

УТВЕРЖДЕНО:

Ректор



Е.А. Викторова

«01» октября 2024 г

Рабочая программа дисциплины

**Б1.В.ДВ.02.02 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МЕДИЦИНСКИЙ  
КОНТРОЛЬ**

Направление подготовки: 34.03.01 **Сестринское дело**  
(уровень бакалавриата)

Квалификация выпускника - Академическая медицинская сестра (для лиц мужского пола – Академический медицинский брат). Преподаватель

Форма обучения  
**Очно-заочная**

Год приема  
**2024**

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

Доцент, кан. мед. наук Стецюк С.Н.

## **1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по данной специальности:

1.1. Универсальных: нет

1.2. Общепрофессиональных: ОПК 7

- способен участвовать в разработке и реализации реабилитационных программ

1.3. Профессиональных: ПК 6

- способность и готовность к осуществлению сестринского ухода и других сестринских манипуляций, предусмотренных при проведении медицинской реабилитации и санаторно-курортного лечения

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИД 1 ОПК 7 - Знает организационно-методические основы медицинской реабилитации при различных патологических состояниях.

ИД 2 ОПК 7 - Способен оценить функциональные резервы организма человека и реабилитационный потенциал пациентов.

ИД 3 ОПК 7 - Участвует в разработке и реализации реабилитационных программ в физической реабилитации пациентов с различной патологией.

ИД 1 ПК 6 - Участвует в организации реабилитационных мероприятий у пациентов.

ИД 2 ПК 6 - Осуществляет сестринский уход и другие сестринские манипуляции, предусмотренные при использовании природных лечебных физических факторов, средств, форм и методов лечебной физкультуры, немедикаментозной терапии и других методов у пациентов, нуждающихся в медицинской реабилитации и санаторно-курортном лечении.

ИД 3 ПК 6 - Участвует в проведении контроля эффективности назначенных природных лечебных физических факторов, средств, форм и методов лечебной физкультуры, немедикаментозной терапии и других методов у пациентов.

## **2. Задачи освоения дисциплины**

- участие в оказании доврачебной медицинской помощи при состояниях, требующих срочного медицинского вмешательства, в том числе, в организованных детских коллективах;
- осуществление технологий сестринского ухода, предусмотренных при проведении медицинской реабилитации и санаторно-курортном лечении;
- участие в предупреждении возникновения заболеваний среди населения путем проведения профилактических и противоэпидемических мероприятий, в том числе, в организованных детских коллективах;
- участие в проведении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации, диспансерного наблюдения, в том числе, в организованных детских коллективах;
- осуществление мероприятий по формированию мотивированного отношения каждого человека к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих, в том числе, в организованных детских коллективах;
- обучение пациентов основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья, в том числе, в организованных детских коллективах.

## **II. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули) по выбору (Д.2)» к части, формируемая участниками образовательных отношений

#### 4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине

Семестр 4- зачет

#### 5. Цель освоения дисциплины:

- формирование у студентов представления об основах медицинского контроля и лечебной физкультуры, необходимого объема знаний о реабилитационных технологиях; навыка умения формирования у пациентов и их родственников поведения, направленного на сохранение и повышение уровня здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни.

#### 6. Язык реализации

Русский

#### 7. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., из которых:

- лекции: 12 ч.;
- семинарские занятия: 0 ч.
- практические занятия: 18 ч.;
- лабораторные работы: 0 ч.

в том числе практическая подготовка: 18 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

#### 8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам

| № раздела | Наименование раздела                                                                                                                                               | Количество часов |                   |   |    |    |     |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|---|----|----|-----|
|           |                                                                                                                                                                    | Всего            | Контактная работа |   |    |    | СРС |
|           |                                                                                                                                                                    |                  | Л                 | С | ПР | ЛР |     |
| Семестр 4 |                                                                                                                                                                    |                  |                   |   |    |    |     |
| 1         | Врачебный контроль в физической культуре                                                                                                                           | 56               | 10                |   | 10 |    | 36  |
|           | Физическая культура и спорт, как компонент профессиональной подготовки врача, средство укрепления здоровья, профилактика заболеваний и повышение работоспособности |                  | 2                 |   |    |    |     |
|           | Система медицинского обеспечения физической культуры и спорта в РФ. Основы спортивной медицины. Врачебный контроль.                                                |                  | 2                 |   |    |    |     |
|           | Диагностика и профилактика патологических состояний при физических перенапряжениях                                                                                 |                  | 2                 |   |    |    |     |
|           | Определение общей физической                                                                                                                                       |                  | 2                 |   |    |    |     |

|          |                                                                                                                                                                              |           |          |  |          |  |          |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|--|----------|--|----------|
|          | работоспособности в клинике и спорте                                                                                                                                         |           |          |  |          |  |          |
|          | Медицинское обеспечение здоровья трудящихся методами физической культуры.                                                                                                    |           | 2        |  |          |  |          |
|          | Ознакомление со схемой медицинского обследования занимающихся физической культурой и спортом (уч. ф. 061 - ВККФ). Оценка физического развития методами стандартов и индексов |           |          |  | 4        |  |          |
|          | Соматотипирование по Р.Н. Дорохову. Соматоскопия. Виды нарушения осанки. Методы коррекции осанки                                                                             |           |          |  | 2        |  |          |
|          | Функциональные пробы сердечно – сосудистой и дыхательной систем (пробы с 20-ю приседаниями, пробы Штанге и Генча, пневмотахометрии).                                         |           |          |  | 2        |  |          |
|          | Определение физической работоспособности по тесту РWC 170, методами степ и велоэргометрии.                                                                                   |           |          |  | 2        |  |          |
|          | Определение медицинской группы по физвоспитанию, составление врачебного заключения по уч. ф. 061.                                                                            |           |          |  | 2        |  |          |
|          | Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий по физвоспитанию                                                                                                         |           |          |  | 2        |  |          |
| <b>2</b> | <b>Основы лечебной физкультуры в клинической практике</b>                                                                                                                    | <b>16</b> | <b>2</b> |  | <b>8</b> |  | <b>6</b> |
|          | Основы лечебной физкультуры. Теоретические и организационные основы медицинской реабилитации. Место ЛФК в системе медицинской реабилитации.                                  |           | 2        |  |          |  |          |
|          | ЛФК в системе медицинской реабилитации больных сердечно-сосудистыми                                                                                                          |           |          |  | 4        |  |          |

|  |                                                                                                              |              |           |  |           |  |           |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|--|-----------|--|-----------|
|  | заболеваниями, при<br>заболеваниях легких;<br>освоение дыхательных<br>упражнений                             |              |           |  |           |  |           |
|  | ЛФК в полостной<br>хирургии; при<br>заболеваниях и травмах<br>ОДА; во время<br>беременности; в<br>педиатрии. |              |           |  | 4         |  |           |
|  | Форма промежуточной<br>аттестации                                                                            | <b>Зачет</b> |           |  |           |  |           |
|  | Итого по семестру:                                                                                           | <b>72</b>    | <b>12</b> |  | <b>18</b> |  | <b>42</b> |

**СРС** - самостоятельная работа обучающихся

**Л** – лекции

**С** – семинары (по дисциплинам в соответствии со стандартом и РУП)

**ЛР** – лабораторные работы (по дисциплинам в соответствии с учебным планом)

**ПР** – практические занятия (по дисциплинам в соответствии с учебным планом, в них включены клинические практические занятия)

**Вид самостоятельной работы обучающихся:**

**Семестр 4**

- подготовка к контролю

### **9. Текущий контроль по дисциплине**

Текущий контроль по дисциплине осуществляется путем контроля посещаемости, проведения контрольных работ, тестов по лекционному материалу, деловых игр по темам, выполнения домашних заданий и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Оценочные материалы текущего контроля размещены на сайте образовательной организации в разделе «Информация об образовательной программе».

### **10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации**

**Зачет проводится** в форме;

- собеседование;
- тестирование;
- устное собеседование.

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации размещены на сайте образовательной организации в разделе «Информация об образовательной программе».

### **11. Учебно-методическое обеспечение**

а) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

### **12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет**

а) основная литература

| <b>Литература</b>                                                                                                                                                                                            | <b>Режим доступа к электронному ресурсу</b>                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Епифанов В. А. , Епифанов А. В. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - ISBN 978-5-9704-5576-0. -                                         | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента <a href="http://www.studentlibrari.ru/">http://www.studentlibrari.ru/</a> |
| Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Епифанов В. А. , Епифанов А. В. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - ISBN 978-5-9704-5576-0. -                                         | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента <a href="http://www.studentlibrari.ru/">http://www.studentlibrari.ru/</a> |
| Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, Е. С. Галсанова, И. И. Глазкова. - 5-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-7959-9 | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента <a href="http://www.studentlibrari.ru/">http://www.studentlibrari.ru/</a> |
| Драпкина, О.М. Методология лечебной физической культуры: Учебное пособие / О.М. Драпкина, М.А. Еремушкин. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2024. - ISBN 978-5-9704-8293-3                                             | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента <a href="http://www.studentlibrari.ru/">http://www.studentlibrari.ru/</a> |

#### **б) дополнительная литература**

| <b>Литература</b>                                                                                                                                                                                            | <b>Режим доступа к электронному ресурсу</b>                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9.                 | Режим доступа к электронному ресурсу: Образовательная платформа Юрайт – <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>                                                                     |
| Буракин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж при спортивных травмах : учебное пособие / Ф. Г. Буракин, В. С. Мартынихин. - Москва: Советский спорт, 2022. - 169 с. - ISBN 978-5-00129-264-7. -       | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента <a href="http://www.studentlibrari.ru/">http://www.studentlibrari.ru/</a> |
| Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, Е. С. Галсанова, И. И. Глазкова. - 5-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-7959-9 | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента <a href="http://www.studentlibrari.ru/">http://www.studentlibrari.ru/</a> |

#### **в) ресурсы сети Интернет (доступ неограничен):**

Российское образование. Единое окно доступа: **федеральный портал**. - URL: <http://www.edu.ru/>. – Новая образовательная среда.

**Cyberleninka Open Science Hub**: открытая научная электронная библиотека публикаций на иностранных языках. – URL: <https://cyberleninka.org/>

**Научное наследие России**: электронная библиотека / МСЦ РАН. - URL: <http://www.e-heritage.ru/>

**Президентская библиотека**: сайт. - URL: <https://www.prilib.ru/collections>

**International Scientific Publications**. – URL: <http://www.scientific-publications.net/ru/>

**Эко-Вектор** : портал научных журналов / IT-платформа российской ГК «ЭКО-Вектор». - URL: <http://journals.eco-vector.com/>

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**: офиц. сайт. - URL: <http://minobrnauki.gov.ru/> (поисковая система Яндекс)

**Современные проблемы науки и образования** : электрон. журнал. Сетевое издание. - URL: <http://www.science-education.ru/ru/issue/index>

**Словари и энциклопедии на Академике**. - URL: <http://dic.academic.ru/>

### 13. Перечень информационных технологий

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office On-eNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
- публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

- ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>
- ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>
- Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>
- ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>
- ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

в) профессиональные базы данных (*при наличии*):

**КООВ.ru:** электронная библиотека книг по медицинской психологии. - URL: [http://www.koob.ru/medical\\_psychology/](http://www.koob.ru/medical_psychology/)

Федеральная электронная медицинская библиотека – часть единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения в качестве справочной системы: клинические рекомендации (протоколы лечения) предназначены для внедрения в повседневную клиническую практику наиболее эффективных и безопасных медицинских технологий, в том числе лекарственных средств; электронный каталог научных работ по медицине и здравоохранению; журналы и другие периодические издания, публикующие медицинские статьи и монографии, ориентированные на специалистов в различных областях здравоохранения; электронные книги, учебные и справочные пособия по различным направлениям медицинской науки; уникальные редкие издания по медицине и фармакологии, представляющие историческую и научную ценность, <https://femb.ru>

**MedLinks.ru** – универсальный многопрофильный медицинский сервер, включающий в себя библиотеку, архив рефератов, новости медицины, календарь медицинских событий, биржу труда, доски объявлений, каталоги медицинских сайтов и учреждений, медицинские форумы и психологические тесты, <http://www.medlinks.ru/>

Медико-биологический информационный портал, <http://www.medline.ru/>

DoctorSPB.ru - информационно-справочный портал о медицине, здоровье. На сайте размещены учебные медицинские фильмы, медицинские книги и методические пособия, рефераты и истории болезней для студентов и практикующих врачей, <https://doctorspb.ru/>

Компьютерные исследования и моделирование – результаты оригинальных исследований и работы обзорного характера в области компьютерных исследований и математического моделирования в физике, технике, биологии, экологии, экономике, психологии и других областях знания, <http://crm.ics.org.ru/>

Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru/>  
Федеральный интернет-портал "Нанотехнологии и наноматериалы" - [https://www.cnews.ru/articles/federalnyy\\_internetportal\\_vhod\\_v\\_nanosferu](https://www.cnews.ru/articles/federalnyy_internetportal_vhod_v_nanosferu)

Информационная платформа обучающихся медицине «Будущий врач» <https://futuredoc.minzdrav.gov.ru/> обучающихся

#### **14. Материально-техническое обеспечение**

**Аудитория для проведения занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (класс восстановительной медицины и ЛФК).**

Оснащение:

- шведская стенка;
- параллельные брусья;
- маты;
- зеркало;
- стол кинезиотерапевтический;
- кушетка со сменной высотой;
- балансировочные подушки;
- беговая дорожка;
- мячи медицинские;
- мячи функциональные;
- тренажер для отработки изокинетических движений;
- набор гантелей;
- набор эспанерных лент;
- гриф атлетический с набором весов;
- скакалка физкультурная;
- утяжелители кистевые и голенные;
- кольца гимнастические;
- грифы гимнастические.

**Аудитория для проведения занятий лекционного типа, для проведения занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации.**

Оснащение:

- стол и стул преподавателя;
- доска ученическая;
- комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья);
- комплект технических средств обучения (компьютер с доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, мультимедийный проектор, экран);
- наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

#### **Помещение для самостоятельной работы**

Оснащение:

- комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья);
- комплект технических средств обучения, компьютеры с доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду и к электронным библиотечным системам.

#### **15. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины**

Изучение дисциплины должно завершиться овладением необходимыми профессиональными знаниями, навыками и умениями. Этот результат может быть достигнут только после весьма значительных усилий, при этом важными окажутся не только старание и способности, но и хорошо продуманная организация учебной деятельности, в том числе правильная организация времени.

Прежде всего, необходимо своевременно - в самом начале изучения дисциплины, ознакомиться с данной рабочей программой, методическими рекомендациями к программе в которых указано, какой объем информации следует усвоить, какие умения приобрести для успешного освоения дисциплины.

Одним из главных компонентов успешного освоения дисциплины является регулярное посещение лекций и практических занятий.

На лекции преподаватель информирует обучающихся о новых достижениях педагогической науки, раскрывает особенности каждой конкретной темы, знакомит с проблематикой в данном разделе науки; ориентирует в последовательности развития теорий, взглядов, идей, разъясняет основные научные понятия, раскрывает смысл терминов – то есть учебная информация уже переработана преподавателем и становится более адаптированной и лёгкой для восприятия обучающимися.

На практических занятиях обучающиеся имеют возможность углубить и применить уже полученные знания на лекциях. К практическому занятию следует готовиться заранее, имея представление о ходе и требованиях каждого занятия. На практических занятиях можно непосредственно обратиться к преподавателю в случае затруднений в понимании некоторых вопросов по изучаемым темам.

Важной частью работы обучающегося является чтение и конспектирование научных трудов, подготовки сообщений, докладов. Работу по конспектированию следует выполнять, предварительно изучив планы практических занятий, темы разделов, вопросы собеседований.

Системный подход к изучению предмета предусматривает не только тщательное изучение специальной литературы, но и обращение к дополнительным источникам – справочникам, энциклопедиям, словарям. Эти источники – важное подспорье в самостоятельной работе студента, поскольку глубокое изучение именно таких материалов позволит обучающемуся уверенно «распознавать», а затем самостоятельно оперировать научными категориями и понятиями, следовательно – освоить профессиональную научную терминологию.

Самостоятельная работа включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины предлагается перечень заданий для самостоятельной работы. К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Данные выше рекомендации позволят своевременно выполнить все задания, получить необходимые профессиональные навыки и умения, а также достойную оценку и избежать необходимости тратить время на переподготовку и передачу предмета.