

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ имени Н.Н. БУРДЕНКО» МИНИСТЕРСТВА  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

УТВЕРЖДАЮ  
Декан медико-профилактического факультета

\_\_\_\_\_ Механтьева Л.Е.  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*по лечебной физкультуре и врачебному контролю  
по специальности 32.05.01 «Медико-профилактическое дело»  
форма обучения очная  
факультет медико-профилактический  
кафедра физической культуры и медицинской реабилитации  
курс 6  
семестр 12  
лекции 10 часов  
зачет 12 семестр  
Практические занятия 40,5 часов  
Самостоятельная работа 26 часов  
Всего часов 81 (2,25 ЗЕ)*

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 32.05.01 «Медико-профилактическое дело»

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ *Короткова С.Б.*

Рецензенты:

1. зав.кафедрой патологической физиологии, профессор Болотских В.И.
2. зав.кафедрой факультетской терапии, профессор Будневский А.В.

Программа одобрена на заседании ЦМК по координации преподавания специальности «медико-профилактическое дело» от \_\_\_\_\_ протокол № \_\_\_\_.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения учебной дисциплины лечебная физкультура и врачебный контроль являются

- Ознакомление обучающихся с воздействием различных форм движения, естественных и преформированных физических факторов на формирование и здоровье человека;
- Изучение различных аспектов физической и психологической реабилитации после заболеваний и травм, а также при занятиях физкультурой и спортом;
- Воспитание навыков направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и лечебной физкультуры для сохранения и укрепления здоровья.

Задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры, спорта и лечебной физкультуры в подготовке к профессиональной деятельности;
- изучение теоретических и практических основ лечебной физкультуры и спортивной медицины;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к лечебной и физической культуре, как основного компонента здорового образа жизни,
- овладение системой практических умений и навыков реабилитации после заболеваний и травм, а также методиками обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья.

## 2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

"Лечебная физкультура и врачебный контроль " входит в число обязательных дисциплин. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки обучающихся, формируемые предшествующими дисциплинами в естественно-научном цикле: анатомия, нормальная физиология, биохимия, патофизиология, клиническая патофизиология.

Знания:

- основных закономерностей, лежащие в основе процессов, протекающих в организме человека; характеристики и биофизические механизмы воздействия физических факторов на организм; анатомио-физиологические, возрастно-половые и индивидуальные особенности строения и развития здорового и больного человека; функциональные системы организма человека, их регуляцию и саморегуляцию при воздействии с внешней средой в норме и патологии; структурные и функциональные основы болезней и патологических процессов, причины, основные механизмы развития и исходов типовых патологических процессов, нарушений функций органов и систем.

Умения:

- использовать наиболее распространенные методы функциональной диагностики; обосновывать принципы патогенетической терапии наиболее распространенных заболеваний.

Владеть:

- простейшими медицинскими инструментами; навыками постановки предварительного диагноза.

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки обучающихся, формируемые предшествующими дисциплинами в профессиональном цикле: неврология, пропедевтика внутренних болезней, факультетская терапия, травматология, ортопедия.

Знания:

- этиологии, патогенеза наиболее часто встречающихся заболеваний, современную классификацию заболеваний; клиническую картину, особенности течения и возможные осложнения наиболее распространенных заболеваний; методы диагностики современные методы клинического, лабораторного, инструментального обследования больных; критерии диагноза различных заболеваний.

Умения:

- провести опрос пациента, провести физикальное обследование пациента, провести обследование систем и органов.

Владеть:

- правильным ведением медицинской документации; методами общеклинического обследования; интерпретацией результатов лабораторных, инструментальных методов диагностики; алгоритмом постановки предварительного диагноза.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1. Знать: теоретические основы лечебной физкультуры и врачебного контроля
2. Уметь: разбираться в вопросах применения средств лечебной физкультуры в целях профилактики и лечения различных заболеваний.
3. Владеть: методами физической реабилитации и врачебного контроля

Результаты образования	Краткое содержание и характеристика порогового уровня сформированности компетенций	Номер компетенций
------------------------	--	-------------------

	Общекультурные компетенции (ОК)	
<p><i>Знать</i> Значение физических упражнений в условиях современной жизни, механизмы действия лечебной физкультуры</p> <p><i>Уметь</i> проводить комплексную оценку физического состояния, составить медицинское заключение и распределить на группы для занятий физкультурой, а также проводить с населением мероприятия по первичной и вторичной профилактике наиболее часто встречающихся заболеваний</p> <p><i>Владеть</i> системой практических умений и навыков направленных на сохранение и укрепление здоровья</p>	<p>Готовность к самостоятельной, индивидуальной работе, способность к самосовершенствованию, саморегулированию, самореализации</p>	ОК-8
<p><i>Знать</i> основные понятия и определения, используемые в эпидемиологии</p> <p><i>Уметь</i> Применять основные понятия и определения, используемые в эпидемиологии</p> <p><i>Владеть</i> навыками работы с нормативной, законодательной и правовой документацией в пределах профессиональной деятельности.</p>	<p>способностью и готовностью к применению гигиенической терминологии, основных понятий и определений, используемых в профилактической медицине</p>	ОПК-6
	Профессиональные компетенции (ПК)	
<p><i>Знать</i> Механизмы действия лечебной физкультуры, показания и противопоказания к назначению средств лечебной физкультуры,</p> <p><i>Уметь</i> разбираться в вопросах применения средств лечебной физкультуры в целях профилактики и лечения различных заболеваний.</p> <p><i>Владеть</i> средствами и методами лечебной физкультуры.</p>	<p>способность и готовность к проведению обследований и оценке физического и психического развития, функционального состояния организма, работоспособности, распределение детей разных возрастных групп на группы здоровья на основе результатов периодических медицинских осмотров.</p> <p><i>Организация и проведение санитарно-противоэпидемиологических (профилактических) мероприятий С/01.7</i></p>	ПК-12

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

##### 4.1 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2,25 зачетных единиц, 81 час.

№ п/п	Раздел учебной дисциплины	семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы (в часах)			Формы текущего контроля (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Самост. работа	
1	Врачебный контроль	12	1	4	13,5	8	Тесты,

							ситуационные задачи, опрос.
2	Лечебная физкультура и медицинский массаж.	12	1-2	6	27	18	Тесты, ситуационные задачи, опрос.

#### 4.2. Тематический план лекций.

№ п/п	Тема	Цели и задачи	Содержание темы	Часы
1	Спортивная медицина.	Цель: воспитание навыков направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и лечебной физкультуры для сохранения и укрепления здоровья. Задачи: изучение теоретических основ спортивной медицины.	Физиология и биохимия спорта. Работоспособность, тренированность, утомление, восстановление и адаптация.	2
2	Спортивная фармакология.	Цель: воспитание навыков направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и лечебной физкультуры для сохранения и укрепления здоровья. Задачи: изучение теоретических основ спортивной фармакологии.	Классификация фарм средств, характеристика допингов и недопинговых средств.	2
3	Медицинский массаж.	Цели: - изучения влияния средств ЛФК на организм человека Задачи: -изучение теоретических и практических основ средств ЛФК;	Виды массажа, классификация, механизм лечебного действия, показания и противопоказания, основные и вспомогательные приемы. Мануальная терапия как метод диагностики и лечения различных заболеваний.	2
4	Восстановительное лечение больных с нарушением мозгового кровообращения.	Цели: - воспитание навыков направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и лечебной физкультуры для сохранения и укрепления здоровья; Задачи: - изучение различных аспектов физической и психологической реабилитации больных с ОНМК	Общие вопросы реабилитации при ОНМК. Этапы реабилитации, частные методики.	2
5	Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	Цели: - воспитание навыков направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и лечебной физкультуры для сохранения и укрепления здоровья; Задачи: - изучение различных аспектов физической реабилитации больных	Общие вопросы реабилитации при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Реабилитация больных с ОХ.	2

		с ОХ.		
--	--	-------	--	--

#### 4.3 Тематический план практических и семинарских занятий.

№ п/п	Тема	Содержание	Студент должен знать	Студент должен уметь	Часы
1	Физическое развитие и методы его определения. Функциональные нагрузочные пробы и тесты.	Физическое развитие, антропометрия, соматоскопия, оценка физического развития по индексам. Методы оценки функциональных резервов.	Правила антропометрии, соматоскопии, методики нагрузочных тестов и проб.	Оценить физическое развитие, работоспособность и функциональное состояние основных систем организма.	4,5
2	Основы спортивной фармакологии.	Классификация средств, характеристика допинговых и недопинговых групп, особенности применения фармсредств в спорте.	Классификацию фармсредств, правила назначения и характеристику основных средств, применяемых в спорте.	Составить фармкарту, правильно назначить фармсредства.	4,5
3	Заболевания и травмы при занятиях спортом.	Острое и хроническое ФП: причины, клиника, диагностика, лечение. Причины развития травм в спорте, клиника, диагностика, первая помощь.	Причины и механизмы развития ОФП и ФП, средства реабилитации.	Оказать первую помощь при травме, подобрать фармсредства для лечения ОФП и ХФП.	4,5
4	Общие основы ЛФК.	Цели и задачи, организация, средства и формы, принципы назначения.	Средства и формы ЛФК, принципы назначения и методики.	Составить программу восстановительного лечения.	4,5
5	Общие основы лечебного массажа.	Классический массаж: механизм лечебного действия, показания и противопоказания, основные и вспомогательные приемы.	Механизма лечебного действия массажа, показания и противопоказания.	Выполнять основные и вспомогательные приемы массажа.	4,5
6	ЛФК при острых и хронических заболеваниях легких.	Этапы реабилитации больных с острыми и хроническими заболеваниями органов дыхания, методики ЛФК и массажа.	Методики реабилитации больных с пневмониями, бронхиальной астмой, ХОБЛ.	Составить программы реабилитации и оформить необходимую медицинскую документацию.	4,5
7	ЛФК при реабилитации больных с острым инфарктом миокарда.	Этапы реабилитации больных с ОИМ, методики ЛФК и массажа.	Методики реабилитации больных с ОИМ.	Составить программы реабилитации и оформить необходимую медицинскую документацию.	4,5
8	Восстановительное лечение больных с острым нарушением мозгового кровообращения.	Этапы реабилитации больных с ОНМК, методики ЛФК и массажа.	Методики реабилитации больных с ОНМК.	Составить программы реабилитации и оформить необходимую медицинскую документацию.	4,5
9	Восстановительное лечение при травмах опорно-двигательного	Этапы реабилитации больных с травмами ОДА	Методики реабилитации больных с	Составить программу физической	4,5

	аппарата.		травмами ОДА.	реабилитации, оформить необходимую медицинскую документацию.	
--	-----------	--	---------------	--	--

#### 4.4. Тематика самостоятельной работы обучающихся.

Тема	Самостоятельная работа			
	Форма	Цель и задачи	Метод. и мат-технич. обеспечение	Часы
Тесты для оценки аэробной и анаэробной производительности	индивидуальная	Изучить методы определения аэробной производительности	Макаров Г.А. Спортивная медицина. –М.: Советский спорт, 2006.	3
Методы восстановления спортивной работоспособности	индивидуальная	Изучить физические методы восстановления работоспособности	Гилев Г.А., Кулиничков О.С., Савостьянов М.В. Фармакологическая поддержка тренировочного процесса спортсменов. –М.: МГИУ, 2007.	3
Спортивный массаж	индивидуальная	Изучить особенности применения массажа при восстановлении спортивной работоспособности	Епифанов В.А. Лечебная физическая культура.- М.: ГЕОТАР-Медиа, 2006.	3
Массаж при заболеваниях органов дыхания.	индивидуальная	Иметь представление о методах лечения климатическими факторами.	Малявин А.Г. Респираторная медицинская реабилитация.- М.: практическая медицина, 2006.	3
Лечебная гимнастика PNF	индивидуальная	Иметь представление о методиках рефлексотерапии	Скворцов В.И. Основы ранней реабилитации больных с нарушением мозгового кровообращения.-М.: Литтерра, 2006.	3
ЛФК при операциях на органах брюшной полости	индивидуальная	Иметь представление о методиках применения мануальной терапии	Епифанов В.А. Лечебная физическая культура.- М.: ГЕОТАР-Медиа, 2006.	3
ЛФК после АКШ	индивидуальная	Иметь представление о методах реабилитации больных после АКШ.	Епифанов В.А. Лечебная физическая культура.- М.: ГЕОТАР-Медиа, 2006.	3
ЛФК в гинекологии	индивидуальная	Иметь представление о методиках восстановительного лечения при заболеваниях уха, горла и носа.	Епифанов В.А. Лечебная физическая культура.- М.: ГЕОТАР-Медиа, 2006.	2

#### 4.5 Матрица соотнесения тем/ разделов учебной дисциплины и формируемых в них ОК, и ПК

Темы/разделы дисциплины	Количество часов	компетенции		
		ОК-8	ПК-12	Общее кол-во компетенций
<b>Раздел 1: Врачебный контроль</b>	13,5	+	+	2
<b>Раздел 2: Лечебная физкультура и массаж.</b>	27	+	+	2
<b>Итого</b>	40,5	+	+	2

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

При реализации учебной работы по дисциплине «Лечебная физкультура и врачебный контроль» используются следующие образовательные технологии: модульная и игровая.

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И**

### **6.1 Вопросы к теоретическому зачету:**

1. Лечебная физкультура как метод терапии. Лечебная гимнастика: периоды занятия, методы проведения, методические правила, кривая физиологической нагрузки, принципы дозировки нагрузки.
2. Физические упражнения: классификация и характеристика.
3. Классический массаж: механизм лечебного действия, противопоказания, основные приемы.
4. Влияние физических упражнений на работу сердечно-сосудистой системы. ЛФК при гипертонической болезни.
5. Физическая реабилитация больных с острым инфарктом миокарда (стационарный этап).
6. Физическая реабилитация больных с ишемической болезнью сердца.
7. Физическая реабилитация при бронхиальной астме: средства, формы, методические особенности лечебной гимнастики.
8. Лечебная физкультура и массаж в комплексной терапии больных с острой пневмонией.
9. Основные принципы лечебной физкультуры после операций на органах брюшной полости.
10. Физическая реабилитация больных сахарным диабетом: влияние физических упражнений на утилизацию глюкозы, методика ЛГ.
11. Физическая реабилитация больных с метаболическим синдромом: влияние физических упражнений на обменные процессы, методики ЛГ.
12. Лечебная физкультура и массаж в комплексном лечении хронического гастродуоденита.
13. Физическая реабилитация больных с остеохондрозом шейного отдела позвоночника: средства и формы, особенности методики лечебной гимнастики и массажа.
14. Физическая реабилитация больных с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника: средства и формы, особенности методики лечебной гимнастики и массажа.
15. Восстановительное лечение больных с острым нарушением мозгового кровообращения в отделении интенсивной терапии.
16. Восстановительное лечение больных с острым нарушением мозгового кровообращения в палатах ранней реабилитации.
17. Общие принципы восстановительного лечения травматологических больных.
18. Лечебная физкультура при повреждениях позвоночника: первый и второй период реабилитации.
19. Лечебная физкультура при повреждениях позвоночника: третий и четвертый период реабилитации.
20. Определение физической работоспособности: PWC 170, Гарвардский степ-тест.
21. Аэробная и анаэробная производительность. Методы определения максимального потребления кислорода.
22. Понятие физическое развитие и методы его оценки: антропометрия и метод индексов.
23. Функциональные пробы для оценки состояния сердечно-сосудистой системы у лиц занимающихся физкультурой и спортом. Типы реакций на физическую нагрузку.
24. Функциональные пробы для оценки состояния дыхательной системы у лиц занимающихся физкультурой и спортом. Виды и правила проведения.
25. Функциональные пробы для оценки состояния вегетативной нервной системы. Виды и правила проведения.
26. Средства, повышающие физическую работоспособность: адаптогены, антиоксиданты, антигипоксантами.
27. Средства, влияющие на физическую работоспособность: фосфагены, гепатопротекторы, недопинговые анаболические препараты.
28. Допинги в спорте. Классификация и характеристика. Острые отравления допингами.
29. Хроническое физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата при нерациональных занятиях спортом (усталостные переломы, тендиниты). Принципы терапии.
30. Травмы связочно-мышечного аппарата коленного сустава при занятиях спортом. Первая помощь при травмах.
31. Растяжение икроножных мышц и ахиллова сухожилия при занятиях спортом. Первая помощь.
32. Растяжение четырехглавой мышцы бедра при занятиях спортом. Первая помощь.
33. Растяжение двуглавой мышцы плеча при занятиях спортом. Первая помощь.
34. Острые состояния в спорте: гипогликемия, обмороки. Первая помощь при данных состояниях.
35. Острые состояния в спорте: печеночно-болевого синдром, тепловые судороги, тепловое истощение. Первая помощь при данных состояниях.
36. Острое физическое перенапряжение: причины, клиника, лечение.
37. Хроническое физическое перенапряжение: синдромы, стадии, клиника, лечение.
38. Принципы рационального питания в спорте. Особенности питьевого режима.

### **6.2 Практические умения и навыки.**



1. Провести антропометрию (рост стоя, рост сидя, вес, динамометрия).
  2. Оценить физическое развитие методом индексов.
  3. Провести пробу Штанге, Генчи и оценить полученные результаты
  4. Провести пробу Серкина и оценить полученные результаты.
  5. Провести пробу Мартине-Кушелевского и оценить полученные результаты.
  6. Провести ортостатическую пробу и оценить полученные результаты.
  7. Провести пробу Данини-Ашнера и оценить полученные результаты.
  8. Составить фармакологическую карту: вид спорта- легкая атлетика, спринтер, базовый тренировочный период.
  9. Составить фармакологическую карту : вид спорта – лыжи, стайер, предсоревновательный период.
  10. Составить фармакологическую карту: вид спорта – тяжелая атлетика, базовый тренировочный период.
  11. Составить фармакологическую карту: вид спорта – художественная гимнастика, соревновательный период.
  12. Составить фармакологическую карту : вид спорта – вольная борьба, предсоревновательный период.
  13. Выполнить основные и вспомогательные приемы поглаживания.
  14. Выполнить основные и вспомогательные приемы растирания.
  15. Выполнить основные и вспомогательные приемы разминания.
  16. Выполнить основные и вспомогательные приемы вибрации.
  17. Провести статические и динамические дыхательные упражнения.
  18. Провести локализованное дыхание.
  19. Провести постуральный дренаж.
  20. Провести артикуляционную гимнастику при нарушениях мозгового кровообращения.
  21. Провести лечение положением.
- 6.3 Тестовый контроль (электронное дистанционное обучение moodle)**

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Основная литература:

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура.- М.: ГЕОТАР-Медиа, 2006.
2. Епифанов В.А. Спортивная медицина.- М.: ГЕОТАР-Медиа, 2006.

Дополнительная литература:

1. Епифанов В.А., Епифанов А.В. Остеохондроз позвоночника.- М.: МЕДпресс-информ, 2008.
2. Епифанов В.А., Епифанов А.В. Реабилитация в травматологии.- М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010.-336с.
3. Епифанов В.А. Реабилитация больных, перенесших инсульт.- М.: МЕДпресс-информ, 2006.
4. Макарова И.Н. и др. Массаж и лечебная физкультура.- М.: Эксмо,2009.
5. Малявин А.Г. Респираторная медицинская реабилитация.- М.: практическая медицина, 2006.
6. Реабилитация при заболеваниях сердечнососудистой системы/ под.ред. И.Н. Макаровой.М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010.-304с.
7. Реабилитация при заболеваниях сердца и суставов: учебное пособие/ С.М. Носков [и др]. М.: ГЭОТАР Медиа, 2010.-640с.

Интернет ресурсы:

1. <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov> set
2. <http://sportlaws.infosport.ru>
3. <http://lib.sportedu.ru>
4. e-library

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Весы медицинские – 3 шт  
 Ростомер – 3 шт  
 Динамометр – 3 шт  
 Спирометр – 1 шт  
 Велоэргометр – 2 шт  
 Миостимулятор – 1шт  
 Тренажер «самоздрав» - 1шт  
 Набор таблиц по массажу – 1 комплект  
 Набор таблиц по лечебной физкультуре – 2 комплекта

### **8.1 УЧЕБНЫЕ ТАБЛИЦЫ.**

1. Таблица антропометрических измерений.
2. Таблица для определения идеального веса.
3. Методика определения PWC – 170.

4. Таблица для расчета PWC – 170.
5. Номограмма Астранда.
6. Общие основы лечебной физкультуры.
7. Классификация физических упражнений.
8. Основные приемы классического массажа.
9. Кривая физиологической нагрузки.
10. ЛФК при инфаркте миокарда (4 шт).
11. Лечебная гимнастика при гипертонической болезни.
12. Дренажные положения при заболеваниях легких.
13. Лечебная гимнастика при плеврите.
14. Лечебная гимнастика при бронхиальной астме.
15. Лечебная гимнастика при гастрите и язвенной болезни.
16. Лечебная гимнастика при ожирении.
17. Лечебная гимнастика при остеохондрозе шейного отдела позвоночника.
18. Лечебная физкультура при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника.
19. Лечебная гимнастика при переломе шейки бедра.
20. Лечебная физкультура при переломе костей таза.