

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тверской государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Кафедра физической культуры

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.01.02 Лечебная физическая культура**

для студентов 2 курса,

специальность
32.05.01 Медико-профилактическое дело

форма обучения
очная

Трудоемкость, зачетные единицы/часы	<i>2 з.е. / 72 ч.</i>
в том числе:	
контактная работа	<i>36 ч.</i>
самостоятельная работа	<i>36 ч.</i>
Промежуточная аттестация, форма/семестр	<i>Зачет / 3 семестр</i>

Тверь, 2024

I Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 15 июня 2017 г. № 552) по направлению подготовки (специальности) 32.05.01 Медико-профилактическое дело, с учётом рекомендаций основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования.

1 Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся универсальных и общепрофессиональных компетенций для оказания квалифицированной медицинской помощи в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Задачами освоения дисциплины являются:

- укрепление здоровья студентов средствами физической культуры;
- формирование у студентов устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой;
- ознакомление студентов с основными средствами физической культуры, применяемыми с профилактической и лечебной целью, другими методами восстановительной терапии
- обучение будущих специалистов использованию полученных знаний в своей практической деятельности при разработке корригирующих, реабилитационных и оздоровительных программ.

2 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемые компетенции	Индикатор достижения	Планируемые результаты обучения
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК–6.1 Умеет выбирать наиболее эффективные пути и способы совершенствования собственной профессиональной деятельности на основе самооценки.	Знать: - значение физической подготовки для совершенствования профессиональной деятельности; - возможные сферы и направления профессиональной самореализации; - приемы и технологии целеполагания и целереализации; - пути достижения более высоких уровней профессионального и личного развития. Уметь: - сочетать физическую и умственную нагрузки при осуществлении профессиональной деятельности; - выявлять и формулировать проблемы собственного развития, исходя из этапов профессионального роста и требований рынка труда к специалисту; - формулировать цели профессионального и личностного развития, оценивать свои возможности, в том числе физические для достижения планируемых профессиональных целей. Владеть: - навыками планирования, реализации необходимых видов деятельности, используя чередование физической и умственной активности.

	<p>УК–6.2 Умеет определять приоритеты и планировать собственную профессиональную деятельность, контролировать и анализировать ее результаты</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физической подготовки для совершенствования профессиональной деятельности; - правила планирования физической и умственной активности при осуществлении профессиональной деятельности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сочетать физическую и умственную нагрузки при осуществлении профессиональной деятельности; - определять приоритеты и планировать собственную профессиональную деятельность; - контролировать свое физическое состояние при осуществлении профессиональной деятельности. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -навыками планирования физической и умственной нагрузки при осуществлении профессиональной деятельности; -навыками контроля своего физического состояния при осуществлении профессиональной деятельности.
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК - 7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - возможности использования средств физической культуры в комплексе здоровьесберегающих технологий <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбрать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; - выбрать эффективный вариант двигательной активности с учетом физиологических особенностей организма <p>Владеть навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	<p>УК - 7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы сочетания физической и умственной нагрузки для нормального функционирования организма; - принципы организации самостоятельных занятий физической

		<p>культурой для поддержания должного уровня работоспособности организма.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свое рабочее и свободное время для эффективного поддержания здоровья и работоспособности; - планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки для обеспечения полноценной работоспособности организма. <p>Владеть навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирования и выбора эффективных средств физической культуры для обеспечения должной работоспособности, с учетом внутренних и внешних условий реализации
	<p>УК - 7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные элементы здорового образа жизни и их влияние на здоровье и работоспособность человека; - нормы и правила реализации двигательной активности в виде: утренней гимнастики, производственной гимнастики, занятий физической культурой. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной деятельности; - пропагандировать двигательную активность как важнейший элемент здорового образа жизни. <p>Владеть навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками соблюдения и популяризации здорового образа жизни как важнейшего средства поддержания здоровья и работоспособности.
<p>УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций</p>	<p>УК-8.1 Умеет распознавать и оценивать опасные и чрезвычайные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь в случае проявления опасностей</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классификацию и правила использования средств индивидуальной и коллективной защиты. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - распознавать и оценивать опасные и чрезвычайные ситуации, определять состояние пострадавших. <p>Владеть навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказания первой помощи, применения средств индивидуальной защиты.
<p>ОПК-2 Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные</p>	<p>ОПК-2.1 Уметь анализировать информированность населения о здоровом</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физической культуры для поддержания здоровья;

на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения	образе жизни и медицинской грамотности.	<p>основные элементы здорового образа жизни и методы их формирования;</p> <p>- методы и средства повышения грамотности населения в вопросах профилактики заболеваний.</p> <p>Уметь:</p> <p>- планировать и проводить санитарно-гигиеническое просвещение среди населения с целью информирования о здоровом образе жизни и профилактики заболеваний.</p> <p>Владеть навыками:</p> <p>- планирования и применения методов и средств пропаганды здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний;</p> <p>- проведения санитарно-просветительской работы среди населения с целью повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний.</p>
---	---	--

3 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Лечебная физическая культура» входит в Вариативную часть Блока 1 ОПОП специалитета.

Параллельные и последующие междисциплинарные взаимосвязи дисциплины «Лечебная физическая культура»:

1. Анатомия человека

Знания: анатомо-физиологические, возрастно-половые и индивидуальные особенности строения и развития организма человека; опорно-двигательная система человека; биомеханические основы физических упражнений;

Умения: расчёт возможностей организма выполнять те или иные физические упражнения для минимизации получения травм;

Навыки: выполнение комплекса упражнений для дальнейшего развития опорно-двигательной и других систем человеческого организма.

2. Нормальная физиология

Знания: возрастно-половые особенности развития основных физических качеств и двигательных навыков; физиологические закономерности спортивной тренировки; энергозатраты организма при занятиях спортом;

Умения: анализ физиологических факторов на спортивную производительность;

Навыки: повышение спортивной деятельности.

3. Медицинская реабилитация

Знания: теоретические и методические основы построения занятий оздоровительно-восстановительной физкультурой;

Умения: применение теоретических и методических основ на практике;

Навыки: использование средств физической культуры для укрепления, поддержания и восстановления здоровья и работоспособности человека. Методы контроля и самоконтроля за состоянием организма при занятиях оздоровительно-восстановительной физкультурой.

4. Объём дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа, из них 36 часов контактной работы и 36 часов самостоятельной работы.

5. Образовательные технологии

В процессе преподавания дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций: семинарские занятия, учебно-тренировочное занятие, метод малых групп, компьютерная презентация, видеофильм, контрольные вопросы, тестирование, практические навыки.

6. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Лечебная физическая культура» проводится в форме зачёта в конце 3-го семестра обучения.

III. Учебная программа дисциплины

1. Содержание дисциплины

Раздел 1. Теоретические основы лечебной физической культуры

Тема 1.1. Основные понятия и термины дисциплины «Лечебная физическая культура». Ведение в теорию ЛФК

Тема 1.2 Клинико-физиологические основы ЛФК. Тонизирующее и трофическое влияние ЛФК на организм.

Тема 1.3. Показания и противопоказания к применению ЛФК

Тема 1.4. Основные проявления различных патологических состояний

Тема 1.5. Организация и разработка схем занятий ЛФК

Тема 1.6. Оборудование и оснащение занятий ЛФК. Требования, предъявляемые к кабинетам, залам и спортивным площадкам для проведения ЛФК.

Тема 1.7. Виды физических упражнений, применяемых в ЛФК – принципы применения, дозирование

Тема 1.8. Периоды ЛФК – основные характеристики. Режимы двигательной активности

Раздел 2. ЛФК в восстановительном лечении отдельных групп заболеваний и повреждений

Тема 2.1. ЛФК в специальных медицинских группах

Тема 2.2. ЛФК в травматологии и ортопедии

Тема 2.3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и заболеваниях органов дыхания

Тема 2.4. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения

Тема 2.5. ЛФК при заболеваниях мочевыводящих путей

Тема 2.6. ЛФК в постоперационном периоде

Тема 2.7. Особенности применения ЛФК в детском возрасте

2. Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах) и матрица компетенций

Коды (номера) модулей (разделов) дисциплины и тем	Контактная работа обучающихся с преподавателем					Всего часов на контактную работу	Самостоятельная работа студента, включая подготовку к экзамену (зачету)	Итого часов	Формируемые компетенции	Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости
	Лекции	Семинары	лабораторные практикумы	практические занятия	экзамен/зачет						
Раздел 1. Теоретические основы лечебной физической культуры				8		8	8	16	УК-6 УК-7 УК-8 ОПК-2		
1.1				1		1	1	2	X	С, КП, ВФ	КВ
1.2				1		1	1	2	X	С	КВ
1.3				1		1	1	2	X	С	КВ, Т
1.4				1		1	1	2	X	С, КП	КВ
1.5				1		1	1	2	X	С, КП	КВ
1.6				1		1	1	2	X	С	КВ, Т
1.7				1		1	1	2	X	С	КВ
1.8				1		1	1	2	X	С, ВФ	КВ
Раздел 2. ЛФК в восстановительном лечении отдельных групп заболеваний и повреждений				28		28	28	56	УК-6 УК-7 УК-8 ОПК-2		
2.1				4		4	4	8	X	УТЗ, МГ	КВ
2.2				4		4	4	8	X	УТЗ, МГ	КВ, Т
2.3				4		4	4	8	X	УТЗ, МГ	КВ
2.4				4		4	4	8	X	УТЗ, МГ	КВ, Пр
2.5				4		4	4	8	X	УТЗ, МГ	КВ
2.6				4		4	4	8	X	УТЗ, МГ	КВ
2.7				4		4	4	8	X	С	КВ, Т
ИТОГО:				36		36	36	72			

— Список сокращений: семинарские занятия (С), учебно-тренировочное занятие (УТЗ), метод малых групп (МГ), компьютерная презентация (КП), видеофильм (ВФ), контрольные вопросы (КВ), тестирование (Т), практические навыки (Пр).

IV Фонд оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций (Приложение № 1)

1 Оценочные средства для текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости

Текущий контроль осуществляется в виде:

- контрольных вопросов для оценки усвоения студентами учебного материала;

Рубежный контроль осуществляется в виде:

- контрольных заданий в тестовой форме по изучаемой тематике.

1.1. Примеры вопросов для контроля усвоения учебного материала

- 1) Вводный период ЛФК – основные характеристики
- 2) Обоснуйте положительное влияние двигательной активности на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.
- 3) Дайте характеристику медицинских групп для занятий физической культурой.
- 4) Виды физических упражнений, применяемых в ЛФК
- 5) Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях органов дыхания
- 6) Требования, предъявляемые к кабинетам, залам и спортивным площадкам для проведения ЛФК

Критерии оценки ответов на вопросы по изучаемому материалу:

- «Удовлетворительно» - обучающийся хорошо ориентируется в изучаемом материале без наводящих подсказок преподавателя.
- «Не удовлетворительно» - обучающийся плохо ориентируется в учебном материале даже с помощью наводящих подсказок преподавателя.

1.2. Примеры заданий в тестовой форме.

/укажите один или несколько правильных ответов/

УКРЕПЛЕНИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ МУСКУЛАТУРЫ ДОСТИГАЕТСЯ ВСЕМ ПЕРЕЧИСЛЕННЫМ, КРОМЕ

- а) укрепления мышц плечевого пояса
- б) укрепления мышц спины
- в) укрепления мышц передней брюшной стенки
- г) увеличения подвижности позвоночника и грудной клетки
- д) укрепления мышц тазового дна

ПРИ ГАСТРИТАХ С ПОВЫШЕННОЙ СЕКРЕЦИЕЙ ПРИМЕНЯЮТСЯ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ЖИВОТА

- а) без ограничений
- б) с минимальной нагрузкой
- в) с умеренной нагрузкой
- г) с субмаксимальной нагрузкой
- д) с максимальной нагрузкой

ПРОТИВОПОКАЗАНИЕМ К ПРИМЕНЕНИЮ ИНТЕНСИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ СЛУЖИТ ВСЕ ПЕРЕЧИСЛЕННОЕ, КРОМЕ

- а) выраженной почечной недостаточности
- б) хронического нефрита с ишемической болезнью сердца
- в) вторичной гипертонии с частыми кризами
- г) наличием камней, превышающих размеры мочеточника

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ НЕВРОЗАХ ОКАЗЫВАЕТ

- а) общеукрепляющее действие
- б) выравнивает процессы возбуждения и торможения нервной системы
- в) улучшает трофику внутренних органов

г) восстанавливает целесообразные условнорефлекторные связи и адекватные кортико-висцеральные взаимоотношения д) все перечисленное

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СО СНИЖЕННЫМ ТОНУСОМ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ПРИЕМЫ МАССАЖА

- а) поверхностные и глубокое поглаживания
- б) растирание
- в) разминание
- г) вибрация
- д) все перечисленное

Критерии оценки тестового контроля:

- «Зачтено» – 71-100% правильных ответов;
- «Не зачтено» – 70% и менее правильных ответов.

2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Промежуточная аттестация проводится в виде «зачета» и состоит из 2-х этапов:

- оценки выполнения заданий в тестовой форме
- оценки освоения практических навыков (умений)

2.1. Примеры заданий в тестовой форме

/укажите один или несколько правильных ответов/

У БОЛЬНЫХ С ЧЕРЕПНО-МОЗГОВОЙ ТРАВМОЙ ВОЗМОЖНЫ ВСЕ ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ ВИДЫ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ СИНКИНЕЗИЙ ДВИЖЕНИЙ, КРОМЕ

- а) глобальных
- б) имитационных
- в) координационных
- г) ситуационных

РАЦИОНАЛЬНЫМ ТИПОМ РЕАКЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ ЯВЛЯЕТСЯ а) астенический

- б) нормотонический
- в) диатонический
- г) гипертонический
- д) со ступенчатым подъемом артериального давления

ПОКАЗАНИЯМИ К ПРИМЕНЕНИЮ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ СКОЛИОЗАХ ЯВЛЯЮТСЯ

- а) слабость мышечно-связочного аппарата
- б) выраженная мобильность позвоночника
- в) нарушения осанки
- г) наличие торсии позвонков и прогрессирования деформации позвоночника
- д) все перечисленное

В ОСНОВЕ ПРИНЦИПОВ КЛАССИФИКАЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ ЛЕЖИТ ВСЕ ПЕРЕЧИСЛЕННОЕ, КРОМЕ

- а) физической нагрузки
- б) изменения положения тела в пространстве
- в) задержки дыхания

г) жизненной емкости легких

Критерии оценки тестового контроля:

- «Зачтено» – 71-100% правильных ответов;
- «Не зачтено» – 70% и менее правильных ответов.

2.2. Оценка освоения практических навыков (умений)

Оценка освоения практических навыков базируется на умении студента выбрать эффективное средство физической культуры для физического самосовершенствования, поддержания здоровья и работоспособности.

Примеры заданий для оценки освоения студентами практических навыков (умений)

- 1) Выбрать примеры упражнений ЛФК при дефектах осанки
- 2) Выбрать примеры упражнений ЛФК при инфаркте миокарда
- 3) Выбрать эффективные средства физической культуры для укрепления опорно-двигательного аппарата.
- 4) Продемонстрировать методику дыхательной гимнастики по Стрельниковой

Критерии оценки выполнения заданий по выбору средств физической культуры:

- «Зачтено» - студент умеет правильно выбрать средства физической культуры для развития и совершенствования основных физических качеств, поддержании здоровья и работоспособности.
- «Не зачтено» - студент допускает серьезные ошибки при выборе средств физической культуры для развития и совершенствования основных физических качеств, поддержании здоровья и работоспособности.

2.3. Критерии итоговой оценки за освоение дисциплины «Физическая культура и спорт»

Итоговая оценка студентам за освоение дисциплины «Физическая культура» выставляется по совокупности выполнения зачетных требований промежуточной аттестации.

1. «**Зачтено**» - выставляется студенту, показавшему полное освоение планируемых компетенций, предусмотренных программой, получивший оценку «зачтено» за два этапа промежуточной аттестации.
2. «**Не зачтено**» выставляется студенту, не показавшему освоение компетенций, предусмотренных программой, получившему оценку «не зачтено» на любом из этапов промежуточной аттестации.
- 3.

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

а). Основная литература:

1. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе [Текст]: учебник /В.Г. Осипов. – Тверь: РИЦ ТвГМУ, 2022. – 471 с.

б). Дополнительная литература:

1. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст]: учебное пособие /Ю.П. Кобяков. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 252 с.
2. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе: теоретические основы [Текст]: учебное пособие /В.Г. Осипов. – Тверь: РИЦ ТвГМУ, 2021. – 213 с.

3. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе: методика и практика [Текст]: учебное пособие /В.Г. Осипов. – Тверь: РИЦ ТвГМУ, 2021. – 235 с.
4. Осипов, В.Г. Технология физкультурно-оздоровительных занятий для девочек и девушек [Текст]: монография /В.Г. Осипов, Э.В. Буланова. – Тверь, РИЦ ТГМА, 2014. – 233 с.

2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины
Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и электронные образовательные ресурсы:

Электронный справочник «Информио» для высших учебных заведений (www.informuo.ru);

Университетская библиотека on-line (www.biblioclub.ru);

Информационно-поисковая база Medline (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>);

Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» // <http://window.edu.ru/>;

Федеральная электронная медицинская библиотека Минздрава России // <http://vrachirf.ru/company-announce-single/6191/>;

3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

3.1. Перечень лицензионного программного обеспечения:

1. Microsoft Office 2016:

- Access 2016;
- Excel 2016;
- Outlook 2016;
- PowerPoint 2016;
- Word 2016;
- Publisher 2016;
- OneNote 2016.

2. Комплексные медицинские информационные системы «КМИС. Учебная версия» (редакция Standart) на базе IBM Lotus.

3. Программное обеспечение для тестирования обучающихся SUNRAV TestOfficePro

4. Система дистанционного обучения Moodle

3.2. Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС):

1) Электронно-библиотечная система «Консультант студента» (www.studmedlib.ru);

2) Консультант врача. Электронная медицинская библиотека [Электронный ресурс]. – Москва: ГЭОТАР-Медиа. – Режим доступа: www.geotar.ru;

3) Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru>)

4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

4. Теоретический модуль занятий по дисциплине «Лечебная физическая культура» должен дать студенту базовые знания по теории и методике использования средств физической культуры для обеспечения необходимого уровня социальной и профессиональной деятельности.
5. Методико-практический модуль занятий по дисциплине «Лечебная физическая культура» должен дать студенту методические и практические навыки по использованию средств лечебной физической культуры при восстановительном лечении распространенных заболеваний и повреждений, определения и оценки эффективности ЛФК

6. В процессе учебных занятий у студента необходимо сформировать устойчивую мотивацию и потребность к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом для поддержания здоровья и работоспособности.

VI. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Приложение № 3

VII. Научно-исследовательская работа студента

- Научно-исследовательская работа студентов организована в рамках работы кружка СНО на кафедре физической культуры.
- Практикуется реферативная работа и проведение научных исследований с последующим выступлением на секционных конференциях СНО «Валеология» и итоговых конференциях СНО ТГМУ, а также публикацией статей (тезисов) в сборниках студенческих работ и молодых ученых.

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

Представлены в Приложении № 4