

Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Казанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра госпитальной педиатрии с курсами поликлинической
педиатрии и последипломного образования

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ
К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЯ
ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
НА ПЕДИАТРИЧЕСКОМ УЧАСТКЕ**

Рубрика: Внедрение оздоровительных технологий
в профилактическую работу участкового врача-педиатра

Авторы–составители:
Соловьёва Н.А., Волгина С.Я., Кулакова Г.А., Курмаева Е.А.

Казань, 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Режим дня

1.1.Режим дня детей школьного возраста

1.2. Гигиенические требования к режиму образовательного процесса

2. Питание детей школьного возраста

3. Физическое воспитание детей школьного возраста

3.1. Организация физического воспитания школьников

3.2.Медицинский контроль занятий физической культурой

4. Закаливание

5.Литература

1. РЕЖИМ ДНЯ

1.1. Режим дня детей школьного возраста

Основными элементами режима дня школьника являются: учебные занятия в школе и дома, активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе, регулярное и достаточное питание, физиологически полноценный сон, свободная деятельность по индивидуальному выбору (таблица 1).

Таблица 1

Примерный режим дня школьника

Пробуждение, утренняя гимнастика, утренний туалет, водные процедуры	7.00 – 7.30
Подготовка к завтраку, завтрак	7.30 – 7.50
Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе	7.50 – 8.20
Занятия в школе	8.30 – 12.30
Горячий завтрак в школе	около 11 ч.
Дорога из школы или прогулка после занятий в школе	12.30
Подготовка к обеду, обед	13.00 – 13.30
Послеобеденный отдых или сон	13.30 – 14.30
Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе	14.30 – 16.00
Полдник	16.00 – 16.15
Приготовление домашних заданий	16.15 – 17.30
Прогулки на свежем воздухе	17.30
Подготовка к ужину, ужин	19.00 – 19.30
Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.)	19.00 – 20.00
Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия – чистка одежды; обуви, умывание)	20.00 – 20.30
Ночной сон	20.30 – 7.00

1.2. Гигиенические требования к режиму образовательного процесса (извл. из приложения 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

Учебные занятия следует начинать не ранее 8 часов. Проведение нулевых уроков не допускается. В учреждениях с углубленным изучением отдельных предметов, лицеях и гимназиях обучение проводят только в первую смену. В учреждениях, работающих в две смены, обучение 1-х, 5-х, выпускных 9 и 11 классов и классов компенсирующего обучения должно быть организовано в первую смену.

Величину недельной образовательной нагрузки (количество учебных занятий), реализуемую через урочную и внеурочную деятельность, определяют в соответствии с таблицей 2.

Таблица 2

Гигиенические требования к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки

Классы	Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах	
	при 6-дневной неделе, не более	при 5-дневной неделе, не более
1	–	21
2 – 4	26	23
5	32	29
6	33	30

7	35	32
8 – 9	36	33
10 – 11	37	34

Организация профильного обучения в 10 – 11 классах не должна приводить к увеличению образовательной нагрузки. Объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня должен составлять:

- для обучающихся 1-х классов – не должен превышать 4 уроков и 1 день в неделю – не более 5 уроков, за счет урока физической культуры;
- для обучающихся 2 – 4 классов – не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры при 6 – дневной учебной неделе;
- для обучающихся 5 – 6 классов – не более 6 уроков;
- для обучающихся 7 – 11 классов – не более 7 уроков.

Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий. Факультативные занятия следует планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

При составлении расписания уроков следует чередовать различные по сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся I ступени образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры; для обучающихся II и III ступени образования предметы естественно – математического профиля чередовать с гуманитарными предметами.

Для обучающихся 1 классов наиболее трудные предметы должны проводить на 2 уроке; 2 – 4 классов – 2 – 3 уроках; для обучающихся 5 – 11-х классов – на 2 – 4 уроках.

В начальных классах двойные уроки не проводятся.

В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы. Контрольные работы рекомендуется проводить на 2 – 4 уроках.

Продолжительность урока (академический час) во всех классах не должна превышать 45 минут, за исключением 1 класса и компенсирующего класса, в которых продолжительность урока не должна превышать 40 минут.

Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять 60 – 80%.

Обучение в 1 – м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия проводятся по 5 – дневной учебной неделе и только в первую смену;
- использование «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре – по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре – декабре – по 4 урока по 35 минут каждый; январь – май – по 4 урока по 45 минут каждый);
- рекомендуется организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;
- для посещающих группу продленного дня необходима организация дневного сна (не менее 1 часа), 3 – разового питания и прогулок;
- обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий;
- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения.

Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в четверг или пятницу.

Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 уроков) – 20 – 30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.

Перерыв между сменами должен составлять не менее 30 минут для проведения влажной уборки в помещениях и их проветривания, в случае неблагоприятной эпидемиологической ситуации для проведения дезинфекционной обработки перерывы увеличивают до 60 минут.

Продолжительность непрерывного использования в образовательном процессе технических средств обучения устанавливается согласно таблице 3.

Заменять уроки физической культуры другими предметами не допускается. Для увеличения двигательной активности рекомендуется в учебные планы для обучающихся включать предметы двигательного характера (хореография, ритмика, современные и бальные танцы, обучение традиционным и национальным спортивным играм).

Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе может обеспечиваться за счет:

- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений;

Таблица 3

Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудио – записи	Прослушивание аудио – записи в наушниках
1 – 2	10	15	15	15	20	10
3 – 4	15	20	20	15	20	15
5 – 7	20	25	25	20	25	20
8 – 11	25	30	30	25	25	25

- организованных подвижных игр на переменах;
- спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

На занятиях трудом, предусмотренных образовательной программой, следует чередовать различные по характеру задания. Для проведения сельскохозяйственных работ (практики) в районах II климатического пояса следует отводить преимущественно первую половину дня, а в районах III климатической пояса – вторую половину дня (16 – 17 ч) и часы с наименьшей инсоляцией. Допустимая продолжительность работ для обучающихся 12 – 13 лет составляет – 2 часа; для подростков 14 лет и старше – 3 часа. Через каждые 45 минут работы необходимо устраивать регламентированные 15 – минутные перерывы для отдыха.

Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2 – 3 классах – 1,5 ч, в 4 – 5 классах – 2 ч, в 6 – 8 классах – 2,5 ч, в 9 – 11 классах – до 3,5 ч.

При проведении итоговой аттестации не допускается проведение более одного экзамена в день. Перерыв между проведением экзаменов должен быть не менее 2-х дней. При продолжительности экзамена 4 и более часа необходима организация питания обучающихся.

2. ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Обучающихся образовательных учреждений рекомендуется обеспечивать всеми пищевыми веществами, необходимыми для нормального роста и развития, обеспечения эффективного обучения и адекватного иммунного ответа с учетом физиологических норм потребностей в пищевых веществах и энергии (таблица 4).

Среднесуточные наборы (рационами) питания для школьников в возрасте с 7 до 11, с 11 лет и старше представлены в СанПиН 2.4.5.2409-08. В предложенном суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) - 1:1:4.

Таблица 4

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше (извл. из приложения 4к СанПиН 2.4.5.2409-08)

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
Белки (г)	77	90
Жиры (г)	79	92
Углеводы (г)	335	383
Энергетическая ценность (ккал)	2350	2713
Витамин В1 (мг)	1,2	1,4
Витамин В2 (мг)	1,4	1,6
Витамин С (мг)	60	70
Витамин А (мг рет. экв)	0,7	0,9
Витамин Е (мг ток.экв)	10	12
Кальций (мг)	1100	1200
Фосфор (мг)	1650	1800
Магний (мг)	250	300
Железо (мг)	12	17
Цинк (мг)	10	14
Йод (мг)	0,1	0,12

Интервалы между приемами пищи рекомендуется составлять не менее 2 - 3 часов и не более 4 - 5 часов.

При одно-, двух-, трех- и четырехразовом питании распределение калорийности по приемам пищи следует составлять: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник - 15% (для обучающихся во вторую смену - до 20 - 25%), ужин - 25%; при организации пятиразового питания распределение калорийности: завтрак - 20%, обед - 30 - 35%, полдник - 15%, ужин - 25%, второй ужин - 5 - 10%, при организации шестиразового питания: завтрак - 20%, второй завтрак - 10%, обед - 30%, полдник - 15%, ужин - 20%, второй ужин - 5%.

Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

Ежедневно в рационах 2 - 6-разового питания следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2 - 3 дня.

Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.

Обед должен включать салат, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо.

В полдник рекомендуется включать в меню напитков (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.

Ужин должен состоять из овощного (творожного) блюда или каши; основного второго блюда (мясо, рыба или птица), напитка (чай, сок, кисель). Дополнительно рекомендуется включать в качестве второго ужина фрукты или кисломолочные продукты и булочные или кондитерские изделия без крема.

Образовательным учреждениям рекомендуется использовать цикличное меню на 10, 14, 20, 28 дней.

При организации питания в школах рекомендуется проводить профилактику витаминной и микроэлементной недостаточности согласно действующим санитарным правилам и нормативам.

Для детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях, рекомендуется организовывать двухразовое горячее питание (завтрак и обед); для посещающих группу продленного дня – дополнительно, полдник. Интервалы между приемами пищи не следует превышать трех-четырёх часов.

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов и масса порций блюд для обучающихся различного возраста представлены в таблицах 5 и 6.

Таблица 5

Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах)
(извл. из приложения 3 к СанПиН 2.4.5.2409-08)

Название блюд	Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150 - 200	200 - 250
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	200	200
Салат	60 - 100	100 - 150
Суп	200 - 250	250 - 300
Мясо, котлета	80 - 120	100 - 120
Гарнир	150 - 200	180 - 230
Фрукты	100	100

Таблица 6
для обучающихся

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов
общеобразовательных учреждений
(извл. из приложения 8 к СанПиН 2.4.5.2409-08)

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся
------------------------	--

	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	7 - 10 лет	11 - 18 лет	7 - 10 лет	11 - 18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120	80	120
Хлеб пшеничный	150	200	150	200
Мука пшеничная	15	20	15	20
Крупы, бобовые	45	50	45	50
Макаронные изделия	15	20	15	20
Картофель	250 <*>	250 <*>	188	188
Овощи свежие, зелень	350	400	280 <***>	320 <***>
Фрукты (плоды) свежие	200	200	185 <***>	185 <***>
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	20	15	20
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200	200
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	86 (105)	70	78
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	60 (76)	35	53
Рыба-филе	60	80	58	77
Колбасные изделия	15	20	14,7	19,6
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	300	300
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	180	150	180
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	60	50	60
Сыр	10	12	9,8	11,8
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	10	10
Масло сливочное	30	35	30	35
Масло растительное	15	18	15	18
Яйцо диетическое	1 шт.	1 шт.	40	40
Сахар <***>	40	45	40	45
Кондитерские изделия	10	15	10	15
Чай	0,4	0,4	0,4	0,4

Какао	1,2	1,2	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1	2	1	2
Соль	5	7	5	7

В организациях общественного питания образовательных учреждений не допускается для реализации определенный перечень продуктов (извл. из приложения 7к СанПиН 2.4.5.2409-08):

1. Пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества.
2. Остатки пищи от предыдущего приема и пища, приготовленная накануне.
3. Плодоовощная продукция с признаками порчи.
4. Мясо, субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных, рыба, сельскохозяйственная птица, не прошедшие ветеринарный контроль.
5. Субпродукты, кроме печени, языка, сердца.
6. Непотрошенная птица.
7. Мясо диких животных.
8. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
9. Яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, "тек", "бой", а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
10. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток.
11. Крупа, мука, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
12. Любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления.
13. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
14. Зельцы, изделия из мясной обреси, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы.
15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжная сметана без термической обработки.
16. Простокваша-"самоквас".
17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
18. Квас.
19. Молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, а также не прошедшие первичную обработку и пастеризацию.
20. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
21. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы, не прошедших тепловую обработку.
22. Жареные во фритюре пищевые продукты и изделия.
23. Пищевые продукты, не предусмотренные прил. N 9.
24. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые (жгучие) приправы.
25. Острые соусы, кетчупы, майонез, закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты.
26. Кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические напитки, алкоголь.
27. Кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин и другие гидрогенизированные жиры.
28. Ядро абрикосовой косточки, арахис.
29. Газированные напитки.
30. Молочные продукты и мороженое на основе растительных жиров.
31. Жевательная резинка.
32. Кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).

33. Карамель, в том числе леденцовая.
34. Закусочные консервы.
35. Заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.
37. Окрошки и холодные супы.
38. Макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленным яйцом.
39. Яичница-глазунья.
40. Паштеты и блинчики с мясом и с творогом.
41. Первые и вторые блюда из/на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления.

Организация питания в образовательных учреждениях может осуществляться с помощью индустриальных способов производства питания и производства кулинарной продукции непосредственно на пищеблоках образовательных учреждений в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

3. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Физическое воспитание – процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.

В соответствии с возрастными, анатомо – физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

3.1. Организация физического воспитания школьников

Медико – педагогический контроль состояния здоровья и физической подготовленности школьников

Медицинский и педагогический контроль за организацией физического воспитания школьников включает:

- динамические наблюдения за состоянием здоровья и физическим развитием детей, физической подготовленностью, функциональными возможностями детского организма,
- медико – педагогические наблюдения за организацией двигательного режима, методикой проведения различных форм занятий физическими упражнениями и их воздействием на организм ребенка,
- контроль за санитарно – гигиеническим состоянием мест проведения занятий (помещение, участок), физкультурного оборудования, одежды и обуви детей.

Профилактический медицинский осмотр учащихся проводится ежегодно врачом педиатром школы, а участие врачей – специалистов и объём лабораторно – инструментальных исследований зависит от возраста. Оценка состояния здоровья каждого ребенка с формализацией результата в виде отнесения к одной из «групп состояния здоровья» дается врачом педиатром с обязательным учетом всех видов обследования. Заключение о состоянии здоровья по результатам профилактических врачебных осмотров заносится в медицинскую карту (форма 026/у-2000) ребенка.

Оценка функциональных возможностей организма обучающихся

Функциональные возможности организма обучающихся определяются медицинским работником школы в начале учебного года по результатам выполнения

пробы с дозированной физической нагрузкой (по результатам функциональной пробы Мартине-Кушелевского) в соответствии с таблицей 7.

Таблица 7

Определение типа реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку

Оценка	Учащение, %	Систолическое АД	Диастолическое АД	Пульсовое	Время восстановления, мин.
Благоприятная	до 50	Увеличение от 10 до 25мм.рт.ст.	Снижение до 20 мм.рт.ст.	Увеличение	1-3
Удовлетворительная	от 51 до 100	Увеличение от 25 до 40мм.рт.ст.	Снижение более 20 мм.рт.ст.	Увеличение	4-6
Неблагоприятная	более 100	Без изменения или увеличение до 10 мм.рт.ст. или уменьшение	Увеличение	Уменьшение	7 и более

Определение уровня физической подготовленности школьников

Уровень физической подготовленности определяется ежегодно преподавателем по физической культуре в начале и в конце учебного года по результатам выполнения контрольных упражнений при наличии допуска от врача. При неблагоприятной реакции кардио-респираторной системы детского организма на дозированную физическую нагрузку определение уровня физической подготовленности запрещается.

Оценка физической подготовленности основана на Методических рекомендациях «Единые требования к проведению общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ» (2002).

Тестирование:

- 1) бег 30 м
- 2) бег 1000 м
- 3) подъем туловища из положения лежа в положение сидя за 30 с (девочки, девушки)
- 4) подтягивание на перекладине (мальчики, юноши)
- 5) прыжок в длину с места (мальчики и девочки).

Оценка физической подготовленности школьников

В основу оценки физической подготовленности учащихся положена комбинированная процентная шкала многоуровневой градации. Эта шкала накладывается на традиционную 5 – уровневую шкалу оценок: высокому уровню соответствует значение шкалы, равное 100%, среднему – 70%, низкому уровню – 50%. Для сравнимости результатов шкала позволяет интерпретировать расчетные данные в общепринятой 5 – уровневой системе оценок (таблица 8).

Таблица 8

Структура оценочной шкалы

Уровень физической подготовленности	Оценка уровня:
-------------------------------------	----------------

Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий	Качественная
100% и выше	85 – 99%	70– 84%	51 – 69%	50%и ниже	Процентная
5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	Балльная
Базовый (оптимальный) уровень (тест выполнен)			Дефицит развития качеств(тест не выполнен)		

В основу оценочной шкалы положены данные пилотных тестирований, обработанные общепринятыми методами математической статистики с нахождением основных параметров и оценкой их с учетом закона нормального распределения по стандартным отклонениям (таблица 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16).

Результаты, лежащие в диапазоне от 70% до 100% должного возрастно – полового уровня ребенка, составляют по шкале оценок базовый уровень (образовательный минимум). Учащиеся с развитием качеств выше 100% могут рассматриваться как «одаренные». Им следует рекомендовать занятия в спортивных кружках и секциях (группа спортивного отбора).

Таблицы оценок физической подготовленности детей и подростков 6 – 18 лет,
девочки, девушки

Таблица 9

Тест 1. Бег на 30 м (секунды)

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0–7,5	6,0 и ниже	6,1–6,5	6,6–7,0	7,1–7,7	7,8 и выше
7,6–7,11	5,8 и ниже	5,9–6,3	6,4–6,7	6,8–7,5	7,6 и выше
8,0–8,5	5,6 и ниже	5,7–6,0	6,1–6,5	6,6–7,2	7,3 и выше
8,6–8,11	5,5 и ниже	5,6–5,9	6,0–6,4	6,5–7,1	7,2 и выше
9,0–9,5	5,3 и ниже	5,4–5,8	5,9–6,3	6,4–6,9	7,0 и выше
9,6–9,11	5,3 и ниже	5,4–5,7	5,8–6,2	6,3–6,8	6,9 и выше
10,0–10,5	5,2 и ниже	5,3–5,6	5,7–6,0	6,1–6,5	6,6 и выше
10,6–0,11	5,2 и ниже	5,3–5,6	5,7–6,0	6,1–6,5	6,6 и выше
11,0–11,5	5,1 и ниже	5,2–5,4	5,5–5,8	5,9–6,3	6,4 и выше
11,6–11,11	5,1 и ниже	5,2–5,4	5,5–5,7	5,8–6,2	6,3 и выше
12,0–12,5	5,0 и ниже	5,1–5,3	5,4–5,6	5,7–6,1	6,2 и выше
12,6–12,11	5,0 и ниже	5,1–5,3	5,4–5,6	5,7–6,1	6,2 и выше
13,0–13,5	5,0 и ниже	5,1–5,3	5,4–5,6	5,7–6,1	6,2 и выше
13,6–13,11	5,0 и ниже	5,1–5,3	5,4–5,6	5,7–6,0	6,1 и выше
14,0–14,5	4,9 и ниже	5,0–5,2	5,3–5,5	5,6–6,0	6,1 и выше
14,6–14,11	4,9 и ниже	5,0–5,2	5,3–5,5	5,6–6,0	6,1 и выше
15,0–15,5	4,9 и ниже	5,0–5,2	5,3–5,5	5,6–6,0	6,1 и выше
15,6–15,11	4,9 и ниже	5,0–5,2	5,3–5,5	5,6–6,0	6,1 и выше
16,0–16,5	4,8 и ниже	4,9–5,1	5,2–5,4	5,5–6,0	6,1 и выше
16,6–16,11	4,8 и ниже	4,9–5,1	5,2–5,4	5,5–6,0	6,1 и выше
17,0–17,5	4,8 и ниже	4,9–5,1	5,2–5,4	5,5–6,0	6,1 и выше

17,6–17,11	4,8 и ниже	4,9–5,1	5,2–5,4	5,5–6,0	6,1 и выше
18,0–18,5	4,7 и ниже	4,8–5,0	5,1–5,4	5,5–5,9	6,0 и выше
18,6–18,11	4,8 и ниже	4,9–5,1	5,2–5,4	5,5–6,0	6,1 и выше

Таблица 10

Тест 2. Бег на 1000 м (минуты и секунды)

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0–7,5	6,10 и ниже	6,11–6,45	6,46–7,20	7,21–7,59	8,00 и выше
7,6–7,11	6,00 и ниже	6,01–6,35	6,36–7,00	7,01–7,49	7,50 и выше
8,0–8,5	5,55 и ниже	5,56–6,28	6,29–7,01	7,02–7,45	7,46 и выше
8,6–8,11	5,47 и ниже	5,48–6,20	6,21–6,53	6,54–7,37	7,38 и выше
9,0–9,5	5,45 и ниже	5,46–6,18	6,19–6,51	6,52–7,35	7,36 и выше
9,6–9,11	5,38 и ниже	5,39–6,11	6,12–6,44	6,45–7,28	7,29 и выше
10,0–10,5	5,35 и ниже	5,36–6,08	6,09–6,41	6,42–7,25	7,26 и выше
10,6–10,11	5,26 и ниже	5,27–5,59	6,00–6,32	6,33–7,16	7,17 и выше
11,0–11,5	5,24 и ниже	5,25–5,57	5,58–6,30	6,31–7,14	7,15 и выше
11,6–11,11	5,17 и ниже	5,18–5,50	5,51–6,23	6,24–7,07	7,08 и выше
12,0–12,5	5,14 и ниже	5,15–5,47	5,48–6,20	6,21–7,04	7,05 и выше
12,6–12,11	5,08 и ниже	5,09–5,41	5,42–6,14	6,15–6,58	6,59 и выше
13,0–13,5	5,03 и ниже	5,04–5,36	5,37–6,09	6,08–6,53	6,54 и выше
13,6–13,11	4,56 и ниже	4,57–5,29	5,30–6,02	6,03–6,46	6,47 и выше
14,0–14,5	4,53 и ниже	4,54–5,26	5,27–5,59	6,00–6,43	6,44 и выше
14,6–14,11	4,45 и ниже	4,46–5,18	5,19–5,51	5,52–6,35	6,36 и выше
15,0–15,5	4,43 и ниже	4,44–5,15	5,16–5,48	5,49–6,32	6,33 и выше
15,6–15,11	4,37 и ниже	4,38–5,09	5,10–5,42	5,43–6,26	6,27 и выше
16,0–16,5	4,33 и ниже	4,34–5,05	5,04–5,38	5,39–6,22	6,23 и выше
16,6–16,11	4,26 и ниже	4,27–4,58	4,59–5,31	5,32–6,15	6,16 и выше
17,0–17,5	4,22 и ниже	4,23–4,54	4,55–5,27	5,28–6,11	6,12 и выше
17,6–17,11	4,18 и ниже	4,19–4,50	4,51–5,23	5,24–6,07	6,08 и выше
18,0–18,5	4,16 и ниже	4,17–4,48	4,49–5,21	5,22–6,05	6,06 и выше
18,6–18,11	4,14 и ниже	4,15–4,46	4,47–5,19	5,20–6,03	6,04 и выше

Таблица 11

Тест 3. Подъем туловища из положения лёжа
(количество раз за 30 секунд)

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0–7,5	15 и выше	13–14	11–12	8–10	7 и ниже
7,6–7,11	15 и выше	14	12–13	9–11	8 и ниже
8,0–8,5	15 и выше	14	12–13	9–11	8 и ниже
8,6–8,11	16 и выше	14–15	12–13	10–11	9 и ниже
9,0–9,5	16 и выше	15	13–14	10–12	9 и ниже
9,6–9,11	17 и выше	15–16	13–14	10–12	9 и ниже
10,0–10,5	18 и выше	16–17	14–15	11–13	10 и ниже
10,6–10,11	18 и выше	17	15–16	11–14	10 и ниже
11,0–11,5	19 и выше	17–18	15–16	11–14	10 и ниже
11,6–11,11	19 и выше	18	15–17	11–14	10 и ниже

12,0–12,5	20 и выше	18–19	16–17	12–15	11 и ниже
12,6–12,11	20 и выше	19	17–18	12–16	11 и ниже
13,0–13,5	21 и выше	19–20	17–18	13–16	12 и ниже
13,6–13,11	21 и выше	20	18–19	13–17	12 и ниже
14,0–14,5	22 и выше	20–21	18–19	13–17	12 и ниже
14,6–14,11	22 и выше	21	19–20	14–18	13 и ниже
15,0–15,5	23 и выше	21–22	19–20	14–18	13 и ниже
15,6–15,11	24 и выше	22–23	20–21	15–19	14 и ниже
16,0–16,5	24 и выше	23	20–22	15–19	14 и ниже
16,6–16,11	25 и выше	23–24	20–22	15–19	14 и ниже
17,0–17,5	25 и выше	24	20–23	15–19	14 и ниже
17,6–17,11	26 и выше	24–25	20–23	15–19	14 и ниже
18,0–18,5	26 и выше	25	21–24	15–20	14 и ниже
18,6–18,11	26 и выше	25	21–24	15–20	14 и ниже

Таблица 12

Тест 4. Прыжок в длину с места (см)

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше 5 баллов	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже 1 балл
7,0–7,5	123 и выше	111–122	99–110	85–98	84 и ниже
7,6–7,11	127 и выше	115–126	103–114	88–102	87 и ниже
8,0–8,5	132 и выше	119–131	106–118	90–105	89 и ниже
8,6–8,11	138 и выше	125–137	112–124	96–111	95 и ниже
9,0–9,5	140 и выше	127–139	114–126	98–113	97 и ниже
9,6–9,11	150 и выше	136–149	122–135	104–121	103 и ниже
10,0–10,5	157 и выше	142–156	127–141	108–126	107 и ниже
10,6–10,11	163 и выше	148–162	133–147	114–132	113 и ниже
11,0–11,5	164 и выше	150–163	136–149	119–135	118 и ниже
11,6–11,11	166 и выше	153–165	140–152	123–139	122 и ниже
12,0–12,5	168 и выше	155–167	142–154	126–141	125 и ниже
12,6–12,11	172 и выше	161–171	150–160	136–149	135 и ниже
13,0–13,5	176 и выше	165–175	154–164	139–153	138 и ниже
13,6–13,11	184 и выше	171–183	158–170	143–157	142 и ниже
14,0–14,5	188 и выше	174–187	160–173	144–159	143 и ниже
14,6–14,11	192 и выше	178–191	164–177	148–163	147 и ниже
15,0–15,5	194 и выше	180–193	166–179	150–165	149 и ниже
15,6–15,11	196 и выше	182–195	168–181	152–167	151 и ниже
16,0–16,5	198 и выше	186–197	174–185	160–173	159 и ниже
16,6–16,11	202 и выше	190–201	178–189	162–177	161 и ниже
17,0–17,5	204 и выше	191–203	178–190	162–177	161 и ниже
17,6–17,11	206 и выше	193–205	180–192	164–179	163 и ниже
18,0–18,5	208 и выше	194–207	180–193	164–179	163 и ниже
18,6–18,11	212 и выше	198–211	184–197	166–183	165 и ниже

Таблицы оценок физической подготовленности детей и подростков 6 – 18 лет,
мальчики, юноши

Тест 1. Бег на 30 м (секунды)

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше 5 баллов	85–99% 4 балла	70–84% 3 балла	51–69% 2 балла	50% и ниже 1 балл
7,0–7,5	5,6 и ниже	5,7–6,1	6,2–6,7	6,8–7,4	7,5 и выше
7,6–7,11	5,5 и ниже	5,6–6,0	6,1–6,6	6,7–7,3	7,4 и выше
8,0–8,5	5,4 и ниже	5,5–5,8	5,9–6,3	6,4–7,0	7,1 и выше
8,6–8,11	5,3 и ниже	5,4–5,8	5,9–6,3	6,4–6,9	7,0 и выше
9,0–9,5	5,1 и ниже	5,2–5,6	5,7–6,1	6,2–6,7	6,8 и выше
9,6–9,11	5,1 и ниже	5,2–5,6	5,6–6,0	6,1–6,6	6,7 и выше
10,0–10,5	5,0 и ниже	5,1–5,4	5,5–5,9	6,0–6,5	6,6 и выше
10,6–10,11	5,0 и ниже	5,1–5,4	5,5–5,8	5,9–6,4	6,5 и выше
11,0–11,5	5,0 и ниже	5,1–5,3	5,4–5,7	5,8–6,2	6,3 и выше
11,6–11,11	5,0 и ниже	5,1–5,3	5,4–5,6	5,7–6,1	6,2 и выше
12,0–12,5	4,9 и ниже	5,0–5,2	5,3–5,5	5,6–5,9	6,0 и выше
12,6–12,11	4,9 и ниже	5,0–5,2	5,3–5,5	5,6–5,9	6,0 и выше
13,0–13,5	4,8 и ниже	4,9–5,1	5,2–5,4	5,5–5,8	5,9 и выше
13,6–13,11	4,8 и ниже	4,9–5,1	5,2–5,4	5,5–5,8	5,9 и выше
14,0–14,5	4,7 и ниже	4,9–5,2	5,3–5,5	5,6–6,0	5,8 и выше
14,6–14,11	4,6 и ниже	4,7–4,9	5,0–5,2	5,3–5,6	5,7 и выше
15,0–15,5	4,5 и ниже	4,6–4,7	4,8–5,0	5,1–5,4	5,5 и выше
15,6–15,11	4,5 и ниже	4,6–4,7	4,8–4,9	5,0–5,3	5,4 и выше
16,0–16,5	4,4 и ниже	4,5–4,6	4,7–4,8	4,9–5,1	5,2 и выше
16,6–16,11	4,4 и ниже	4,5–4,6	4,7–4,8	4,9–5,1	5,2 и выше
17,0–17,5	4,3 и ниже	4,4–4,5	4,6–4,7	4,8–5,0	5,1 и выше
17,6–17,11	4,3 и ниже	4,4–4,5	4,6–4,7	4,8–5,0	5,1 и выше
18,0–18,5	4,2 и ниже	4,3–4,4	4,5–4,6	4,7–4,9	5,0 и выше
18,6–18,11	4,2 и ниже	4,3–4,4	4,5–4,6	4,7–4,9	5,0 и выше

Тест 2. Бег на 1000 м (минуты и секунды)

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше 5 баллов	85–99% 4 балла	70–84% 3 балла	51–69% 2 балла	50% и ниже 1 балл
7,0–7,5	6,00 и ниже	6,01–6,34	6,35–7,09	7,10–7,55	7,56 и выше
7,6–7,11	5,50 и ниже	5,51–6,25	6,26–7,00	7,01–7,45	7,46 и выше
8,0–8,5	5,35 и ниже	5,36–6,08	6,09–6,41	6,42–7,25	7,26 и выше
8,6–8,11	5,25 и ниже	5,26–5,58	5,59–6,31	6,32–7,15	7,16 и выше
9,0–9,5	5,20 и ниже	5,21–5,53	5,54–6,26	6,27–7,10	7,11 и выше
9,6–9,11	5,10 и ниже	5,11–5,43	5,44–6,16	6,17–7,00	7,01 и выше
10,0–10,5	5,05 и ниже	5,06–5,38	5,39–6,11	6,12–6,55	6,56 и выше
10,6–10,11	4,55 и ниже	4,56–5,28	5,29–6,01	6,02–6,45	6,46 и выше
11,0–11,5	4,50 и ниже	4,51–5,23	5,24–5,56	5,57–6,40	6,41 и выше
11,6–11,11	4,40 и ниже	4,41–5,13	5,14–5,46	5,47–6,30	6,31 и выше
12,0–12,5	4,35 и ниже	4,36–5,08	5,09–5,41	5,42–6,25	6,26 и выше
12,6–12,11	4,25 и ниже	4,26–4,58	4,59–5,31	5,32–6,15	6,16 и выше
13,0–13,5	4,20 и ниже	4,21–4,53	4,54–5,26	5,27–6,10	6,11 и выше

13,6–13,11	4,10 и ниже	4,11–4,43	4,44–5,16	5,17–6,00	6,01 и выше
14,0–14,5	4,05 и ниже	4,06–4,38	4,39–5,11	5,12–5,55	5,56 и выше
14,6–14,11	4,00 и ниже	4,01–4,33	4,34–5,06	5,07–5,50	5,51 и выше
15,0–15,5	3,55 и ниже	3,56–4,28	4,29–5,01	5,02–5,45	5,46 и выше
15,6–15,11	3,50 и ниже	3,51–4,23	4,24–4,56	4,57–5,40	5,41 и выше
16,0–16,5	3,45 и ниже	3,46–4,18	4,19–4,51	4,52–5,35	5,36 и выше
16,6–16,11	3,40 и ниже	3,41–4,13	4,14–4,46	4,47–5,30	5,31 и выше
17,0–17,5	3,35 и ниже	3,36–4,08	4,09–4,41	4,42–5,25	5,26 и выше
17,6–17,11	3,30 и ниже	3,31–4,03	4,04–4,36	4,37–5,20	5,21 и выше
18,0–18,5	3,30 и ниже	3,31–4,03	4,04–4,36	4,37–5,20	5,21 и выше
18,6–18,11	3,30 и ниже	3,31–4,03	4,04–4,36	4,37–5,20	5,21 и выше

Таблица 15

Тест 3.Подтягивания на перекладине
(количествоповторов)

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше 5 баллов	85–99% 4 балла	70–84% 3 балла	51–69% 2 балла	50% и ниже 1 балл
7,0–7,5	4 и выше	3	2	1,5	1 и ниже
7,6–7,11	5 и выше	4	3	2	1 и ниже
8,0–8,5	5 и выше	4	3	2	1 и ниже
8,6–8,11	6 и выше	5	3–4	2	1 и ниже
9,0–9,5	6 и выше	5	4	2–3	1 и ниже
9,6–9,11	7 и выше	5–6	4	2–3	1 и ниже
10,0–10,5	7 и выше	6	4–5	2–3	1 и ниже
10,6–10,11	8 и выше	6–7	5	2–4	1 и ниже
11,0–11,5	8 и выше	7	5–6	2–4	1 и ниже
11,6–11,11	8 и выше	7	5–6	2–4	1 и ниже
12,0–12,5	9 и выше	7–8	5–6	2–4	1 и ниже
12,6–12,11	9 и выше	8	6–7	3–5	2 и ниже
13,0–13,5	10 и выше	8–9	6–7	3–5	2 и ниже
13,6–13,11	10 и выше	9	6–8	3–5	2 и ниже
14,0–14,5	11 и выше	9–10	7–8	4–6	3 и ниже
14,6–14,11	11 и выше	10	8–9	4–7	3 и ниже
15,0–15,5	12 и выше	10–11	8–9	5–7	4 и ниже
15,6–15,11	12 и выше	10–11	8–9	5–7	4 и ниже
16,0–16,5	12 и выше	10–11	9	5–8	4 и ниже
16,6–16,11	12 и выше	10–11	9	6–8	5 и ниже
17,0–17,5	13 и выше	11–12	9–10	6–8	5 и ниже
17,6–17,11	13 и выше	11–12	9–10	6–8	5 и ниже
18,0–18,5	13 и выше	12	10–11	7–9	6 и ниже
18,6–18,11	14 и выше	12–13	10–11	7–9	6 и ниже

Тест 4.Прыжок в длину с места (см)

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0–7,5	130 и выше	117–129	104–116	88–103	87 и ниже
7,6–7,11	140 и выше	127–139	114–126	98–113	97 и ниже
8,0–8,5	145 и выше	132–144	119–131	103–118	102 и ниже
8,6–8,11	155 и выше	142–154	129–141	113–128	112 и ниже
9,0–9,5	158 и выше	145–157	132–144	116–131	115 и ниже
9,6–9,11	162 и выше	149–161	136–148	120–135	119 и ниже
10,0–10,5	166 и выше	153–165	141–152	124–139	123 и ниже
10,6–10,11	175 и выше	162–174	150–161	133–148	132 и ниже
11,0–11,5	177 и выше	164–176	152–163	135–150	134 и ниже
11,6–11,11	184 и выше	171–183	159–170	142–157	141 и ниже
12,0–12,5	187 и выше	174–186	162–173	145–160	144 и ниже
12,6–12,11	193 и выше	180–192	168–179	151–166	150 и ниже
13,0–13,5	198 и выше	185–197	173–184	156–171	155 и ниже
13,6–13,11	205 и выше	192–204	180–191	163–178	162 и ниже
14,0–14,5	208 и выше	195–207	183–194	166–181	165 и ниже
14,6–14,11	214 и выше	201–213	189–200	172–187	171 и ниже
15,0–15,5	217 и выше	204–216	192–203	175–190	174 и ниже
15,6–15,11	225 и выше	212–224	200–211	183–198	182 и ниже
16,0–16,5	228 и выше	215–227	203–214	186–201	185 и ниже
16,6–16,11	234 и выше	221–233	209–220	192–207	191 и ниже
17,0–17,5	238 и выше	225–237	213–224	196–211	195 и ниже
17,6–17,11	240 и выше	229–239	217–228	201–216	200 и ниже
18,0–18,5	242 и выше	231–241	219–230	203–218	202 и ниже
18,6–18,11	245 и выше	234–244	222–233	206–221	205 и ниже

3.2. Медицинский контроль занятий физической культурой

Для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на медицинские группы: *основная, подготовительная, специальная (оздоровительная – А, реабилитационная – Б)*. Комплектование медицинских групп осуществляется на основании заключения о состоянии здоровья, оценки функциональных возможностей организма (по типу реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку) и уровня физической подготовленности обучающегося.

К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относят обучающихся:

- без нарушений состояния здоровья и физического развития;
- с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности (благоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем физической подготовленности, соответствующим возрасту и полу).

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относят обучающихся:

- имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные (с благоприятным типом кардио-респираторной системы на

дозированную физическую нагрузку и уровнем физической подготовленности, не соответствующим возрасту и полу);

- входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);
- с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, удовлетворительным или неблагоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку;
- часто болеющих (3 и более раз в год);
- реконвалесцентов из основной медицинской группы после перенесенных заболеваний, травм и окончания сроков освобождения от занятий физической культурой на период, определяемый индивидуально медицинским учреждением.
- с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3 - 5 лет.

К специальной медицинской группе «А» для занятий физической культурой (III группа) относят обучающихся:

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

К специальной медицинской группе «Б» для занятий физической культурой (IV группа) относят обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

Образовательные программы физического воспитания для обучающихся различных медицинских групп.

Занятия физической культурой обучающихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания в полном объеме с использованием профилактических технологий; разрешено посещение спортивных секций, кружков, участие в соревнованиях, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности, сдача практической части экзамена по предмету «Физическая культура».

Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательном учреждении или в домашних условиях.

Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы «А» проводятся в соответствии с программами физического воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья. Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии).

Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы «Б» проводятся: в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.) в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой, а в домашних

условиях рекомендуется проведение регулярных самостоятельных занятий по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации

Врач определяет индивидуально для каждого ребенка и сроки возобновления занятий после перенесенных заболеваний и травм с учетом всех клинических данных (тяжести и характера заболевания или травмы, степени функциональных нарушений, которые были вызваны заболеванием или травмой) (таблица 17)

Таблица 17

Примерные сроки начала занятий физической культурой после перенесенных заболеваний

(извл. из приказа УО г. Казани от 28.01.2009 № 38)

Заболевания	Сроки с начала посещения школы, дней	Примечание
Ангина	14 – 28	Следует опасаться резких охлаждений (лыжи, плавание)
Бронхит, острый катар верхних дыхательных путей	7 – 21	
Отит острый	14 – 28	
Пневмония	30 – 60	
Плеврит	30 – 60	
Грипп	14 – 28	При удовлетворительных результатах функциональной пробы сердечно – сосудистой системы
Острые инфекционные заболевания	30 – 60	
Острый нефрит	60	
Гепатит инфекционный	56 – 360	
Аппендицит (после операции)	30 – 60	
Перелом костей конечностей	30 – 90	Обязательное продолжение лечебной гимнастики, начатой в период лечения
Сотрясение мозга	60 и более, до года	В зависимости от тяжести и характера травмы

Врачебно – педагогический контроль урока физической культуры осуществляется по итогам проведения поминутного хронометража и регистрации ЧСС до начала урока, в конце его структурных частей и в восстановительном периоде. Рекомендуемая плотность уроков физической культуры для школьников 60 – 80 %. Физиологическая кривая ЧСС должна быть с постепенным возрастанием и максимальными параметрами в конце основной части. Соответствие нагрузки функциональным возможностям школьника определяется как приростами ЧСС по отдельным частям урока, так и реституцией (восстановлением) после окончания.

Рекомендуемый прирост пульса после вводной части 25 – 30%, основной 80 – 100% при его возвращении к исходным величинам (пульс в состоянии покоя, до начала занятий) после окончания урока или на 3 – 4 минуте восстановительного периода. Здоровым школьникам в основной части урока можно рекомендовать нагрузку со средней частотой пульса 160 – 180 ударов в минуту.

Уроки физической культурой с обучающимися специальной медицинской группы «А» должны быть направлены на укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, развитие физических качеств. Продолжительность урока составляет 40-45 минут (в младших классах 30-40 минут). В отличие от урока физической культуры обучающихся основной медицинской

группы продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается, а основной – сокращается. Физические упражнения подбираются индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях. Подготовительная часть длится от 10 до 20 минут в зависимости от задач урока и проводится с целью плавной подготовки функциональных систем организма к выполнению физической нагрузки в основной части урока. ЧСС в подготовительной части должна нарастать постепенно и к ее окончанию достигать 130-150 уд/мин. Основная часть урока продолжается от 15 до 25 минут. ЧСС в основной части урока не должна превышать 150 уд/мин. Педагогические наблюдения за состоянием обучающихся в процессе их занятий физической культурой должны учитывать внешние признаки утомления и степень их выраженности (таблица 18).

Таблица 18

Внешние признаки утомления обучающихся в процессе занятий физической культурой

Наблюдаемые признаки	Степень выраженности утомления	
	Небольшая	Средняя
Окраска кожи лица, шеи	небольшое покраснение лица	значительное покраснение лица
Потливость	незначительная	выраженная потливость лица
Характер дыхания	несколько учащенное, ровное	резко учащенное
Характер движений	бодрые, задания выполняются четко	неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения; у части 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

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.

Функциональное состояние организма обучающихся оценивают на основании анализа ЧСС и АД, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), устойчивости организма к гипоксии (проба Штанге), силы мышц ведущей руки, координации движений (таблица 19).

Таблица 19

Средние возрастно-половые значения ЖЕЛ, пробы Штанге и силы мышц ведущей руки у детей и подростков 6-17 лет
(НИИ ГиОЗДиП НЦЗД РАМН, НижГМА, 2010)

Возраст, лет	ЖЕЛ, мл		Проба Штанге, с		Сила мышц ведущей руки, кг	
	М	Д	М	Д	М	Д
6	1150-1600	1050-1500	20-29	19-28	5,5-11,0	5,0-10,0
7	1250-1800	1100-1700	23-35	21-33	8,0-14,5	8,0-12,5

8	1350-2000	1200-1750	23-39	20-32	13,0-20,0	11,5-16,5
9	1400-2200	1250-2000	26-41	25-38	16,5-23,0	12,5-18,0
10	1650-2350	1500-2300	29-49	27-35	18,0-25,0	13,0-20,0
11	1800-2650	1750-2500	31-48	27-41	22,5-30,0	15,5-22,5
12	2100-2850	1800-2650	37-52	27-43	21,0-33,0	16,5-26,0
13	2050-3150	2200-3050	39-54	31-45	22,0-32,5	20,0-30,0
14	2550-3900	2250-3200	41-56	32-47	26,0-39,5	20,5-30,0
15	2900-4400	2500-3455	41-63	33-47	30,0-48,0	22,5-32,0
16	3550-4800	2600-3500	44-65	34-49	36,0-51,0	23,0-33,0
17	3550-4800	2700-3500	45-69	35-51	40,0-54,0	24,0-34,0

Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе может обеспечиваться за счет:

- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений;
- организованных подвижных игр на переменах;
- спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья,
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках физкультминуток для снятия локального утомления и физкультминуток общего воздействия.

Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (СанПиН 2.4.2.2821 – 10)

Физкультминутки для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее – и.п.) – сидя на стуле. 1 – 2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 – 4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 – 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – и.п., 3 – поворот головы налево, 4 – и.п. Повторить 6 – 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 – и.п., 3 – 4 – то же правой рукой. Повторить 4 – 6 раз. Темп медленный.

Физкультминутки для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую вверх. 2 – поменять положения рук. Повторить 3 – 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 – 2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 – 4 – локти назад, прогнуться. Повторить 6 – 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. – сидя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак. 2 – разжать кисти. Повторить 6 – 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Физкультминутки для снятия утомления с туловища:

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 – 8 раз. Темп средний.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – 5 – круговые движения тазом в одну сторону. 4 – 6 – то же в другую сторону. 7 – 8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 – 6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – 2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 – 4 – и.п., 5 – 8 – то же в другую сторону. Повторить 6 – 8 раз. Темп средний.

Физкультминутки общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений физкультминутки для обучающихся I ступени образования на уроках с элементами письма:

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – и.п., 3 поворот головы налево, 4 – и.п., 5 – плавно наклонить голову назад, 6 – и.п., 7 – голову наклонить вперед. Повторить 4 – 6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. – сидя, руки подняты вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6 – 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 – 6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. – стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс, 2 – левую руку на пояс, 3 – правую руку на плечо, 4 – левую руку на плечо, 5 – правую руку вверх, 6 – левую руку вверх, 7 – 8 – хлопки руками над головой, 9 – опустить левую руку на плечо, 10 – правую руку на плечо, 11 – левую руку на пояс, 12 – правую руку на пояс, 13 – 14 – хлопки руками по бедрам. Повторить 4 – 6 раз. Темп – 1 раз медленный, 2 – 3 раза – средний, 4 – 5 – быстрый, 6 – медленный.

*Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз
(СанПиН 2.4.2.2821 – 10)*

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 – 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 – 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 – 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1– 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 – 5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3 – 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторять 1 – 2 раза.

Врач педиатр решает вопрос и о возможности зачисления детей в спортивные секции и школы по видам спорта.

*Минимальный возраст зачисления детей в спортивные школы по видам спорта
(СанПиН 2.4.4.1251 – 03)*

6 лет Гимнастика (дев.). Гимнастика художеств. Фигурное катание

7 лет. Воднолыжный. Гимнастика(мальчики). Прыжки в воду. Синхронное плавание. Фристайл. Настольный теннис. Плавание. Теннис. Акробатика. Прыжки на батуте. Рок – н – рол. Спортивные танцы. Аэробика. Дартс. Шейпинг. Шахматы. Шашки. Ушу.

8 лет. Горнолыжный. Баскетбол. Футбол. Бадминтон. Спортивное ориентирование. Спортивный туризм. Гольф.

9 лет. Биатлон. Легкая атлетика (многоборье, метания, прыжки с шестом). Прыжки на лыжах. Парусный спорт. Бейсбол. Водное поло. Волейбол. Гандбол. Конькобежный. Легкая атлетика. Лыжные гонки. Шорт – трек. Регби. Софтбол. Хоккей с мячом. Городки. Лапта.

10 лет. Велоспорт. Конный спорт. Современное пятиборье. Санный спорт. Стрельба пулевая. Фехтование. Бокс. Борьба вольная. Борьба греко – римская. Гребля академическая. Гребля на байдарках и каноэ. Дзюдо. Тяжелая атлетика (юноши). Таеквандо. Альпинизм. Буерный спорт. Гребной слалом. Натурбан. Полиатлон. Триатлон. Армреслинг. Атлетизм. Бильярд. Гиревой. Каратэ – до. Кекусенкай. Скалолазание. Стрельба из арбалета. Кикбоксинг. Контактное каратэ. Пауэрлифтинг. Самбо.

11 лет. Стрельба из лука. Стеновая стрельба.

12 лет. Бобслей.

4. ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ

Рекомендации по закаливанию школьников (табл. 20, 21)

Таблица 20

Закаливающие процедуры для младших школьников

Процедура	Условия выполнения
Воздушные ванны	Температура воздуха 18 – 22°C
Солнечно –воздушные ванны	Продолжительность 5 – 20 мин. на один прием
Обтирание	Температура воды 30 – 32°C Температура окружающего воздуха 18 – 20°C Продолжительность 60 – 90 сек.
Обливание	Температура воды 18 – 33°C Температура окружающего воздуха 18 – 20°C Продолжительность 60 – 90 сек.
Обливание ног	Температура воды 16 – 28°C
Контрастное обливание	Температура воды 24 – 32° С Разница температур от 4 до 11 градусов
Купание в море	Температура воды не ниже 19 – 20°C Температура окружающего воздуха 19 – 20°C Продолжительность 3 – 5 мин.

Таблица 21

Комплекс закаливающих процедур для старших школьников

Процедура	Условия выполнения	Время года	
		Лето	Осень-зима
Воздушные ванны	Температура воздуха, °С	16—22	14—20
	Продолжительность на один прием, мин	От 30	10-45
Солнечно-воздушные ванны	Продолжительность на один прием, мин	5—40	-

Обтирание	Температура воды, °С	16—32	14—32
	Температура воздуха, °С	18-20	18-20
	Продолжительность, сек.	60—90	60—90
Обливание из душа	Температура воды, °С	16—33	16—34
	Температура воздуха, °С	18—20	18—20
	Продолжительность, сек.	60—90	60—90
Купание в море (водоеме)	Температура воды, °С	Не ниже 18	–
	Температура воздуха, °С	Не ниже 18	–
	Продолжительность, мин.	3 – 15	–
Прогулки и игры на воздухе	Продолжительность, час.	Не ограничено	2 – 3,5
	Продолжительность, час.	Не ограничено	1

З а к а л и в а н и е в д е т с к и х т у р и с т и ч е с к и х л а г е р я х

Закаливание в детских туристических лагерях палаточного типа в период летних каникул проводится в соответствии с СанПиН 2.4.4.2605 –10. Купание проводится в первую половину дня, в жаркие дни, допускается повторное купание во второй половине дня. Начинать купание рекомендуется в солнечные и безветренные дни при температуре воздуха не ниже 23 °С и температуре воды не ниже 20 °С. Продолжительность купания в первые дни 2 – 5 минут, с постепенным увеличением до 10 – 15 минут. Не разрешается купание сразу после еды. Одновременно купаться может не более 10 детей под наблюдением 2 взрослых (один находится в водоеме, второй наблюдает с берега). Продолжительность процедур 15 – 20 минут.

Воздушные ванны начинают при температуре воздуха не ниже 18 °С. Прием воздушных ванн рекомендуется сочетать с ходьбой, подвижными играми, физическими упражнениями, общественно полезным трудом.

Солнечные ванны назначают детям после приема воздушных ванн. Их проводят в первой половине дня до 11 часов или после 16 часов на пляже, площадках, защищенных от ветра, спустя час – полтора после еды при температуре воздуха 25 °С. Солнечные ванны следует начинать с 5 мин., постепенно увеличивая процедуру до 30 – 50 мин. Не допускается прием солнечных ванн без головных уборов.

З а к а л и в а н и е и О Р З

Закаливание служит основным методом повышения сопротивляемости ребенка инфекционным агентам. Закаливание тренирует реакцию сосудов. У закалённых при охлаждении температура воздуха в полости носа падает всего на 0,3-0,5°С.

Важно создать стимулирующее температурное окружение: соответствующую погоде одежду, нормальную температуру в квартире (18-20° днем и на 2-4°С ниже ночью). Следует приучить ребенка к прогулкам (до 4 часов в сутки), избегая при этом излишне теплой одежды.

Закаливание после нетяжелого ОРЗ можно возобновить (или начать) через 7-10 дней, при заболевании с длительностью температурной реакции более 4 дней - через 2 недели, а после 10-дневной лихорадки - через 3-4 недели.

Снижает ли закаливание частоту ОРВИ? Полностью защитить от заболевания при контакте с новым для ребенка вирусом оно не может. Однако защита от заражения у закаленного ребенка гораздо эффективнее, чем у незакаленного, поэтому число респираторных заболеваний, особенно более тяжелых, у него будет намного меньше.

ЛИТЕРАТУРА

1. Руководство по амбулаторно-поликлинической педиатрии – Под ред. А.А.Баранова – М: ГЭОТАР- Медиа, 2006.-608 с.
2. Руководство участкового педиатра/ под ред. Т.Г. Авдеевой. – М.:ГЭОТАР – Медиа,2008. – 352с.
3. Доскин В.А., Косенкова Т.В., Авдеева Т.Г. и др. Поликлиническая педиатрия. – М.:ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2002. – 504.
4. Закаливание детей /Электронное учебно-методическое пособие для студентов педиатрического факультета / Волгина С.Я., Соловьева Н.А., Кулакова Г.А., Курмаева Е.А., Садыков М.М., Семенов А.В. – Казань: ГОУ ВПО «Казанский ГМУ Минздравсоцразвития России», 2012.
5. Режим дня детей /Электронное учебно-методическое пособие для студентов педиатрического факультета / Волгина С.Я., Соловьева Н.А., Кулакова Г.А., Курмаева Е.А., Садыков М.М., Семенов А.В. – Казань: ГОУ ВПО «Казанский ГМУ Минздравсоцразвития России», 2012.
6. Физическое воспитание детей и подростков /Электронное учебно-методическое пособие для студентов педиатрического факультета / Соловьева Н.А., Волгина С.Я., Кулакова Г.А., Курмаева Е.А., Садыков М.М., Семенов А.В. – Казань: ГОУ ВПО «Казанский ГМУ Минздравсоцразвития России», 2012.
7. Постановление федеральной служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека № 189 от 29 декабря 2010 г. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821 – 10 «санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Р Ф от 23.07.2008 N 45СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"
9. Гигиена детей и подростков. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно – эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения). Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.1251 – 03.
10. Методические рекомендации «Единые требования к проведению общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ» (2002).
11. Методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»/ М.:Министерство образования и науки Российской Федерации, 2012. - 49 с.
12. Приказ Минздрава России от 21.12.2012 N 1346н
13. "О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них"
14. Вайнбаум Я.С. Гигиена закаливания // Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. – М., 2002. – С. 72 – 91.
15. Санитарно–эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы детских туристических лагерей палаточного типа в период летних каникул. СанПиН 2.4.4.2605 –10. Постановление главного государственного санитарного врача РФ № 29 от 26 апреля 2010 г.
16. Приказ Минздравсоцразвития РФ № 213н и Минобрнауки РФ № 178 от 11.03.2012 г. «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений».

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

1. <http://www.detskiysad.ru/vopros/627.html>

2. <http://detskoe – zdorovye.ru/regim – dnya.html>
3. <http://www.gradusnik.ru/rus/doctor/ped/w6md –zakalobrziz/>
4. <http://2ganteli.ru/> Закаливание детей.
5. <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n –4653> Закаливание. За и против.
6. http://vimpel –v.com/shkola_gizni/voda/zakal_shk.shtml
7. <http://www.pediatr-russia.ru/> - союз педиатров России
8. <http://medpro.ru/> - медицина для профессионалов
9. <http://vrachirf.ru/> - врачи РФ, общероссийская социальная сеть
10. <http://www.doktornarabote.ru/> - доктор на работе, медицинский портал
11. http://www.airspb.ru/int_03.shtml - подборка интернет сайтов по неонатологии и педиатрии
12. <http://medwedi.ru/category/pediatr/> - книги по педиатрии