

# Организация работы специальной медицинской группы



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПИСЬМО

31 октября 2003 г.

№ 13-51-263/123

ОБ ОЦЕНИВАНИИ И АТТЕСТАЦИИ  
УЧАЩИХСЯ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ  
ЗДОРОВЬЯ  
К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ ДЛЯ  
ЗАНЯТИЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

- В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: **основную, подготовительную и специальную медицинскую**. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, 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 для 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 условно можно разделить на две подгруппы:

- подгруппа «А»:  
(обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу)
- подгруппа «Б»:  
(обучающиеся с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями)).

# Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- - укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- - улучшение показателей физического развития;
- - освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- - постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- - закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;

- - формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- - воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- - овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
- - обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- - обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- - соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

При комплектовании СМГ школьный врач и учитель физической культуры, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи **двигательных тестов**. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

Уроки физической культуры для учащихся специальной медицинской группы планируются после основных занятий из расчета два раза в неделю. Кроме того, учащиеся специальной медицинской группы посещают уроки физической культуры для остальных школьников. На этих занятиях они выполняют преимущественно упражнения корригирующей и дыхательной гимнастики, лечебной физической культуры, а также двигательные действия на повторение и закрепление материала, освоенного на уроках в специальных учебных группах

- Из учащихся отнесенных к специальной медицинской группе формируют три учебных группы:
- первая группа — 7—11 лет,
- вторая группа — 12—14 лет
- третья группа — 15—17 лет.

Если число учащихся в учебной группе достаточно большое, то группа может быть разделена на две подгруппы (не менее 14 школьников в каждой). Если кол-во учащихся недостаточное, то возможно формирование группы из классов ближайших параллелей

(1-4; 5-8; 9-11)

Занятия проводятся в спортивном зале или в специально оборудованном для этого помещении из расчета 4 кв. м на одного занимающегося

(СанПин 2.4.2.1178–02).

- Организация образовательного процесса в СМГ.
- Образовательный процесс в СМГ регламентируется расписанием занятий, составленным с учетом лечебно-охранительного режима, предусматривающего проведение комплекса профилактических и лечебных мероприятий с детьми.
- Занятия в СМГ проводятся до или после учебных занятий из расчета 2 или 3 раза в неделю по 1 уроку.
- Посещение занятий учащихся СМГ является обязательным.
- Ответственность за посещение учащихся занятий СМГ возлагается на учителя, ведущего занятия в группе, а также классного руководителя, и контролируется заместителем директора по УВР и врачом.
- Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестовываются по результатам выполнения требований учебных программ по СМГ.
- Текущие и этапные результаты адаптации, продвижения в развитии и личностном росте учащихся, формирование навыков образовательной деятельности, освоение общеобразовательных программ, показатели функционального состояния их здоровья фиксируются в индивидуальной карте обучающихся и в классном журнале.

# Пакет документов регламентирующих работу с учащимися отнесенными по состоянию здоровья к СМГ

- Приказ руководства ОУ об организации работы группы(групп)
- Программа для СМГ
- Учебно-тематический план
- Учебный план
- Журнал учета посещаемости и успеваемости

# Особенности нагрузки в СМГ

- Для учащихся группы «А» нагрузки постепенно возрастают по интенсивности и объему согласно адаптационным и функциональным возможностям организма. Двигательные режимы рекомендуется проводить при частоте пульса 120–130 уд./мин. в начале четверти и довести интенсивность нагрузки до 140–150 уд./мин. в основной части урока к концу четверти.

- Учащиеся подгруппы «Б» выполняют физические упражнения при частоте пульса 120–130 уд./мин. в течение всего учебного года, так как именно в условиях такого режима достигается гармоничная работа сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата, формируются необходимые навыки и умения и ослабленному организму не предъявляется повышенных требований

- Двигательные режимы при частоте пульса 130–150 уд./мин. считаются оптимальными для кардиореспираторной системы в условиях аэробного дыхания и дают хороший тренирующий эффект. Частота пульса более 150 уд./мин. нецелесообразна, так как большинство занимающихся в специальных медицинских группах страдают гипоксией и плохо переносят интенсивную физическую нагрузку

# Аттестация учащихся специальной медицинской группы

Аттестация учащихся специальной медицинской группы состоит из двух частей: **теоретической и практической.**

Содержание **теоретической** части позволяет оценить знания учащихся по примерным вопросам в виде устного опроса или написания реферата по избранной теме:

- понятие о здоровом образе жизни и факторах положительного влияния занятий физической культурой на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека;
- понятие о правильном режиме питания;
- понятие о физическом развитии и физической подготовленности человека;
- понятие о формах двигательной активности;

- основы организации индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой, их направленность, структура, содержание и режим нагрузки (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности);
- понятие о правильной осанке;
- понятие о рациональном дыхании;
- правила оказания доврачебной медицинской помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями;
- гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях спортивного зала и спортивной площадки;
- понятие о физическом развитии и физической подготовленности человека.

- Содержание **практической** части позволяет оценить качество выполнения упражнений по видам практических заданий:
  - составление и выполнение комплексов упражнений для индивидуальных занятий физической культурой (утренней гимнастики, коррекции осанки и телосложения);
    - выполнение комплексов упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия;
    - выполнение комплексов упражнений на развитие дыхательной системы (грудное, брюшное, смешанное дыхание);
    - выполнение комплексов упражнений на развитие основных физических качеств;
    - выполнение доступных акробатических комбинаций;
    - выполнение доступных композиций оздоровительной гимнастики (аэробика);

- выполнение доступных технических действий и использование различных приемов в игровых видах спорта;
- контроль уровня физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений);
- использование приемов оздоровительного массажа;
- выполнение посильных комплексов упражнений на тренажерах и другом спортивном оборудовании;
- выполнение доступных упражнений и двигательных действий, используемых в различных видах спорта.

- При разработке практических заданий необходимо осуществлять дифференцированный подход к учащимся, учитывая состояние их здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности. Содержание контрольных (тестовых) заданий для аттестации учащихся специальной медицинской группы разрабатывается учителем.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «Б», не имеющие противопоказаний к занятиям лечебной физической культурой, в обязательном порядке посещают занятия лечебной физкультурой, организованные в поликлинике по месту жительства. Допустимы самостоятельные занятия в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом поликлиники.

- Учитель физкультуры должен наблюдать за состоянием здоровья детей, использовать все средства для создания положительного эмоционального фона во время занятий, чтобы вселить в ребенка уверенность в своих силах.



# Особенности методики занятий

- ◆ На занятиях СМГ целесообразно придерживаться общепринятой структуры занятий по физическому воспитанию. Но в методике их проведения есть особенность: занятие состоит не из трех, а из **четырёх** частей.
- ◆ **Вводная часть (3–4 мин.)**: наблюдение за частотой пульса, дыхательные упражнения.

- ◆ **Подготовительная часть (10–15 мин.):** общеразвивающие упражнения, выполняемые сначала в медленном, а затем в среднем темпе. Каждое упражнение повторяется от 4–5 раз до 6–8 раз. Особое внимание следует обращать на правильность дыхания. Не рекомендуются упражнения, требующие больших мышечных усилий и затрудняющие дыхание. При помощи общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия удастся обеспечить поочередное (по принципу «рассеивания» нагрузки) включение в работу всех крупных мышечных групп. При этом нагрузка не должна возрастать резко. Специальные дыхательные упражнения, применяемые после наиболее утомительных физических нагрузок, позволяют уменьшить степень функционального напряжения, испытываемого организмом.

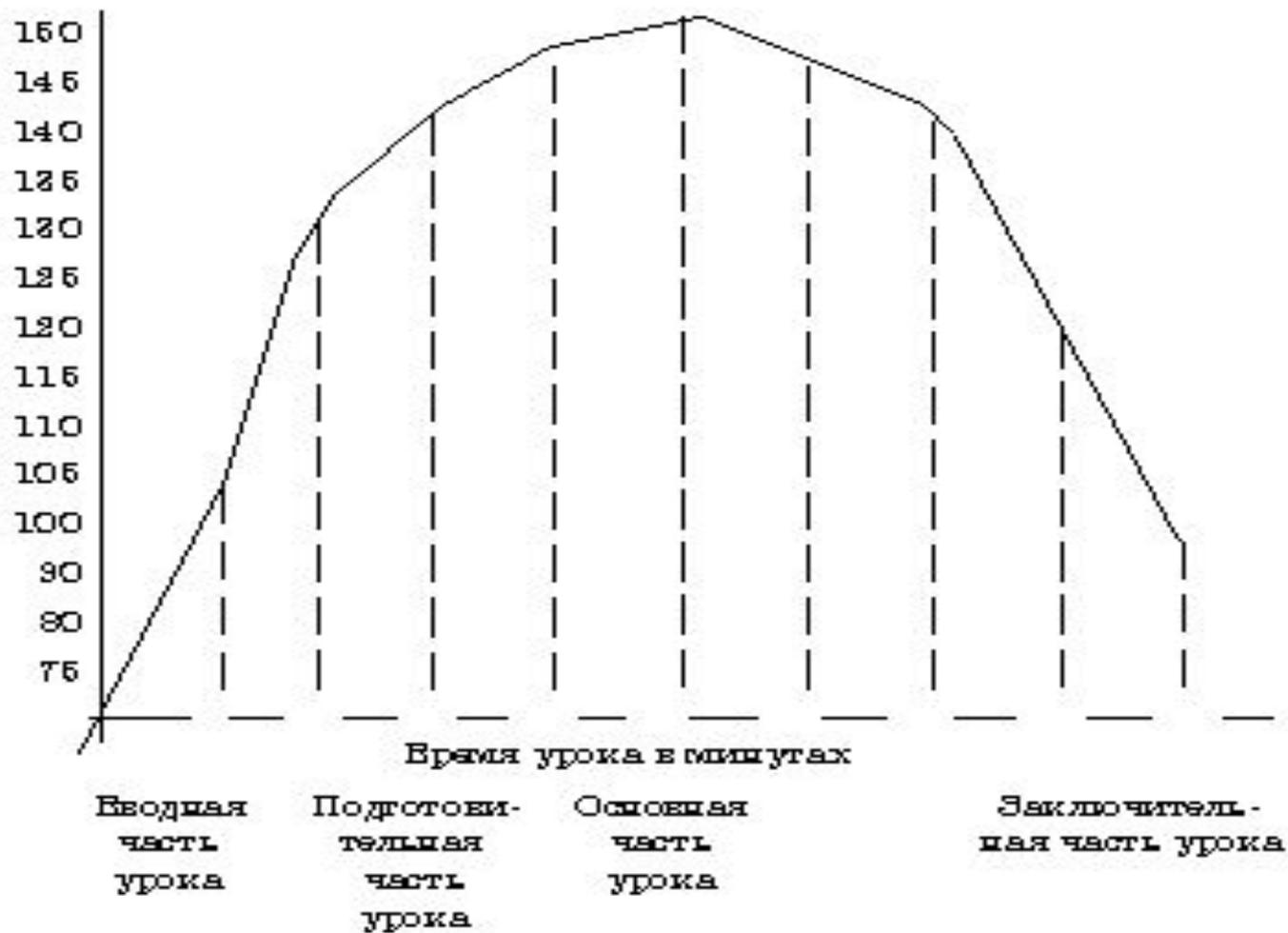
- ◆ **Основная часть (15–18 мин.):** обучение и тренировки. В ней изучаются новые физические упражнения, тренируются дыхательные навыки, развиваются двигательные качества. Наибольшая физическая нагрузка должна приходиться на вторую половину основной части урока. Для этого учебный материал распределяется так, чтобы начальный период основной части был заполнен более легкими физическими упражнениями. Как правило, в этой части занятия проводят обучение одному новому упражнению. На каждом уроке необходимо также повторение нескольких упражнений, освоенных раньше. Очень важно избегать утомляемости в ходе повторения однообразных движений. Для этого, как и в подготовительной части занятия, необходимо «рассеивать» нагрузку на разные мышечные группы.

- ◆ **Заключительная часть** занятия (3-5 мин.) включает упражнения дыхательные и на расслабление. Главная задача этой части урока – восстановление функционального состояния организма учащихся после физических нагрузок. Здесь целесообразны упражнения на те мышечные группы, которые не были задействованы на уроке. Интенсивность этих упражнений, обеспечивающих активный отдых утомленных мышечных групп, должна быть ниже, чем в основной части занятия.

- ◆ Предусмотренное программой по физическому воспитанию освоение гимнастики, легкой атлетики, баскетбола, лыжной подготовки, волейбола обеспечивается главным образом за счет основной части урока. Но для освоения отдельных разделов спортивной подготовки целесообразно использовать и подготовительную его часть.

- ◆ Чтобы контролировать правильность распределения нагрузки в процессе занятия, учащиеся **должны уметь** самостоятельно измерять частоту пульса, которую по сигналу преподавателя они определяют в течение 10 секунд. Такой подсчет производится 4 раза: до занятия, в середине – после наиболее утомительного упражнения основной части (в первые 10 сек.), после занятия и через 5 мин. восстановительного периода.

### Кривая пульсометрии при проведении урока (45 мин)



- ◆ Практические разделы программы по физическому воспитанию для учащихся основной и специальной медицинских групп существенно различны. Учащиеся СМГ освобождены от выполнения каких-либо практических нормативов. Но к числу обязательных для них требований по отдельным видам спорта относятся:

- ◆ – гимнастика – выполнение строевых упражнений, упражнений на осанку, основных движений руками, туловищем, танцевальных шагов, акробатических элементов, равновесия, опорных прыжков; поднимание и переноска небольших тяжестей, упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами;

- ◆ – легкая атлетика – техника бега на короткие и средние дистанции, способы метания гранаты, прыжки в длину;
- ◆ – лыжная подготовка – техника владения отдельными способами передвижения на лыжах, подъемов и спусков с гор, поворотов на месте и при передвижении (по заданию преподавателя. Тщательного продумывания и внимания требуют уроки лыжной подготовки. Перед началом занятий лыжной подготовкой школьники должны пройти **дополнительный медицинский осмотр.**

- ◆ – плавание – правильное выполнение движений руками, ногами, умение держаться на воде и проплыть по заданию преподавателя отрезок дистанции изученным способом, умение сочетать движения рук и ног с дыханием при изучении техники плавания одним из способов.

- Физическая нагрузка должна соответствовать структуре урока, функциональным и адаптационным возможностям учащихся. Учитель контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления, постоянно поддерживая контакт с учащимися.



# Оценка физического состояния детей

- Оценка уровня физического состояния детей может быть показателем эффективности выполнения физических упражнений и готовности ребенка к выполнению нагрузок различного характера.
- Врачебный контроль определяет выбор средств физического воспитания и видов спорта с учетом индивидуальных нарушений здоровья, объем занятий, специальные мероприятия, которые необходимо провести до и после занятий физической культурой. Медицинское освидетельствование определяет противопоказания, оценивает степень воздействия процесса физического воспитания на организм ребенка с нарушениями здоровья (незначительное, умеренное, значительное, чрезмерное).

# Симптомы перегрузки:

- боль или чувство дискомфорта в области груди, живота, шеи, челюсти, рук;
- тошнота во время или после выполнения физических упражнений;
- появление непривычной одышки при выполнении физических упражнений;
- головокружение или обморок;
- нарушение ритма сердечной деятельности;
- высокий показатель частоты сердечных сокращений, сохраняющийся и через 5 мин. отдыха после нагрузки.

# Что делать учителю?

---

- Учителю следует всесторонне развивать в учениках личность, прививать детям, особенно имеющим слабое здоровье, знания о том, как его сберечь, и умение заниматься физическими упражнениями для его восстановления.

# Последовательность действий педагога

---

- 1. Выработка у учащихся положительного отношения к изучению основ адаптивного физического воспитания.
- 2. Трансформация знаний в стремление восстановить здоровье.
- 3. Формирование оценочных ситуаций.
- 4. Стимулирование двигательной активности в процессе реабилитации.
- 5. Реализация знаний и умений в практической деятельности на уроках и внеурочных занятиях физкультурой.

- 
- Решение воспитательных задач через содержание физической культуры выдвигает на ведущее место в деятельности учащихся мотивацию – осознание ценности здоровья, желание узнать о своем здоровье и возможность восстановить его физическими упражнениями.

- 
- За каждым мотивом стоит разумная потребность в здоровом образе жизни. Мотивация является процессом преобразования потребностей в мотивы, а в результате – побуждением к определенной деятельности (физические упражнения, двигательная активность и т. д.).

- 
- Как бы верно ни была определена общая направленность работы с каждым отдельным учеником, необходимо строго выверять правильность выбранной тактики и стратегии и их соответствие функциональным возможностям организма

- 
- Решающее значение в реализации задач физического воспитания приобретает индивидуализация дозировок не только внутри группы детей со сходными диагнозами, но и по отношению к одному и тому же учащемуся, у которого в процессе занятий появились новые возможности.

- Организация занятий обучающихся и воспитанников, отнесенных по состоянию здоровья к разным медицинским группам, должна основываться на врачебно-педагогическом контроле, что будет способствовать предупреждению прогрессирования болезни и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей и включению их в социальную жизнь общества.

# Домашнее задание

- Учитель обязан предварительно показать задаваемые на дом упражнения, уточнить нагрузки. Общее время выполнения домашнего задания не должно превышать 15–20 мин

# Примерные упражнения для домашнего задания

- 1. Ходьба на месте с правильной осанкой, высоким подниманием бедер и движением рук (у зеркала).
- 2. Прыжки на месте (высота 20–30 см) с мягким приземлением.
- 3. Сохранение равновесия согнутой и выпрямленной ноги.
- 4. Упражнения из и.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах и разведены в стороны, кисти – одна на другой под подбородком, ступни вместе. Поднимание головы и рук назад или в стороны; поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки соединены); поднимание головы и туловища, руки на поясе.

# Примерные упражнения для домашнего задания

- 5. Упражнения из и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища: поднятие головы с одновременным сгибанием ступней; попеременное поднятие ног (под разными углами), движения велосипедиста; поднятие туловища с опорой руками о пол, то же – руки на пояс.
- 6. Упражнения на расслабление рук и поочередно ног, выполняемые из и.п.: стоя.
- 7. Упражнение из и.п.: стоя, руки в стороны: пяткой правой ноги прикоснуться к левому колену, зафиксировать это положение, сохраняя равновесие. То же – с закрытыми глазами.
- 8. Приседания на полной стопе, вытягивание рук вперед. Приседания на носках, руки впереди. То же – руки на поясе.
- 9. Упражнения для мышц стопы: захват легких предметов (малого мяча, коробка спичек и т.п.) пальцами ног, сгибая стопу в положении сидя.

# Примерные упражнения для домашнего задания

- 10. Ходьба по гимнастической скамейке (линиям на полу) с подбрасыванием мяча, ударами его о пол и ловлей.
- 11. Упражнения с гимнастической палкой: наклон вперед, палку горизонтально вверх, за голову, за лопатки (одним движением занести палку, удерживаемую перед собой двумя руками, за спину).
- 12. Равновесие на левой (правой) ноге («ласточка»).
- 13. Прыжки через скакалку на одной и обеих ногах с мягким приземлением на носки.
- 14. Из стойки на коленях сед на пол сбоку (справа, слева) и возвращение в и.п.
- 15. Разучивание движений рук в определенном способе плавания из положения стоя, то же – ногами, но в положении сидя.
- 16. Освоение координации движений в определенном способе плавания

# Проведение спортивных и подвижных игр

---

- На каждом уроке рекомендуется проведение не более одной игры, причем начинать надо всегда с более простых.
- Одним из критериев правильности дозировки и проведения игры может служить восстановительный период частоты сердечных сокращений, который должен быть не более 5–7 мин.



# **Характеристика заболеваний, противопоказания и рекомендации**

---

<b>Заболевания</b>	<b>Противопоказания и ограничения</b>	<b>Рекомендации</b>
Сердечнососудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, интенсивным напряжением мышц брюшного пресса	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в и.п. лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег, бег в медленном темпе

<b>Заболевания</b>	<b>Противопоказания и ограничения</b>	<b>Рекомендации</b>
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие длительную задержку дыхания и интенсивное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения. Тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха. Ускоренная ходьба, бег, плавание, бег на лыжах, прогулки на воздухе

Заболевания почек  
(нефрит, нефроз,  
пиелонефрит)

Недопустимы  
упражнения с  
высокой частотой  
движений,  
интенсивностью  
нагрузки и скоростно-  
силовой  
направленностью,  
переохлаждением  
тела

При проведении  
общеразвивающих  
упражнений особое  
внимание уделяется  
укреплению мышц  
передней стенки  
живота. При занятиях  
плаванием (с  
разрешением врача)  
ограничивается  
время пребывания в  
воде (5–10 мин. –  
первый год обучения,  
10–15 мин. – второй  
и последующие годы  
обучения)

Нарушения  
нервной системы

Упражнения,  
вызывающие  
нервное  
перенапряжение  
(упражнение в  
равновесии на  
повышенной  
опоре),  
ограничивается  
время игр

Дыхательные  
упражнения,  
водные  
процедуры,  
аэробные  
упражнения

Заболевания  
органов зрения

Исключаются  
прыжки с разбега,  
кувырки,  
упражнения со  
статическим  
напряжением  
мышц, стойки на  
руках и на голове

Упражнения на  
пространственну  
ю ориентировку,  
точность  
движений,  
динамическое  
равновесие,  
гимнастика для  
глаз

Хронические  
заболевания  
желудочно-  
кишечного тракта,  
желчного пузыря,  
печени

Уменьшается  
нагрузка на  
мышцы  
брюшного  
пресса,  
ограничиваются  
прыжки

# Работа с родителями

- С первых дней работы по физическому воспитанию учащихся СМГ большое значение должно придаваться систематической работе с родителями. Хотя все родители и желают видеть своих детей здоровыми, сильными, стройными, выносливыми, хорошо успевающими в учебе, но лишь в 8% (из 100 опрошенных) семей дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, систематически используют средства физической культуры для его улучшения. Одной из основных причин недооценки роли физических упражнений является недостаточная осведомленность родителей об их пользе для улучшения здоровья и правильного физического развития ребенка. Родительские собрания, беседы, лекции, без сомнения, позволят добиться положительных сдвигов в решении этой проблемы.