

**Областное методическое объединение
учителей физической культуры и ОБЖ**

**«Формы осуществления
медико – педагогического контроля
в урочной и внеурочной деятельности
по физической культуре»**

**Степченкова Майя Валерьевна
учитель физической культуры
МБОУ «Ярцевская средняя школа №1»**

Методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»
НИИ гигиены и охраны здоровья детей ФГБУ «Научный центр здоровья детей»
РАМН, Москва 2012



Федеральный Закон «Об образовании» (часть 7 статьи 28)

Образовательная организация несет ответственность в установленном законодательством Российской Федерации порядке за невыполнение или ненадлежащее выполнение функций, отнесенных к ее компетенции, за реализацию не в полном объеме образовательных программ в соответствии с учебным планом, качество образования своих выпускников, а также за жизнь и здоровье обучающихся, работников образовательной организации. За нарушение или незаконное ограничение права на образование и предусмотренных законодательством об образовании прав и свобод обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, нарушение требований к организации и осуществлению образовательной деятельности образовательная организация и ее должностные лица несут административную ответственность в соответствии с Кодексом Российской Федерации об административных правонарушениях

«Медико-педагогический контроль за организацией занятий ФК обуч-ся с отклонениями в состоянии здоровья», Москва 2012

Занятия ФК обучающихся СМГ:

- «А» проводятся в соответствии с программой физ воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.;
- «Б» - проводятся в медицинском учреждении.

Комплектование мед. групп обучающихся для занятий ФК проводится врачом-педиатром ОУ на основании заключения каждого специалиста, участвующего в проведении врачебных осмотров, в котором даются рекомендации по физическим нагрузкам

При наличии заболевания у обучающихся следует строго дозировать физическую нагрузку и исключить физические упр-я, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья.

Существующая ситуация

Комплектование медицинских групп обучающихся в ОУ невозможно. На уроке ФК находятся обучающиеся всех групп здоровья. Занятия ФК проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания.

Практически полное отсутствие рекомендаций врачей - специалистов по физическим нагрузкам для обучающихся. Дефицит медицинского персонала в школах.

Система персональной защиты данных не дает возможность исключить физические упр-я, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья. Родители сами часто скрывают информацию о здоровье своих детей

противоречия

Хронометрирование

Общая (относительная)
плотность урока (ОП)

Двигательная (моторная)
плотность урока (ДП)

Примерные величины моторной плотности урока ФК

Тип урока	Моторная плотность урока
Вводный урок	10-40%
Урок ознакомления с новым материалом	20-40%
Урок разучивания нового материала	30-50%
Урок закрепления учебного материала	40-60%
Урок совершенствования учебного материала	50-80%
Контрольный урок	40-50%
Комбинированный урок	40-60%
Сюжетные уроки (сказка, путешествие, соревнование)	30-60%
Урок – круговая тренировка	50-80%

Пульсометрия

Большев А.С. Частота сердечных сокращений. Физиолого-педагогические аспекты [Текст]: учеб. пособие / А.С. Большев, Д.Г. Сидоров, С.А. Овчинников. Нижегород. гос. архитектур.- строит. ун-т: – Н.Новгород: ННГАСУ, 2017. – 76 с. ISBN 978-5-528-00188-3

Расчет индивидуального тренировочного пульса (ИТП)

по формуле Мартти Карвонена:

$$\text{ИТП} = (220 - \text{возраст} - \text{ЧССп}) * 0,6 + \text{ЧССп}$$

1. От цифры 220 надо отнять свой возраст в годах.

2. От полученной цифры отнять число ударов своего пульса за минуту в покое

3. Умножить полученную цифру на 0,6 и прибавить к ней величину пульса в покое.

4. Верхний предел = ИТП + 12

5. Нижний предел = ИТП – 12

Пример: если вам 15 лет и ЧССп = 72 уд/мин, то расчеты покажут, что ваш

$$\text{ИТП} = (220 - 15 - 72) * 0,6 + 72 = 152$$

$$\text{Верхний предел} = 152 + 12 = 164$$

$$\text{Нижний предел} = 152 - 12 = 140$$

**« Количественная оценка уровня соматического здоровья детей
IV ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и
обороне» на различных этапах онтогенеза»**

Алгоритм количественной оценки уровня здоровья



«Выявление типов телосложения и определение индекса массы тела учащихся 8-х классов МБОУ «Ярцевская средняя школа №1»

Методика исследования

1. Клинические показатели (наличие признаков заболевания, группа здоровья)

2. Тип телосложения (индекс П. Н. Башкирова)

3. Индекс массы тела Кетле

Астенический
Нормостенический
Гиперстенический

Выраженный дефицит МТ
Недостаточная МТ
Норма
Избыточная МТ
Ожирение первой степени
Ожирение второй степени
Ожирение третьей степени

Сопоставление типа телосложения и индекса массы тела

Индивидуальные итоговые проекты

Название проекта	Проектный продукт
«Физкультура и сахарный диабет»	Комплекс ОРУ для обучающихся с сахарным диабетом (MODY-диабет) с полным письменным и графическим описанием.
«Маршрут здоровья»	Индивидуальная карта физической подготовленности обучающихся
«Fashion sport» (модный спорт), или модная одежда для урока физической культуры»	Папка с образцами тканей одежды для занятий физической культурой и повседневной одежды в спортивном стиле.
«Определение плоскостопия обучающихся 9Б класса методом подометрии»	Инструкционная карта по выявлению плоскостопия у обучающихся и взрослых
«Определение биологического возраста учениц 9 класса и взрослых женщин»	Комплекс рекомендаций по устранению преждевременного старения
"Влияние разных музыкальных стилей на частоту сердечных сокращений человека"	Диск с музыкальными произведениями для различных частей урока физической культуры

Спасибо за внимание!