**Положение об оценивании и аттестации обучающихся на занятиях физической культуры**

**Общие положения**

Настоящее Положение об оценивании обучающихся 2-11-х классов, по физической культуре разработано в соответствии со следующими нормативно правовыми документами в соответствии с Уставом школы и письмом Министерства образования РФ «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» от 31.10.2003 г. №13-51-263/123, с целью объективного, индивидуального оценивания каждого обучающегося на уроках физической культуры. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 27 декабря 2012г. №273-ФЗ (в ред. Фед. Законов от 07.05.2013г. №99-ФЗ, от 23.07.2013г. №203-ФЗ);

- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и

Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;

**Организация уроков физической культуры**

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую группу. В начале каждого учебного года, медицинским работником школы заполняются листки здоровья в классном журнале с указанием медицинской группы каждого учащегося школы. Занятия в этих группах отличаются учебными объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

• Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной

медицинской группе.

• Обучающиеся, с недостаточным физическим развитием и низкой физической

подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья,

относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся

разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с

учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том

числе временных).

• Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их

здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной

группы, относятся к специальной медицинской группе (СМГ). Специальную

медицинскую группу разделяют на две подгруппы: подгруппу "А" (обучающиеся с

обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий

могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу "Б" (обучающиеся с

патологическими отклонениями, т.е. необратимыми заболеваниями).

В связи с загруженностью спортивного зала образовательного учреждения, учащиеся,

отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются вместе с основной

группой, но на основе индивидуального (дифференцированного) подхода.

1. Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную

форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока,

согласно требованиям техники безопасности и охраны труда. От физических нагрузок

освобождаются учащиеся, предоставившие справку врачебно-контрольной комиссии

на начало каждого учебного года.

2. Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении

спортивного зала или на спортивной площадке под присмотром учителя физической

культуры.

3. Учащиеся, временно освобождённые от физической нагрузки, от предмета

«физическая культура» не освобождаются. На уроке они изучают теоретические вопросы,

проявляют себя в судействе, оценивают технику движения занимающихся и т.п.,

получают соответствующие оценки и домашнее задание.

4. При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину

отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом,

который передаётся классному руководителю.

5. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или

иных занятий с данными учащимися на предстоящий урок:

- теоретическое изучение материала;

- интеллектуальные игры (шашки, шахматы);

- настольный теннис, бадминтон;

- посильная помощь в судействе или организации урока.

Обучающиеся, рекомендованные к занятиям лечебной физкультурой, которые посещают специализированные кабинеты ЛФК во внеурочное время под присмотром врачей, по окончании прохождения курса ЛФК должны предоставить справку учителю физической культуры для получения оценки.

6. Спортивная форма для уроков физической культуры:

• для зала

- 1-4 классы: майки или футболки одного цвета, спортивные шорты или брюки, носки, кеды (кроссовки).

- 5-11 классы майки или футболки, спортивные шорты или брюки,кеды(кроссовки) в

соответствии с видом спорта, изучаемого по программе.

• для улицы (осенний и весенний период) - спортивный костюм, майка, носки, кеды

(кроссовки), в соответствии с погодой шапки, перчатки.

Критерии оценивания учебных достижений учащихся по физической культуре

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – 5 (отлично),

в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями,

видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в

спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану

труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом

стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные

положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые

замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции лицея,

спортивной школе города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на

соревнованиях любого ранга.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании

навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в

течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые

на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему

навыками самостоятельных занятий оздоровительной, или корригирующей

гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе школьных соревнований

между классами или организации классных спортивных мероприятий, владеет

необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области

физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями,

видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в

спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану

труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом

мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные

изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены

учителем.

4.Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании

навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в

течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех

требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему

навыками самостоятельных занятий оздоровительной, или корригирующей

гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе или организации урока,

владеет также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в

области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными

условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в

спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану

труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом

старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть

незначительные, но положительные изменения в физических возможностях

обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4. Продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в

развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел

доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или

корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими

знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку - 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями,

видом спортивного занятия или урока.

2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках

физической культуры.

3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом

не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике

их физических возможностей, нет положительных изменений в физических

возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем.

4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и

в развитии физических или морально-волевых качеств.

5. 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.

Особенности оценивания учебных достижений учащихся специальной медицинской группы. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре**учащихся в группах СМГ должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям** физическими упражнениями и динамике их физических возможностей (при самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся выставляется положительная отметка). Положительная отметка выставляется учащимся, регулярно посещающим занятия по физической культуре, старательно выполняющим задания учителя, овладевшим доступными конкретному ученику навыками самостоятельных занятий. оздоровительной гимнастики, необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры). ЛФК для детей с хроническими заболеваниями проводится в лечебно-профилактических учреждениях специалистами - медицинскими работниками, методистами. По мере улучшения состояния здоровья дети могут заниматься со здоровыми детьми своего класса, соблюдая условия урочной формы занятий. Текущая и итоговая аттестация учащихся по физической культуре При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Следовательно, итоговая оценка может отличаться от средней арифметической оценки. Все учащиеся, освобожденные от физических нагрузок, в конце каждой учебной четверти, полугодия и в конце учебного года получают итоговые оценки по указанным выше заданиям и выполненным домашним заданиям. Текущая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом успехов обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима с тем, чтобы отметка способствовала развитию обучающегося, стимулировала его заниматься физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений

осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре всем обучающимся. об оценивании обучающихся 2-11-х классов, освобождённых от практических занятий по физической культуре

Требования к посещению уроков обучающимися, освобожденными от практических занятий по физической культуре

1. Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре,

подтверждают факт освобождения заверенной медицинской справкой или иным

официальным документом, который предоставляется классному руководителю или

учителю физкультуры.

2. Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре,

в течение урока находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под

присмотром учителя физической культуры.

**Критерии оценивания обучающихся**

1. Для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре

на период не более 50% одной четверти, учитель физической культуры определяет на

урок теоретическое задание, которое соответствует запланированному в рабочей

программе учебному материалу.

2. При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются следующие

показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их

применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование.

**оценка 5**

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала;

логично его излагает, используя в деятельности.

**оценка 4**

За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**оценка3**

За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в

знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

**оценка 2**

За незнание материала программы, отказ от выполнения задания учителя.

3. Учитель физической культуры может оценить положительно (оценкой 4 или 5) помощь обучающегося в проведении судейства, соревнований и тд.

4. Для обучающихся 2-4-х классов, освобождённых от практических занятий по физической культуре, учитель физической культуры определяет на урок теоретическое задание, которое соответствует запланированному в рабочей программе учебному материалу.

5. Обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре на период более 50% четверти ( в том числе на полугодие или учебный год) готовят по физической культуре письменные сообщения (5-8 классы, 10-е классы), рефераты (9,11-е классы).

Требования к подготовке и выполнению письменных сообщений, рефератов по физической культуре.

1. Тема письменного сообщения, реферата определяется учителем физкультуры исходя из содержания программного материала.

2. Письменное сообщение, реферат являются самостоятельной работой обучающегося.

3. Письменное сообщение готовится в объёме не более 2-х страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал). Реферат не более 10 страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал).

**Структура реферата:**

- в вводной части – ответить на вопрос: почему эта тема так важна для общества и тебя лично;

- краткая характеристика вида спорта или оздоровительной системы, её особенности, разновидности и основные правила;

- история развития и состояние на сегодняшний день, достижения и перспективы развития в будущем (школы, город, Россия, мир + выбор, олимпийские достижения – обязательно)

- значение данного вида спорта или оздоровительной системы для развития у спортсменов:

а) физических качеств (быстроты, выносливости и т.п.).

б) основы техники или системы упражнений по данному виду спорта.

в) развитие психологических, эстетических, нравственных (личностных) качеств.

г) основы тактических действий при взаимодействии, играя в нападении и защите.

д) требования по технике безопасности при проведении самостоятельных занятий и тренировок, и на соревнованиях данного вида спорта.

- заключение: значение данного вида спорта (системы упражнений) для физического и личностного развития. Достижения школы (команды, личностные достижения, планы на

будущее).

**Приложение N 3
к**[**Порядку**](https://base.garant.ru/71748018/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/#block_1000)**проведения
профилактических медицинских
осмотров несовершеннолетних,
утвержденному**[**приказом**](https://base.garant.ru/71748018/)**Министерства
здравоохранения Российской Федерации
от 10 августа 2017 г. N 514н**

**Правила определения медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой**

1.2. Медицинские противопоказания к выполнению физических упражнений.

1.2.1. Допуск обучающихся к занятиям физической культурой.

Перед началом занятия физической культурой преподавателю следует проконтролировать самочувствие обучающихся.

Не разрешается допускать к занятиям физической культурой обучающихся при:

наличии жалоб на боли различной локализации, головокружение, тошноту, слабость, сердцебиение;

остром периоде заболевания (повышение 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, состояние после удаления зуба, менструальный период);

выраженном нарушении носового дыхания;

выраженной тахикардии или брадикардии (с учетом возрастно-половых нормативов).

Приведенные выше противопоказания относятся к обучающимся всех медицинских групп для занятий физической культурой и чаще всего носят временный характер.

1.2.2. Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений.

При проведении занятий физической культурой преподавателю следует обращать особое внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных и вредных для здоровья детей [(Приложение N 2)](https://legalacts.ru/doc/pismo-minobrnauki-rossii-ot-30052012-n-md-58319/#100271). Приложение N 2

к методическим рекомендациям

"Медико-педагогический контроль

за организацией занятий физической

культурой обучающихся с отклонениями

в состоянии здоровья"

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ,

ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ОКАЗЫВАЕТ ПОТЕНЦИАЛЬНО ОПАСНОЕ

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

┌─────────────────────────────┬───────────────────────────────────────────┐

│ Физические упражнения │ Потенциально опасное │

│ │ воздействие на организм ребенка │

├─────────────────────────────┼───────────────────────────────────────────┤

│Кувырки через голову вперед и│Избыточное давление на шейный отдел│

│назад │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.│Избыточная нагрузка на связочно-мышечный│

│Упражнение "березка", "плуг"│аппарат позвоночника, повышение│

│- из исходного положения│артериального и внутричерепного давления. │

│(далее - и.п.) лежа на спине│Риск нарушения кровообращения, травмы│

│поднимание выпрямленных ног и│шейного отдела позвоночника и│

│опускание их за голову │возникновения грыжи. │

├─────────────────────────────┼───────────────────────────────────────────┤

│Высокоамплитудные и (или)│Переразгибание в шейном отделе│

│резкие движения головой:│позвоночника с патологическим раздражением│

│круговые движения, повороты в│рецепторов. │

│стороны, наклоны, особенно│Высокий риск компрессии корешков│

│запрокидывание головы назад │спинномозговых нервов и сосудов шеи с│

│ │последующими неврологическими и сосудистыми│

│ │нарушениями. │

├─────────────────────────────┼───────────────────────────────────────────┤

│Высокоамплитудные и (или)│Избыточная нагрузка на связочно-мышечный│

│резкие движения туловища│аппарат позвоночника, повышение│

│(круговые, наклоны), особенно│внутрибрюшного давления, особенно при│

│с отягощением (утяжеленный│резком глубоком наклоне вперед с│

│мяч, гантели) │выпрямленными ногами. │

│ │Риск смещения межпозвонковых дисков и│

│ │возникновения грыжи. │

├─────────────────────────────┼───────────────────────────────────────────┤

│Глубокий прогиб туловища│Разгибательная перегрузка шейного и│

│назад, в том числе из и.п.│поясничного отдела позвоночника,│

│лежа на животе: упражнения│компрессия корешков спинномозговых нервов. │

│"качалка", "лодочка", "лук". │Риск травмы связочно-мышечного аппарата│

│ │позвоночника, возникновения│

│ │неврологических и сосудистых нарушений. │

├─────────────────────────────┼───────────────────────────────────────────┤

│Висы без опоры, подтягивание│Избыточная нагрузка на связочно-мышечный│

│на перекладине и др.│аппарат позвоночника и верхних│

│спортивных снарядах. Лазанье│конечностей, повышение внутрибрюшного│

│по канату │давления, большая нагрузка на│

│ │сердечно-сосудистую систему. │

│ │Риск травмы плеча, возникновения грыжи,│

│ │опущения внутренних органов. │

├─────────────────────────────┼───────────────────────────────────────────┤

│Высокоамплитудные и (или)│Избыточная нагрузка на поясничный отдел│

│резкие маховые движения│позвоночника: значительное растяжение│

│ногой, особенно махи назад с│связочно-мышечного аппарата позвоночника,│

│прогибом туловища из и.п.│сдавливание межпозвонковых дисков; │

│сидя с опорой на голени│повышение внутрибрюшного давления. │

│и кисти │Риск травмы связочно-мышечного аппарата│

│ │позвоночника, возникновения грыжи. │

├─────────────────────────────┼───────────────────────────────────────────┤

│Многократно повторяющееся в│Избыточная нагрузка на связочно-мышечный│

│быстром темпе одновременное│аппарат нижней половины туловища и нижних│

│поднимание выпрямленных ног│конечностей, повышение внутрибрюшного│

│из и.п. лежа на спине │давления. │

│ │Риск возникновения грыжи и патологической│

│ │подвижности почек. │

├─────────────────────────────┼───────────────────────────────────────────┤

│Многократно повторяющийся в│Избыточная нагрузка на связочно-мышечный│

│быстром темпе подъем туловища│аппарат шейного и поясничного отдела│

│из положения лежа на спине в│позвоночника, повышение артериального и│

│положение сидя, особенно при│внутрибрюшного давления. │

│фиксации выпрямленных ног и│Риск травмы связочно-мышечного аппарата│

│из и.п. сидя на скамейке│позвоночника, возникновения грыжи и│

│опускание и поднимание│патологической подвижности почек. │

│туловища с глубоким прогибом│ │

│назад │ │

├─────────────────────────────┼───────────────────────────────────────────┤

│Высокоамплитудные и (или)│Избыточная нагрузка на связочно-мышечный│

│резкие повороты туловища│аппарат позвоночника, повышение│

│(скручивающие) из разных│внутрибрюшного давления. │

│и.п., в том числе из и.п.│Риск травмы связочно-мышечного аппарата│

│лежа на спине опускание│позвоночника, смещения межпозвонковых │

│согнутых ног вправо-влево до│дисков, ущемления спинномозговых нервов,│

│касания пола │возникновения грыжи. │

├─────────────────────────────┼───────────────────────────────────────────┤

│Упражнения: │Избыточная нагрузка на связочно-мышечный│

│- "удержать угол" │аппарат нижней половины туловища и нижних│

│- "ножницы" │конечностей, повышение внутрибрюшного│

│ │давления. │

│ │Риск повреждения связок в паховой области,│

│ │возникновения грыжи, патологической│

│ │подвижности почек и сосудистых нарушений│

│ │(в т.ч. варикозного расширения вен). │

├─────────────────────────────┼───────────────────────────────────────────┤

│Глубокий выпад с сильным│Риск повреждения связок в паховой области. │

│сгибанием в коленном суставе,│Риск повреждения связок коленного сустава,│

│сед в "полушпагат" │смещения надколенника. │

├─────────────────────────────┼───────────────────────────────────────────┤

│Бег в быстром темпе, особенно│Значительная нагрузка на опорно-│

│на средние и длинные│двигательный аппарат, сердечно-сосудистую│

│дистанции │и дыхательную систему. │

│ │Риск травмы связочно-мышечного аппарата│

│ │нижних конечностей, прогрессирования│

│ │отклонений костно-мышечной системы. │

│ │Риск возникновения острой сердечной│

│ │недостаточности, обострения хронических│

│ │заболеваний. │

├─────────────────────────────┼───────────────────────────────────────────┤

│Прыжки в быстром темпе│Значительная нагрузка на опорно-│

│продолжительное время│двигательный аппарат, сердечно-сосудистую│

│(особенно асимметричные, с│систему, повышение внутричерепного│

│поворотами); спрыгивание на│давления. │

│твердую поверхность │Риск травмы связочно-мышечного аппарата│

│ │нижних конечностей, прогрессирования│

│ │отклонений костно-мышечной системы,│

│ │обострения хронических заболеваний. │

├─────────────────────────────┼───────────────────────────────────────────┤

│Прыжки через спортивные│Избыточная нагрузка на связочно-мышечный│

│снаряды (через коня, козла) │аппарат позвоночника и конечностей,│

│ │повышение внутрибрюшного давления. │

│ │Риск травмы позвоночника (особенно│

│ │копчика), повреждения связок в паховой│

│ │области, возникновения грыжи. │

└─────────────────────────────┴───────────────────────────────────────────┘

При наличии заболевания следует строго дозировать физическую нагрузку и исключить физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья [(Приложение N 3)](https://legalacts.ru/doc/pismo-minobrnauki-rossii-ot-30052012-n-md-58319/#100290).

Приложение N 3

к методическим рекомендациям

"Медико-педагогический контроль

за организацией занятий физической

культурой обучающихся с отклонениями

в состоянии здоровья"

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И ОГРАНИЧЕНИЯ

К ВЫПОЛНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С УЧЕТОМ ЗАБОЛЕВАНИЯ

┌───────────────────┬──────────────────────────┬──────────────────────────┐

│ Болезни │ Противопоказания │ Ограничения │

│ органов и систем │ │ │

│ организма │ │ │

├───────────────────┼──────────────────────────┼──────────────────────────┤

│Органы │ 1. Физические│ 1. Продолжительные│

│кровообращения │нагрузки высокой│физические нагрузки│

│(артериальная │интенсивности (бег в│средней интенсивности (бег│

│гипертензия, │быстром темпе, прыжки в│трусцой, бег в умеренном│

│компенсированные │быстром темпе, эстафеты и│темпе, подвижные игры и│

│пороки сердца и│др.). │др.) │

│др.) │ 2. Акробатические│ 2. Физические│

│ │упражнения (кувырки│упражнения, направленные│

│ │вперед и назад, "мостик",│на развитие общей и│

│ │"березка", стойка на│локальной выносливости,│

│ │руках и на голове и др.). │скоростно-силовых качеств.│

│ │ 3. Упражнения на│ 3. Физические│

│ │гимнастических снарядах,│упражнения с длительным│

│ │в том числе висы без│статическим напряжением│

│ │опоры, подтягивание на│мышц. │

│ │перекладине, прыжки через│ 4. Физические│

│ │коня (козла), упражнения│упражнения на тренажерах│

│ │на брусьях и кольцах и│(необходим индивидуальный│

│ │др. │подбор тренажера со│

│ │ 4. Упражнения,│строгим дозированием│

│ │выполнение которых│физических нагрузок). │

│ │связано с длительной│ 5. Физические│

│ │задержкой дыхания,│упражнения, вызывающие│

│ │натуживанием. │нервное перенапряжение. │

├───────────────────┼──────────────────────────┼──────────────────────────┤

│Органы дыхания │ 1 - 4 │ 1 - 5 │

│(хронический │ см. противопоказания│ см. ограничения при│

│бронхит, │при болезнях органов│болезнях органов│

│бронхиальная астма,│кровообращения. │кровообращения. │

│рецидивирующие │ │ │

│носовые │ │ │

│кровотечения и др.)│ │ │

├───────────────────┼──────────────────────────┼──────────────────────────┤

│Мочеполовая система│ 1 - 3 │ 1 - 4 │

│(пиелонефрит, │ см. противопоказания│ см. ограничения при│

│цистит, нарушения│при болезнях органов│болезнях органов│

│менструальной │кровообращения. │кровообращения. │

│функции и др.) │ 4. Упражнения,│ 5. Упражнения,│

│ │выполнение которых│сопровождающиеся │

│ │связано с интенсивным│значительным сотрясением│

│ │напряжением мышц брюшного│тела. │

│ │пресса, натуживанием. │ 6. Занятия плаванием. │

│ │ 5. Переохлаждение│ │

│ │тела. │ │

├───────────────────┼──────────────────────────┼──────────────────────────┤

│Органы │ 1 - 3 │ 1 - 5 │

│пищеварения │ см. противопоказания│ см. ограничения при│

│(хронический │при болезнях органов│болезнях органов│

│гастрит, │кровообращения. │кровообращения. │

│хронический │ 4. Упражнения,│ 6. Круговые движения│

│гастродуоденит, │выполнение которых│туловища и наклоны,│

│язвенная болезнь,│связано с интенсивным│особенно вперед. │

│пупочная грыжа и│напряжением мышц брюшного│ 7. Упражнения,│

│др.) │пресса, натуживанием. │сопровождающиеся │

│ │ │значительным сотрясением│

│ │ │тела. │

├───────────────────┼──────────────────────────┼──────────────────────────┤

│Нервная система│ 1 - 3 │ 1 - 5 │

│(эпилепсия, │ см. противопоказания│ см. ограничения при│

│внутричерепная │при болезнях органов│болезнях органов│

│гипертензия, │кровообращения. │кровообращения. │

│гипертензионно- │ 4. Упражнения,│ 6. Упражнения,│

│гидроцефальный │выполнение которых│сопровождающиеся │

│синдром и др.) │связано с длительной│значительным сотрясением│

│ │задержкой дыхания,│тела. │

│ │натуживанием и│ 7. Круговые движения│

│ │значительным наклоном│головой, наклоны головы. │

│ │головы. │ │

├───────────────────┼──────────────────────────┼──────────────────────────┤

│Костно-мышечная │ 1 - 3 │ 1 - 4 │

│система │ см. противопоказания│ см. ограничения при│

│(плоскостопие, │при болезнях органов│болезнях органов│

│сколиоз, лордоз,│кровообращения. │кровообращения. │

│кифоз, выраженные│ │ 5. Упражнения,│

│нарушения осанки, в│ │сопровождающиеся │

│том числе│ │значительным сотрясением│

│кифосколиотическая,│ │тела. │

│плоская спина и│ │ │

│др.) │ │ │

├───────────────────┼──────────────────────────┼──────────────────────────┤

│Органы зрения│ 1 - 3 │ 1 - 5 │

│(миопия средней и│ см. противопоказания│ см. ограничения при│

│высокой степени,│при болезнях органов│болезнях органов│

│гиперметропия │кровообращения. │кровообращения. │

│средней и высокой│ 4. Упражнения,│ 6. Упражнения,│

│степени, │выполнение которых│сопровождающиеся │

│астигматизм и др.) │связано с запрокидыванием│значительным сотрясением│

│ │и значительным наклоном│тела (прыжки в высоту, с│

│ │головы, натуживанием,│разбега, спрыгивания и│

│ │резким изменением│др.). │

│ │положения тела. │ │

│ │ 5. Упражнения,│ │

│ │требующие напряжения│ │

│ │органов зрения│ │

│ │(упражнения в равновесии│ │

│ │на повышенной опоре и│ │

│ │др.). │ │

├───────────────────┼──────────────────────────┼──────────────────────────┤

│Эндокринная система│ 1 - 3 │ 1 - 5 │

│(ожирение, сахарный│ см. противопоказания│ см. ограничения при│

│диабет и др.) │при болезнях органов│болезнях органов│

│ │кровообращения. │кровообращения. │

│ │ 4. Упражнения,│ 6. Упражнения,│

│ │выполнение которых│сопровождающиеся │

│ │связано с интенсивным│значительным сотрясением│

│ │напряжением мышц брюшного│тела (прыжки в высоту, с│

│ │пресса, натуживанием. │разбега, спрыгивания и│

│ │ │др.). │

└───────────────────┴──────────────────────────┴──────────────────────────┘

2.4. Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы.

2.4.1. Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы "А".

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 органам 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.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы "А" выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и ФП, а также прилежания.

РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПРИ НЕКОТОРЫХ ОТКЛОНЕНИЯХ

В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

┌──────────────────────┬───────────────────────────────────────────────────────────────────────────────┐

│ Медицинская группа

├──────────────────────┼────────────────────┬───────────────────┬──────────────────┬───────────────────┤

│ основная │ подготовительная │ специальная "А" │ специальная "Б" │

├──────────────────────┴────────────────────┴───────────────────┴──────────────────┴───────────────────┤

│Сердечно-сосудистая система:

├──────────────────────┬────────────────────┬───────────────────┬──────────────────┬───────────────────┤

│Врожденные пороки│ │ │Строго │Строго │

│сердца без признаков│ │ │индивидуально при│индивидуально при│

│недостаточности │ │ │отсутствии │наличии признаков│

│кровообращения │ │ │признаков │перегрузки правого│

│ │ │ │перегрузки правого│желудочка и│

│ │ │ │желудочка и│гемодинамических │

│ │ │ │гемодинамических │расстройств │

│ │ │ │расстройств, при│ │

│ │ │ │благоприятной │ │

│ │ │ │реакции на пробу с│ │

│ │ │ │дозированной │ │

│ │ │ │физической │ │

│ │ │ │нагрузкой │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Послеоперационный │ │ │Строго │В до- и │

│период после │ │ │индивидуально при│послеоперационном │

│хирургических │ │ │условии │периоде в течение│

│вмешательств по поводу │ │ │предшествующих │1 года после│

│порока сердца │ │ │успешных занятий│операции │

│ │ │ │не менее 1 года│ │

│ │ │ │ЛФК и│ │

│ │ │ │благоприятной │ │

│ │ │ │реакции на пробы с│ │

│ │ │ │дозированной │ │

│ │ │ │физической │ │

│ │ │ │нагрузкой │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼──────────── ───────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Реконвалесценция после│Через 2 года после│Не ранее чем через│Не ранее чем через│В первые месяцы│

│перенесенного │перенесенного │1 год после│8 - 10 месяцев│после │

│ревматического │заболевания при│перенесенного │после │перенесенного │

│миокардита │достаточном уровне│заболевания при│перенесенного │заболевания при│

│ │ФП и отсутствии ЭКГ│отсутствии │заболевания при│отсутствии │

│ │изменений, при│клинических │отсутствии │признаков │

│ │благоприятной │признаков поражения│признаков │активности │

│ │реакции на пробу с│сердца, суставов│активности │процесса и│

│ │дозированной │при благоприятной│процесса и│нарушений │

│ │физической │реакции на пробу с│недостаточности │компенсации │

│ │нагрузкой │дозированной │кровообращения, │ │

│ │ │физической │при положительных│ │

│ │ │нагрузкой │результатах проб с│ │

│ │ │ │задержкой дыхания│ │

│ │ │ │и ортостатической │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Митральная (клапанная)│ │Не ранее 2-х лет│Не ранее 1-го года│В первые месяцы│

│недостаточность │ │после стихания│после окончания│после острого│

│ │ │процесса при полной│острого и│периода и до│

│ │ │клинической │подострого │исчезновения │

│ │ │ремиссии, │эндокардита, при │недостаточности │

│ │ │благоприятной │неполной │кровообращения и│

│ │ │реакции на пробу с│клинической │всех признаков│

│ │ │дозированной │ремиссии, но при│активности │

│ │ │физической │отсутствии │процесса │

│ │ │нагрузкой, с│недостаточности │ │

│ │ │хорошей │кровообращения │ │

│ │ │переносимостью │ │ │

│ │ │физической нагрузки│ │ │

│ │ │на занятиях в│ │ │

│ │ │специальной группе │ │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Митральный стеноз,│ │Строго │Строго │Строго │

│поражение клапанов│ │индивидуально │индивидуально │индивидуально при│

│аорты, комбинированные│ │ │ │нарушениях │

│клапанные пороки│ │ │ │кровообращения │

│сердца │ │ │ │любой степени │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Кардиомиопатии │ │Не ранее 1 года│В течение 1 года│В течение 1 года│

│ │ │после обострения│после окончания│после окончания│

│ │ │процесса при│обострения │обострения │

│ │ │условии снятия с│процесса при│процесса при│

│ │ │диспансерного │отсутствии │наличии │

│ │ │учета, отсутствия│недостаточности │недостаточности │

│ │ │сердечной │кровообращения и│кровообращения I│

│ │ │недостаточности и│ЭКГ изменений │степени │

│ │ │нарушений ритма │ │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Инфекционный │Через 12 месяцев│Назначается не│Назначается с│ │

│миокардит, миокардиты│после окончания│ранее чем через 6│начала посещения │ │

│при бактериальных,│острого периода и│месяцев при│образовательного │ │

│вирусных и других│благоприятной │отсутствии │учреждения при│ │

│инфекционных болезнях │реакции на пробы с│клинических │благоприятной │ │

│ │дозированной │признаков поражения│реакции на пробу с│ │

│ │физической │сердца, │дозированной │ │

│ │нагрузкой при│благоприятной │физической │ │

│ │отсутствии ЭКГ│реакции на пробу с│нагрузкой │ │

│ │изменений │дозированной │ │ │

│ │ │физической │ │ │

│ │ │нагрузкой, при│ │ │

│ │ │адекватной реакции│ │ │

│ │ │на нагрузки занятий│ │ │

│ │ │в специальной│ │ │

│ │ │группе │ │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Пролапс │ │I - II степень, без│II степень с│III степень с│

│(пролабирование) │ │регургитации, при│регургитацией при│регургитацией. При│

│митрального и/или│ │отсутствии │отсутствии │нарушениях ритма и│

│трикуспидального │ │нарушений ритма и│нарушений ритма и│проводимости │

│клапана │ │проводимости, │проводимости │занятия строго│

│ │ │благоприятной │ │индивидуально │

│ │ │реакции на пробу с│ │ │

│ │ │дозированной │ │ │

│ │ │физической │ │ │

│ │ │нагрузкой │ │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Высокое нормальное АД│При среднем│Высокое нормальное│ │ │

│(пограничная │значении САД и/или│АД при наличии│ │ │

│артериальная │ДАД >= 90-го│клинических │ │ │

│гипертензия) │процентиля, но <│признаков │ │ │

│ │95-го процентиля│вегетативной │ │ │

│ │для данного│дисфункции, жалобах│ │ │

│ │возраста, пола и│на головные боли,│ │ │

│ │роста <\*> при│головокружение, │ │ │

│ │благоприятной │повышенную │ │ │

│ │реакции на пробу с│утомляемость, │ │ │

│ │дозированной │потливость, │ │ │

│ │физической │тахикардию, при│ │ │

│ │нагрузкой │удовлетворительной │ │ │

│ │ │пробе с│ │ │

│ │ │дозированной │ │ │

│ │ │физической │ │ │

│ │ │нагрузкой │ │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Лабильная │Эпизодическое │При таком же│При таком же│ │

│артериальная │повышение среднего│повышенном АД при│повышенном АД при│ │

│гипертензия │уровня САД и/или│удовлетворительной │наличии │ │

│ │ДАД >= 95-го│пробе с│вегетативной │ │

│ │процентиля, при│дозированной │дисфункции, │ │

│ │условии, что│физической │жалобах на│ │

│ │значения > 99│нагрузкой │головные боли,│ │

│ │процентиля не более│ │головокружение, │ │

│ │5 мм рт. ст. для│ │носовые │ │

│ │данного возраста,│ │кровотечения, │ │

│ │пола и роста <\*>│ │повышенную │ │

│ │при благоприятной│ │утомляемость, │ │

│ │реакции на пробу с│ │потливость, │ │

│ │дозированной │ │тахикардию, при│ │

│ │физической │ │удовлетворительной│ │

│ │нагрузкой │ │пробе с│ │

│ │ │ │дозированной │ │

│ │ │ │физической │ │

│ │ │ │нагрузкой │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Артериальная │I степень АГ,│I степень АГ,│II степень АГ,│ │

│гипертензия (далее -│низкий риск. При│высокий риск │высокий риск. При│ │

│АГ) │повышении среднего│При таком же │повышении среднего│ │

│ │уровня │повышенном АД при│уровня САД и/или│ │

│ │систолического │наличии факторов │ДАД из трех│ │

│ │и/или │риска ССЗ. │измерений > 99│ │

│ │диастолического АД│II степень АГ. При│процентиля более 5│ │

│ │>= 95-го процентиля,│повышении среднего│мм рт.ст. для│ │

│ │при условии, что│уровня │данного возраста,│ │

│ │значения > 99│систолического │пола и роста <\*> │ │

│ │процентиля не более│и/или │при наличии │ │

│ │5 мм рт.ст. для│диастолического АД│факторов риска ССЗ│ │

│ │данного возраста,│из трех измерений >│ │ │

│ │пола и роста при│99 процентиля более│ │ │

│ │отсутствии │5 мм рт.ст. для│ │ │

│ │органических │данного возраста,│ │ │

│ │поражении и│пола и роста при│ │ │

│ │сопутствующих │отсутствии │ │ │

│ │сердечно-сосудистых │органических │ │ │

│ │заболеваний (далее│поражений и│ │ │

│ │- ССЗ), отсутствии│сопутствующих │ │ │

│ │факторов риска ССЗ│сердечно-сосудистых│ │ │

│ │и поражений│заболеваний, при│ │ │

│ │органов-мишений при│благоприятной │ │ │

│ │благоприятной │реакции на пробу с│ │ │

│ │реакции на пробу с│дозированной │ │ │

│ │дозированной │физической │ │ │

│ │физической │нагрузкой │ │ │

│ │нагрузкой │ │ │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Гипертоническая │ │ГБ I стадия, низкий│ГБ I стадия,│ГБ II стадия,│

│болезнь (далее - ГБ) │ │риск. При│высокий риск. При│высокий риск. При│

│ │ │отсутствии │наличии факторов│наличии поражений│

│ │ │изменений в│риска ССЗ,│в одном или│

│ │ │органах-мишенях, │удовлетворительной│нескольких │

│ │ │при благоприятной│реакции на пробы│органах-мишенях, │

│ │ │реакции на пробы с│с дозированной│при │

│ │ │дозированной │физической │неблагоприятной │

│ │ │физической │нагрузкой │реакции на пробу с│

│ │ │нагрузкой │ │дозированной │

│ │ │ │ │физической │

│ │ │ │ │нагрузкой │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Первичная артериальная│Физиологическая │При снижении│При таком же│ │

│гипотензия │гипотония. При│систолического АД│снижении │ │

│ │снижении │ниже 80 мм рт.ст.│систолического АД,│ │

│ │систолического АД│у 8 - 12-летних и│жалобах на│ │

│ │ниже 80 мм рт.ст.│ниже 90 мм рт. ст.│повышенную │ │

│ │у 8 - 12-летних и│у 13 - 17-летних,│утомляемость, │ │

│ │ниже 90 мм рт.ст.│при наличии жалоб│сердцебиения, │ │

│ │у 13 - 17-летних,│на повышенную│головокружения при│ │

│ │при отсутствии│утомляемость и│удовлетворительной│ │

│ │органических │головокружения при│реакции на пробу с│ │

│ │поражений и│нормальной реакции│дозированной │ │

│ │сопутствующих ССЗ,│на пробу с│физической │ │

│ │отсутствии жалоб,│дозированной │нагрузкой │ │

│ │при благоприятной│физической │ │ │

│ │реакции на пробу с│нагрузкой и│ │ │

│ │дозированной │ортостатической │ │ │

│ │физической │пробы │ │ │

│ │нагрузкой и│ │ │ │

│ │ортостатической │ │ │ │

│ │пробы │ │ │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Нарушения сердечного│Умеренная синусовая│Выраженная │Функциональные │Функциональные │

│ритма и проводимости│аритмия, │синусовая аритмия,│нарушения ритма и│нарушения ритма и│

│функционального генеза│тахикардия, │тахикардия, │проводимости при│проводимости при│

│(синусовая │брадикардия, │брадикардия при│отсутствии │отсутствии │

│аритмия, тахикардия,│функциональные │отсутствии │заболеваний │заболеваний │

│брадикардия, вагусная│нарушения │заболеваний сердца│сердца, │сердца, но│

│AV-блокада I степени,│проводимости при│и благоприятной│удовлетворительной│отрицательными │

│неполная блокада│отсутствии │реакции на пробу с│реакции на│результатами проб│

│правой ножки пучка│заболеваний сердца│дозированной │дозированную │с задержкой│

│Гиса, единичная│и благоприятной│физической │физическую │дыхания и│

│желудочковая или│реакции на пробу с│нагрузкой │нагрузку и│ортостатической │

│узловая │дозированной │ │положительных │пробы │

│экстрасистолия) │физической │ │результатах проб с│ │

│ │нагрузкой │ │задержкой дыхания│ │

│ │ │ │и ортостатической│ │

│ │ │ │пробы │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Стойкие нарушения│ │ │Строго │Строго │

│ритма и проводимости│ │ │индивидуально при│индивидуально при│

│сердца (аритмии,│ │ │отсутствии │кардиогемо- │

│требующие │ │ │недостаточности │динамических │

│антиаритмической │ │ │коронарного и│нарушениях │

│терапии, синдром WPW,│ │ │общего │ │

│постоянные или│ │ │кровообращения │ │

│интермитирующие формы│ │ │ │ │

│AV-блокады I и II│ │ │ │ │

│степени, полные│ │ │ │ │

│блокады ножек пучка│ │ │ │ │

│Гиса, синдром слабости│ │ │ │ │

│синусового узла,│ │ │ │ │

│политопная │ │ │ │ │

│желудочковая │ │ │ │ │

│экстрасистолия) │ │ │ │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Малое сердце│ │При благоприятной│При положительных│ │

│(гипоэволютивная форма│ │реакции на пробу с│результатах │ │

│сердца) │ │дозированной │ортостатической │ │

│ │ │физической │пробы │ │

│ │ │нагрузкой │ │ │

├──────────────────────┴────────────────────┴───────────────────┴──────────────────┴───────────────────┤

│Органы дыхания │

├──────────────────────┬────────────────────┬───────────────────┬──────────────────┬───────────────────┤

│Хронический бронхит,│ │Строго │При ремиссии не│В течение 1 - 2│

│простой, слизисто-│ │индивидуально │менее 3-х месяцев│месяцев после│

│гнойный, │ │ │и отсутствии│окончания │

│обструктивный, │ │ │клинических и│обострения при│

│эмфизематозный │ │ │функциональных │наличии мало│

│неуточненный │ │ │изменений со│выраженных │

│ │ │ │стороны органов│клинических и│

│ │ │ │дыхания и других│функциональных │

│ │ │ │систем организма │изменений со│

│ │ │ │ │стороны органов│

│ │ │ │ │дыхания и других│

│ │ │ │ │систем организма │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Астма бронхиальная │Через 2 года после│Не раньше чем│При отсутствии│При вторичных│

│ │последнего │через 1 год после│явлений │изменениях в│

│ │приступа, при│последнего │дыхательной │легких, при│

│ │благоприятной │приступа, при│недостаточности в│явлениях │

│ │реакции на пробы с│отсутствии │покое, если│дыхательной или│

│ │дозированной │вторичных изменений│приступы протекают│сердечно- │

│ │физической │в легких и явлений│нетяжело и бывают│сосудистой │

│ │нагрузкой (кроме│дыхательной │не чаще 1 - 2 раза│недостаточности, │

│ │астмы физического│недостаточности в│в год │при тяжелом│

│ │напряжения) │покое и при│ │течении │

│ │ │физических │ │ │

│ │ │нагрузках, при│ │ │

│ │ │благоприятной │ │ │

│ │ │реакции на пробу с│ │ │

│ │ │дозированной │ │ │

│ │ │физической │ │ │

│ │ │нагрузкой (кроме│ │ │

│ │ │астмы физического│ │ │

│ │ │напряжения) │ │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Гипертрофия аденоидов │ │При небольших│При аденоидах II│При аденоидах III│

│ │ │аденоидных │степени (хоаны│степени и│

│ │ │вегетациях слегка│прикрыты │невозможности │

│ │ │прикрывающих │наполовину) и III│дышать носом │

│ │ │верхний край хоан и│степени (хоаны│ │

│ │ │не препятствующих│прикрыты │ │

│ │ │носовому дыханию,│полностью), но при│ │

│ │ │благоприятной │возможности дышать│ │

│ │ │реакции на пробу с│носом днем и│ │

│ │ │дозированной │удовлетворительной│ │

│ │ │физической │реакции на пробу│ │

│ │ │нагрузкой. Избегать│с дозированной│ │

│ │ │охлаждения │физической │ │

│ │ │(плавание, лыжи и│нагрузкой │ │

│ │ │др.) │ │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Гипертрофия миндалин │ │При гипертрофии II│При гипертрофии│При │

│ │ │степени (миндалины│III степени│неблагоприятной │

│ │ │заполняют две трети│(миндалины │реакции на пробу с│

│ │ │пространства между│соприкасаются │дозированной │

│ │ │небными дужками и│между собой) и│физической │

│ │ │язычком) при│удовлетворительной│нагрузкой │

│ │ │благоприятной │реакции на пробу│ │

│ │ │реакции на пробу с│с дозированной│ │

│ │ │дозированной │физической │ │

│ │ │физической │нагрузкой │ │

│ │ │нагрузкой │ │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Тонзиллит хронический │ │ │При │При │

│ │ │ │декомпенсированной│неблагоприятной │

│ │ │ │или токсико-│реакции на пробу с│

│ │ │ │аллергической │дозированной │

│ │ │ │форме при│физической │

│ │ │ │удовлетворительных│нагрузкой │

│ │ │ │результатах пробы│ │

│ │ │ │с дозированной│ │

│ │ │ │физической │ │

│ │ │ │нагрузкой │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Частые респираторные│ │При полном│При полном│При окончании│

│заболевания (не менее│ │выздоровлении не│выздоровлении не│острого периода│

│4-х раз в течение│ │ранее 3 - 4 недель│ранее 3 - 4 недель│после выписки в│

│учебного года) │ │после выписки в│после выписки в│образовательное │

│ │ │образовательное │образовательное │учреждение, при│

│ │ │учреждение, при│учреждение, при│некоторых жалобах│

│ │ │отсутствии │отсутствии │астенического │

│ │ │хронических очагов│хронических очагов│характера, при│

│ │ │инфекции и жалоб│инфекции и жалоб│нарушениях │

│ │ │астенического │астенического │носового дыхания│

│ │ │характера, │характера, при│при │

│ │ │отсутствии │умеренных │неблагоприятной │

│ │ │существенных │нарушениях │реакции на пробу с│

│ │ │нарушений носового│носового дыхания и│дозированной │

│ │ │дыхания и│удовлетворительной│физической │

│ │ │благоприятной │реакции на пробу с│нагрузкой. │

│ │ │реакции на пробу с│дозированной │Допускаются │

│ │ │дозированной │физической │занятия в домашних│

│ │ │физической │нагрузкой │условиях по│

│ │ │нагрузкой │ │комплексам │

│ │ │ │ │упражнений, │

│ │ │ │ │выданных врачом│

│ │ │ │ │ЛФК │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Хронический ларингит │ │При полной ремиссии│При неполной│При неполной│

│ │ │и благоприятной│ремиссии и│ремиссии и│

│ │ │реакции на пробу с│благоприятной │удовлетворительной │

│ │ │дозированной │реакции на пробу с│реакции на пробу с│

│ │ │физической │дозированной │дозированной │

│ │ │нагрузкой. Избегать│физической │физической │

│ │ │охлаждения (лыжи,│нагрузкой │нагрузкой │

│ │ │плавание и др.) │ │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Искривление носовой │При отсутствии│При отсутствии│При затруднении│При │

│перегородки │нарушений носового│нарушений носового│носового дыхания и│неблагоприятной │

│ │дыхания и│дыхания и│удовлетворительной│реакции на пробу с│

│ │благоприятной │удовлетворительной │реакции на пробу│дозированной │

│ │реакции на пробу с│реакции на пробу с│с дозированной│физической │

│ │дозированной │дозированной │физической │нагрузкой │

│ │физической │физической │нагрузкой │ │

│ │нагрузкой │нагрузкой │ │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Хронический ринит,│ │При стойкой│При неполной│При неполной│

│назофарингит, │ │ремиссии, │ремиссии, │ремиссии, │

│хронический фарингит │ │благоприятной │благоприятной │удовлетворительной │

│ │ │реакции на пробу с│реакции на пробу с│реакции на пробу с│

│ │ │дозированной │дозированной │дозированной │

│ │ │физической │физической │физической │

│ │ │нагрузкой │нагрузкой │нагрузкой │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Ринит хронический │ │При отсутствии│При неполной│При │

│ │ │нарушений носового│ремиссии и│неблагоприятной │

│ │ │дыхания и│затрудненном │реакции на пробу с│

│ │ │аллергических │носовом дыхании,│дозированной │

│ │ │проявлений, при│удовлетворительной│физической │

│ │ │благоприятной │реакции на пробу│нагрузкой │

│ │ │реакции на пробу с│с дозированной│ │

│ │ │дозированной │физической │ │

│ │ │физической │нагрузкой │ │

│ │ │нагрузкой │ │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Тугоухость │ │При односторонней I│При односторонней │При двусторонней│

│ │ │степени (восприятие│II степени │II и III степени │

│ │ │шепотной речи от 1│(восприятие │ │

│ │ │до 5 метров) и│шепотной речи до 1│ │

│ │ │благоприятной │метра) и │ │

│ │ │реакции на пробу с│односторонней III │ │

│ │ │дозированной │степени (шепотная │ │

│ │ │физической │речь не │ │

│ │ │нагрузкой │воспринимается) и │ │

│ │ │ │при │ │

│ │ │ │удовлетворительной│ │

│ │ │ │реакции на пробу с│ │

│ │ │ │дозированной │ │

│ │ │ │физической │ │

│ │ │ │нагрузкой │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Отит хронический │ │При полной ремиссии│При неполной│При неполной│

│ │ │и благоприятной│ремиссии и│ремиссии, │

│ │ │реакции на пробу с │благоприятной │удовлетворительной │

│ │ │дозированной │реакции на пробу с│реакции на пробу с│

│ │ │физической │дозированной │дозированной │

│ │ │нагрузкой │физической │физической │

│ │ │ │нагрузкой и пробу│нагрузкой и пробу│

│ │ │ │на вестибулярную│на вестибулярную│

│ │ │ │устойчивость │устойчивость │

├──────────────────────┴────────────────────┴───────────────────┴──────────────────┴───────────────────┤

│Орган зрения │

├──────────────────────┬────────────────────┬───────────────────┬──────────────────┬───────────────────┤

│Миопия, гиперметропия,│При миопии или │При миопии или│При миопии или│При │

│астигматизм │гиперметропии │гиперметропии │гиперметропии │прогрессирующей │

│ │слабой степени, │средней степени,│высокой степени,│миопии любой│

│ │простом │сложном │смешанном │степени без│

│ │астигматизме: при │астигматизме: при│астигматизме, при│осложнений, при│

│ │остроте зрения не │остроте зрения 0,5│степени аномалии│удовлетворительной │

│ │менее 0,9 (с │и выше (с│рефракции +/- 7,0│реакции на пробу с│

│ │коррекцией) и │коррекцией) и│D и более и│дозированной │

│ │степени аномалии │степени аномалии│независимо от│физической │

│ │рефракции менее +/- │рефракции менее +/-│остроты зрения при│нагрузкой, при│

│ │3,0 D при │3,0 D и независимо│удовлетворительной│регулярном │

│ │благоприятной │от остроты зрения│реакции на пробу│офтальмологическом │

│ │реакции на пробу с │при степени│с дозированной│контроле и на фоне│

│ │дозированной │аномалии рефракции│физической │лечения │

│ │физической │от 4,0 до 6,0 D при│нагрузкой. При│ │

│ │нагрузкой │благоприятной │наличии изменений│ │

│ │ │реакции на пробу с│глазного дна│ │

│ │ │дозированной │независимо от│ │

│ │ │физической │степени снижения│ │

│ │ │нагрузкой │остроты зрения и│ │

│ │ │ │аномалии рефракции│ │

│ │ │ │вопрос о допуске к│ │

│ │ │ │занятиям │ │

│ │ │ │физической │ │

│ │ │ │культурой решает│ │

│ │ │ │офтальмолог. Из-за│ │

│ │ │ │опасности отслойки│ │

│ │ │ │сетчатки занятия│ │

│ │ │ │ограничиваются │ │

│ │ │ │дыхательными и│ │

│ │ │ │общеразвивающим и│ │

│ │ │ │упражнениями │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Косоглазие │При аккомодационном│При │ │ │

│ │косоглазии без│неаккомодационном │ │ │

│ │амблиопии при│косоглазии с│ │ │

│ │остроте зрения с│амблиопией при│ │ │

│ │коррекцией на оба│остроте зрения с│ │ │

│ │глаза не менее 1,0│коррекцией не менее│ │ │

│ │без нарушения│0,7 с нарушением│ │ │

│ │бинокулярного │бинокулярного │ │ │

│ │зрения и при│зрения и при│ │ │

│ │благоприятной │благоприятной │ │ │

│ │реакции на пробу с│реакции на пробу с│ │ │

│ │дозированной │дозированной │ │ │

│ │физической │физической │ │ │

│ │нагрузкой │нагрузкой. │ │ │

│ │ │Противопоказаны │ │ │

│ │ │упражнения, │ │ │

│ │ │связанные с точным│ │ │

│ │ │определением │ │ │

│ │ │расстояния до│ │ │

│ │ │спортивного │ │ │

│ │ │предмета (игра с│ │ │

│ │ │мячом) или снаряда│ │ │

│ │ │(прыжок с разбега│ │ │

│ │ │через "козла",│ │ │

│ │ │"коня") │ │ │

├──────────────────────┴────────────────────┴───────────────────┴──────────────────┴───────────────────┤

│Органы пищеварения │

├──────────────────────┬────────────────────┬───────────────────┬──────────────────┬───────────────────┤

│Функциональные │При отсутствии│При отсутствии│ │ │

│расстройства желудка │эндоскопических │эндоскопических │ │ │

│ │признаков │признаков │ │ │

│ │хронического │хронического │ │ │

│ │процесса, │процесса, при│ │ │

│ │отсутствии жалоб и│удовлетворительной │ │ │

│ │при благоприятной│реакции на пробу с│ │ │

│ │реакции на пробу с│дозированной │ │ │

│ │дозированной │физической │ │ │

│ │физической │нагрузкой │ │ │

│ │нагрузкой │ │ │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Функциональные │При отсутствии│При отсутствии│ │ │

│кишечные нарушения │признаков │признаков │ │ │

│ │хронического │хронического │ │ │

│ │процесса, │процесса, при│ │ │

│ │отсутствии жалоб и│удовлетворительной │ │ │

│ │при благоприятной│реакции на пробу с│ │ │

│ │реакции на пробу с│дозированной │ │ │

│ │дозированной │физической │ │ │

│ │физической │нагрузкой │ │ │

│ │нагрузкой │ │ │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Хронический гастрит,│При стойкой│При полной ремиссии│При полной│При неполной│

│гастродуоденит, │ремиссии не менее│в течение 1 года и│ремиссии в течение│ремиссии или│

│энтероколит, колит │2-х лет и│благоприятной │2-х месяцев и│неблагоприятной │

│ │благоприятной │реакции на пробу с│удовлетворительной│реакции на пробу с│

│ │реакции на пробу с│дозированной │реакции на пробу│дозированной │

│ │дозированной │физической │с дозированной│физической │

│ │физической │нагрузкой │физической │нагрузкой │

│ │нагрузкой │ │нагрузкой │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Эрозивный │ │При стойкой│При полной│При неполной│

│гастродуоденит, │ │ремиссии через 1│ремиссии через 6│ремиссии или│

│язвенная болезнь│ │год после окончания│месяцев после│неблагоприятной │

│желудка и│ │лечения, и│окончания лечения│реакции на пробу с│

│двенадцатиперстной │ │благоприятной │и │дозированной │

│кишки │ │реакции на пробу с│удовлетворительной│физической │

│ │ │дозированной │реакции на пробу с│нагрузкой │

│ │ │физической │дозированной │ │

│ │ │нагрузкой │физической │ │

│ │ │ │нагрузкой │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Хронический холецистит│При стойкой│При полной ремиссии│При полной│При неполной│

│ │ремиссии не менее│в течение 1 года и│ремиссии в течение│ремиссии или│

│ │2-х лет и│благоприятной │2-х месяцев и│неблагоприятной │

│ │благоприятной │реакции на пробу с│удовлетворительной│реакции на пробу с│

│ │реакции на пробу с│дозированной │реакции на пробу│дозированной │

│ │дозированной │физической │с дозированной│физической │

│ │физической │нагрузкой │физической │нагрузкой │

│ │нагрузкой │ │нагрузкой │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Дискинезия желчного│При стойкой│При полной ремиссии│При неполной│ │

│пузыря и пузырного│ремиссии и│и благоприятной│ремиссии в течение│ │

│протока │благоприятной │реакции на пробу с│1 года и│ │

│ │реакции на пробу с│дозированной │благоприятной │ │

│ │дозированной │физической │реакции на пробу с│ │

│ │физической │нагрузкой │дозированной │ │

│ │нагрузкой │ │физической │ │

│ │ │ │нагрузкой │ │

├──────────────────────┴────────────────────┴───────────────────┴──────────────────┴───────────────────┤

│Органы мочеполовой системы │

├──────────────────────┬────────────────────┬───────────────────┬──────────────────┬───────────────────┤

│Доброкачественная │ │При отсутствии│При отсутствии│ │

│протеинурия при│ │жалоб, сохранении│жалоб, сохранении│ │

│отсутствии заболеваний│ │функции почек,│функции почек,│ │

│почек │ │благоприятной │удовлетворительной│ │

│(физиологическая, │ │реакции на пробу с│реакции на пробу│ │

│ортостатическая) │ │дозированной │с дозированной│ │

│ │ │физической │физической │ │

│ │ │нагрузкой │нагрузкой │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Гломерулярные болезни│ │ │Через 1 год после│При неполной│

│(гломерулонефрит) │ │ │обострения при│ремиссии, │

│ │ │ │сохраненной │неблагоприятной │

│ │ │ │функции почек,│реакции на пробу с│

│ │ │ │отсутствии жалоб,│дозированной │

│ │ │ │пастозности, │физической │

│ │ │ │благоприятной │нагрузкой │

│ │ │ │реакции на пробу с│ │

│ │ │ │дозированной │ │

│ │ │ │физической │ │

│ │ │ │нагрузкой, │ │

│ │ │ │адекватной реакции│ │

│ │ │ │на выполнение│ │

│ │ │ │комплекса ЛФК,│ │

│ │ │ │исключаются │ │

│ │ │ │упражнения со│ │

│ │ │ │значительным │ │

│ │ │ │повышением │ │

│ │ │ │внутрибрюшного │ │

│ │ │ │давления, │ │

│ │ │ │вызывающие сильные│ │

│ │ │ │сотрясения тела│ │

│ │ │ │(прыжки, подскоки,│ │

│ │ │ │кувырки) и быстрый│ │

│ │ │ │бег │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Туболоинтерстициальные│ │При стойкой и│При │При неполной│

│болезни (пиелонефрит│ │полной ремиссии,│компенсированной │клинической │

│хронический -│ │сохранении почечной│почечной функции│ремиссии и│

│первичный, вторичный, │ │функции, │через 1 год после│компенсаторной │

│интерстициальный │ │благоприятной │периода │почечной функции,│

│нефрит обменного│ │реакции на пробу с│обострения, при│вне периода │

│генеза и др.) │ │дозированной │отсутствии │обострения │

│ │ │физической │изменений в│ │

│ │ │нагрузкой │состоянии │ │

│ │ │ │сердечно-сосудис- │ │

│ │ │ │той системы │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Врожденные пороки│ │При отсутствии│При сохранении│При хронической│

│развития почек и│ │мочевого синдрома,│функции почек│почечной │

│мочевыводящих путей│ │сохранении функции│наличие мочевого│недостаточности -│

│(ротация почек,│ │почек, │синдрома, │строго │

│дистопия почек,│ │благоприятной │удовлетворительной│индивидуально │

│небольшая │ │реакции на пробу с│реакции на пробу с│ │

│пиелоэктазия, │ │дозированной │дозированной │ │

│подвижность почек) │ │физической │физической │ │

│ │ │нагрузкой │нагрузкой │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Нарушения │ │При отсутствии│При отсутствии│ │

│менструального цикла в│ │воспалительных │воспалительных │ │

│период становления│ │процессов, │процессов, │ │

│менструальной функции│ │органических │органических │ │

│(ювенильные маточные│ │заболеваний матки,│заболеваний матки,│ │

│кровотечения, аменорея│ │дефектов гемостаза,│дефектов │ │

│и др.) │ │очагов хронической│гемостаза, очагов│ │

│ │ │инфекции, жалоб│хронической │ │

│ │ │астенического │инфекции, наличии│ │

│ │ │характера, │жалоб │ │

│ │ │благоприятной │астенического │ │

│ │ │реакции на пробу с│характера, │ │

│ │ │дозированной │удовлетворительной│ │

│ │ │физической │реакции на пробу с│ │

│ │ │нагрузкой. В период│дозированной │ │

│ │ │менструации занятия│физической │ │

│ │ │не рекомендуются │нагрузкой. В│ │

│ │ │ │период менструации│ │

│ │ │ │занятия не│ │

│ │ │ │разрешаются │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Дисменорея │ │ │При отсутствии│ │

│ │ │ │нейровегетативных │ │

│ │ │ │и │ │

│ │ │ │психосоматических │ │

│ │ │ │симптомов, │ │

│ │ │ │истерических │ │

│ │ │ │реакций, │ │

│ │ │ │воспалительного │ │

│ │ │ │процесса и│ │

│ │ │ │избыточного │ │

│ │ │ │перегиба матки,│ │

│ │ │ │удовлетворительной│ │

│ │ │ │реакции на пробу с│ │

│ │ │ │дозированной │ │

│ │ │ │физической │ │

│ │ │ │нагрузкой. │ │

│ │ │ │Рекомендуется │ │

│ │ │ │включение │ │

│ │ │ │ритмической │ │

│ │ │ │гимнастики, │ │

│ │ │ │танцев, элементов│ │

│ │ │ │спортивных игр │ │

├──────────────────────┴────────────────────┴───────────────────┴──────────────────┴───────────────────┤

│Эндокринная система, расстройства питания │

├──────────────────────┬────────────────────┬───────────────────┬──────────────────┬───────────────────┤

│Увеличение щитовидной│Увеличение I - II│Увеличение III - IV│Увеличение I - IV│Увеличение I - IV│

│железы │степени без│степени без│степени с│степени с│

│ │нарушения функции│нарушения функции│нарушением функции│нарушением функции│

│ │при благоприятной│при благоприятной│в стадии│(гипо- или│

│ │реакции на пробу с│реакции на пробу с│компенсации, при│гипертиреоз) в│

│ │дозированной │дозированной │удовлетворительной│стадии │

│ │физической │физической │реакции на пробу│субкомпенсации │

│ │нагрузкой │нагрузкой │с дозированной│ │

│ │ │ │физической │ │

│ │ │ │нагрузкой │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Избыточная масса тела│При отсутствии│При благоприятной│При │При выраженных│

│за счет повышенного│изменений со│реакции на пробу с│удовлетворительной│нарушениях со│

│жироотложения │стороны │дозированной │реакции на пробу с│стороны │

│(превышение массы тела│сердечно-сосудистой,│физической │дозированной │сердечно-сосудис- │

│на 10 - 19%), при│нервной и других│нагрузкой │физической │той, нервной и│

│значении индекса│систем организма│ │нагрузкой │других систем│

│Кетле, соответствующее│при благоприятной│ │ │организма │

│25 - 29 кг/м2 для│реакции на пробу с│ │ │ │

│возраста и пола │дозированной │ │ │ │

│ │физической │ │ │ │

│ │нагрузкой │ │ │ │

├──────────────────────┼────────────────────┼───────────────────┼──────────────────┼───────────────────┤

│Ожирение экзогенно-│Решается │При отсутствии│При отсутствии│При наличии│

│конституциональное │индивидуально │эндокринных │эндокринных │изменений со│

│I - IV степени│ │нарушений, │нарушений, │стороны │

│(превышение массы тела│ │изменений со│изменений со│сердечно-сосудис │

│за счет жироотложения│ │стороны │стороны │той, нервной и│

│на 20% и более) при│ │сердечно-сосудис- │сердечно-сосудис- │других систем│

│значении индекса│ │той, нервной и│той системы, при│организма │

│Кетле, соответствующее│ │других систем│жалобах │ │

│30 кг/м2 и более для│ │организма, при│астенического │ │

│возраста и пола │ │отсутствии жалоб и│характера при│ │

│ │ │благоприятной │удовлетворительной│ │

│ │ │реакции на пробу с│реакции на пробу│ │

│ │ │дозированной │с дозированной│ │

│ │ │физической │физической │ │

│ │ │нагрузкой │нагрузкой │ │

└──────────────────────┴────────────────────┴────────

Приложение N 7

к методическим рекомендациям

"Медико-педагогический контроль

за организацией занятий физической

культурой обучающихся с отклонениями

в состоянии здоровья"

Определение уровня физической подготовленности мальчиков

┌────┬─────────────────┬────────┬─────────────────────────────────────────────┐

│ N │ Контрольное │Возраст,│ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ │

│п/п │ упражнение │ лет ├────────┬─────────┬─────────┬─────────┬──────┤

│ │ │ │высокий │ выше │ средний │ ниже │низкий│

│ │ │ │ │среднего │ │среднего │ │

│ │ │ ├────────┼─────────┼─────────┼─────────┼──────┤

│ │ │ │5 баллов│ 4 балла │ 3 балла │ 2 балла │1 балл│

├────┼─────────────────┼────────┼────────┼─────────┼─────────┼─────────┼──────┤

│ 1. │ Прыжок в длину │ 7 │ 130 │117 - 129│104 - 116│ 88 - 103│ 87 │

│ │ с места, см ├────────┼────────┼─────────┼─────────┼─────────┼──────┤

│ │ │ 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 │ 7 │ 1000 │ 900 │ 800 │ 700 │ 600 │

│ │ сочетании с ├────────┼────────┼─────────┼─────────┼─────────┼──────┤

│ │ходьбой в течение│ 8 │ 1050 │ 950 │ 850 │ 750 │ 650 │

│ │ 6 мин., м ├────────┼────────┼─────────┼─────────┼─────────┼──────┤

│ │ │ 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 │ 7 │ 30 │ 25 │ 20 │ 15 │ 10 │

│ │ теннисного ├────────┼────────┼─────────┼─────────┼─────────┼──────┤

│ │мяча с расстояния│ 8 │ 31 │ 26 │ 21 │ 16 │ 11 │

│ │ 1 м от стены за ├────────┼────────┼─────────┼─────────┼─────────┼──────┤

│ │ 30 с, раз │ 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 │ Упражнения для │Возраст,│ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ │

│п/п │ определения │ лет ├────────┬─────────┬─────────┬─────────┬──────┤

│ │ уровня │ │высокий │ выше │ средний │ ниже │низкий│

│ │ физической │ │ │среднего │ │среднего │ │

│ │подготовленности │ ├────────┼─────────┼─────────┼─────────┼──────┤

│ │ │ │5 баллов│ 4 балла │ 3 балла │ 2 балла │1 балл│

├────┼─────────────────┼────────┼────────┼─────────┼─────────┼─────────┼──────┤

│ 1. │Прыжок в длину с │ 7 │ 123 │111 - 122│ 99 - 110│ 85 - 98 │ 84 │

│ │ места, см ├────────┼────────┼─────────┼─────────┼─────────┼──────┤

│ │ │ 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 │

│ │ ├────────┼────────┼─────────┼─────────┼─────────┼──────┤

│ │ │ 17 │ 204 │191 - 203│178 - 190│162 - 177│ 161 │

├────┼─────────────────┼────────┼────────┼─────────┼─────────┼─────────┼──────┤

│ 2. │ Медленный бег в │ 7 │ 900 │ 800 │ 700 │ 600 │ 500 │

│ │ сочетании с ├────────┼────────┼─────────┼─────────┼─────────┼──────┤

│ │ходьбой в течение│ 8 │ 950 │ 850 │ 750 │ 650 │ 550 │

│ │ 6 мин., м ├────────┼────────┼─────────┼─────────┼─────────┼──────┤

│ │ │ 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 │

│ │ ├────────┼────────┼─────────┼─────────┼─────────┼──────┤

│ │ │ 17 │ 1400 │ 1300 │ 1200 │ 1100 │ 1000 │

├────┼─────────────────┼────────┼────────┼─────────┼─────────┼─────────┼──────┤

│ 3. │ Броски и ловля │ 7 │ 25 │ 20 │ 15 │ 10 │ 5 │

│ │ теннисного ├────────┼────────┼─────────┼─────────┼─────────┼──────┤

│ │мяча с расстояния│ 8 │ 26 │ 21 │ 16 │ 11 │ 6 │

│ │ 1 м от стены за ├────────┼────────┼─────────┼─────────┼─────────┼──────┤

│ │ 30 с, раз │ 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 │

└────┴─────────────────┴────────┴────────┴─────────┴─────────┴─────────┴──────┘