

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 11 ШАХТЕРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
ГБОУ «ОШ №11 Шахтерского
м.о»
Протокол № 1
от «26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «ОШ № 11

Шахтерского м.о.»

Т.В. Бондарчук



**Положение
об осуществлении медико-педагогического
контроля уроков физической культуры**

1. Общие положения

1.1. Положение об осуществлении медико-педагогического контроля уроков физической культуры в ГБОУ «ОШ№11 Шахтерского м.о.» (далее – Школа) разработано с целью

- создания условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом;
- формирования физической культуры личности учащегося с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации;
- совершенствования контроля за организацией физического воспитания в Школе;
- объективизации методов оценки и совершенствования физического и моторного развития обучающихся на основе учета возрастных психофизиологических характеристик,
- профилактики асоциального поведения обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- оснащение учебно-спортивным оборудованием и инвентарем общеобразовательных учреждений.

1.2. Положение об осуществлении медико-педагогического контроля уроков физической культуры составлено на основе:

- Федерального закона от 29.04.99 № 80-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и РАО № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации от 30.06.1992 г. № 86/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Методические рекомендации об осуществлении медико-педагогического контроля за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями здоровья, разработанные совместно Минобрнауки РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН, 2012 г.

1.3. Медико-педагогический контроль осуществляется медицинской сестрой и педагогическими работниками школы в следующем порядке:

- директор школы – 1 раз в год в каждом классе с целью административного инспектирования;

- заместитель директора по УВР – 1 раз в полугодие в каждом классе с целью методического инспектирования,
- классные руководители – 1 раз в месяц, с целью контроля за посещением учащимися уроков, наличием спортивной формы на уроках, дисциплинированностью учащихся;
- медсестра – 1 раз в месяц в каждом классе с целью контроля за содержанием и методами проведения уроков физкультуры, за соответствием физической нагрузки функциональным возможностям учащихся.

2. Комплектование медицинских групп учащихся для занятий физической культурой

2.1. Для занятий физической культурой учащиеся распределяются на 3 медицинские группы:

- основная,
- подготовительная,
- специальная (оздоровительная).

2.2. Комплектование медицинских групп осуществляется на основании заключения о состоянии здоровья, оценки функциональных возможностей организма и уровня физической подготовленности обучающегося. При комплектовании медицинских групп обучающихся для занятий физической культурой следует руководствоваться перечнем отклонений в состоянии здоровья, представленным в Приложении № 1 Методических рекомендаций об осуществлении медико-педагогического контроля за организацией занятий физической культурой.

2.3. Распределение учащихся на медицинские группы для занятий физической культурой осуществляет педиатр или школьный врач в начале учебного года.

2.4. Уровень физической подготовки (ФП) определяется ежегодно учителем физической культуры в начале и в конце учебного года по результатам выполнения контрольных упражнений. Определение уровня ФП детей разрешается только при наличии допуска от врача.

2.5. **К основной медицинской группе** (1-я группа здоровья) относятся дети:

- без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность
- учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями здоровья, но не отстающие от сверстников в физическом развитии.

К подготовительной группе (2-я группа здоровья) относятся учащиеся:

- без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, и уровнем ФП, не соответствующими возрасту и полу;

- часто болеющие учащиеся (3 и более раз в год);
- реконвалесценты из основной медицинской группы после перенесенных заболеваний, травм и окончания сроков освобождения от занятий физической культурой на период, определяемый индивидуально медицинским учреждением.

К специальной группе (3-я группа здоровья) относятся обучающиеся:

- с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера, которые не мешают обычной учебной работе, но требуют ограничения физической нагрузки.
- обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации.

В списках обучающихся специальных медицинских групп должны быть указаны системы организма, в которых обнаружены отклонения. При организации занятий обучающихся специальной медицинской группы следует учитывать их возраст и нозологические формы заболевания. Наполняемость специальной медицинской группы может составлять 15-20 учащихся.

2.6. Комплектование медицинских групп для занятий физической культурой должно быть завершено к 1 июня. Списки обучающихся, отнесенных к медицинским группам для занятий физической культурой, ежегодно утверждаются приказом директора школы. Изменения в группах здоровья для занятий физической культурой также своевременно утверждаются приказом директора.

2.7. Учащиеся, не прошедшие медицинское обследование, к занятиям физической культурой не допускаются.

2.8. Изменения в состоянии здоровья (функциональные нарушения, заболевания, травмы) и функциональных возможностях организма, возникшие за летний период, учитываются при распределении на медицинские группы на текущий учебный год по результатам обследования в сентябре.

2.9. Обучающиеся первых классов проходят обследование для распределения на медицинские группы для занятий физической культурой в летний период перед началом учебного года.

2.10. Медицинская группа для занятий физической культурой каждого обучающегося вносится классным руководителем по данным, предоставленным медицинским работником школы, в «Листок здоровья» классного журнала. Учитель физической культуры и классный руководитель в обязательном порядке под роспись знакомятся с содержанием «Листка здоровья» классного журнала.

2.11. Изменение медицинской группы для занятий физической культурой устанавливается врачом-педиатром школы на основании особенностей динамики показателей состояния здоровья, функциональных возможностей организма и ФП.

2.12. Сроки возобновления занятий физической культурой обучающихся после перенесенных заболеваний устанавливаются индивидуально лечащим врачом медицинского учреждения.

3. Медицинские противопоказания к выполнению физических упражнений.

3.1. Перед началом занятия физической культурой учителю физической культуры следует проконтролировать самочувствие учащихся.

3.2. 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 учащимся всех медицинских групп для занятий физической культурой и чаще всего носят временный характер.

3.3. 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 № 1*).

3.4. При наличии заболевания следует строго дозировать физическую нагрузку и исключить физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья (*Приложение № 2*).

4. Оценка уровня физической подготовки учащихся.

4.1. Оценка уровня ФП проводится после установления медицинской группы учащихся для занятий физической культурой.

4.2. Выполнение физических упражнений проводится только с разрешения врача.

4.3. Уровень ФП оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений:

- скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (см).

- общая выносливость: медленный бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров).
- координация движений, ловкость, быстрота: броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стены (количество раз за 30 секунд).

4.4. Результаты, полученные при выполнении упражнений, сравниваются с данными *Приложения № 3* Положения определяется уровень ФП с учетом возраста и пола.

4.5. Не соответствующим возрасту и полу считается низкий и ниже среднего уровни ФП, установленные при выполнении хотя бы одного из трех контрольных упражнений.

4.6. Для уточнения уровня ФП могут быть использованы дополнительные контрольные упражнения.

5. Медицинский контроль за состоянием учащихся на занятиях физической культурой и условиями их проведения.

5.1. Медицинский работник Школы систематически, не реже 1 раза в месяц, посещает занятия физической культурой для оценки влияния нагрузки на функциональное состояние организма обучающихся в каждом классе.

5.2. В рамках медицинского контроля оцениваются внешние признаки утомления в течение занятия, гигиенические условия его проведения, а также одежда и обувь занимающихся. Особое внимание уделяется профилактике травматизма.

5.3. Внешние признаки утомления обучающихся в процессе занятий физической культурой (*Приложение 4*).

5.4. Условия проведения занятий физической культурой должны соответствовать гигиеническим требованиям СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

6. Педагогический контроль за занятиями физической культурой

6.1. Педагогический контроль - планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом с целью повышения эффективности педагогических воздействий.

6.2. Содержание педагогического контроля:

- контроль за посещаемостью занятий;
- контроль за учебной и тренировочными нагрузками;
- контроль за состоянием учащихся;
- контроль за техникой упражнений;

- контроль за динамикой развития физических качеств, формирования навыков и ростом спортивных результатов;
- контроль за поведением во время занятий физической культурой и спортом.

6.3. К методам педагогического контроля относятся:

- анкетирование учащихся;
- анализ документации;
- педагогическое наблюдение во время занятий,
- регистрация функциональных и других показателей, характеризующих деятельность учащихся физическими упражнениями непосредственно на уроках, занятиях в спортивных секциях;
- тестирование различных сторон подготовленности;
- хронометрирование деятельности занимающихся на занятии с целью измерения общей и моторной плотности урока;
- контрольные испытания.

6.4. 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 ФП соответственно возрасту, сдача практической части по предмету «Физическая культура».

6.5. 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, связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний может проводиться подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

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

Основными задачами физического воспитания учащихся специальной медицинской группы 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 учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений;
- обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и ФП;

- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у учащихся культуры здоровья.

6.7. Продолжительность урока специальной медицинской группы составляет 40-45 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.

6.8. Для наиболее целесообразного распределения программного материала на учебный год составляется годовой план-график, который определяет последовательность прохождения материала разделов программы по месяцам и неделям учебного года, с учетом сезонно-климатических условий проведения занятий в каждый учебный период.

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

6.10. Самым детализированным планом, необходимым для оперативного управления учебно-воспитательным процессом, является план-конспект. В нем формулируются основные задачи, решаемые в процессе урока. При постановке задач следует учитывать результаты предыдущего урока, сложность освоения нового материала, а также состояние здоровья, уровень функциональных возможностей и ФП обучающихся.

6.11. 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.

6.12. Важной стороной учебно-воспитательного процесса 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.

6.13. 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.

6.14. Оценка эффективности занятий физической культурой обучающихся проводится в конце учебного года на основании сравнительного анализа показателей, регистрируемых в начале и в конце учебного года, с целью внесения корректировки при установлении неблагоприятных изменений в состоянии организма детей.

7. Посещение уроков физической культуры оформляется проверяющим должностным лицом в виде протокола установленной формы (Приложение 5).

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	Избыточная нагрузка на поясничный отдел позвоночника: значительное растяжение связочно-мышечного аппарата позвоночника, сдавливание межпозвонковых дисков;

опорой на голени и кисти	повышение внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения грыжи.
Множественно повторяющееся в быстром темпе одновременное поднятие выпрямленных ног из и.п. лежа на спине	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат нижней половины туловища и нижних конечностей, повышение внутрибрюшного давления. Риск возникновения грыжи и патологической подвижности почек.
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	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.
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	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, смещения межпозвоночных дисков, ущемления спинномозговых нервов, возникновения грыжи.
Упражнения: - «удержать угол» - «ножницы»	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат нижней половины туловища и нижних конечностей, повышение внутрибрюшного давления. Риск повреждения связок паховой области, возникновения грыжи, патологической подвижности почек и сосудистых нарушений (в т.ч. варикозного расширения вен).
Глубокий выпад с сильным сгибанием в коленном суставе, сед в «полушпагат»	Риск повреждения связок в паховой области. Риск повреждения связок коленного сустава, смещения надколенника.
Бег в быстром темпе, особенно на средние и длинные дистанции	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.
Прыжки в быстром темпе продолжительное время (особенно асимметричные, с поворотами); спрыгивание на твердую поверхность	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.
Прыжки через спортивные снаряды (через коня, козла)	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника и конечностей, повышение внутрибрюшного давления. Риск травмы позвоночника (особенно копчика), повреждения связок в паховой области, возникновения грыжи.

Приложение 2

Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболевания

Болезни органов и систем организма	Противопоказания	Ограничения
Органы кровообращения (артериальная гипертензия, компенсированные пороки сердца и др.)	<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>
Органы дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, рецидивирующие носовые кровотечения и др.)	<p>1-4 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения</p>	<p>1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения</p>
Мочеполовая система (пиелонефрит, цистит, нарушения менструальной функции и др.)	<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>1-4 см. ограничения при болезнях органов кровообращения</p> <p>5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела.</p> <p>6. Занятия плаванием</p>

	5. Переохлаждение тела	
Органы пищеварения (хронический гастрит, хронический гастродуоденит, язвенная болезнь, пупочная грыжа 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. Круговые движения туловища и наклоны, особенно вперед. 7. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела
Нервная система (эпилепсия, внутричерепная гипертензия, гипертензионно-гидроцефальный синдром и др.)	1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения 4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием и значительным наклоном головы	1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения 6. Упражнения, сопровождающиеся 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.)

Определение уровня физической подготовленности мальчиков

№ 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

№ 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		

Признаки физического состояния учащихся

Внешние признаки	Степень утомляемости	
	Небольшая	Средняя
Окраска кожи лица, шеи	небольшое покраснение лица	значительное покраснение лица
Потливость	незначительная	выраженная потливость лица
Характер дыхания	несколько учащенное, ровное	резко учащенное
Характер движений	бодрые, задания выполняются четко	Движения неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей отмечается возбуждение, у других – заторможенность.
Самочувствие	хорошее, жалоб нет	жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий
Мимика	спокойное выражение лица	напряженное выражение лица
Внимание	четкое, безошибочное выполнение указаний	рассеянное, задания выполняются неточно

Протокол медико-педагогического контроля физкультурного занятия

Дата проведения занятия	
Место и время проведения занятия	
Санитарное состояние места проведения занятия	
Класс	
Учитель	
Количество детей в класс/количество присутствующих на занятии	
Наличие физкультурной формы	
Тема занятия	
Цель занятия	
Оборудование на уроке	
Наблюдаемые учащиеся	
Продолжительность занятия	вводная часть - мин. основная часть - мин. подвижные игры - мин. заключительная часть - мин.
Время урока, потраченное на движение, %	
Моторная плотность урока	
Интенсивность урока по пульсу	
Выводы	
Рекомендации	

Подпись лица, контролирующего урок _____

Подпись учителя _____