

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КОНТРОЛЬ ЗА
ОРГАНИЗАЦИЕЙ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ОТКЛОНЕНИЯМИ В
СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Методические рекомендации

I. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

- Комплектование медицинских групп
- Медицинские противопоказания к выполнению физических упражнений
- Определения типа реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и оценка ФП обучающихся
- Медицинский контроль за состоянием обучающихся в процессе занятий физической культурой

КОМПЛЕКТОВАНИЕ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

- **основная медицинская группа**
- **подготовительная медицинская группа**
- **специальная медицинская группа «А» (оздоровительная группа)**
- **специальная медицинская группа «Б» (реабилитационная группа)**

МЕДИЦИНСКИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

- Допуск обучающихся к занятиям физической культурой

Не разрешается допускать к занятиям при:

наличии жалоб на боли различной локализации;
остром периоде заболевания;
травматическом повреждении органов и тканей организма;
опасности кровотечения;
выраженном нарушении носового дыхания;
выраженной тахикардии или брадикардии

- Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ОКАЗЫВАЕТ ПОТЕНЦИАЛЬНО ОПАСНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

- Кувырки через голову вперед и назад
- Упражнение «мостик»
- Стойка на голове, на руках.
Упражнение «березка», «плуг» - из исходного положения (далее - и.п.) лежа на спине поднимание выпрямленных ног и опускание их за голову
- Высокоамплитудные и (или) резкие движения головой: круговые движения, повороты в стороны, наклоны, особенно запрокидывание головы назад
- Высокоамплитудные и (или) резкие движения туловища (круговые, наклоны), особенно с отягощением (утяжеленный мяч, гантели)
- Глубокий прогиб туловища назад, в том числе из и.п. лежа на животе: упражнения «качалка», «лодочка», «лук».
- Висы без опоры, подтягивание на перекладине и др. спортивных снарядах. Лазанье по канату
- Высокоамплитудные и (или) резкие маховые движения ногой, особенно махи назад с прогибом туловища из и.п. сидя с опорой на голени и кисти

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ОКАЗЫВАЕТ ПОТЕНЦИАЛЬНО ОПАСНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

- Многократно повторяющееся в быстром темпе одновременное поднятие выпрямленных ног из и.п. лежа на спине
- Многократно повторяющийся в быстром темпе подъем туловища из положения лежа на спине в положение сидя, особенно при фиксации выпрямленных ног и из и.п. сидя на скамейке опускание и поднятие туловища с глубоким прогибом назад
- Высокоамплитудные и (или) резкие повороты туловища (скручивающие) из разных и.п., в том числе из и.п. лежа на спине опускание согнутых ног вправо-влево до касания пола
- Упражнения: «удержать угол», «ножницы»
- Глубокий выпад с сильным сгибанием в коленном суставе, сед в «полушпагат»
- Бег в быстром темпе, особенно на средние и длинные дистанции
- Прыжки в быстром темпе продолжительное время (особенно асимметричные, с поворотами); спрыгивание на твердую поверхность
- Прыжки через спортивные снаряды (через коня, козла)

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФП ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/ п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с, раз	7	30	25	20	15	10
		8	31	26	21	16	11
		9	33	28	23	18	13
		10	34	29	24	19	14
		11	36	31	26	21	16
		12	37	32	27	22	17
		13	39	34	29	24	19
		14	40	35	30	25	20
		15	42	37	32	27	22
		16	43	38	33	28	23
		17	45	40	35	30	25

II. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

- Образовательные программы физического воспитания для обучающихся различных медицинских групп
- Особенности методики физического воспитания обучающихся специальной медицинской группы «А»
- Планирование учебной деятельности обучающихся специальной медицинской группы «А» по физическому воспитанию
- Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ «А»

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к физическим нагрузкам;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений;
- обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и ФП;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

МЕТОДЫ

- ◎ стандартно-непрерывного упражнения
- ◎ стандартно-интервального упражнения

СОДЕРЖАНИЕ И ПОСТРОЕНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Продолжительность урока - 40-45 минут
(в младших классах 30-40 минут)

- ⦿ **Подготовительная часть - от 10 до 20 минут**
- ⦿ **Основная часть урока - от 15 до 25 минут**
- ⦿ **Заключительная часть урока - 5-10 минут**

СОДЕРЖАНИЕ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

20 упражнений в следующем соотношении:

- ⊙ общеразвивающие упражнения - 50 %;
- ⊙ упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата - 30 %;
- ⊙ упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений органов зрения - 10 %;
- ⊙ дыхательные упражнения - 10 %.

ФОРМА СПРАВКИ О ПРОХОЖДЕНИИ КУРСА ЛФК
ОБУЧАЮЩИМСЯ
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ «Б»

СПРАВКА № _____

Выдана (Ф.И.) _____

Дата рождения _____

обучающемуся общеобразовательного учреждения № _____

в том, что он(а) прошёл (прошла) _____ курсов _____ занятий

количество прописью

количество прописью

лечебной физической культуры

В _____

название ЛПУ

Подпись и личная печать лечащего врача _____

Подпись руководителя/заместителя ЛПУ _____

дата выдачи справки _____

круглая печать ЛПУ

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

**Контрольный талон к справке о прохождении курса ЛФК обучающимся
специальной медицинской группы «Б»**

№ _____

•Фамилия, имя, отчество _____

•Домашний адрес _____

•Общеобразовательное учреждение _____

•Ф.И.О. лица, выдавшего справку _____

Дата выдачи « _____ » _____ 20 ____ г.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ,**

**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**