (ПП) – 4 академических часа в очной форме (2 академических часов в заочной форме).

#### 4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия лабораторного типа	
1.	ЛФК как основной метод реабилитации	4	8	8 лаб. занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов
2.	Дозировка и критерии величины физической нагрузки в ЛФК	4	6	4 лаб. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
3.	Оздоровительные, реабилитационные и рекреационные мероприятия в системе ЛОФК	4	4	6 лаб. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
4.	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	4	8	8 лаб. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			26	26	Зачет, КР
5.	ЛФК при заболеваниях органов дыхания	5	6	10 лаб. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
6.	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения	5	6	10 лаб. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
7.	ЛФК при нарушениях обмена веществ	5	4	10 лаб. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			16	30	Экзамен
8.	ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	6	8	18 лаб. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
9.	ЛФК в пожилом возрасте	6	6	10 лаб. занятие	
Итого за семестр:			14	28	Зачет
9.	ЛФК при заболеваниях ЦНС	7	6	6 лаб. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
10.	ЛФК при заболеваниях периферической нервной системы	7	4	6 лаб. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
11.	ЛФК при травмах	7	8	18 лаб. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			18	30	Экзамен, КР
Итого по дисциплине:			74	114	



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01. Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по заочной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекцион- ного типа	Занятия семинарского типа	
1.	ЛФК как основной метод реабилитации	3	4	-	
2.	Дозировка и критерии величины физической нагрузки в ЛФК	4	2	2 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
3.	Оздоровительные, реабилитационные и рекреационные мероприятия в системе ЛОФК	4	2	4 лаб. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			8	6	Зачет, К
4.	ЛФК при заболеваниях сердечно- сосудистой системы	5	2	4 практ. занятие 4 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			2	8	Зачет
5.	ЛФК при заболеваниях органов дыхания	5	8	4 практ. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			8	4	Зачет, КР
6.	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения	6	4	4 практ. занятие 4 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
7.	ЛФК при нарушениях обмена веществ	6	2	4 практ. занятие 4 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			6	16	Экзамен
8.	ЛФК при заболеваниях опорно- двигательного аппарата	7	4	4 практ. занятие 4 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			4	8	Зачет, К
9.	ЛФК при заболеваниях ЦНС	8	2	2 практ. занятие 2 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
10.	ЛФК при заболеваниях периферической нервной системы	8	2	2 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			4	6	Экзамен
11.	ЛФК при травмах	9	8	8 практ. занятие 8 лаборат. занятие	Тест с последующим обсуждением результатов
Итого за семестр:			8	16	Экзамен, КР
Итого по дисциплине:			40	64	

#### 4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

##### Тема 1. ЛФК как основной метод реабилитации



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01. Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

---

ЛФК как основной метод реабилитации. Дозировка и критерии величины физической нагрузки в ЛФК. ЛФК - как научная дисциплина и метод лечебного воздействия. ЛФК как неотъемлемая часть системы физического воспитания. ЛФК - естественно-биологический метод неспецифической, активной, функциональной и патогенетической терапии.

**Тема 2. Дозировка и критерии величины физической нагрузки в ЛФК**

Механизм общего и специального действия ЛФК на организм больного. Классификация физических упражнений, применяемых в ЛФК. Общие противопоказания к назначению ЛФК. Принципы построения и формы организации занятий по ЛФК: утренняя гигиеническая гимнастика, занятия лечебной гимнастикой, терренкур, прогулки, туризм, спортивно-прикладные упражнения и игры. Методика проведения процедуры лечебной гимнастики. Принципы дозирования физической нагрузки. Последовательность действий при назначении больному ЛФК. Оценка эффективности применения ЛФК. Этапный, текущий и экспресс-контроль. Функциональные и клинические критерии эффективности.

**Тема 3. Оздоровительные, реабилитационные и рекреационные мероприятия в системе ЛОФК**

Понятие о реабилитации, рекреации. ЛФК как основной метод реабилитации. Виды и классификация реабилитации. Понятие экологического туризма. Базовые принципы экологического туризма. Мировые тенденции и перспективы развития экологического туризма. Предпосылки зарождения и история развития экологического туризма. Перспективы развития экотуризма в России.

Спортивный туризм. Спортивные туристические походы. Социология туризма. Туристско-спортивные соревнования.

Туризм – как метод решения оздоровительных, воспитательных, познавательных, экологических, спортивных задач. Рекреационные ресурсы туризма.

**Тема 4. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

Механизм действия и методика ЛФК у больных ИБС (стенокардия различных функциональных классов и инфаркт миокарда). Роль рационального двигательного режима у больных перенесших инфаркт миокарда. Основные причины и степени недостаточности кровообращения. Методика ЛФК при I и II степени недостаточности кровообращения. Механизм действия и методика ЛФК при I и II стадии гипертонической болезни. ЛФК при гипотонии и вегето-сосудистой дистонии. ЛФК при пороках сердца. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.

**Тема 5. ЛФК при заболеваниях органов дыхания**

ЛФК в различные периоды острой пневмонии и при бронхиальной астме. Методика ЛФК при постельном, домашнем и амбулаторном режиме. Дыхательные упражнения, упражнения с дозированным сопротивлением, лечебная гимнастика. Схема реабилитации больных, перенесших острую пневмонию. Методика обучения больного правильному дыханию и поведению в период приступа бронхиальной астмы. ЛФК при бронхиальной астме: в межприступный период, в период предвестников. Методика обучения больного правильному дыханию поведению в период приступа. ЛФК при плеврите. ЛФК при неспецифических заболеваниях легких.

**Тема 6. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения**

Первичная профилактика желудочно-кишечных заболеваний: рациональное питание, борьба с вредными привычками. Механизм действия и методика ЛФК при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. ЛФК при заболеваниях кишечника. ЛФК при болезнях печени и желчевыводящих путей.

**Тема 7. ЛФК при нарушениях обмена веществ**

Лечебная физическая культура при заболеваниях желез внутренней секреции и расстройствах обмена веществ. ЛФК при ожирении. Диета и физическая активность при ожирении. Профилактика ожирения: рациональное питание, борьба с вредными привычками. ЛФК при ожирении. ЛФК при сахарном диабете. ЛФК при подагре.

**Тема 8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата**

Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей. Особенности диагностики нарушений осанки у детей. Методы определения нарушений осанки у детей: соматоскопия, антропометрия, визуализация, интегральная оценка. Индивидуальная программа реабилитации. Оценка функционального состояния позвоночника в детском возрасте: гибкость, стабильность, равновесие, гармоничность. Оценка функционального состояния мышечного корсета ребенка. Виды нарушений осанки у детей. Профилактика нарушений осанки у детей. ЛФК при нарушениях осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях в детском возрасте. Формирование навыка правильной осанки у детей.



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01. Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

---

Ортопедическая коррекция нарушений осанки у детей. Причины и классификация сколиотической болезни в детском возрасте. Механизм формирования сколиоза у детей. Лечебная гимнастика при сколиотической болезни у детей. Методические рекомендации к занятиям ЛФК при сколиотической болезни у детей. Использование лечебного плавания, игр и упражнений в воде при сколиотической болезни у детей. Ортопедическая коррекция сколиотической деформации позвоночника в детском возрасте. Профилактика сколиотической болезни у детей. Анатомо-физиологические и биомеханические особенности функционирования стоп у детей. Диагностика плоскостопия в детском возрасте. Методические рекомендации к занятиям ЛФК при плоскостопии у детей. Ортопедическая коррекция плоскостопия в детском возрасте. Профилактика плоскостопия у детей.

**Тема 9. ЛФК при заболеваниях ЦНС**

Лечебная физическая культура при нарушениях мозгового кровообращения.

Механизмы лечебного действия физических упражнений при нарушениях мозгового кровообращения.

Показания и противопоказания к применению лечебных физических упражнений при нарушениях мозгового кровообращения. Лечебная физическая культура при ишемическом и геморрагическом инсульте. Методика лечебной физической культуры на различных этапах восстановительного лечения. Оценка эффективности восстановительного лечения.

Лечебная физическая культура при неврозах.

Механизмы действия лечебной физической культуры при неврозах. Показания и противопоказания к применению лечебных физических упражнений при неврозах. Лечебная физическая культура при неврастении. Лечебная физическая культура при истерическом неврозе. Лечебная физическая культура при психастении.

**Тема 10. ЛФК при заболеваниях периферической нервной системы**

Лечебная физическая культура при остеохондрозах позвоночника. Механизмы лечебного действия физических упражнений при остеохондрозах позвоночника. Механизмы действия лечебной физической культуры при остеохондрозах позвоночника. Лечебная физическая культура при шейном остеохондрозе. Лечебная физическая культура при поясничном остеохондрозе. Роль физических упражнений в профилактике нарушений остеохондроза позвоночника. Лечебная физическая культура при радикулите. Лечебная физическая культура при невритах. Лечебная физическая культура при неврите лицевого нерва. Лечебная физическая культура при неврите плечевого сплетения. Лечебная физическая культура при неврите локтевого нерва. Лечебная физическая культура при неврите бедренного нерва.

**Тема 11. ЛФК при травмах**

Лечебная физическая культура при травмах у детей. Особенности методики ЛФК при переломах ключицы, лопатки, плечевой кости, области плечевого сустава, костей предплечья у детей. Особенности реабилитации детей с повреждением кисти. Особенности методики ЛФК при переломах бедра, голени, области коленного и голеностопного суставов у детей. Методики определения осевой нагрузки. Основные принципы ЛФК при переломах позвоночника в детском возрасте.

Лечебная физическая культура при повреждениях плечевого пояса и верхней конечности. Переломы и их виды (диафизарные, поперечные, винтообразные, оскольчатые). Периоды реабилитации, задачи, средства и методики ЛФК при внутрисуставных переломах и вывихах. Перелом, вывих ключицы, разрыв акромиально-ключичного сочленения. Периоды реабилитации при переломах лопатки и диафизарном переломе плечевой кости. Реабилитация, задачи, средства и методики ЛФК при привычном вывихе плеча. Травмы и виды повреждений локтевого сустава. Реабилитация, средства и методики ЛФК при переломах диафиза предплечья. Переломы, вывихи в области запястья и кисти. ЛФК при повреждениях сухожилий кисти и пальцев.

Лечебная физическая культура при переломах позвоночника и таза. Множественные и комбинированные переломы позвоночника. Реабилитация, задачи, средства и методики ЛФК при переломах позвоночника. Виды переломов таза. Реабилитация, задачи, средства и методики ЛФК при переломах таза.

Лечебная физическая культура при переломах нижней конечности. Реабилитация, задачи, средства и методики ЛФК при переломе хирургической шейки бедра. Диафизарный перелом бедра. Травмы коленного сустава. Реабилитация, задачи, средства и методики ЛФК при повреждениях голеностопного сустава. Виды повреждений стопы. Особенности методики реабилитации при переломах костей стопы и пальцев. Задачи и методики ЛФК при оперативном лечении повреждений ахиллова сухожилия.

Лечебная физическая культура при черепно-мозговой травме. Реабилитация при черепно-мозговой травме. Задачи, средства и методики ЛФК при черепно-мозговой травме.



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01. Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

---

Лечебная физическая культура при травматической болезни спинного мозга.

Механизмы лечебного действия физических упражнений при травматической болезни спинного мозга. Основы методики лечебной физической культуры в различные периоды травматической болезни спинного мозга. Особенности методики лечебной физической культуры при травмах шейного отдела спинного мозга. Особенности гидрокинезотерапии при травматической болезни спинного мозга.

### **5. Образовательные технологии**

Образовательные технологии: проблемного обучения, технология развития критического мышления, технология учебной дискуссии. Методы: дискуссия, групповая работа.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технологии смешанного обучения.

### **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа студентов по учебно-воспитательному курсу предполагает работу с дополнительной литературой для закрепления пройденного материала; изучение, анализ и конспектирование литературы по тем темам, разделам, вопросам, которые вынесены на самостоятельное изучение. Подготовка и оформление рефератов и докладов по отдельным вопросам и обсуждение их на семинарских занятиях. Систематизация изученного материала в виде схем, таблиц, слайдов и т.п.

### **7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Тестовый контроль проводится в письменной форме. «Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2)».

Зачет проводится в форме тестового контроля.

Критерии оценки: «зачтено» – при оценке выше или равно 56 баллов, «не зачтено» – при оценке ниже 56 баллов.

Экзамен проводится в устной форме.

Критерии оценки «Отлично». Ответ обладает строгостью, четкостью и полнотой. Приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Студент демонстрирует уверенное владение терминологией и отвечает на все дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Хорошо». Ответ частично раскрывает предложенную для обсуждения тему. При этом приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Студент демонстрирует хорошее владение терминологией и отвечает на большинство дополнительных вопросов по теме обсуждения или

Ответ обладает строгостью, четкостью и полнотой, но не все относящиеся к теме обсуждения понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями, или приведенные примеры содержат ошибки, которые не являются принципиальными или

Ответ обладает полнотой. Приводимые в нем понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями. Но студент затрудняется дать правильные ответы на дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Удовлетворительно». Ответ частично раскрывает предложенную для обсуждения тему. Не все относящиеся к теме обсуждения понятия иллюстрируются представленными рисунками и таблицами с пояснениями или приведенные примеры содержат принципиальные ошибки, или студент затрудняется прокомментировать приведенные им примеры. Студент демонстрирует слабое владение терминологией и отвечает на некоторые дополнительные вопросы по теме обсуждения.

Критерии оценки «Неудовлетворительно». Студент демонстрирует отсутствие знания и понимания по предложенной для обсуждения теме и не отвечает на дополнительные вопросы.



## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. - 4-е изд., стер. - Москва : Издательство «Флинта», 2018. - 202 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-0315-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>
2. Избранные лекции по лечебной физической культуре : учебное пособие : в 3-х ч. / сост. Л.П. Черепкина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - Ч. 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов. - 107 с. : табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483284>

Дополнительная литература:

1. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>
2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»

<https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru);

<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) Yandex Browser.

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории:

- для проведения занятий лекционного типа с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории;
- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: демонстрационное оборудование (модели, макеты, демонстрационные устройства и др.; электронные пособия (презентации, электронные словари и





Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01. Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

---

т.п.), аудио-визуальные пособия (аудиозаписи, видеоматериалы и т.п.), печатные пособия (таблицы, плакаты, стенды, портреты, схемы и т.п.).



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01. Физическая культура  
(Физкультурно-оздоровительная деятельность)

---

**Авторы рабочей программы дисциплины:** профессор кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, д.м.н., профессор Карасева Т.В., доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, к.п.н., доцент Толстова С.Ю., доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, к.п.н., доцент Лощаков А.М.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности «28» августа 2025г., протокол № 1

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
Согласовано:  
Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Т.В. Карасёва  
(подпись)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
Согласовано:  
Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Т.В. Карасёва  
(подпись)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
Согласовано:  
Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Т.В. Карасёва  
(подпись)