



Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования
Ярославской области

Институт развития образования

Специфика реализации учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся специальной медицинской группы

Щербак Александр Павлович

канд. пед. наук, доцент

зав. кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»





Письмо подготовлено на основе **нормативно-правовых актов и методических материалов:**

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
2. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 02.05.2012 № 441н «Об утверждении Порядка выдачи медицинскими организациями справок и медицинских заключений»
3. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятия»
4. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 10.08.2017 № 514н (с изменениями от 03.07.2018) «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»
5. Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль над организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»



1. Комплектование специальных медицинских групп для занятий физической культурой

Форма утверждена приказом Минздравоохранения России от 10.08.2017 № 514н

*Медицинское заключение
о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе
для занятий физической культурой*

Выдано _____

(полное наименование медицинской организации)

(фамилия, имя, отчество несовершеннолетнего в дательном падеже,
дата рождения)

о том, что он (она) допущен(а) (не допущен(а)) к занятиям физической культурой (ненужное зачеркнуть) без ограничений (с ограничениями) в соответствии с медицинской группой для занятий физической культурой (ненужное зачеркнуть).

Медицинская группа для занятий физической культурой:

(указывается в соответствии с приложением N 3 к Порядку проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних)

(должность врача, выдавшего заключение) (подпись) (И.О. Фамилия)

М.П.

Дата выдачи " ____ " _____ 20__ г.

1.1. Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на **две подгруппы**: специальная подгруппа «А» и специальная подгруппа «Б».

Комплектование медицинских групп осуществляется на основании профилактического осмотра врача, ответственного за проведение профилактического осмотра. Врач определяет медицинскую группу для занятий физической культурой в соответствии с правилами, предусмотренными приказом Минздравоохранения России от 10.08.2017 № 514н. Врач оформляет медицинское заключение о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой по форме.





1. Комплектование специальных медицинских групп для занятий физической культурой

К **специальной подгруппе «А» (III группа здоровья)** относятся обучающиеся:

- с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;
- с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

К **специальной подгруппе «Б» (IV группа здоровья)** относятся обучающиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

Комплектование медицинских групп для занятий физической культурой должно быть завершено к началу учебного года. Списки обучающихся, отнесенных к медицинским группам, утверждаются локальным актом общеобразовательной организации (приказом по ОО на 1 сентября).

В классном журнале, в соответствии с санитарными правилами СП 2.4.3648-20, оформляется **лист здоровья**, в который для каждого обучающегося вносят сведения о его антропометрических данных, группе здоровья, медицинской группе для занятий физической культурой, а также медицинские рекомендации.





1. Комплектование специальных медицинских групп для занятий физической культурой

При организации занятий обучающихся специальной медицинской подгруппы «А» следует учитывать их возраст и нозологические формы заболевания:

- органов кровообращения, дыхания, нервной и эндокринной системы;
- органов пищеварения и мочевыделительной системы;
- костно-мышечной системы и органов зрения.

Занятия физической культурой для обучающихся специальной подгруппы «А» проводятся по **специальным программам**. Целесообразно комплектовать медицинские группы по параллелям. При недостаточном количестве обучающихся следует объединять обучающихся по уровням образования (I-IV кл., V-IX кл., X-XI кл.) либо по ограничениям к занятиям физическими упражнениями. Наполняемость специальной медицинской подгруппы «А» может составлять до 12 обучающихся. Нулевые уроки (в 1 смене) и сдвоенные уроки в таких группах не допускаются.

Состав группы, время и место проведения занятий, Ф.И.О. учителя утверждаются приказом директора общеобразовательного учреждения. Занятия физической культурой для обучающихся специальной подгруппы «А» фиксируются в **отдельном журнале учёта занятий** с обучающимися. Итоговые отметки из отдельного журнала переносятся в итоговую ведомость классного журнала классным руководителем. В АСИОУ существует отдельная страница по каждой специальной медицинской группе.





1. Комплектование специальных медицинских групп для занятий физической культурой

Занятия лечебной физической культурой для обучающихся специальной подгруппы «Б» являются обязательными. Они проводятся *на базе медицинской организации*, а также самостоятельно в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Оплата труда учителей физической культуры производится в соответствии с их тарификацией и доплатами, предусмотренными нормативным локальным актом образовательной организации.

Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к занятиям физической культурой не допускаются либо допускаются по результатам прошлогоднего профилактического осмотра врача.

1.2. *Изменение медицинской группы* обучающихся для занятий физической культурой в течение учебного года устанавливается врачом.

При положительной динамике показателей возможен переход из специальной медицинской группы «А» в подготовительную группу.





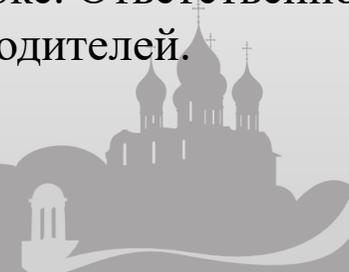
1. Комплектование специальных медицинских групп для занятий физической культурой

1.3. Сроки возобновления практических занятий физическими упражнениями после перенесенных заболеваний устанавливаются индивидуально лечащим врачом медицинского учреждения. Лечащим врачом выдаётся справка, в которой указывается, с какого времени он не посещал занятия в школе и на какой период рекомендовано освобождение от практических занятий физической культурой.

Справки оформляются в произвольной форме с проставлением штампа медицинской организации или на бланке медицинской организации (при наличии), подписываются врачом (фельдшером, акушеркой), заверяются личной печатью врача и печатью медицинской организации, в оттиске которой должно быть идентифицировано полное наименование медицинской организации, соответствующее наименованию, указанному в уставе медицинской организации.

При наличии вышеуказанной справки обучающийся обязан посещать уроки физической культуры для теоретического изучения текущей темы. Ответственность за жизнь и здоровье обучающегося во время урока возлагается на учителя.

Если урок физкультуры первый или последний в расписании, то при наличии письменного заявления родителей издается приказ по образовательной организации об отсутствии обучающегося на уроке. Ответственность за жизнь и здоровье обучающегося на период отсутствия в этом случае возлагается на родителей.





2. Медицинские противопоказания к выполнению физических упражнений

2.1. Допуск обучающихся к занятиям физической культурой.

Перед началом занятий физической культурой педагогу следует проконтролировать самочувствие обучающихся.

Не разрешается допускать к занятиям физической культурой при:

- наличии жалоб на боли различной локализации, головокружение, тошноту, слабость, сердцебиение;
- остром периоде заболевания (повышении температуры тела, озноб, катаральные явления и др.);
- травматическом повреждении органов и тканей организма (острый период): ушиб, рана, растяжение, гематома и др.;
- опасности кровотечения (носовое кровотечение в день занятия, состояния после удаления зуба, менструальный период);
- выраженном нарушении носового дыхания;
- выраженной тахикардии или брадикардии (с учетом возрастно-половых нормативов).

Приведенные выше противопоказания чаще всего имеют временный характер.





2. Медицинские противопоказания к выполнению физических упражнений

| Физические упражнения, выполнение которых оказывает потенциально опасное воздействие на здоровье детей (письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19) | |
|---|--|
| Физические упражнения | Потенциально опасное воздействие на организм ребенка |
| Кувьрки через голову вперед и назад | Избыточное давление на шейный отдел позвоночника: компрессия межпозвонковых дисков, нервов и сосудов шеи; повышение внутричерепного давления. Высокий риск травмы шейного отдела позвоночника. |
| Упражнение "мостик" | Переразгибание в шейном и поясничном отделе позвоночника с патологическим раздражением рецепторов; повышение внутричерепного давления. Высокий риск компрессии корешков спинномозговых нервов и сосудистых нарушений. |
| 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 | Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение артериального и внутричерепного давления. Риск нарушения кровообращения, травмы шейного отдела позвоночника и возникновения грыжи. |
| Высокоамплитудные и (или) резкие движения головой: круговые движения, повороты в стороны, наклоны, особенно запрокидывание головы назад | Переразгибание в шейном отделе позвоночника с патологическим раздражением рецепторов. Высокий риск компрессии корешков спинномозговых нервов и сосудов шеи с последующими неврологическими и сосудистыми нарушениями. |
| Высокоамплитудные и (или) резкие движения туловища (круговые, наклоны), особенно с отягощением (утяжеленный мяч, гантели) | Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение внутрибрюшного давления, особенно при резком глубоком наклоне вперед с выпрямленными ногами. |

2.2. **Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений.**

При занятиях физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей обучающегося, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности. При проведении занятий физической культурой педагогу следует обращать особое внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных и вредных для здоровья детей.





2. Медицинские противопоказания к выполнению физических упражнений

Ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболевания (письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19)

| Болезни органов и систем организма | Противопоказания | Ограничения |
|---|--|--|
| Органы кровообращения (артериальная гипертензия, компенсированные пороки сердца и др.) | 1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.) 2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, «Мостик», «Березка», стойка на руках и на голове и др.) 3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др. 4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания | 1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.) 2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств. 3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц. 4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок). 5. Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение. |
| Органы дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, рецидивирующие носовые кровотечения и др.) | 1-4 см. ограничения при болезнях органов кровообращения | 1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения |
| Органы пищеварения | 1-3 | 1-4 |

При наличии заболевания следует строго дозировать физическую нагрузку и исключить физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья.





3. Контроль за состоянием обучающихся на занятиях физической культурой и условиями их проведения

3.1. Необходимо оценивать характер физиологической кривой, среднюю частоту пульса или частоту сердечных сокращений (средняя ЧСС) и внешние признаки утомления в течение урока, гигиенические условия его проведения, а также одежду и обувь занимающихся. Особое внимание уделяется профилактике травматизма.

Внешние признаки утомления обучающихся в процессе занятий физической культурой (письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19)

| Наблюдаемые признаки | Степень выраженности утомления | |
|------------------------|--|---|
| | небольшая | средняя |
| Окраска кожи лица, шеи | небольшое покраснение лица | значительное покраснение лица |
| Потливость | незначительная | выраженная потливость лица |
| Характер дыхания | несколько учащенное, ровное | резко учащенное |
| Характер движений | бодрые, задания выполняются четко | неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения (возбуждение) или заторможенность |
| Самочувствие | хорошее, жалоб нет | жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий |
| Мимика | спокойное выражение лица | напряженное выражение лица |
| Внимание | четкое, безошибочное выполнение указаний | рассеянное, задания выполняются неточно |





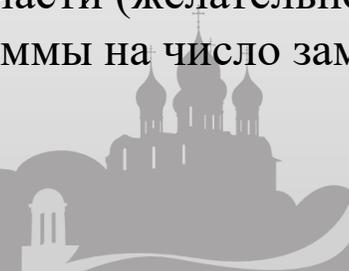
3. Контроль за состоянием обучающихся на занятиях физической культурой и условиями их проведения

Физиологическая кривая занятия – наиболее информативный показатель величины нагрузки и приспособляемости детей к тем или иным упражнениям.

Определяется по ЧСС одного из обучающихся перед занятием в состоянии покоя, после окончания вводной части, в основной части (не менее трех раз), в конце заключительной части урока и в течение 3-5 минут в восстановительном периоде. На графике по горизонтали отмечается продолжительность каждой части урока и отдельных наиболее интенсивных упражнений, а по вертикали - ЧСС. При правильном построении занятия физиологическая кривая ЧСС должна представлять собой восходящую линию, поднимающуюся в вводной части и особенно в основной части с возможным наличием нескольких зубцов подъема ЧСС при некоторых более интенсивных упражнениях; возвращение показателей к исходному уровню наблюдается в конце урока или на 3-4 мин восстановительного периода.

Незначительный подъем и плоская форма кривой свидетельствуют о недостаточной нагрузке. Резкое учащение ЧСС и отсутствие выраженной тенденции физиологической кривой к снижению в конце урока указывают на чрезмерную нагрузку или на неадекватную реакцию сердечно-сосудистой системы ребенка на нагрузку.

Средняя ЧСС рассчитывается путем сложения результатов измерения ЧСС в основной части (желательно после выполнения разных по интенсивности упражнений, но не менее трех раз!) и деления суммы на число замеров (например: $(110+115+120+125+120):5=118$).





3. Контроль за состоянием обучающихся на занятиях физической культурой и условиями их проведения

При выполнении физических нагрузок в основной части занятия средняя ЧСС у обучающихся специальной медицинской подгруппы «А» не должна превышать 120-130 уд./мин в начале учебного года с постепенным увеличением физических нагрузок до 130-150 уд./мин к концу первого полугодия.

Выполнение физических упражнений при ЧСС 130-150 уд./мин является наиболее оптимальным для кардио-респираторной системы в условиях аэробного дыхания и дает хороший тренирующий эффект. Учитывая, что большинство обучающихся специальной медицинской подгруппы «А» страдают гипоксией и не адаптированы к интенсивным физическим нагрузкам, выполнение физических нагрузок при ЧСС выше 150 уд./мин не рекомендуется.

Средняя ЧСС у обучающихся специальной медицинской подгруппы «Б» не должна превышать 120-130 уд./мин в основной части урока в течение всего учебного года.

Осуществляя контроль, необходимо обращать внимание на внешние признаки утомления и степень их выраженности.





3. Контроль за состоянием обучающихся на занятиях физической культурой и условиями их проведения

3.2. ***Условия проведения занятий*** физической культурой должны соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям санитарных правил СП 2.4.3648-20 к организации воспитания и обучения.

К тому же, согласно санитарным правилам, при реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения должны соблюдаться следующие требования:

- режим учебного дня, в том числе во время учебных занятий, должен включать различные формы двигательной активности;
- в середине урока организуется перерыв для проведения комплекса упражнений для профилактики зрительного утомления, повышения активности центральной нервной системы, снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса, с мышц туловища, для укрепления мышц и связок нижних конечностей.





4. Особенности методики физического воспитания обучающихся специальной медицинской группы

4.1. Особенности методики физического воспитания обучающихся специальной медицинской подгруппы «А».

4.1.1. Рабочие программы по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся специальной медицинской подгруппы «А» разрабатываются учителем, ведущим занятия, в соответствии с требованиями ФГОС. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

4.1.2. Принципы физического воспитания обучающихся специальной медицинской подгруппы «А»:

- принцип доступности и индивидуализации (оптимальное соответствие задач, средств и методов возможностям каждого занимающегося);
- принцип систематичности и постепенности требует (непрерывность и последовательность занятий, взаимосвязь между ними, применение разнообразных физических упражнений таким образом, чтобы вначале осваивались простые, а затем более сложные упражнения при увеличении объема нагрузок).

4.1.3. Для повышения физической работоспособности и функциональных возможностей организма обучающихся специальной медицинской подгруппы «А» должен создаваться режим постепенного повышения физических нагрузок. С этой целью используется равномерный метод, при котором физическая нагрузка регулируется за счет изменения объема работы, а интенсивность остается относительно постоянной величиной.





4. Особенности методики физического воспитания обучающихся специальной медицинской группы

4.1.4. Для воспитания физических качеств обучающихся специальной медицинской подгруппы «А» используются методы стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения.

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную работу без изменения интенсивности: равномерное упражнение (дозированный бег) и стандартное поточное упражнение (многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

Метод стандартно-интервального упражнения предполагает повторение одной и той же нагрузки. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха. Для обучающихся специальной медицинской группы "А" применяются интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 100-120 уд./мин. и ниже. Между отдельными упражнениями используется активный и пассивный характер отдыха. При пассивном отдыхе занимающиеся не выполняют никакой работы, при активном – выполняют упражнения на дыхание, расслабление и др.





4. Особенности методики физического воспитания обучающихся специальной медицинской группы

4.1.5. ***Особенности организации уроков физической культурой*** с обучающимися специальной медицинской подгруппы «А».

Каждый урок включает подготовительную, основную и заключительную части. Причем продолжительность подготовительной и заключительной части увеличивается, а основной - сокращается. Физические упражнения подбираются индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях.

Подготовительная часть длится от 10 до 20 мин в зависимости от задач урока и проводится с целью плавной подготовки функциональных систем организма к выполнению физической нагрузки в основной части урока. В подготовительной части объясняются задачи урока, определяется ЧСС. Выполняются строевые упражнения, упражнения в движении, дозированная ходьба и медленный бег с изменением темпа и направления движения, медленный бег в сочетании с ходьбой. Проводятся общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях с предметами и без предметов, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику нарушений органов зрения.





4. Особенности методики физического воспитания обучающихся специальной медицинской группы

В начале обучения темп выполнения упражнений медленный, постепенно он увеличивается до среднего. Общеразвивающие упражнения выполняются без задержки дыхания и не должны вызывать утомления. При появлении признаков утомления необходимо снизить темп выполнения упражнений и увеличить паузу отдыха между ними. ЧСС в подготовительной части должна нарастать постепенно и к ее окончанию достигать 130-150 уд./мин.

Необходимо внимательно следить за правильностью выполнения упражнений и оперативно исправлять допускаемые ошибки. Особое внимание следует обращать на правильное сочетание дыхания с различными видами движений.

Обучение дыханию следует начинать одновременно с разучиванием каждого нового физического упражнения, постоянно обращая внимание на сочетание дыхания с движениями туловища и конечностей. Во всех согнутых положениях должен следовать выдох, напротив, при выпрямленных положениях необходимо сделать вдох. Сочетанию движений с дыханием следует обучать в медленном темпе.

В начале обучения следует регулировать время вдоха и выдоха с помощью подсчета, контролировать диафрагмальное дыхание при помощи обхвата кистями рук нижних ребер, проводить дыхательные упражнения несколько раз в течение урока в положении стоя, лежа, во время ходьбы.





4. Особенности методики физического воспитания обучающихся специальной медицинской группы

Для овладения смешанным дыханием используется следующий методический прием: правая рука кладется на живот и контролируется опускание диафрагмы (выпячивание живота) при глубоком вдохе, левая кладется на грудь и контролируется расширение грудной клетки.

Рекомендуется уделять особое внимание удлинению выдоха. Выдох должен быть приблизительно в два раза длиннее вдоха. Укорочение выдоха во время выполнения упражнения ведет к увеличению объема воздуха в легких, что неблагоприятно влияет на газообмен в альвеолах. Для удлинения выдоха целесообразно применять метод звуковой гимнастики с произношением на выдохе гласных и согласных звуков, а также их сочетаний. Необходимо приучать обучающихся делать вдох и выдох через нос, что способствует лучшей регуляции дыхания.

В подготовительной части следует уделять внимание формированию свободной походки с сохранением правильной осанки, особенно во время ходьбы.





4. Особенности методики физического воспитания обучающихся специальной медицинской группы

Основная часть урока продолжается от 15 до 25 мин. В этой части урока решаются задачи, связанные с развитием функциональных возможностей организма, овладением программным материалом и повышением уровня физической подготовленности. Решение задач основной части имеет свою последовательность. Вначале обучают выполнению новых упражнений, требующих концентрации внимания (по мере утомления внимание ослабевает). Закрепление и совершенствование ранее освоенных двигательных навыков проводится в середине основной части. В конце основной части выполняются упражнения на развитие основных физических качеств.

Упражнения подбираются в зависимости от изучаемого раздела учебной программы и состояния здоровья обучающихся. В основной части урока используются общеразвивающие и корригирующие упражнения, упражнения с предметами, метания, упражнения в равновесии, подвижные и спортивные игры малой интенсивности. Особое внимание уделяется играм, которые проводят за 12-15 мин до окончания урока продолжительностью 5-7 мин. После игры выполняется медленная ходьба и дыхательные упражнения. ЧСС в основной части урока не должна превышать 150 уд/мин.





4. Особенности методики физического воспитания обучающихся специальной медицинской группы

В основной части занятия выполняются контрольные упражнения с целью получения объективных данных о степени развития физических качеств и уровне ФП обучающихся, которые играют большую роль в выборе средств физического воспитания и дозировании нагрузки.

Уровень физической подготовленности обучающихся определяется с помощью контрольных упражнений (тестов), которые проводятся с разрешения медицинского работника. Для его определения допустимо использовать только тех упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающемуся.

Заключительная часть урока продолжается 5-10 минут и направлена на восстановление функций организма к исходному уровню. Проводится медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и на внимание, определяется ЧСС, подводятся итоги урока и даются домашние задания для самостоятельного выполнения. Наибольший оздоровительный эффект наблюдается при выполнении аэробных упражнений циклического характера. Соответственно на каждом уроке рекомендуется выполнять дозированную ходьбу, медленный бег в сочетании с ходьбой или медленный бег, постепенно увеличивая их продолжительность от нескольких секунд на первых уроках до 6 мин. ЧСС во время бега должна находиться в пределах 130-150 уд/мин, что отражает оптимальное состояние кардио-респираторной системы в условиях аэробного энергообеспечения.





4. Особенности методики физического воспитания обучающихся специальной медицинской группы

На каждом уроке физической культуры должны выполняться комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики с увеличением от урока к уроку количества повторений каждого упражнения от 4 до 12 раз. При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений способствует длительному поддержанию высокого уровня деятельности органов дыхания и кровообращения. Однако слишком большое количество повторений приводит к потере интереса и снижению качества выполнения упражнения обучающимися.

Комплексы физических упражнений должны содержать не менее 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%.

В процессе занятий необходимо включать упражнения, вовлекающие в работу как можно больше мышц, что способствует развитию и совершенствованию систем организма. Особое внимание уделяется упражнениям, направленным на развитие силы мышц правой и левой сторон туловища.





4. Особенности методики физического воспитания обучающихся специальной медицинской группы

На уроках обучающиеся должны освоить умения и навыки самоконтроля для оценки своего здоровья.

Педагогические наблюдения за состоянием обучающихся в процессе их занятий физической культурой должны учитывать внешние признаки утомления и степень их выраженности. На первых 10-15 уроках не следует допускать появления признаков утомления. На последующих занятиях, при хорошем самочувствии обучающихся, используются кратковременные нагрузки, вызывающие чувство приятной усталости.

В ходе текущей и итоговой аттестации обучающихся специальной медицинской группы «А» по всем разделам учебного предмета «Физическая культура» необходимо учитывать:

- глубину, полноту знаний, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным занятиям физическими упражнениями;
- степень самостоятельности двигательной (физкультурной) деятельности;
- технику владения двигательных действий;
- уровень физической подготовленности.





4. Особенности методики физического воспитания обучающихся специальной медицинской группы

Форма

Штамп МО

НАПРАВЛЕНИЕ
в ГБУЗ ЯО «Областной врачебно-физкультурный диспансер»
для занятий в специальной медицинской подгруппе «Б»

Ф.И.О. учащегося _____

Число, месяц и год рождения _____

Домашний адрес _____

№ школы _____

Диагноз: _____

Рекомендована специальная медицинская подгруппа «Б»
с _____ 20__ г. по _____ 20__ г.

Подпись лечащего врача _____

М.П. _____ Печать лечащего врача _____

Дата выдачи " ____ " _____ 20__ г.

4.1.6. Особенности организации уроков физической культурой с обучающимися специальной медицинской подгруппы «Б».

Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской подгруппе «Б», по рекомендациям врача организуются занятия в кабинетах ЛФК поликлиник или врачебно-физкультурном диспансере. Направление на занятия в ГБУЗ ЯО «Областной врачебно-физкультурный диспансер» обучающихся, отнесенных к специальной медицинской подгруппе «Б», проводится согласно установленной форме.





4. Особенности методики физического воспитания обучающихся специальной медицинской группы

Комплектование групп проводится с учётом характера заболевания.

Обучающийся должен посещать занятия ЛФК два раза в неделю с перерывами на каникулы. Стандарт посещений для специальной медицинской группы «Б» – 25 занятий за полугодие.

При невозможности занятий в условиях поликлиники допустима форма самостоятельных занятий в домашних условиях или на физкультурно-спортивной базе. В случае назначения врачом самостоятельных занятий, родители ведут дневник наблюдений по рекомендации врача ЛФК поликлиники в зависимости от формы и характера течения заболевания. В этом случае обязательно посещение врача ЛФК не менее одного раза в месяц. Врач во время консультаций с родителями обучающихся проводит контроль качества выполнения самостоятельных упражнений по дневнику наблюдений, даёт рекомендации по увеличению или снижению физической нагрузки.





4. Особенности методики физического воспитания обучающихся специальной медицинской группы

Форма

Штамп МО

СПРАВКА
о проведённом курсе ЛФК в кабинете ЛФК поликлиники или врачебно-физкультурном диспансере

Ф.И.О. учащегося _____

Число, месяц и год рождения _____

Домашний адрес _____

№ школы _____

Прошёл курс ЛФК с _____ 20__ г. по _____ 20__ г.

Количество проведённых занятий _____

Подпись врача ЛФК _____

М.П. Печать врача ЛФК

Дата выдачи " ____ " _____ 20__ г.

В конце каждой четверти (триместра, полугодия) врач ЛФК поликлиники, диспансера выдаёт обучающемуся для предъявления в общеобразовательную организацию **справку**. Эта справка является основанием для обязательной оценки обучающегося по учебному предмету «Физическая культура».





4. Особенности методики физического воспитания обучающихся специальной медицинской группы

Для **получения отметки** «хорошо» или «отлично» обучающемуся необходимо:

- 1) по разделам «Двигательная (физкультурная) деятельность», «Физическое совершенствование»:
 - регулярно посещать занятия ЛФК в поликлинике (диспансере) - не менее 85% от общего количества уроков физической культуры по основной образовательной программе;
 - выполнить комплекс лечебных упражнений по профилю заболевания, освоенных на занятиях ЛФК;
 - демонстрировать навыки самоконтроля здоровья и функциональных возможностей (ЧСС в покое и после физических упражнений, признаки утомления);
- 2) по разделам «Знания о физической культуре», «Двигательная (физкультурная) деятельность» на усмотрение учителя физической культуры:
 - пройти собеседование по теоретическим вопросам;
 - подготовить устное сообщение по теоретическим вопросам;
 - написать реферат на тему по профилю заболевания;
 - выполнить комплекс лечебных упражнений по профилю заболевания.





5. Допуск к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО

Для допуска обучающихся с установленной третьей и четвертой группой здоровья требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, которые установлены приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н.

На основании обследования врач по спортивной медицине выдает медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.





КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

150014, г. Ярославль,
ул. Богдановича, 16, каб. 420
кафедра физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

Тел. (4852) 23-09-67

E-mail: fkbzh@iro.yar.ru

