

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

с Советом родителей
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Принято с учетом мнения
Совета обучающихся
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГБОУ «Реабилитационная
школа-интернат «Восхождение»
г.о. Чапаевск»
_____ Н.А. Калабекова

Приказ № 254/1 о/д от 31.08.2023 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

об организации, оценивании и аттестации обучающихся по физической культуре, имеющих специальную медицинскую группу здоровья государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области «Реабилитационная школа-интернат «Восхождение» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Чапаевск»

1 Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»;

- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30.12.2003 № 621 «О комплексной оценке состояния здоровья детей»;

- Письмо Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.09.2014 №15-2/10/2-6621 «Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований к условиям организации физического воспитания в образовательных организациях»;

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 № 514-н «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних».

1.2. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся ГБОУ «Реабилитационная школа-

интернат «Восхождение» г.о. Чапаевск» (далее ОУ) в зависимости от состояния здоровья делятся на четыре медицинские группы: основную, подготовительную, специальную «А» (оздоровительную) и специальную «Б» (реабилитационную).

Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объёмом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

1.3. Медицинские группы обучающихся для занятий физической культурой

К основной медицинской группе для занятий физической культурой относят обучающихся без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем физической подготовленности (далее - ФП), соответствующим возрасту и полу.

Занятия физической культурой обучающихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания в полном объеме; разрешено посещение спортивных секций, кружков, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой относят обучающихся:

- без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, не соответствующим возрасту и полу;

- с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, удовлетворительным или неблагоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку;

- часто болеющих (3 и более раз в год);

- реконвалесцентов из основной медицинской группы после перенесенных заболеваний, травм и окончания сроков освобождения от занятий физической культурой на период, определяемый индивидуально медицинским учреждением.

Занятия физической культурой обучающихся *подготовительной* медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

К специальной медицинской группе "А" (оздоровительной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации.

Занятия по физической культуре в этой группе проводятся в соответствии с программами физической культуры обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Основными задачами физической культуры обучающихся специальной медицинской группы «А» являются:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к физическим нагрузкам; овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учётом 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

Занятия физической культурой обучающихся *специальной медицинской группы "А"* проводятся в соответствии с программами физического воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе "Б" (реабилитационной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации.

Перевод из специальной медицинской группы в подготовительную производится либо при ежегодном медицинском осмотре, либо после дополнительного медицинского обследования.

При определении медицинской группы для школьников с отклонениями в состоянии здоровья необходимо предусматривать доступность физических нагрузок, а также создание оптимальных условий для выздоровления и предупреждения обострения заболеваний.

Для обучающихся *специальной медицинской группы "Б"* проводится лечебная физическая культура

2. Организация и функционирование специальных медицинских групп

2.1. Спецмедгруппа организуется для обучающихся 1-9 классов. Обучение организуется совместно с обучающимися своего класса по специальным учебным программам.

2.2. Группы обучающихся, отнесённых к специальной медицинской группе, комплектуются для занятий физической культурой на основании

заклучения о состоянии здоровья и заявления родителей (законных представителей), оформляются приказом директора в начале учебного года.

2.3. Движение детей по группам здоровья в течение учебного года (из специальной медицинской группы в подготовительную группу, далее в основную и наоборот) проводится на основании заключения о состоянии здоровья и заявления родителей (законных представителей). На основании этих документов издаётся приказ о переводе обучающегося в другую группу здоровья.

2.4. Учёт посещаемости и успеваемости обучающихся специальной медицинской группы здоровья и прохождение ими программного материала осуществляется в электронном журнале.

3 Организация образовательного процесса в специальной медицинской группе

3.1. Образовательный процесс в специальной медицинской группе регламентируется расписанием.

3.2. Посещение занятий учащимися, отнесёнными к специальной медицинской группе здоровья, являются обязательными.

3.3. Ответственность за посещение обучающимися уроков физической культуры возлагается на учителя, ведущего занятия в классе (группе), а также классного руководителя и контролируется медицинским работником ОУ.

3.4. Уроки физической культурой с обучающимися специальной медицинской группы "А" должны быть направлены на укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, развитие физических качеств.

Продолжительность урока составляет 40 минут. Каждый урок включает подготовительную, основную и заключительную части. В отличие от урока физической культуры обучающихся основной медицинской группы продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается, а основной - сокращается. Физические упражнения подбираются

индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях.

Подготовительная часть длится от 10 до 20 минут 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 частота сердечных сокращений (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.

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 обучающимися 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.

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.

Основная часть урока продолжается от 15 до 25 минут. В этой части урока решаются задачи, связанные с развитием функциональных возможностей организма, овладением программным материалом и повышением уровня ФП. 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 минут 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.

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

Для определения степени развития физических качеств и уровня ФП допустимо использовать только те 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, поэтому 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. При этом ЧСС во время бега должна находиться в пределах 130 - 150 уд/мин, что отражает оптимальное состояние кардио-респираторной системы в условиях аэробного энергообеспечения.

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.

На уроках обучающиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы "А", а также научиться использовать данные 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 20 уроках не следует допускать появления признаков утомления. На последующих занятиях, при

хорошем самочувствии обучающихся, используются кратковременные нагрузки, вызывающие чувство приятной усталости.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов. Рекомендуется использовать комплексный способ прохождения материала, предусматривающий применение одновременно средств 2 - 3 видов физической подготовки.

При разработке содержания урока физической культуры с обучающимися специальной медицинской группы "А" необходимо определить средства и методы решения каждой из задач урока, уточнить необходимый инвентарь, разработать методы организации занимающихся при решении каждой из задач, определить критерии оценки деятельности обучающихся на уроке.

На каждом занятии педагогу следует создавать благоприятную обстановку, уверенность, что средствами физической культуры обучающиеся могут восстановить свое здоровье. Обучающиеся должны знать, с какой целью выполняется то или иное упражнение, что способствует более сознательному и активному выполнению заданий на уроке и в домашних условиях.

4. Система оценивания достижений обучающихся в специальных медицинских группах

Важной стороной учебно-воспитательного процесса обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является учет и оценка их успеваемости. К учету предъявляется ряд требований: систематичность, объективность, полнота, своевременность, точность и достоверность. Систематичность учета обеспечивается периодичностью проверок и оценки деятельности обучающихся во время уроков на всех этапах обучения. Объективность учета обеспечивается правильным критерием оценки, индивидуальным подходом к обучающимся.

При оценивании и итоговой аттестации рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных Программ по физической культуре для

обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе "А", допущенных или рекомендованных федеральными или региональными органами исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала, необходимо оценивать успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся специальной медицинской группы "Б" на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов, "Практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету "Физическая культура".

В аттестаты об основном общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

4.1. При выставлении текущей отметки обучающемуся, имеющему специальную группу здоровья, необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию и стимулировала на дальнейшие занятия физической культурой.

4.2. Итоговая отметка по физической культуре в группах специальной медицинской группы выставляется с учётом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учётом динамики физической подготовленности и прилежания.

4.3. Дети, посещающие специальную медицинскую группу, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объём двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся специальных медицинских групп должны быть снижены по сравнению с объёмом нагрузки для обучающихся основной и подготовительной группы. Кроме этого каждый обучающийся специальной медицинской группы имеет свой выбор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания.

Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств.

4.4. Текущая отметка успеваемости обучающемуся специальной медицинской группы здоровья выставляется по пятибалльной системе.

4.5. Положительная отметка по физической культуре выставляется с учётом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность). Основной акцент должен быть сделан на стойкую мотивацию обучающихся к занятиям физическими упражнениями и

динамике их физических возможностей. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

4.6. Обучающемуся выставляется **отметка «2» (неудовлетворительно)** в зависимости от следующих конкретных условий:

- не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями;
- не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры;
- не имеет выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры;
- не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающемуся выставляется **отметка «3» (удовлетворительно)** в зависимости от следующих конкретных условий:

- имеет с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на свежем воздухе, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений;

- старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры;

- продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств;

- часто выполняет все теоретические и иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающемуся выставляется **отметка «4» (хорошо)** в зависимости от следующих конкретных условий:

- имеет с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на свежем воздухе, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений;

- мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые замечены учителем;

- постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение триместра, успешно сдаёт на уроках нормативы по физкультуре для своего возраста;

- выполняет все теоретические и иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающемуся выставляется **отметка «5» (отлично)** в зависимости от следующих конкретных условий:

- имеет с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на свежем воздухе, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений;
- стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые замечены учителем, занимается самостоятельно в спортивной секции, имеет спортивные успехи на соревнованиях любого ранга;
- постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств, успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физкультуре для своего возраста;
- выполняет все теоретические и иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе школьных соревнований между классами или организациями классных спортивных мероприятий, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

4.7. При выставлении годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

5. Организация учебного процесса обучающихся, освобождённых от физических нагрузок на уроках физической культуры

5.1. В исключительных случаях по соответствующему медицинскому заключению обучающиеся освобождаются от физических нагрузок на уроках физической культуры.

5.2. Для освобождения обучающегося от физических нагрузок на уроках физической

культуры родители (законные представители) предоставляют в школу справку от врача детской поликлиники (больницы) об освобождении ребёнка от физических нагрузок на уроках физической культуры.

5.3. Если обучающийся освобождён от физических нагрузок, его присутствие на уроках физической культуры обязательно. Учебный материал по предмету им изучается в теоретической форме.

Физические упражнения, выполнение которых оказывает потенциально опасное воздействие на здоровье детей

Физические упражнения	Потенциально опасное воздействие на организм ребенка
Кувырки 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. Риск смещения межпозвонковых дисков и возникновения грыжи.
Глубокий прогиб туловища назад, в том числе из и.п. лежа на животе: упражнения "качалка", "лодочка", "лук".	Разгибательная перегрузка шейного и поясничного отдела позвоночника, компрессия корешков спинномозговых нервов. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения неврологических и сосудистых нарушений.
Висы без опоры, подтягивание на перекладине и др. спортивных снарядах. Лазанье по канату	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника и верхних конечностей, повышение внутрибрюшного давления, большая нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Риск травмы плеча, возникновения грыжи, опущения внутренних органов.
Высокоамплитудные и (или) резкие маховые движения ног, особенно махи назад с прогибом туловища из и.п. сидя с опорой на голени и кисти	Избыточная нагрузка на поясничный отдел позвоночника: значительное растяжение связочно-мышечного аппарата позвоночника, сдавливание межпозвонковых дисков; повышение внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения грыжи.

<p>Множественно повторяющееся в быстром темпе одновременное поднятие выпрямленных ног из и.п. лежа на спине</p>	<p>Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат нижней половины туловища и нижних конечностей, повышение внутрибрюшного давления. Риск возникновения грыжи и патологической подвижности почек.</p>
<p>Множественно 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</p>	<p>Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат шейного и поясничного отдела позвоночника, повышение артериального и внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения грыжи и патологической подвижности почек.</p>
<p>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</p>	<p>Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, смещения межпозвоночных дисков, ущемления спинномозговых нервов, возникновения грыжи.</p>
<p>Упражнения: - "удержать угол" - "ножницы"</p>	<p>Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат нижней половины туловища и нижних конечностей, повышение внутрибрюшного давления. Риск повреждения связок в паховой области, возникновения грыжи, патологической подвижности почек и сосудистых нарушений (в т.ч. варикозного расширения вен).</p>
<p>Глубокий выпад с сильным сгибанием в коленном суставе, сед в "полушпагат"</p>	<p>Риск повреждения связок в паховой области. Риск повреждения связок коленного сустава, смещения надколенника.</p>
<p>Бег в быстром темпе, особенно на средние и длинные дистанции</p>	<p>Значительная нагрузка на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Риск травмы связочно-мышечного аппарата нижних конечностей, прогрессирования отклонений костно-мышечной системы. Риск возникновения острой сердечной недостаточности, обострения хронических заболеваний.</p>
<p>Прыжки в быстром темпе продолжительное время (особенно асимметричные, с поворотами); спрыгивание на твердую поверхность</p>	<p>Значительная нагрузка на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, повышение внутричерепного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата нижних конечностей, прогрессирования отклонений костно-мышечной системы, обострения хронических заболеваний.</p>
<p>Прыжки через спортивные снаряды (через коня, козла)</p>	<p>Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника и конечностей, повышение внутрибрюшного давления. Риск травмы позвоночника (особенно копчика), повреждения связок в паховой области, возникновения грыжи.</p>

Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболевания

Болезни органов и систем организма	Противопоказания	Ограничения
<p>Органы кровообращения (артериальная гипертензия, компенсированные пороки сердца и др.)</p>	<p>1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.).</p> <p>2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, "мостик", "березка", стойка на руках и на голове и др.).</p> <p>3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусках и кольцах и др.</p> <p>4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием.</p>	<p>1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)</p> <p>2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств.</p> <p>3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц.</p> <p>4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок).</p> <p>5. Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение.</p>
<p>Органы дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, рецидивирующие носовые кровотечения и др.)</p>	<p>1 - 4 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения.</p>	<p>1 - 5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения.</p>
<p>Мочеполовая система (пиелонефрит, цистит, нарушения менструальной функции и др.)</p>	<p>1 - 3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения.</p> <p>4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием.</p> <p>5. Переохлаждение тела.</p>	<p>1 - 4 см. ограничения при болезнях органов кровообращения.</p> <p>5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела.</p> <p>6. Занятия плаванием.</p>
<p>Органы пищеварения (хронический гастрит, хронический гастродуоденит, язвенная болезнь, пупочная грыжа и др.)</p>	<p>1 - 3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения.</p> <p>4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием.</p>	<p>1 - 5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения.</p> <p>6. Круговые движения туловища и наклоны, особенно вперед.</p> <p>7. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела.</p>
<p>Нервная система (эпилепсия, внутричерепная гипертензия, гипертензионно-гидроцефальный</p>	<p>1 - 3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения.</p> <p>4. Упражнения, выполнение которых</p>	<p>1 - 5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения.</p> <p>6. Упражнения, сопровождающиеся</p>

синдром и др.)	связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием и значительным наклоном головы.	значительным сотрясением тела. 7. Круговые движения головой, наклоны головы.
Костно-мышечная система (плоскостопие, сколиоз, лордоз, кифоз, выраженные нарушения осанки, в том числе кифосколиотическая, плоская спина и др.)	1 - 3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения.	1 - 4 см. ограничения при болезнях органов кровообращения. 5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела.
Органы зрения (миопия средней и высокой степени, гиперметропия средней и высокой степени, астигматизм и др.)	1 - 3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения. 4. Упражнения, выполнение которых связано с запрокидыванием и значительным наклоном головы, натуживанием, резким изменением положения тела. 5. Упражнения, требующие напряжения органов зрения (упражнения в равновесии на повышенной опоре и др.)	1 - 5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения. 6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.)
Эндокринная система (ожирение, сахарный диабет и др.)	1 - 3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения. 4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием.	1 - 5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения. 6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.)

**Процентильное распределение значений частоты сердечных сокращений
у детей и подростков**

Возраст (лет)	Пол	Процентильное распределение ЧСС, уд./мин.						
		5	10	25	50	75	90	95
6	М	68	75	81	93	98	103	112
	Д	65	68	78	86	90	101	116
7	М	71	75	82	88	95	104	108
	Д	70	72	80	86	94	100	112
8	М	71	76	79	85	92	96	107
	Д	68	70	78	84	96	102	108
9	М	65	71	76	84	94	99	106
	Д	66	73	80	85	96	100	105
10	М	64	70	74	82	86	98	102
	Д	65	72	79	90	93	89	106
11	М	66	70	75	80	85	94	103
	Д	68	75	82	83	89	94	106
12	М	62	70	78	79	84	92	98
	Д	65	70	76	83	94	98	104
13	М	64	68	74	77	84	96	100
	Д	69	73	76	81	94	97	103
14	М	62	67	75	78	88	94	102
	Д	60	72	76	83	90	98	105
15	М	62	67	70	76	86	92	98
	Д	62	66	75	78	88	96	100
16	М	62	68	70	80	88	94	97
	Д	63	66	71	76	86	89	100
17	М	63	66	73	76	79	90	98
	Д	62	69	72	77	84	90	101

Определение уровня физической подготовленности мальчиков

N 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.	Прыжок в длину с места, см	7	130	117 - 129	104 - 116	88 - 103	87
		8	145	132 - 144	119 - 131	103 - 118	102
		9	158	145 - 157	132 - 144	116 - 131	115
		10	166	153 - 165	141 - 152	124 - 140	123
		11	177	164 - 176	151 - 163	135 - 150	134
		12	187	174 - 186	161 - 173	145 - 160	144
		13	198	185 - 197	172 - 184	156 - 171	155
		14	208	195 - 207	182 - 194	166 - 181	165
		15	217	204 - 216	191 - 203	175 - 190	174
		16	228	215 - 227	202 - 214	186 - 201	185
		17	238	225 - 237	212 - 224	196 - 211	195
2.	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин., м	7	1000	900	800	700	600
		8	1050	950	850	750	650
		9	1100	1000	900	800	700
		10	1150	1050	950	850	750
		11	1200	1100	1000	900	800
		12	1250	1150	1050	950	850
		13	1300	1200	1100	1000	900
		14	1350	1250	1150	1050	950
		15	1400	1300	1200	1100	1000
		16	1450	1350	1250	1150	1050
		17	1500	1400	1300	1200	1100
3.	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
--	--	----	----	----	----	----	----

Определение уровня физической подготовленности девочек

N п/п	Упражнения для определения уровня физической подготовленности	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Прыжок в длину с места, см	7	123	111 - 122	99 - 110	85 - 98	84
		8	132	119 - 131	106 - 118	90 - 105	89
		9	140	127 - 139	114 - 126	98 - 113	97
		10	157	142 - 156	127 - 141	108 - 126	107
		11	164	150 - 163	136 - 149	119 - 135	118
		12	168	155 - 167	142 - 154	126 - 141	125
		13	176	165 - 175	154 - 164	139 - 153	138
		14	188	174 - 187	160 - 173	144 - 159	143
		15	194	180 - 193	166 - 179	150 - 165	149
		16	198	184 - 197	174 - 183	160 - 173	159
2.	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин., м	7	900	800	700	600	500
		8	950	850	750	650	550
		9	1000	900	800	700	600
		10	1050	950	850	750	650
		11	1100	1000	900	800	700
		12	1150	1050	950	850	750
		13	1200	1100	1000	900	800
		14	1250	1150	1050	950	850
		15	1300	1200	1100	1000	900
		16	1350	1250	1150	1050	950
3.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с, раз	7	25	20	15	10	5
		8	26	21	16	11	6
		9	28	23	18	13	8
		10	29	24	19	14	9
		11	31	26	21	16	11
		12	32	27	22	17	12
		13	34	29	24	19	14
		14	35	30	25	20	15

		15	37	32	27	22	17
		16	38	33	28	23	18
		17	40	35	30	25	20