**Приложение 1**

**Общая характеристика занятий физической культуры**

 **с учащимися специальной медицинской группы**

 Согласно положению о врачебном контроле за физическим воспитанием населения все учащиеся распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы.

 На основании данных о состоянии здоровья и физическом развитии они распределяются для занятий физическими упражнениями на основную, подготовительную и специальную медицинские группы.

| К *основной группе* относятся учащиеся без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями, но при наличии хороших показателей физического развития.

К *подготовительной медицинской группе (далее ПМГ)* относятся учащиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность.

К *специальной медицинской группе (далее СМГ)* относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенной учебной программой. С целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов детей, относящихся к СМГ по тяжести и характеру заболевания, рекомендуется подразделять на две подгруппы -«А» и «Б».

К подгруппе «А» относятся учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные в связи с различными заболеваниями. К подгруппе «Б» относятся школьники с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (поражения сердечно-сосудистой, мочевыделительной системы, печени, высокая степень нарушения рефракции зрения с изменением глазного дна и др.). Деление на подгруппы - это тот фактор, который определяет режим занятий. Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья направляются на занятия лечебной физической культурой в лечебно-профилактические учреждения (там, где это возможно) или им назначаются соответствующее лечение и наблюдение. Допустимой физической нагрузкой для них являются занятия по специальной учебной программе. Перевод из одной медицинской группы в другую производится совместно врачом и учителем, с учетом результатов дополнительного медицинского обследования и результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе. *Основными задачами физического воспитания учащихся,* отнесенных к СМГ, являются:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;

- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение; повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;

- освоение основных двигательных навыков и качеств;

- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;

- разъяснение значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания, пребывания на воздухе и т.п.

**Приложение 2**

**Степени утомления по внешним признакам**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Внешниепризнаки утомления | Небольшое утомление | Среднее утомление | Выраженное утомление  |
| Окраска кожи | Легкая | Значительная | Побледнение и синюшность |
| Потливость | Незначительная | Большая | Чрезмерная |
| Выражение лица | Спокойное | Напряженное | Страдальческое |
| Характер дыхания | Учащенное, ровное | Учащенное, периодические глубокие  вдохи  и выдохи | Резкое  учащенное, поверхностное и аритмичное |
| Координация движений, внимание | Четкое,бодрое Выполнение команд | Неуверенные движения, покачивания, нечеткое Выполнение заданий | Дрожание конечностей, частые покачивания, отставание  в ходьбе от группы |
| Жалобы | Нет | На усталость, больв мышцах. | Головокружение головную боль, шум |

**Приложение 3**

**Уровень физической подготовленности**

Физическую подготовленность обычно определяют при помощи физкультурных контрольных нормативов, которые позволяют оценить уровень мышечной работо­способности в конкретных проявлениях двигательной деятельности. Так как в каждом из таких нормативов на­грузка выполняется до предела (иначе не будут получены объективные характеристики работоспособности), то большая часть из них не может быть использована для учащихся специальных медицинских групп.

Основными показателями физической подготовлен­ности, в связи с невозможностью использовать большин­ство прямых проб, являются косвенные показатели, с по­мощью которых на основании изменений отдельных признаков функционального состояния организма, свя­занных с физической подготовленностью, удается судить об ее уровне.

В качестве прямых, непосредственно характеризую­щих физическую подготовленность показателей могут быть использованы следующие двигательные пробы и умения.

- Проба на развитие мышц живота — переход из поло­жения лежа в положение сидя без помощи рук. Выполня­ется из и. п. — лежа на спине, руки вдоль тела, ноги за­креплены в упоре. Облегченный вариант: руки на поясе, перейти в положение сидя. Затрудненный вариант: руки согнуты в локтях и находятся за головой. Перейти в поло­жение сидя. Наиболее трудный вариант: прямые руки вы­тянуты за голову и соединены в замок. Перейти в положе­ние сидя.

- Проба на развитие мышц живота — поднимание ног до положения угла в упоре. Производится учащимся в упоре на брусьях (или близко стоящих столах, спинках стульев). Захват пальцами опорной поверхности облегча­ет выполнение упражнения. Напротив, опора о поверх­ность предмета ладонями затрудняет выполнение пробы, которая заключается в способности поднять выпрямлен­ные ноги до положения горизонтали и, не удерживая их более чем 1 с, опустить вниз. Усложненная разновид­ность этой пробы — поднимание прямых ног из положе­ния виса на гимнастической стенке.

- Проба на развитие мышц спины — из и. п. — лежа на груди, руки за головой, ноги закрепляют в упоре. Под­нять голову и верхнюю часть туловища от пола. Зафикси­ровать это положение (не более 1 с).

- Проба на развитие мышц ног — приседание на одной ноге,

 удерживаясь рукой о рядом стоящий стул или стол.

 -Проба на меткость броска — метание малого мяча в цель с расстояния 10м.

 - Проба на равновесие — «ласточка».

- Проба на координацию — прыжки через скакалку на одной и двух ногах.

**Приложение 4**

**Комплекс упражнений для снятия утомления для учащихся**

 **специальной медицинской группы**

 **Упражнения 1.**

Исходное положение - стойка ноги врозь. По счету 1 - руки к плечам; 2 - руки поднять вверх, прогнуться; 3 - руки через стороны опустить вниз; 4 - прийти в исходное положение. На счете 1-2 - вдох, на счете 3-4 - выдох.
Повторить 3 раза.

**Упражнения 2.**

Исходное положение - ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. По счету 1-2 - два рывка согнутыми руками назад; по счету 3-4 - два рывка назад прямыми руками; 5-6 выдох. Повторить 3 раза.

**Упражнения 3.**

Исходное положение - ноги врозь, руки вверх. По счету 1, не сдвигая с места ног, повернуть туловище вправо; 2 - вернуться в исходное положение; по счету 3 - повернуть туловище влево; по счету 4 - вернуться в исходное положение. На счет 1 -вдох, на счет 2 - выдох, на счет 3 - вдох, на счет 4 - выдох.
Повторить 3—4 раза.

**Упражнения 4.**

Исходное положение - руки вниз, ноги широко расставить. По счету 1-2 - руки соединить в замок и поднять вверх за голову. По счету 3 - резко опустить руки вниз; по счету 4 - вернуться в исходное положение. На счет 1-2 - вдох, на счет 3-4выдох. Повторить 3 раза.

**Упражнения 5.**

 Медленно опустить подбородок на грудь и оставаться в таком положении 5 с. Проделать 5-10 раз.

**Упражнения 6.**

 Откинуться на спинку стула, положить руки на бедра, закрыть глаза, расслабиться и посидеть так 10-15 с.

Выпрямить спину, теле расслабить, мягко прикрыть глаза. Медленно наклонять голову вперед, назад, вправо, влево.

**Упражнения 7.**

Сидя прямо с опущенными руками, резко напрячь мышцы всего тела. Затем быстро полностью расслабиться, опустить голову, закрыть глаза. Посидеть так 10-15 с. Проделать упражнение 2-4 раза.

**Упражнения 8.**

Сесть удобно, слегка расставив ноги. Руки положить на середину живота. Закрыть глаза и глубоко вздохнуть через нос. Задержать дыхание (насколько возможно). Медленно выдохнуть через рот (полностью). Проделать упражнение 4 раза (если не возникнет головокружение).

Список использованной литературы

* 1.Антропова М.В. Образование и здоровье школьников: Метод. реком. для работников системы образования. М.Педагогика, 2014.
* 2. Безруких М.М. Как получить пятерку за здоровье. - Тула: Арктоус, 2011.
* 3. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учеб. пос. для техникумов. - М.: Высшая школа, 2006.
* 4. Велитченко В.К. Организация занятий с детьми спецмед группы. - М.: Медицина, 2012.
* 5. Велитченко В.К. Физическая культура для ослабленных детей: Метод. пособ. - М.: Терра-Спорт, 2014.
* 6. Гусалов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. - М.: Высшая школа, 2012.
* 7. Дегтярев И.П. Физическое развитие. - Киев, 2013.