

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
ПРОФТЕХОСВІТИ У ВІННИЦЬКІЙ ОБЛАСТІ

ДЕРЖАВНИЙ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ВІННИЦЬКЕ МІЖРЕГІОНАЛЬНЕ ВИЩЕ ПРОФЕСІЙНЕ УЧИЛИЩЕ»

*Особливості проведення занять у
спеціальних медичних групах та
нормативно-плануюча документація
викладача фізичної культури,*

Методичний посібник



Вінниця, 2014

У даному посібнику пропонуються методичні рекомендації щодо організації та методичної роботи із спеціальними медичними групами на уроках фізичної культури та перелік і зразки нормативно-плануючої документації яку необхідно мати викладачам фізичної культури.

Посібник розроблений на допомогу викладачам фізичної культури ПТНЗ, особливо, початківцям.

Укладач:

В.В. Петелько — керівник фізичного виховання ДПТНЗ «ВМВПУ»

Редагування: Слічний Ю.О. - методист НМЦ ПТО у Вінницькій області

Рецензент: Бочарьов Г.Г. – начальник Вінницького обласного відділення комітету з фізичного виховання та спорту
Гусев В.Г. - завідувач кабінетом військово-патріотичного виховання, основ здоров'я та фізичної культури Вінницької академії неперервної освіти.

Затверджено рішенням Ради НМЦ ПТО у Вінницькій області
від 13.06.2014 р. №2

ЗМІСТ

ВСТУП	5
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНА РОБОТА СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП.....	6
1. Принципи організації та методики роботи спеціальних медичних груп	6
1.1. Основні завдання фізичного виховання	6
1.2. Принципи проведення занять	7
1.3. Комплектування спеціальних медичних груп	8
2. Організація та проведення занять.....	9
2.1. Основні завдання до занять.....	9
2.2. Загальні методичні вказівки до проведення занять із спецгрупами	10
2.3. Особливості проведення уроків фізичної культури у спеціальній медичній групі	12
2.3.1. Дозування фізичного навантаження на уроках фізичної культури	13
2.3.2. Орієнтовно-структурна організація занять учнів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.....	13
2.3.3. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів спеціальної медичної групи	15
3. Орієнтовний зміст матеріалу для спеціальних медичних груп.	16
3.1. Теоретичні відомості.....	16
3.1.1. Перший рік навчання	16
3.1.2. Другий рік навчання.....	16
3.1.3. Третій рік навчання	17
3.2. Практика.....	17
3.2.1. Гімнастика.....	17
3.2.2. Легка атлетика	18
3.2.3. Елементи спортивних ігор.....	18
3.3. Залікові вимоги для учнів спеціальної медичної групи	18
4. Відвідування занять та заходи по його забезпеченню.....	19
4.1. Методи та прийоми підвищення зацікавленості заняттями	19
5. Оцінка функціонального стану організму учнів	20
5.1. Фізичний розвиток	20
5.2. Функціональний стан і адаптація організму до фізичних навантажень.....	22

5.3. Методи дослідження рухових якостей.....	24
6. Особливості методики занять з учнями СМГ з урахуванням характеру захворювання.....	25
6.1. При захворюванні серцево-судинної системи.....	25
6.2. Особливості виконання фізичного навантаження при захворюваннях органів дихання.....	26
6.3. Особливості виконання навантаження при захворюваннях органів травлення.....	27
6.4. Особливості виконання фізичних навантажень при функціональних захворюваннях нервової системи та обміну речовин.....	29
6.5. Особливості виконання фізичного навантаження при захворюваннях опорно-рухового апарату.....	30
6.6. Особливості виконання фізичного навантаження при захворюваннях нирок	31
Додаток №1 Робоча навчальна програма з предмета «Фізична культура» для учнів ПТНЗ, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.....	32
Додаток №2 Нормативні документи з питань фізичного виховання.....	55
Додаток №3 Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах.....	59
Додаток №4 Наказ "Про розподіл учнів на медичні групи для занять фізичною культурою.....	64
Додаток №5 Комплекси фізичних вправ при різних захворюваннях.....	66
Додаток №6 Щоденник самоконтролю.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	78

ВСТУП

Несприятлива динаміка стану здоров'я сучасної молоді вимагає пошуку різних дієвих заходів, спрямованих на його покращення та здатних забезпечити вдале інтегрування цієї категорії учнів до майбутньої професійної діяльності. Особливе значення надається підвищенню рівня фізичного здоров'я учнівської молоді, психофізичних та психофізіологічних можливостей, від яких певною мірою залежать професійна дієздатність, надійність та творче довголіття. Ці риси особистості працівників високої кваліфікації традиційно формуються та вдосконалюються у роки навчання засобами фізичного виховання у межах системи професійної освіти. Питання розглядається у загальнодержавному контексті, оскільки воно стосується категорії громадян, які у майбутньому мають створити основу продуктивних сил суспільства. Інтенсивне оновлення соціально-економічної, науково-технічної сфери та духовного життя сучасного суспільства зумовлює високі та всезростаючі вимоги до дієздатності особистості учнів, покликаних брати активну участь в ініціюванні та організації цього процесу.

Провідним критерієм ефективності формування та функціонування спеціальних медичних груп в професійно-технічних навчальних закладах є здоров'я сучасного учнівства, що визначається рівнем функціонально-структурної інтеграції організму. Враховуючи роль оздоровчих занять із фізичного виховання для учнів із порушеннями стану здоров'я та критичну ситуацію, що склалася із станом здоров'я сучасного молодого покоління в цілому, існує необхідність принципово нового підходу до вирішення цієї проблеми.

Учні, за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, обов'язково відвідують заняття в групі, а також для поліпшення стану здоров'я, покращення фізичного розвитку залучаються до загальних уроків фізичної культури у відповідному одязі та взутті. Вони беруть активну участь у підготовчих та заключних частинах уроків, а також закріплюють вивчений навчальний матеріал у групі.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНА РОБОТА СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

1. Принципи організації та методики роботи спеціальних медичних груп

1.1. Основні завдання фізичного виховання

Для того щоб забезпечити найбільш ефективний процес фізичного виховання учнів, віднесених до спеціальних медичних груп (СМГ), потрібно чітко уявити собі завдання, які при цьому необхідно вирішити.

Зміцнення здоров'я, сприяння гармонічному фізичному розвитку та загартування організму.

Щоб виконати цю найважливішу для учнів, які перенесли захворювання, вимогу, необхідно, по суті, забезпечити кожному повноцінний в кількісному та якісному відношенні руховий режим. Вирішення лікувальних, лікувально-виховних та реабілітаційних завдань фізичного виховання учнів, зарахованих до спеціальної медичної групи, це:

- зміцнення здоров'я та корекція недоліків фізичного розвитку;
- формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я, організація активного відпочинку та мотивація на здоровий спосіб життя;
- набуття елементарних знань з фізичної культури, гігієни, основ здоров'я;
- формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвиток фізичних якостей, корекція постави, профілактика травматизму та надання першої медичної допомоги;
- удосконалення функціональних можливостей організму, розвиток основних життєво забезпечувальних систем;
- формування знань про вплив стресу на стан здоров'я та засобів зменшення або уникнення такого впливу;
- формування практичних навичок антистресової гімнастики;
- виховання бережливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої соціальної цінності особистості;
- виховання інтересу, потреби і звички до занять фізичними вправами;

- профілактика асоціальної поведінки учнів через заняття фізичною культурою;
- формування адекватної самооцінки особистості, моральної самосвідомості, цілеспрямованості, впевненості у своїх силах, витримки;
- виховання індивідуальних морально-вольових і психологічних якостей особистості;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки і вміння застосувати їх на практиці;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою спрямованістю.

1.2. Принципи проведення занять

Три основні принципи лежать в основі занять фізичними вправами та використання засобів загартовування учнів, які за станом здоров'я відносяться до СМГ.

Перший принцип полягає в оздоровчій, лікувально-профілактичній спрямованості використання засобів фізичного виховання. Будь-які заняття фізичними вправами та спортом в нашій країні у відповідності з програмною настановою фізкультурного руху держави мають оздоровчу спрямованість. Для учнів в СМГ цей принцип є головним. Відбираючи засоби фізичного виховання, він проходить крізь всі етапи методики та організації занять. Важливість цього принципу пояснюється набагато більшим об'ємом оздоровчих завдань при роботі з контингентами СМГ.

Другий принцип фізичного виховання учнів СМГ полягає в диференційованому підході до використання засобів фізичної культури в залежності від характеру та наявності структурних та функціональних порушень в організмі, викликаних патологічним процесом.

Під час будь-яких занять фізичними вправами навантаження, які використовуються, диференціюють в залежності від віку, статі та фізичної підготовленості. В заняттях СМГ окрім цього, фактором, який визначає кількісні та якісні особливості фізичних навантажень та можливості

загартовування, стає захворювання, яке характеризує своєрідність організму. Ці особливості потребують для кожного учня окремих засобів та методів фізичного виховання

Третій принцип, якого потрібно дотримуватись в процесі фізичного виховання учнів СМГ, полягає в професійно-прикладній спрямованості занять. Проводячи заняття по фізичному вихованню з учнями СМГ, які раніше перенесли хворобу, викладач повинен не тільки забезпечити найшвидше відновлення ушкоджених органів та систем, але допомогти учню в процесі занять фізичними вправами набути необхідні для доброго засвоєння професії рухові навички, за допомогою методів фізичного тренування відшліфувати їх, підготувати ЦНС та інші функціональні системи організму до того, щоб вони змогли забезпечити високу працездатність майбутнього спеціаліста. Якщо врахувати, що в учнів в результаті перенесеного захворювання часто присутні значні порушення в організмі, які ускладнюють пристосування до умов фізичних напружень, то стає очевидною складність здійснення цього принципу.

1.3. Комплектування спеціальних медичних груп

Обов'язковою передумовою роботи з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, є лікарський контроль. Він включає системні перевірки стану здоров'я всіх учнів, контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних вимог до місць занять, обладнання, профілактику травматизму відповідно до «Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах», затвердженого спільним наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України (від 20.07.2009 № 518.674).

Обстеження учнів ПТНЗ проводиться лікарем з використанням функціонального тесту серцево-судинної системи. Це зумовлено особливостями розвитку учнів у цьому віці й можливими різними реакціями на фізичне навантаження.

Прийнятні фізичні навантаження, оптимізація умов для одужання, попередження загострення хвороби – це основа реабілітації учнів спеціальної медичної групи.

Основною формою організації навчальної діяльності є індивідуальний підхід поєднаний з груповим.

На початку навчального року, після поглибленого медичного огляду, медпрацівником навчального закладу комплектуються групи та складаються списки учнів, виходячи з конкретних умов кожного навчального закладу і контингенту дітей, віднесених до спеціальної групи. При цьому враховується, як характер захворювання, так і функціональні можливості серцево-судинної системи учнів, які потім узгоджуються з лікарями відповідних профільних спрямувань (ревматологом, ортопедом, хірургом, окулістом).

Списки учнів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної та підготовчої медичної групи, затверджуються наказом директора загальноосвітнього навчального закладу з вказівкою терміну перебування в ній. Таким же чином затверджується розклад занять групи та прізвище вчителя (керівника групи), який має відповідну фахову підготовку.

Чисельність групи не повинна перевищувати 15-20 учнів. Залежно від функціонального стану учнів і характеру захворювань, групи на уроках (заняттях) учні можуть підрозділятися на підгрупи. Можливе також об'єднання в групу учнів із різними захворюваннями, схожими за характером реакції на фізичні навантаження серцево-судинної й дихальної систем. Навантаження на уроці викладач повинен індивідуалізувати. Юнакам та дівчатам бажано займатися окремо.

Залежно від індивідуальних особливостей кожного учня терміни обмеження навантажень можуть бути змінені учителем фізичної культури після порад з лікарем. При тимчасовому звільненні учнів від занять фізичною культурою у зв'язку з гострими захворюваннями (ангіна, катар верхніх дихальних шляхів і т. д.) їх медична група зберігається. Якщо ж сталося погіршення в стані здоров'я у зв'язку з перенесеним захворюванням, медична група може бути тимчасово змінена на певний термін.

2. Організація та проведення занять

2.1. Основні завдання до занять

Основними завданнями які ставляться перед заняттями учнів в СМГ є:

- зміцнення здоров'я, загартовування організму і підвищення рівня працездатності;
- оволодіння руховими вміннями та навичками;
- відновлення порушень функцій організму, компенсація окремих втрачених функцій;
- прищеплення знань і навичок у використанні засобів фізичного виховання у режимі навчальних занять, праці та відпочинку;
- набуття учнями навичок в організації і проведенні ранкової гігієнічна гімнастики, інструкторських навичок в організації і проведенні ранкової гігієнічна гімнастики, інструкторських навичок при розучуванні нових фізичних вправ;
 - набуття навичок професійно-прикладної фізичної підготовки;
 - набуття навичок самостійних занять фізичними вправами.

2.2. Загальні методичні вказівки до проведення занять із спецгрупами

Учні, за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, обов'язково відвідують заняття в групі, а також для поліпшення стану здоров'я, покращення фізичного розвитку залучаються до загальних уроків фізичної культури у відповідному одязі та взутті. Вони беруть активну участь у підготовчих та заключних частинах уроків, а також закріплюють вивчений навчальний матеріал у групі.

При стійкому покращенні стану здоров'я учні виконують елементи рухів основної частини зі значним зниженням фізичних навантажень, без затримки дихання, без струсів тулуба, стрибків на жорстку опору, виключаються психоемоційні навантаження (елементи змагань).

Фізичні вправи професійного спрямування виконуються з урахуванням адаптаційних можливостей учнів до подібних навантажень.

Учні цієї категорії повинні перебувати під постійним лікарсько-педагогічним та батьківським контролем і бути обізнаними з елементами самоконтролю за станом свого здоров'я.

До самоконтролю включаються:

- суб'єктивні показники (самопочуття, сон, апетит, настрої, бажання займатися фізичними вправами, ступінь втоми);
- об'єктивні показники (зміна ваги, м'язової сили, частоти серцевих скорочень, потовиділення та дихання).

Учням рекомендовано вести щоденники самоконтролю з дотриманням рекомендацій вчителя (керівника групи).

На вчителя (керівника групи) покладається відповідальність за оволодінням учнями навичок використовувати необхідні засади фізичної культури для підвищення загальної і спеціальної працездатності, зняття нервово-психічного напруження, за сприяння правильному фізичному розвитку і зміцненню здоров'я, контролювання рівня втоми учнів і визначення рівня фізичних навантажень та дозувань індивідуально у відповідності з лікарськими діагнозами. Втому учнів під час занять визначають за зниженням показників у виконанні вправ, за зниженою увагою, активністю, координацією рухів, блідістю шкіряного покриву, підвищеним потовиділенням, зниженням гостроти зору та іншими показниками. При виявленні ознак втоми, скарг на самопочуття, учень повинен бути відсторонений від занять та негайно направлений до лікаря.

Цикл занять із спеціальною медичною групою ділитися на три періоди.

I. Підготовчий період – півтора - два місяці. Завдання: вивчення функціональних можливостей учнів. Перевірка їх фізичної підготовленості і поступове тренування серцево-судинної, дихальної і центральної нервової систем, підвищення стійкості їх організму до несприятливих умов зовнішнього середовища.

II. Основний період. Тривалість його залежить від пристосованості організму учнів до фізичного навантаження.

Завдання: в цьому періоді триває подальше тренування усіх систем організму, зміцнення і вдосконалення функції м'язової системи, застосовуються засоби спеціальної дії для усунення недоліків у фізичному розвитку і стані здоров'я. Навчання основним руховим навичкам з числа передбачених програмою по фізичній культурі.

III. Завершальний період. Передуює переведенню учнів до підготовчої групи. Тривалість його один-два місяці. Заняття за своїм змістом і фізичними навантаженнями наближаються до звичайних уроків фізичної культури з дещо зниженими навантаженнями. Програма для занять із спеціальною медичною групою передбачає оздоровчий вплив фізичних вправ на учнів. У ній поєднується змінена шкільна програма з методиками лікувальної фізкультури. Використовується переважно матеріал гімнастичного розділу з елементами рухливих ігор, легкої атлетики і лижної підготовки. З програми фізичного виховання виключаються вправи з тривалою статичною напругою, вправи на швидкість (у підгрупах із захворюваннями серцево-судинної системи).

Заняття повинні проводитися за розкладом, не менше 2-х занять на тиждень тривалістю 45 хвилин у позаурочний час, вони контролюються завучем і лікарем. При несприятливих кліматичних умовах (при температурі нижчій за 10 ступенів) на відкритому повітрі, тривалість уроку скорочується до 35 хвилин, щоб запобігти переохолодженню та захворюванню верхніх дихальних шляхів та легенів.

2.3. Особливості проведення уроків фізичної культури у спеціальній медичній групі

Головні вимоги до сучасного уроку фізичної культури з учнями, віднесеними до спеціальної медичної групи є:

- забезпечення диференційованого підходу до учнів із урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі;
- забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійсненням міжпредметних зв'язків;
- забезпечення освітньої, виховної, профорієнтаційної оздоровчої та інструктивної спрямованості;
- формування в учнів навичок та потреб самостійно займатись фізичними вправами.

2.3.1. Дозування фізичного навантаження на уроках фізичної культури

Дозування фізичного навантаження займає провідне місце, здебільшого визначаючи лікувальний ефект від дібраних засобів. Засоби регулювання фізичного навантаження забезпечують оптимальні зрушення в організмі учнів для відновлення здоров'я та зміни функціональних показників в оздоровчому напрямку. Фізичне навантаження залежить, з одного боку, від об'єму м'язової роботи та її інтенсивності, а з іншого — від нервово-психічних реакцій, ступеня розумового напруження під час виконання рухів чи пояснення та демонстрації вправ, а також від рівня емоційних зрушень. Найбільш розповсюдженими засобами дозування фізичних вправ є зменшення або збільшення кількості вправ та рухливих ігор, кількості повторень, вихідних положень, застосування навантажень, темпу та ритму рухів.

2.3.2. Орієнтовно-структурна організація занять учнів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи

Проведення занять з учнями професійно-технічного училища розраховано на трирічний термін із суворим дотриманням вимог до учнів цієї категорії:

1. вправи оздоровчої спрямованості для коригування захворювання повинні займати до 13 хв. (30%) навчального часу (уроку);
2. вправам, спрямованим на формування та розвиток «м'язового корсету» в чергуванні з дихально-відновлювальними вправами, відводиться до 10 хв. (22%);
3. навчальний матеріал відповідно до теми уроку, за сприятливих для учнів умов, згідно лікарських показань до 15 хв. (33%);
4. зняття психоемоційних та фізичних навантажень, індивідуальні домашні завдання з обов'язковим дозуванням до 7 хв. (15%) на кожному уроці.

Урок — головна форма проведення занять фізичною культурою з лікувальною спрямованістю для учнів, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи.

Урок складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. На початку навчального року основна частина уроку скорочується за рахунок подовження підготовчої та заключної частин уроку. Це викликано досить

слабкою загальною фізичною підготовкою учнів, віднесених до спеціальної медичної групи, а також зниженою адаптацією їх організму до фізичних навантажень. Уроки слід проводити під музичний супровід на спокійному психоемоційному фоні.

Підготовча частина

На початку повідомляються зміст навчального матеріалу, правила техніки безпеки та теоретичні знання. Визначаються частота серцевих скорочень і дихання. Вивчаються або повторюються різновиди дихання (грудного, черевного та змішаного (повного), а також комплекси вправ оздоровчої спрямованості та елементи корекції. Перевіряється самопочуття як невід'ємна складова кожної частини уроку.

Стройові вправи чергуються з дихальними, які поступово поєднуються з загальнорозвиваючими і виконуються у повільному темпі, з поступовим підвищенням навантажень. Вивчаються комплекси вправ на корекцію постави, плоскостопості, гостроти зору, координації рухів. Домінуючим при цьому є метод варіативних (ті що змінюються) навантажень.

При необхідності, вибірково перевіряється виконання вправ (комплексів), які виконуються в домашніх умовах або на загальних уроках з фізичної культури.

Теоретичні знання повідомляються згідно навчального матеріалу, проводиться ознайомлення з реабілітаційними вимогами та інструктаж з правил техніки безпеки під час проведення занять.

Основна частина

Формування рухових навичок із застосуванням загальнорозвиваючих, спеціально корегуючих вправ, вправ в балансуванні з носінням різних предметів на голові, елементів легкої атлетики, спортивних і рухливих ігор, вивчення більш складних фізичних вправ, передбачених програмою. Необхідно стежити, щоб напруга м'язів чергувалася з їх розслабленням, фізичне навантаження не концентрувалося на окремих м'язових групах, а рівномірно розподілялося по всій скелетній мускулатурі.

До уроку треба включати 2-3 паузи з метою відпочинку учнів (по 1-2 хвилини). Цей час (1-2хв.) учитель може використати для теоретичної підготовки учнів. Відпочивати краще сидячи. Переходити з одного початкового положення в інше (стоячи, сидячи, лежачи), треба повільно, уникаючи різких рухів.

Комплексне спрямування зусиль на вивчення навчального матеріалу повинно бути таким, щоб фізіологічна крива серцевих скорочень мала багатoverшинний характер.

Заклучна частина

До заключної частини уроку включаються: повільна ходьба, вправи на концентрацію уваги, на розслаблення м'язів, які виконуються в повільному темпі для відносного відновлення роботи серцево-судинної та дихальної систем. Після загального підсумку уроку даються індивідуальні домашні завдання з їх показом (імітацією) і дозуванням. Виключаються стрибки на одній нозі і стрибки на жорстку опору.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні отримують на уроках фізичної культури. Їх зміст має бути спрямований на:

- зміцнення здоров'я;
- розвиток м'язів тулуба і кінцівок;
- розвиток фізичних якостей;
- формування навичок дихання, постави, ходьби;
- відновлення гостроти зору;
- загартування;
- підвищення працездатності учнів;
- застосуванням прийомів самоконтролю, антистресової гімнастики та масажу;
- швидку реабілітацію після захворювання.

2.3.3.Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів спеціальної медичної групи

Оцінювання даної категорії базується виключно на державних вимогах до рівня загальноосвітньої підготовки учнів спеціальної медичної групи, з

урахуванням лікарських порад, що є беззаперечною основою для оцінювання знань, умінь та навичок з предмету «Фізична культура».

Учні СМГ жодного нормативу не здають, а оцінки виставляються за:

1. Теоретичні знання:

- а) загальної спрямованості відповідно до вимог навчальної програми;
- б) лікувально-оздоровчої спрямованості.

2. Практичні навички:

а) учень пояснює та демонструє (обмежено) техніку виконання навчального матеріалу (за сприятливих умов для учнів у відповідності до лікарських порад).

В разі відвідування учнями занять не менше 2-х разів на тиждень оцінки виставляються в журнал спеціальної медичної групи і переносяться до журналу теоретичного навчання. Учня можна виставляти поточну оцінку за знання і техніку виконання корегувальних вправ (за сприятливих для учня умов), а наприкінці теми(модуля), навчального семестру (року) у журналі ставиться «зараховано».

3. Орієнтовний зміст матеріалу для спеціальних медичних груп.

3.1. Теоретичні відомості.

Крім матеріалу, який передбачений для учнів основної групи, учням СМГ необхідно оволодіти знаннями з питань, які перераховані далі.

3.1.1. Перший рік навчання

Перший рік навчання:

- вплив фізичних вправ на здоров'я та фізичний розвиток людини;
- негативний вплив шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків) на організм та боротьба з ними;
- правила та прийоми загартовування та самомасажу;
- правила самоконтролю - нагляд за масою, режимом харчування, сном, ЧСС, частотою дихання.

3.1.2. Другий рік навчання

Гігієна – наука про збереження і покращення здоров'я; гігієна сну, харчування, догляд за порожниною рота, гігієнічні умови до одягу, взуття,

учбових та спортивних приміщень; значення та методика побудови комплексів ранкової гігієнічної гімнастики; фізіологічні основи і гігієнічне значення загартовування: водні та повітряні процедури; значення занять на свіжому повітрі; організація і правила проведення спортивно-масових заходів, обладнання місць занять; правила самостійного виконання фізичних вправ; набуття інструкторських навичок, правила і суддівство спортивних ігор, включених до програми.

3.1.3. Третій рік навчання

- завдання і зміст лікарського контролю, його значення для покращення здоров'я та підвищення фізичного розвитку учнів;
- самоконтроль, його значення і зміст; об'єктивні дані самоконтролю : маса, зріст, ЖОЛ, динамометрія; суб'єктивні дані: сон, апетит настрій, працездатність;
- коротка характеристика різних форм трудової діяльності (розумова, фізична, змішана);
- специфіка ППФП кожного фахівця навчального закладу;
- підготовка учнів до трудової діяльності, виховання у них необхідних навичок і фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності.

Примітка. В залежності від специфіки та профілю навчального закладу деякі питання можуть бути включені або замінені на інші.

3.2. Практика

3.2.1. Гімнастика

Ранкова гігієнічна гімнастика. Розучування вправ і комплексів ранкової гігієнічної гімнастики; коригуючі вправи; складання комплексу вправ і його проведення.

Виробнича гімнастика. Розучування вправ і комплексів виробничої гімнастики і фізкультурних пауз відповідно до профілю фахівця навчального закладу; складання комплексів і їх проведення.

Основна гімнастика. Стройові вправи на місці та в русі. Шикування та перешикування. Вправи на увагу. Ритмічні вправи під музику. Вправи на

загальний фізичний розвиток; вправи без предметів (одиначні, парні, групові); з предметами: палицями, великими м'ячами, обручами, гантелями. Вправи на приладах: гімнастичній лаві, похилій драбині, гімнастичній стінці, колоді. Елементи акробатики, перекид вперед, назад, стійка на лопатках; коригуючі вправи в положенні лежачи та сидячи. Вправи на тренажерах для розвитку сили, витривалості, а також для відновлення втрачених функцій суглобів, м'язів після травм та захворювань.

3.2.2. Легка атлетика

Вправи для загального фізичного розвитку: ходьба з поступово зростаючим темпом; біг у чергуванні з ходьбою; біг високо піднімаючи коліна, біг підтюпцем, човниковий біг. Стрибки в довжину з місця, багатоскоки з місця (8 кроків), багаторазові стрибки на правій, лівій нозі. Стрибки через перешкоди.

Метання тенісних м'ячів в горизонтальну та вертикальну ціль, штовхання та кидання набивних м'ячів на дальність.

3.2.3. Елементи спортивних ігор.

Баскетбол: передачі м'яча, ведення зі зміною напрямку та швидкості, кидки в кільце після ведення, штрафні кидки учбова гра; практика суддівства. Естафети та рухливі ігри з елементами баскетболу.

Волейбол: прийом-передача м'яча двома руками зверху та знизу; передачі м'яча в парах через сітку; подачі м'яча зверху та знизу (прямі та бокові); учбова гра, практика суддівства. Естафети та рухливі ігри з елементами волейболу.

Елементи інших спортивних, рухливих та національних ігор планують циклові комісії фізичного виховання з урахуванням традицій, звичаїв та особливостей даного регіону.

3.3. Залікові вимоги для учнів спеціальної медичної групи

До учнів СМГ ставляться такі вимоги:

- ведення щоденника самоконтролю;
- складання і виконання комплексу фізичних вправ з урахуванням; індивідуальних відхилень у стані здоров'я;
- виконання контрольних та залікових вимог з урахуванням показань;
- знання теоретичного розділу програми.

Критерієм оцінки виконання контрольних вправ є поліпшення їх показників у процесі навчання. Облік суб'єктивних показників здійснюють в щоденнику самоконтролю(додаток 6).

4. Відвідування занять та заходи по його забезпеченню

Реалізувати завдання, які стоять перед предметом "фізичнакультура" в навчальних закладах, вдасться тільки в тому разі, якщо забезпечується добре відвідування занять учнями. Відвідування занять - важлива умова будь-якого педагогічного процесу по фізичному вихованню, але для учнів СМГ воно має виключне значення, тільки при регулярному відвідуванні можна бути впевненим, що методично вірне, послідовне підвищення учбових навантажень в заняттях по фізичному вихованню не буде надмірним, "форсованим" впливом.

Як і в кожному навчальному предметі, відвідування занять по фізичному вихованню багато в чому залежить від їх організації. Вкрай важливо викликати зацікавленість учнів у заняттях. Така зацікавленість може виникнути тільки в результаті творчого відношення викладача до своєї справи та вміння його дати відчуті кожному учню, особисту зацікавленість викладача в його, учня, успіхах.

Для забезпечення високого відсотку відвідування занять важливо знати конкретні причини які можуть знизити інтерес учнів до процесу фізичного виховання. Такими причинами є невисока якість змісту та проведення занять, а також систематичне невдале виконання учнями фізичних вправ, прийомів, дій, що призводить до втрати учнями віри в свої сили. В зв'язку з цим кожен викладач фізичного виховання повинен проявити турботу про підвищення інтересу учнів до занять фізичними вправами.

4.1. Методи та прийоми підвищення зацікавленості заняттями

Методи та прийоми підвищення інтересу до занять:

- активізація пізнавальної діяльності учнів, розвиток у них осмисленого відношення до рухових дій, які вивчаються;
- підвищення освітньої цінності заняття. Поглиблення теоретичних основ навчання руховим діям;
- розвиток активності і самостійності при виконання навчальних завдань на заняттях;

- диференційований підхід до учнів з різним відношенням до занять з фізичного виховання;
- використання даних медичного обстеження та антропометричних вимірів для показу позитивних зрушень під впливом фізичних вправ;
- виведення об'єктивної оцінки знань та умінь учнів з урахуванням відношення їх до виконання вимог та оволодіння програмовим матеріалом по предмету фізичне виховання.

5. Оцінка функціонального стану організму учнів

Важливою вимогою, що визначає ефективність процесу фізичного виховання є знання перемін, що відбуваються в організмі внаслідок педагогічних втручань. Чим глибше і ефективніше проводиться співставлення минулого і досягнутого стану, тим вірнішими виявляються поправки корекції, які будуть використовуватись в процесі фізичного виховання.

Для ефективної організації навчального процесу з фізичного виховання учнів необхідне знання чотирьох основних сторін, що характеризують їх рухову активність: фізичний розвиток, фізичну підготовленість, функціональний стан і адаптацію організму до м'язової діяльності.

5.1. Фізичний розвиток

З метою визначення і вивчення показників фізичного розвитку учнів використовують методи антропометричних досліджень, за допомогою яких визначають зріст у положенні стоячи і сидячи, масу тіла, окружність грудної клітки, окружність плеча, передпліччя, стегна, життєвий об'єм легень тощо. Дані цих досліджень дають можливість визначити рівень і особливості фізичного розвитку, ступінь його відповідності щодо статі та віку, наявність відхилень, а також динаміку внаслідок занять фізичними вправами.

Слід пам'ятати про дотримання загальноприйнятих необхідних умов під час проведення антропометричних вимірювань (періоди дня, до приймання їжі, вивірених інструментарій), а також про правила їх проведення.

Зростово-ваговий показник (індекс Кетле) вираховується діленням маси тіла в грамах на його довжину в сантиметрах. Задовільна оцінка знаходиться в межах: для жінок - 360-405г, для чоловіків - 380 - 415г.

Коефіцієнт пропорційності (КП). Який вимірюється у відсотках:

$$КП=100*(L1-L2)/L2$$

Де L1 - довжина тіла в положенні стоячи;

L2 - довжина тіла в положенні сидячи;

У нормі КП = 87 - 92%.

Життєвий показник визначається діленням ЖОЛ на масу тіла в грамах. Частка від ділення нижче 65-70 мл/кг у чоловіків і 55-60 мл/кг у жінок свідчать про недостатність життєвого об'єму легень або про надлишок маси тіла.

Силовий показник (СП). Між масою тіла і м'язовою силою є своєрідне співвідношення. Зазвичай, чим більше м'язова маса тіла, тим більша сила. Силовий показник визначається за формулою і виражається у відсотках.

Сила кисті(кг)

$$\text{Загальна маса тіла (кг)} * 100$$

Для сильної руки цей показник дорівнює 65-80% для чоловіків і 48-50% для жінок.

Показник міцності будови тіла виражає різницю між довжиною тіла і сумою маси тіла та окружності грудної клітини під час видиху. Наприклад, якщо зріст 181см, маса 80 кг, окружність грудної клітини - 90 см, то цей показник буде дорівнювати:

$$181-(80+90)=11$$

якщо показник менший ніж 10, то це свідчить про досить міцну будову тіла, від 10 до 20 - про задовільну, від 21 до 25 про середню, від 26 до 35 - про слабку і більше 36 - про дуже слабку будову тіла. Проте необхідно враховувати, що показник міцності будови тіла, який залежить від розвитку грудної клітини; маси тіла, може бути помилковим, якщо великі величини маси тіла і окружності грудної клітки пов'язані не з розвитком м'язів а збільшені внаслідок ожиріння.

Зростово-ваговий індекс вираховують за формулою:

$$\text{Зріст (см)} - 100 = \text{маса (кг)}.$$

Але необхідно також враховувати віковий показник. Після 17 років до вагового показника додають 1 кг на кожні 3-5 років.

5.2. Функціональний стан і адаптація організму до фізичних навантажень.

Тісний взаємозв'язок між серцево-судинною і дихальною системами, з одного боку і фізичною працездатністю з іншого, дозволяють використовувати ряд показників кровообігу і дихання в умовах напруження цих систем для оцінки адаптації організму до м'язової діяльності.

Найбільш поширеним тестом дослідження функції серцево-судинної і дихальної систем є відносно проста проба з 20 присіданнями (проба Мартіне) у учня, який попередньо 2-3 хв. сидить у спокійному стані підраховують пульс за кожні 10 с безперервним методом до одержання стійких цифр (2-3 десятисекундних відрізків часу з однаковою кількістю пульсових ударів). Отримані цифри записують у графі "Пульс до навантаження". Потім вимірюють систолічний і діастолічний артеріальний тиск і записують у графі "тиск до навантаження". Далі, протягом півхвилини, підраховують частоту дихання (за рухом грудної клітки), результат множать на 2 і записують у графу "дихання до навантаження". Досліджуваному дають завдання - не затримуючи дихання зробити 20 ритмічних присідань за 30 секунд з підніманням рук вперед. Після того, як учн закінчив фізичне навантаження, він знову сідає за стіл і протягом 10 секунд в нього підраховують чистоту пульсу, фіксуючи її в графі "пульс після навантаження". Зразу за цим швидко вимірюють артеріальний тиск із записом "Тиск після навантаження". Далі відновлюється підрахунок пульсу і запис його показників за десяти секундними відрізками і триває доти, поки пульс не прийде в норму до вихідних величин, після цього втретє вимірюють артеріальний тиск і записують у графі "кров'яний тиск після відновлення".

Ритм дихання після навантаження підраховується з одночасним підрахунком пульсу за 10 секунд і множать на 6, щоб одержати частоту дихання за 1 хвилину.

Оцінка результатів проби з 20 присіданнями.

Результат визначається за такими показниками: збудливість пульсу, час відновлення пульсу, реакція артеріального тиску (систолічного, діастолічного), час відновлення тиску.

Залежно від характеру зрушень, у діяльності серцево-судинної системи після дозованого навантаження розділяють сприятливий (нормальний) та несприятливий типи реакцій.

Для сприятливого типу характерно:

- збудливість пульсу до 80%;
- час відновлення пульсу до 3 хвилин;
- реакція артеріального тиску: систолічний + 40 мм рт. ст.;
- час відновлення тиску до 3 хвилин;
- несприятливий тип реакції поділяється на астенічний, дистонічний, гіпертонічний, і східчастий типи.

Для всіх несприятливих типів характерна:

- збудливість пульсу більше 80%;
- час відновлення пульсу більше 3 хвилини;
- час відновлення тиску більший 3 хвилин.

Для загальних ознак характерно:

- для астенічного типу на 1 хвилину після навантаження систолічний тиск мало або зовсім не підвищується; для дистонічного типу на 1 хв. після навантаження характерне не різке підвищення систолічного та різке падіння діастолічного тиску, де інколи може бути феномен "нескінченого тону" (тони Короткова прослуховуються при зниженні діастолічного тиску в манжеті до 0);

- для гіпертонічного типу на 1 хвилину після навантаження значно зростає і систолічний і діастолічний тиск;

- для східчастого типу тиск досягає максимального рівня не зразу після навантаження, а на 2-3 хвилину періоду відновлення.

Але потрібно враховувати, що в "чистому" вигляді ці типи реакцій не зустрічаються. В практичній діяльності частіше визначається змішані типи реакцій серцево-судинної системи на функціональну пробу Мартіне. Що стосується адаптації дихальної системи, то в практичній діяльності для дослідження використовують дві проби: Штанге (затримка дихання під нас вдиху) і Генчі (затримка дихання під час видиху). Середня норма затримки дихання - 30 секунд. Відновлення в бік більших відрізків часу затримок

дихання розглядається як добрі показники функціональної проби дихальної системи, а разом з нею і серцево-судинної, відхилення в бік менших відрізків - як незадовільні показники.

5.3. Методи дослідження рухових якостей.

Частоту руху кисті можна визначити за допомогою степ - тесту. Учень, взявши ручку або олівець, по сигналу наносить крапки на аркуш паперу. Завдання виконується за конкретний час (10-15 с). кількість крапок на папері вказує на частоту руху кисті.

Рівновагу визначають найбільш простим способом по методу Ромберга. Учень стоїть на одній нозі, руки на поясі, друга нога зігнута в коліні і п'ятою доторкається коліна опорної ноги. Визначають час утримання рівноваги після прийняття стійкого положення в цій позі (6 секунд) відлік припиняється при втраті рівноваги. Ускладненим варіантом проби є виконання вправи із закритими очима.

Координація рухів — складова частина кожного засвоєного рухового уміння або навички. В якості тестів можна запропонувати три вправи.

I. Вправа циклічного характеру з перехресною координацією, яка виконується зі зміною площин.

В. п. - О. С. праву руку в сторону, ліву вниз

- праву руку вниз, ліву вперед;
- праву вперед, ліву вниз;
- праву вниз, ліву в сторону;

4-В.п.

II. Вправа послідовна, зі зміною площин В. П. - О. С. праву руку в сторону, ліву вниз

- праву вгору, ліву в сторону;
- праву вперед, ліву вгору;
- праву вниз, ліву вперед; 4-В.П.

III. Різноритмічна вправа, яка виконується у фронтальній площині. В.П. - О. С. праву руку вгору, ліву вниз;

- праву вниз, ліву вгору;

- праву вгору;
- праву вниз;
- права вгору, ліву вниз;
- ліву вгору;
- ліву вниз;
- праву вниз.

8-В.П.

Правильне, без затримки, виконання вправи три рази підряд рекомендують оцінювати на "відмінно". Якщо вправи виконується послідовно вірно, але із затримками - оцінка "добре". Одна помилка "задовільно". Дві та більше помилок "незадовільно".

Данні, які були отримані під час лікарського контролю і самоконтролю дають можливість виявити функціональний стан організму тих, хто займається фізичними вправами. Це має не тільки виховне значення, але й привчає більш свідомо відноситися до занять фізичними вправами, дотримуватися правил особистої гігієни, раціонального режиму праці та відпочинку.

6. Особливості методики занять з учнями СМГ з урахуванням характеру захворювання

6.1. При захворюванні серцево-судинної системи

1. Правильне, повноцінне дихання при виконанні фізичних вправ сприяє зниженню ЧСС та покращенню функцій серцево-судинної системи. Поступове покращення реакції пульсу на фізичне навантаження дає підставу до поступового збільшення навантаження.

2. Фізичні вправи слід виконувати під контролем зміни ЧСС та кров'яного тиску. В підготовчій частині під час виконання вправ не повинно перевищувати 120-130 ударів за хвилину. Кров'яний тиск повинен змінюватись наступним чином: систолічний збільшується, а діастолічний - знижується, або залишається на попередньому рівні. Кров'яний тиск слід вимірювати безпосередньо зразу після навантаження на першій хвилині відновлювального періоду.

3. Загально-розвивальні вправи в підготовчій частині проводяться в темпі глибокого ритмічного дихання. Лише по мірі адаптації серцево-судинної системи слід поступово збільшувати темп рухів та виконувати більш складні по координації вправи.

4. В підготовчій частині не слід давати силові вправи, які супроводжуються затримкою дихання. В основній частині вправи також слід застосовувати з великою обережністю. Напруження повинно бути помірним, короткочасним, не супроводжуватись венозним застоєм крові, (почервоніння шкіри та обличчя), проявами головного болю, запамороченням або порушенням координації рухів, а також появою болю в ділянці серця.

Для учнів з гіпертонічною хворобою силова напруга, а також вправи з положенням тіла вниз головою (стійки на голові і руках, перекиди, різкі нахили тулуба) повинні бути повністю виключені.

5. Слід широко застосовувати циклічні фізичні вправи в повільному та середньому темпі (ходьба, біг та ін.), в яких є чергування помірних скорочень з повним розслабленням великих м'язових груп. Також фізичні вправи легко поєднуються з диханням, сприяють посиленню периферійного кровообігу, що веде до нормальної роботи серця і навіть полегшує його роботу, якщо вони поєднуються з повноцінним диханням.

6. Швидкісні фізичні вправи, які швидко викликають велику ЧСС, слід включати поступово після того, як буде відмічено покращення кровообігу. Швидкість, тривалість виконання швидкісних навантажень повинні бути суворо індивідуальними.

6.2. Особливості виконання фізичного навантаження при захворюваннях органів дихання

1. Для учнів які мають в легенях локальні зміни (хронічна пневмонія, хронічний бронхіт та ін.) при наявності плевральних спайок, які обмежують рух діафрагми грудної клітки.

2. При хронічних бронхітах, з явищем емфіземи в легенях, слід добиватися збільшення рухливості грудної клітки. Особливу увагу слід звертати на наповнених тривалий видих, із скороченням допоміжних м'язів (м'язів

тулуба, шиї грудних та інші. Повний напружений вдих робити не рекомендується.

3. Для осіб, хворих на бронхіальну астму та астматичний бронхіт, в міжприступний період заняття слід проводити кожного дня.

Фізичні вправи в підготовчій частині заняття проводяться в повільному темпі, завжди суворо узгоджені з ритмом дихання, особливий аспект робиться на повний видих. Під час підготовчої частини, учень повинен добре розігрітися, в нього повинно з'явитися помірне потовиділення. Після цього дихання покращується, протікає вільно і фізичні навантаження виконуються значно легше. В основну частину заняття слід включити різноманітні ігри, швидкісні напруги, навантаження, підвищений емоційний стан, чергуючи їх з дихальними вправами.

Під час занять фізичними вправами підвищується функція симпатичної нервової системи, що сприяє розширенню бронхів.

4. При всіх захворюваннях органів дихання під час виконання фізичних вправ слід дихати тільки через ніс.

5. Оздоровчий ефект фізичних вправ для хворих із захворюваннями органів дихання підвищується за умови суворого дотримання гігієнічних умов місць занять та постійному проведенні елементів загартовування.

В результаті проведення занять з фізичного виховання у осіб які мають захворювання органів кровообігу та органів дихання Життєвий об'єм легень повинен збільшуватись на 100-300 мм.

6.3. Особливості виконання навантаження при захворюваннях органів травлення

1. Поряд із загально-розвиваючими вправами широко та постійно слід включати спеціальні вправи для м'язів живота, які викликають місцеве посилення кровообігу, ведуть до зміцнення м'язів черевного пресу, підвищують чуттєвість змінених органів та викликають великі коливання внутрішньочеревного тиску.

2. Спеціальні вправи не повинні викликати болі в органах порожнини живота. Амплітуда, темп рухів та кількість повторень цих вправ суворо

індивідуальні і залежать від фізичної підготовленості та реакції учнів на навантаження. При появі болю виконання цих вправ припиняється і в подальшому застосовується з обережністю. Спеціальні вправи необхідно поєднувати з правильним диханням, а при виникненні задихання чергувати їх з дихальними вправами.

Фізичне навантаження в підготовчій частині слід проводити під контролем ЧСС. Величина навантаження визначається функцією серцево-судинної системи.

Заняття повинні викликати позитивні емоції (радість, задоволення та ін.). в заняття необхідно включити рухливі ігри та елементи спортивних ігор, а з часом по мірі зростання тренуваності дозовані за часом спортивні ігри, плавання та інше.

Не можна застосовувати великі силові напруги, піднімання тягарів, вправи та види спорту, які викликають струс тіла.

ЛФК при виразковій хворобі шлунку та 12-палої кишки може застосовуватись під час тривалих ремісій.

Наявність крові у фекаліях, виражені болі, блювання, велике схуднення та малокрів'я є протипоказанням до занять фізичною культурою. При цьому призначається ЛФК індивідуально під контролем лікаря в лікувальній установі.

Заняття фізичною культурою в СМГ зазвичай призначаються після проведення курсу лікування в лікарні або санаторії в період одужання. При цьому потрібно враховувати наступне:

- в підготовчій частині вправи для м'язів черевного пресу потрібно застосовувати з великою обережністю, а при наявності болю вони виключаються;

- не слід давати вправи з нахилами тулуба назад та підніманням рук догори. Заняття фізичними вправами слід поєднувати з противиразковим лікуванням, дієтичним харчуванням, із суворим гігієнічним режимом праці та відпочинку;

- рекомендується: ранкова гігієнічна гімнастика, піші прогулянки, заміські екскурсії;

- забороняється піднімання вантажу, стрибки та інші різкі вправи, які викликають струс тіла.

6.4. Особливості виконання фізичних навантажень при функціональних захворюваннях нервової системи та обміну речовин

1. При проведенні занять з учнями, хворими на гіпертиреоз слід враховувати, швидкісні фізичні навантаження, але у них недостатня витривалість. Враховуючи велику збудливість цих хворих, швидкісні фізичні навантаження слід проводити з обережністю, під контролем реакції серцево-судинної системи.

В підготовчій частині не рекомендуються виконувати стрибки, біг на короткі дистанції, човниковий біг, вправи з різкою зміною швидкості та напрямку.

Фізичні вправи слід проводити в повільному та середньому темпі широко використовуючи гімнастику, рівномірний біг в повільному та середньому темпі, рухливі ігри, елементи баскетболу, плавання.

2. При порушеннях жирового обміну та ожирінні величина фізичних навантажень визначається фізичною підготовленістю учнів з урахуванням більш швидкої втоми і, як правило, зниженої функції органів кровообігу та дихання. Рекомендуються різноманітні фізичні вправи за участю великих м'язових груп, які виконуються в середньому темпі добре поєднані з дихальними вправами. В заняття слід включати гімнастичні вправи з тягарями та опором. Широко застосовуються вправи з набивними м'ячами, гантелями різноманітними м'ячами, ходьба та біг в повільному темпі. Обережно слід застосовувати вправи на гімнастичних приладах та стрибки.

В результаті фізичних занять повинно відбуватись покращення фізичного розвитку - збільшення рухомості грудної клітки, зменшення обхвату живота та підвищення показників фізичної підготовленості. Необхідно суворо дотримуватись режиму харчування. Іноді корисно фізичні навантаження поєднувати з додатковою вітамінізацією.

3. При неврозах, неврастенії, психастенії, фізичне навантаження повинно слугувати засобом відпочинку та зміцнення нервової системи.

В занятті повинні переважати, нескладні за координацією, різноманітні гімнастичні вправи, ігри які викликають позитивні емоції, забезпечують різноманітний вплив на організм.

Сприятливий вплив фізичного навантаження посилюється, якщо заняття забезпечується музичним супроводом, проводиться в хороших санітарно-гігієнічних умовах, на свіжому повітрі без сторонніх, які спостерігають за заняттям.

Регулярні заняття дають покращення загальної працездатності, за умови суворого дотримання режиму та розпорядку дня.

При порушеннях сну слід рекомендувати на початку курсу застосовувати снодійні, а потім включати перед сном прогулянки, теплу ванну, вологе обтирання теплою водою, самомасаж та інше.

6.5. Особливості виконання фізичного навантаження при захворюваннях опорно-рухового апарату

1. В методиці проведення занять, в доборі комплексів фізичних вправ потрібно забезпечити суто індивідуальний підхід, виходячи з рухових можливостей учнів. Окрім загально-розвиваючих вправ, слід широко використовувати локальні вправи, спрямовані на зміцнення м'язів, які забезпечують компенсаторну функцію та покращення рухів.

2. При хронічних захворюваннях суглобів обмеженням їх рухомості при залишкових явищах поліомієліту та інших захворюваннях ЦНС, які викликають порушення рухів, вельми корисно та ефективно застосовувати комплексні заняття. Під час комплексного заняття (місячний щоденний курс лікування, а потім 2-3 місяці тільки заняття фізичними вправами 4 рази на тиждень) відбувається значне покращення рухів під час хронічних захворювань великої давності (при поліомієліті, артритих та інше).

3. При остеохондрозі перш за все потрібно в підготовчій частині зробити розминку. Краще всього, якщо це буде ходьба. Якщо немає больового синдрому, можна перейти на біг у легкому темпі. Під час виконання вправ важливо правильно дихати. В більшості вправ рекомендується робити видих на зусиллі. Потрібно не затримувати дихання і не скорочувати видих. В повсякденних

заняттях обов'язково застосовувати самомасаж. В основному це потирання, прогладжування, вминання.

6.6. Особливості виконання фізичного навантаження при захворюваннях нирок

1. В гострому та підгострому протіканні хвороби при порушенні функцій нирок фізичні навантаження протипоказані.

2. При хронічному нефриті помірні фізичні навантаження, які проводяться методом ЛФК, спрямовані на зміцнення організму, повинні не викликати збільшення білка у сечі, а також солей та лейкоцитів. В підготовчій частині фізичні навантаження слід надавати під контролем лабораторних досліджень сечі в спокої та після заняття фізкультури (після перших занять а потім один раз в 2-4 тижні). Заняття краще проводити на свіжому повітрі при температурі не нижче 10 градусів Цельсія. Забороняється заняття по плаванню, фізичні вправи, які супроводжуються струсами тіла (стрибки через перешкоди, зіскоки з приладів та інше), та навантаження, які викликають різке підвищення внутрішньочеревного тиску (піднімання тягарів, напруження, різкі махові рухи нижніми кінцівками).

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ПРЕДМЕТУ
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»
ДЛЯ УЧНІВ ПТНЗ, ВІДНЕСЕНИХ ЗА
СТАНОМ ЗДОРОВ'Я
ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.

Пояснювальна записка

Основною метою навчального предмета «Фізична культура» є поліпшення фізичного розвитку учнів, згідно з основними вимогами Національної доктрини освіти та оздоровлення учнівської молоді.

Особливості сучасних умов життя, швидкий розвиток техніки, модернізація навчального процесу на базі його інформатизації призводять до неналежного фізичного розвитку учнів.

Орієнтовна робоча навчальна програма «Фізична культура» для учнів професійно-технічних навчальних закладів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 року і складена для учнів ПТНЗ, які навчаються на базі загальної середньої освіти (після 9 кл.), та повної загальної середньої освіти (після 11 класів) і посилається на навчальну програму для загальноосвітніх навчальних закладів, 10-11 класи, (рекомендовано Міністерством освіти і науки України лист від 31.08.10 № 1/11-8297), автор Т. Ю. Круцевич та інші, а також базується на навчальній програмі «Фізична культура» для спеціальної медичної групи загальноосвітніх навчальних закладів В.В. Дерев'янка, В.І. Майєра, Л.М.Пустолякової, що рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України (Лист МОН молодьспорту України від 11.07.2012 № 1/11 – 11360).

До програми включені теоретичні відомості та практичні рекомендації: дихальні й загально-розвивальні вправи, вправи для формування правильної постави, профілактики і корекції плоскостопості, елементи основної і художньої гімнастики, спортивних ігор, легкої атлетики, бадмінтону, а також вправи на розслаблення.

Навчальний матеріал програми розроблений так, аби забезпечити послідовну підготовку учнів для переведення їх до підготовчої або основної групи.

Учитель (викладач) має враховувати, що в спеціальній медичній групі можуть навчатися учні з дуже слабким здоров'ям, ті, хто раніше не займалися фізичними вправами. Ці юнаки та дівчата потребують особливої уваги.

У програмі порівняно з навчальною програмою для основної медичної групи, обмежені вправи на швидкість, силу, витривалість, зменшені дистанції бігу, ходьби, знижені вимоги до учнів.

УМОВНА СІТКА РОЗПОДІЛУ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН ЗА ТЕМАМИ ПРОГРАМОВОГО МАТЕРІАЛУ

№	Тема	Курс		
		I	II	III
1	Теоретичний матеріал	На всіх уроках		
2	Гімнастика	12	12	12
3	Спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол обмежено)	24	24	24
4	Легка атлетика	12	12	12
5	Бадмінтон			6
6	Консультації з виконання методик корегування захворювання у лікарів відповідного профільного спрямування.	22	22	16
	Разом	70	70	70

Примітка:

1. Сітка розподілу навчальних годин може змінюватися відповідно до умов матеріально-технічного забезпечення, лікарських порад, фахової підготовки учителя (керівника) спеціальної медичної групи при дотриманні сприятливих реабілітаційних умов для учнів.

2. Вчитель фізичної культури (керівник групи) працює з персональним складом спеціальної медичної групи, який визначається виключно на підставі висновків про стан здоров'я та оптимальних навантажень для конкретного учня, що мають бути рекомендованими медиками. Лікарі при наданні вищезгаданих висновків користуються відповідними нормативними документами МОЗ України.

3. Виконуючи «Положення про загально-навчальний заклад» слід особливу увагу звертати в організації роботи спеціальної групи на:

а) форми роз'яснювальної роботи з батьками й учнями для усунення морально-психологічного бар'єру, який є одним із найвпливовіших факторів зниження потенційних можливостей учнів;

б) покращення матеріально-технічного забезпечення роботи групи;

в) дотримання санітарно-гігієнічних вимог при проведенні уроків і особливо до місць занять;

г) прийоми дієвого впливу педагогічного колективу на поліпшення фізичного розвитку й стану здоров'я учнів.

4. Обізнаність учнів та їх батьків з вимогами чинної навчальної програми та критеріями оцінювання навчальних досягнень.

ДОКУМЕНТАЦІЯ З ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІКУ В РОБОТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ:

1. Календарний план на семестр.

2. План - конспект уроку.

3. Журнал (із обов'язковим визначенням діагнозу захворювання) обліку відвідувань та оцінювання навчальних досягнень учнів.

I курс

<p style="text-align: center;">Зміст навчального матеріалу з урахуванням показників стану здоров'я учнів та індивідуальних дозувань</p>	<p style="text-align: center;">Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів із урахуванням індивідуальних лікарських рекомендацій</p>
<p style="text-align: center;">Теоретичні знання</p> <p>Особливості фізичного розвитку учнів старшого шкільного віку. Гігієнічні основи при організації занять фізичними вправами та загартуванні. Характеристика фізичної підготовленості. Методика її визначення. Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. Вміння, навички та фізичні якості, що необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії (відповідно до обраного профілю). Правила основ гігієни при організації занять та методами загартування. Параолімпійський рух на сучасному етапі. Правила техніки безпеки під час занять фізичними вправами.</p>	<p>Учень, учениця: характеризує: особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у старшому шкільному віці; параолімпійський рух на сучасному етапі; обсяг, інтенсивність навантажень, тривалість та характер відпочинку під час виконання фізичних вправ; вміння, навички та фізичні якості, що необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії; називає методики визначення рівнів фізичної підготовленості, загартування; володіє методиками визначення рівнів фізичної підготовленості; складає та виконує комплекси фізичних вправ, виконання яких забезпечує успішну самореалізацію у майбутній професії; дотримується правил основ гігієни і техніки безпеки під час занять фізичними вправами.</p>
<p style="text-align: center;">Загальна фізична підготовка</p> <p>Ходьба; біг; загально-розвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави, плоскостопості.</p> <p><i>Вправи для розвитку швидкості:</i> повторний біг на відрізках 30-60 м; естафети, рухливі ігри.</p> <p><i>Вправи для розвитку спритності:</i> метання малого м'яча в ціль; акробатичні вправи; човниковий біг 4x9 м; вправи на координацію рухів, рухливі та спортивні ігри.</p> <p><i>Вправи для розвитку витривалості:</i> ходьба 1500 м; 2000 м; біг в повільному темпі у чергуванні з ходьбою; рухливі та спортивні ігри.</p>	<p>виконує: загально-розвивальні вправи (в русі, у трійках, у групах, із предметами – набивними, тенісними м'ячами, гімнастичними палками, скакалками, обручами, лавами, джгутами); вправи для формування та корекції постави, плоскостопості; <i>біг (темп повільний, дозування індивідуально);</i> повторний біг на відрізках 30-60 м (<i>темп, дозування індивідуально</i>); естафети, рухливі ігри; (без стрибків та інтенсивного бігу); метання малого м'яча в ціль (лівою та правою рукою); акробатичні вправи (<i>з показань лікаря</i>), вправи на координацію рухів (з предметами – м'ячі, кеглі, скакалки, обручі, гімнастичні полиці); човниковий біг 4x9 м (<i>темп та дозування цих вправ визначається індивідуально відповідно до діагнозу чи показань лікаря</i>); рухливі та спортивні ігри (без стрибків та інтенсивного бігу); <i>ходьба: 1500м, 2000м (темп індивідуально);</i> повільний біг у чергуванні з ходьбою - до 10 хв. (юнаки), 6 хв. (дівчата); рухливі та спортивні ігри (<i>без стрибків, темп та дозування індивідуально</i>);</p>

<p><i>Вправи для розвитку сили:</i> згинання і розгинання рук в упорі лежачі; підтягування у висі (юнаки) та у висі лежачи на перекладині (дівчата); присідання на одній та двох ногах.</p> <p><i>Вправи для розвитку гнучкості:</i> вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, різновиди аеробіки; спортивні танці.</p>	<p>згинання і розгинання рук в упорі лежачі (від лави); підтягування у висі (<i>хлопці з допомогою</i>) та у висі лежачи на перекладині (<i>дівчата з допомогою</i>), присідання на одній та двох ногах; (<i>дозування індивідуально</i>); вправи амплітудного характеру для розвитку гнучкості; пасивні нахили вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою (складеною вчетверо); елементи ритмічної гімнастики, різновиди аеробіки (повільний темп, дозування в часі індивідуальне); хореографії, спортивні танці.</p>
<p style="text-align: center;">ГІМНАСТИКА</p> <p style="text-align: center;">Теоретична підготовка</p> <p>Методика розвитку сили та гнучкості. Оптимальний руховий режим. Профілактика травматизму під час занять гімнастикою. Обмеження та дозування фізичного навантаження при захворюваннях. Правила техніки безпеки під час занять гімнастикою.</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Стройові вправи: перешикування з колони по одному в колону по двоє і навпаки похідним кроком; загально-розвивальні вправи: з предметами, без предметів, в парах; комплекси профілактичних вправ з корекції постави, плоскостопості та розвитку гнучкості; танцювальні вправи.</p> <p style="text-align: center;">Технічна підготовка <i>Акробатичні вправи</i></p> <p><u>Дівчата</u> перекиди вперед і назад; стійка на лопатках (різновиди); «міст» із положення стоячи (з допомогою), рівновага на одній нозі;</p> <p><u>Юнаки</u> перекиди вперед, назад; переверот в сторону (зі страховкою); «міст» з положення стоячи (з допомогою)</p> <p>Вправи у висах та упорах</p> <p><u>Дівчата</u> Піднімання зігнутих ніг у висі на гімнастичній стінці; підтягування у висі лежачи; згинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві</p> <p><u>Юнаки</u> Піднімання прямих ніг у висі на гімнастичній стінці; підтягування у висі (з</p>	<p>Учень, учениця: характеризує методику розвитку сили та гнучкості; визначає оптимальний руховий режим; дотримується: загальних методичних вказівок під час виконання індивідуальних завдань оздоровчої спрямованості; правил техніки безпеки під час виконання гімнастичних вправ;</p> <p>виконує: повороти в русі, перешикування з колони по одному в колону по двоє; загально-розвивальні вправи: з предметами (гумовими джгутами, скакалками, набивними м'ячами – 2-3кг та інш.); в парах, комплекси профілактичних вправ з корекції постави, плоскостопості; танцювальні вправи: елементи ритмічної гімнастики;</p> <p>складає та виконує: комбінацію з вивчених акробатичних вправ (<i>дозування вправ індивідуально</i>);</p> <p>демонструє технічно вірне виконання вправ у висах та упорах у відповідності до <i>лікарських показань</i>;</p>

<p>допомогою); згинання рук в упорі лежачи.</p> <p style="text-align: center;">Вправи на рівновагу</p> <p><u>Дівчата</u> Комбінація вправ на рівновагу Дозовані вправи на тренажерах (із мінімальним навантаженням), бігових доріжках та іншому обладнанні.</p> <p>Ритмічна гімнастика Складання і виконання комплексів.</p>	<p>виконує: комбінацію вправ на низькій колоді (висота 80-90см), на гімнастичній лаві: 2-3 кроки на носках, руки на поясі, «ластівка», напівприсід – поворот на 80 градусів, 2-3 кроки – зіскок прогнувшись, о.с. (дівчата); володіє знаннями з дозувань навантажень щодо показників пульсових вимірів; аргументує ступінь своєї втоми; складає та виконує комплекс вправ ритмічної гімнастики з 12-14 вправ; дотримується вимог техніки безпеки під час занять з гімнастики.</p>
<p style="text-align: center;">БАСКЕТБОЛ</p> <p style="text-align: center;">Теоретична підготовка Загальна та спеціальна фізична підготовка баскетболіста. Організація техніко-тактичних дій у процесі гри. Особливості проведення та суддівство змагань. Методика організації самостійних занять. Організація та суддівство змагань з баскетболу. Профілактика травматизму на заняттях баскетболом.</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка Загально-розвивальні вправи (без предметів, з предметами, в парах); зупинки кроком, стрибком після прискорення 3-5 м; повороти</p> <p style="text-align: center;">Технічна підготовка Передачі м'яча в парах і трійках (на місці та в русі). Кидки м'яча однією рукою зверху на місці або в стрибку. Ведення м'яча однією рукою без зорового контролю (на місці, кроком). Штрафний кидок</p> <p style="text-align: center;">Тактична підготовка Стійки, пересування, зупинки, повороти у нападі й захисті. Ведення, передачі, кидки м'яча в умовах захисних дій гравців. Індивідуальні, групові й командні тактичні дії у нападі й захисті. Навчальні ігри з виконанням завдань.</p>	<p>Учень, учениця: характеризує: загальну та спеціальну фізичну підготовку баскетболіста, організацію варіантів техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівства змагань; пояснює методику самостійних занять; здійснює суддівство навчальних ігор; володіє знаннями основ долікарської допомоги при травмах на заняттях баскетболу;</p> <p>виконує: вправи з предметами (гумовими джутами, м'ячами та інш.); зупинки кроком та стрибком після незначного прискорення 3-5 м; передачі м'яча двома руками від грудей, двома руками зверху, однією рукою від плеча на місці; кидки м'яча однією рукою зверху з місця; ведення м'яча без зорового контролю (на місці, в русі);</p> <p>виконує: чергування різних стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі й захисті; ловіння і передачу м'яча однією і двома руками зверху на велику відстань; чергування різних способів ловіння, передачі і ведення м'яча без зорового контролю в умовах опор захисників; бере участь у навчальних іграх із використанням позиційного нападу та зонного захисту; дотримується правил техніки безпеки.</p>

<p style="text-align: center;">ВОЛЕЙБОЛ</p> <p style="text-align: center;">Теоретична підготовка</p> <p>Досягнення українського волейболу на міжнародній арені на сучасному етапі. Волейбол як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних і психологічних якостей. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Попередження травматизму під час занять волейболом.</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Загально-розвивальні вправи (з предметами, без предметів); спеціальні вправи волейболіста; переміщення по майданчику з імітацією передач м'яча (в середньому темпі). Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки, вибір вихідного положення для блокування.</p> <p style="text-align: center;">Технічна підготовка</p> <p>Передачі двома руками зверху та прийом-передача знизу (у парах, трійках). Імітація нападаючого удару (юнаки); нижня пряма подача (дівчата); верхня пряма подача (юнаки).</p> <p style="text-align: center;">Тактична підготовка</p> <p>Взаємодія гравців передньої та задньої ліній під час прийому м'яча.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує та аналізує: досягнення українських волейболістів на міжнародній арені; волейбол як засіб фізичного виховання; вдосконалення фізичних і психологічних якостей; взаємодію гравців передньої та задньої ліній; характерні травми волейболіста, правила техніки безпеки;</p> <p>виконує:</p> <p>загально-розвивальні вправи (з предметами, без предметів, в парах); різновиди вправ на підлозі (перекати); пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки, вибір вихідного положення для блокування;</p> <p>виконує:</p> <p>передачі м'яча двома руками зверху та знизу після переміщення;</p> <p>першу передачу в зони 4,3,2; верхню пряму подачу в зону 6 (юнаки); нижню пряму подачу в зону 6 (дівчата);</p> <p>дотримується правил навчальних ігор та правил техніки безпеки;</p>
<p style="text-align: center;">ГАНДБОЛ</p> <p style="text-align: center;">Теоретична підготовка</p> <p>Досягнення українських гандболістів на міжнародній арені. Гандбол як засіб удосконалення фізичних і психологічних якостей. Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Попередження травматизму. Профілактика травматизму на заняттях гандболом. Правила змагань з гандболу.</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Загально-розвивальні вправи (без предметів, з м'ячем, гумовим джгутом), спеціальні вправи гандболіста; переміщення по майданчику з виконанням комбінованих вправ (стрибків, бігу, передач, ведення та кидки м'яча) в помірному темпі.</p> <p style="text-align: center;">Технічна підготовка</p> <p>Передачі м'яча (в парах, трійках); ведення м'яча зі зміною напрямку та швидкості; кидок по воротах з опорного положення з 6 та 9 метрів; кидок по воротах у стрибку з 6 м лінії; гра воротаря; блокування кидка</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>аналізує досягнення українських гандболістів на міжнародній арені;</p> <p>характеризує спортивну гру гандбол як засіб удосконалення фізичних та психологічних якостей;</p> <p>називає та пояснює основні поняття та правила гри у гандболі;</p> <p>визначає засоби попередження травматизму на заняттях гандболом;</p> <p>дотримується правил безпеки під час ігри у гандбол;</p> <p>виконує:</p> <p>загально-розвивальні вправи (з предметами, без предметів, гумовим джгутом); комбіновані вправи підготовчого характеру (кидки, ведення та передачі м'яча) в помірному темпі;</p> <p>передачі м'яча на місці та в русі;</p> <p>кидки по воротах в опорному положенні з 6 та 9 метрів; кидки по воротах у стрибку з 6 м лінії (юнаки); блокування кидка;</p> <p>характеризує навчальні ігри із завданнями</p>

<p align="center">Тактична підготовка</p> <p>Навчальні ігри з завданнями по діях у нападі та захисті.</p>	<p>щодо тактичних дій у нападі та захисті; дотримується правил техніки безпеки на заняттях з гандболу.</p>
<p align="center"><u>ФУТБОЛ</u> (з обмеженими фізичними навантаженнями)</p> <p align="center">Теоретична підготовка</p> <p>Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Фізична підготовка юного футболіста. Особливості підготовки дівчат у футболі. Правила гри та арбітраж. Правила безпеки під час занять футболом. До лікарської допомоги при травмах.</p> <p align="center">Фізична підготовка</p> <p>Загально-розвивальні вправи в парах, вправи з предметами; біг та його різновиди до 30м з обмеженою швидкістю; вправи біля опори; стрибки в довжину з місця; кидки набивного м'яча (1-2 кг).</p> <p align="center">Технічна підготовка</p> <p>Переміщення (боком, спиною вперед по руху); прискорення (до 10м) з м'ячем та без; зупинки м'яча різними способами з подальшим веденням, передачею або ударами по воротах; передачі м'яча у вільному від захисників зону; імітація ударів по м'ячу головою; гра воротаря.</p> <p align="center">Тактична підготовка</p> <p>Групові дії; навчальні ігри з виконанням технічних елементів; поступовий напад та захист проти нього.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує: розвиток футболу в Україні та за кордоном, фізичну підготовку юного футболіста, особливості підготовки дівчат у футболі, основні правила гри та основні засади арбітражу; володіє навиками до лікарської допомоги при отриманні травм;</p> <p>виконує: загально-розвивальні вправи в парах, вправи з предметами (м'ячами, скакалками, гумовими джгутами); різновиди бігових вправ (з <i>помірною інтенсивністю, з системним контролем за роботою серцево-судинної та дихальної систем</i>); різновиди переміщення з м'ячем та без; зупинки м'яча різними способами з подальшими технічними діями (ведення, передачі, удари по воротах); обґрунтовує передачі м'яча в вільну зону; має уявлення про техніку гри воротаря;</p> <p>характеризує: організацію поступового нападу; захист проти поступового нападу під час навчальних ігор; дотримується правил: навчальних ігор у футбол, техніки безпеки на заняттях з футболу; володіє елементами контролю за станом здоров'я, фізичним навантаженням (<i>за пульсовим показником</i>).</p>
<p align="center"><u>ЛЕГКА АТЛЕТИКА</u> (з обмеженими навантаженнями)</p> <p align="center">Теоретична підготовка</p> <p>Методика розвитку витривалості. Ознаки втоми під час занять легкою атлетикою. Надання першої медичної допомоги при отриманні травм. Профілактика травматизму під час самостійних занять фізичною культурою. Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.</p> <p align="center">Фізична підготовка</p> <p>Загально-розвивальні вправи: на місці, в русі, в парах; спеціальні, імітаційні, бігові, стрибкові та вправи для метання.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>пояснює методику розвитку витривалості; характеризує ознаки втоми під час занять легкоатлетичними відрами фізичних вправ; називає правила надання першої медичної допомоги при різних травмах; визначає та аргументує: системність тренувального процесу; шляхи від простих до складних рухів; дозування та контроль за навантаженням; відпочинок та відновлення організму до подальших занять;</p> <p>виконує: загально-розвивальні вправи (на місці, в русі, в парах) із використанням спортивного обладнання (гімнастичні стінки, лави та ін.); спеціальні, імітаційні, бігові,</p>

<p style="text-align: center;">Технічна підготовка</p> <p>Біг: старт, фініш, біг з низького старту на дистанції (60м, 100м – юнаки; 30м, 60м – дівчата); біг в повільному темпі в чергуванні з ходьбою (при задовільному самопочутті);</p> <p>стрибки: стрибки в довжину з місця; стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»; стрибки в висоту з розбігу способом «переступання»;</p> <p>метання: малого м'яча (150г) на дальність в коридор шириною 10 метрів.</p>	<p>стрибкові та вправи для метання (виконуються з показань лікаря); технічно вірне стартове положення та фінішування в бігу на: 60м, 100м – юнаки; 30м, 60м – дівчата; біг в повільному темпі (при необхідності чергувати з прискореною ходьбою без урахування часу до 800-1000м – юнаки; 400-500м – дівчата, з показань лікаря);</p> <p>має уявлення та виконує: стрибки в довжину з 3-5 кроків з розбігу способом має уявлення: про техніку виконання стрибків в довжину з місця; стрибків в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»; стрибків в висоту з 3-5 кроків способом «переступання»;</p> <p>виконує метання малого м'яча (150г) на дальність у коридор шириною 10 м; дотримується правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.</p>
<p>Практичне виконання методик щодо корегування патогенезу захворювання Комплекси вправ профілактичної та оздоровчої спрямованості: дихальні вправи; вправи для зняття психоемоційних навантажень.</p>	<p>пояснює значення та виконує: комплекси вправ профілактичної та оздоровчої спрямованості; дихальні вправи; вправи для зняття психоемоційних навантажень</p>

II курс

<p style="text-align: center;">Зміст навчального матеріалу з урахуванням показників стану здоров'я учнів та індивідуальних дозувань</p>	<p style="text-align: center;">Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів із урахуванням індивідуальних лікарських порад</p>
<p style="text-align: center;">Теоретична підготовка</p> <p>Фізична культура у сім'ї. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері.</p> <p>Основи методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності.</p> <p>Вправи професійно-відновлювальної спрямованості. Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя.</p> <p>Методика визначення стану серцево-судинної системи за реакцією пульсу на фізичне навантаження, індекс Руф'є.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує: фізичну культуру в сім'ї; олімпійську філософію та здоровий спосіб життя; вміння, навички та фізичні якості, що необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії;</p> <p>володіє основами методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності;</p> <p>пояснює: вплив фізичного навантаження та відпочинку на фізичний розвиток, вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері;</p> <p>розробляє програми з розвитку витривалості, сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності (<i>за вибором та за допомогою вчителя</i>); індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих тренувань відповідно до рівня фізичної підготовленості;</p> <p>складає та виконує комплекси професійно-відновлювальної спрямованості для різних напрямів професійної діяльності людини;</p> <p>ознайомлений з методикою визначення стану серцево-судинної системи за реакцією пульсу на фізичне навантаження, індекс Руф'є.</p>
<p style="text-align: center;">Загальна фізична підготовка</p> <p>Ходьба; біг; стрибки; загально-розвивальні вправи (вправи в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами — набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами); вправи для формування та корекції постави; <i>вправи для розвитку швидкості:</i> повторний біг на відрізках 20-60 м; прискорення до 20 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; естафети, рухливі ігри;</p> <p><i>вправи для розвитку спритності:</i> різновиди стрибків із завданнями; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; вправи на координацію рухів; рухливі та спортивні ігри;</p>	<p>виконує:</p> <p>організуючі вправи, ходьбу, біг, стрибки (<i>з показань лікаря</i>); загально-розвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави, запобігання плоскостопості; вправи для розвитку: спритності; витривалості, сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей;</p> <p>виконує:</p> <p>повторний біг на відрізках 20-60 м; прискорення до 20 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; естафети, рухливі ігри (<i>дозування та темп індивідуальні, з показань лікаря</i>); різновиди стрибків із завданнями; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; вправи на</p>

<p><i>вправи для розвитку сили:</i> згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах;</p> <p>вправи на силових тренажерах;</p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості:</i> вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки.</p>	<p>координацію рухів; рухливі та спортивні ігри (<i>дозування та темп індивідуальні з показань лікаря</i>);</p> <p>згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах (<i>дозування та темп індивідуальні з показань лікаря</i>);</p> <p>має уявлення про вправи на силових тренажерах;</p> <p>виконує: вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки (<i>дозування та темп індивідуальні з показань лікаря</i>).</p>
<p style="text-align: center;"><u>БАСКЕТБОЛ</u></p> <p style="text-align: center;">Теоретичні відомості</p> <p>Організація техніко-тактичних дій у процесі гри. Атлетична підготовка баскетболіста.</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність.</p> <p style="text-align: center;">Тактична підготовка</p> <p>Чергування різноманітних стійок, пересувань, зупинок, поворотів, ведень, передач, кидків м'яча, поєднаних із виконанням індивідуальних, групових і командних тактичних дій гравців у нападі й захисті.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує організацію нападу і протидії найпростіших варіантів позиційного нападу та швидкого прориву;</p> <p>наводить приклади вправ атлетичної підготовки, виховання стрибучості й гнучкості баскетболіста;</p> <p>виконує:</p> <p>прискорення на 10, 15, 20, 30 м з різних стартових положень різними способами в змаганні з партнерами і з веденням м'яча (<i>дозування та темп індивідуальні з показань лікаря</i>);</p> <p>виконує:</p> <p>чергування різних стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисті; чергування різних прийомів ведень без зорового контролю, ловіння й передачу м'яча в умовах опору захисників;</p> <p>застосовує: кидки м'яча вивченими способами з різних дистанцій, серійні кидки з різної відстані від кошика з опором захисника; штрафний кидок;</p> <p>виконує техніко-тактичні прийоми захисту в умовах протидії гравцяматакуючої команди</p> <p>демонструє: правильний вибір моменту й місця для організації групових взаємодій гравців різних амплуа; активну участь в організації нападу і захисту у варіантах позиційного нападу і швидкого прориву.</p>
<p style="text-align: center;"><u>ВОЛЕЙБОЛ</u></p> <p style="text-align: center;">Теоретична підготовка</p> <p>Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує: роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості; роль волейболу в сучасному</p>

<p>Волейбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість волейболіста. Суддівство змагань. Прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням. Правила першої допомоги в разі травмування. Методика самостійних занять. Поняття про втому.</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Пробігання коротких відрізків з різних вихідних положень; біг приставним кроком із виконанням певного завдання: прискорення, імітації нападаючого удару, блокування тощо.</p> <p>Багаторазові удари м'ячем об стіну при повільному збільшенні відстані до неї. Кидки набивного м'яча із-за голови з активним рухом кистей рук зверху донизу стоячи на місці та в стрибку. Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, імітація блокування.</p> <p style="text-align: center;">Тактична підготовка</p> <p>Націлена подача; скорочена верхня пряма подача; планеруюча подача в межах майданчика. Прийом м'яча із зони 5, 6, 1 та передачу в зони 4, 3, 2. Передачі м'яча для нападаючого удару. Прямий нападаючий удар з коротких та середніх передач. Контроль за суперником; вибір місця для блокування; взаємодія з партнером по блоку.</p>	<p>олімпійському русі; фізичну підготовленість волейболіста;</p> <p>пояснює: суддівство змагань; прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням; правила першої допомоги в разі травмування; методику самостійних занять фізичними вправами;</p> <p>обґрунтовує поняття про втому, перевтому; функціональні можливості організму;</p> <p>виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку стрибучості, сили м'язів тулуба, плечового пояса, кистей рук, гнучкості тощо; рухливі ігри (<i>дозування та темп індивідуальні з показань лікаря</i>);;</p> <p>застосовує: багаторазові удари волейбольного м'яча об стіну з різної відстані, пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком;</p> <p>виконує: націлену, скорочену та планеруючу подачу в межах майданчика; прийом м'яча двома руками знизу із зони 5, 6, 1 та передачу в зони 4, 3, 2;</p> <p>здійснює прямий нападаючий удар з коротких та середніх передач; контроль за суперником; вибір місця для блокування; взаємодія з партнером по блоку.</p>
<p style="text-align: center;"><u>ЛЕГКА АТЛЕТИКА</u> (з обмеженими фізичними навантаженнями)</p> <p style="text-align: center;">Теоретична підготовка</p> <p>Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної та м'язової систем.</p> <p>Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, багатоскоки, спеціальні вправи для метань.</p> <p><i>Біг</i></p> <p>Біг 30 м, біг 100 м; біг в повільному темпі в чергуванні з ходьбою 1500 м, повільний біг до 9 хв, спортивна ходьба на 1000-1200 м.</p> <p><i>Стрибки</i></p> <p>Стрибки в довжину з місця.</p> <p><i>Метання</i></p> <p>Метання малого м'яча на дальність з розбігу.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної та м'язової систем;</p> <p>дотримується правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою;</p> <p>виконує: спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань; біг 30 м, біг 100 м, рівномірний біг 1500 м, повільний біг до 9 хв. (<i>темп та дозування індивідуально з показань лікаря</i>); стрибки в довжину з місця;</p> <p>має уявлення про техніку спортивної ходьби на 1000-1200 м;</p> <p>виконує метання малого м'яча на дальність з розбігу.</p>

ГІМНАСТИКА

Теоретична підготовка

Методика розвитку сили та гнучкості.
Правила техніки безпеки.

Фізична підготовка

Стройові вправи й прийоми на місці та в русі; загально-розвивальні вправи з предметами та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави. Вправи для розвитку сили і гнучкості.

Стрибки

Опорні стрибки: *юнаки* — способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину; *дівчата* — способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в ширину; стрибки зі скакалкою (темп повільний).

Лазіння

Юнаки — лазіння по вертикальному канату.

Рівновага

Дівчата зв'язки елементів з матеріалу 6-го року вивчення

Акробатика

Комбінації елементів вправ, вивчених у попередніх класах.

Виси та упори

Юнаки — вправи на перекладині; вправи на паралельних брусах.

Дівчата — вправи на різновисоких брусах; вправи на перекладині.

Ритмічна гімнастика та аеробіка

Дівчата — складання і виконання

Учень, учениця:

характеризує методику розвитку сили та гнучкості;

дотримується правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами;

виконує:

стройові вправи і прийоми на місці та в русі; загально-розвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м'ячі) та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави; перешикування та повороти в русі; вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера; вправи амплітудного характеру для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів;

дотримується: правил контролю та страховки під час занять атлетичною гімнастикою; правил техніки безпеки під час занять атлетичною гімнастикою;

має уявлення про техніку виконання опорних стрибків

виконує:

юнаки — стрибок через гімнастичного козла в довжину способом «ноги нарізно»; *дівчата* — стрибок через гімнастичного козла в ширину способом «ноги нарізно»; *юнаки та дівчата* — стрибки зі скакалкою 1-2 хв. (*уповільному темпі дозування індивідуально, з показань лікаря*);

має уявлення про техніку виконання лазіння по канату у два чи три прийоми; без допомоги ніг;

виконує вправи на рівновагу: зв'язки елементів з матеріалу 6-го року вивчення; **застосовує** самострахування під час виконання гімнастичних вправ;

виконує комбінацію елементів вправ, вивчених на попередніх курсах;

виконує: вправи у висах та упорах; підтягування у висі з допомогою; утримування кута в упорі на брусах; згинання та розгинання рук в упорі на брусах (*дозування індивідуально, з показань лікаря*);

застосовує самострахування під час виконання гімнастичних вправ;

виконує комплекс вправ ритмічної гімнастики та аеробіки з 12-14 вправ;

комплексів вправ.	дотримується правил техніки безпеки під час занять гімнастикою.
<p style="text-align: center;"><u>ГАНДБОЛ</u></p> <p style="text-align: center;">Теоретична підготовка</p> <p>Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Гандбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість гандболіста. Суддівство змагань. Правила першої допомоги у разі травмування. Методика самостійних занять.</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку рухових якостей та навчання техніці рухових дій. Біг із прискоренням. Вправи з набивним м'ячем. Комбіновані вправи, рухливі ігри та естафети.</p> <p style="text-align: center;">Тактична підготовка</p> <p>Різновиди пересувань, падіння, ведення м'яча. Блокування, вибивання та перехоплення м'яча. Передача та ловіння м'яча в парах з активним опором суперника. Передача м'яча в стрибку між гравцями. Кидки м'яча у ворота . Кидок з ходу, кидок збоку. Колективні дії у нападі проти організованого захисту, застосовуючи систему «3-3» та «4-2». Навчальна та двостороння гра.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>аналізує місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості; характеризує гандбол у сучасному олімпійському русі; називає та пояснює чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців; дотримується методики самостійних занять; виконує: спеціальні вправи для розвитку рухових якостей; біг із прискоренням, вправи з набивним м'ячем; комбіновані вправи, рухливі ігри та естафети (<i>дозування індивідуально, з показань лікаря</i>);</p> <p>виконує: різноманітні способи пересувань по майданчику, ведення, відбивання та перехоплення м'яча; кидок з ходу, кидок збоку, кидок з падінням (<i>дозування індивідуально, з показань лікаря</i>); застосовує передачу м'яча з активним опором суперника, передачу в стрибку між гравцями; здійснює узгоджені дії у нападі проти організованого захисту; систему захисту «3-3» та «4-2»; бере участь у навчальній та двосторонній грі (<i>з показань лікаря</i>).</p>
<p style="text-align: center;"><u>ФУТБОЛ</u></p> <p style="text-align: center;"><i>(з обмеженими фізичними навантаженнями)</i></p> <p style="text-align: center;">Теоретична підготовка</p> <p>Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Технічна підготовка юного футболіста. Особливості підготовки дівчат у футболі. Правила гри та арбітраж.</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Загально-розвивальні, спеціальні вправи футболіста; стрибками і бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; удари по футбольному та набивному м'ячах на дальність.</p> <p style="text-align: center;">Технічна підготовка</p> <p>Пересування: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою; ведення, зупинки м'яча; відбирання м'яча у підкаті;</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує: розвиток футболу в Україні та за кордоном, технічну підготовку юного футболіста, особливості підготовки дівчат у футболі, основні правила гри та основні засади арбітражу; володіє технікою виконання вправ; виконує: загально-розвивальні, спеціальні вправи футболіста; пересування стрибками і бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом поворотах; удари по футбольному та набивному м'ячах на дальність (<i>дозування індивідуально, з показань лікаря</i>); виконує пересування: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою; зупинки, ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху м'яча; відбирання м'яча у підкаті; жонгливання м'ячем ногою, стегном,</p>

<p>жонглювання м'ячем.</p> <p style="text-align: center;">Тактична підготовка Навчальні ігри з виконанням завдань.</p>	<p>головою (дозування індивідуально, з показань лікаря); бере участь в навчальних іграх із використанням групових, командних дій в організації нападу та виявляє уміння діяти у захисті; дотримується правил навчальних ігор; правил техніки безпеки під час занять футболом.</p>
---	---

III курс

Зміст навчального матеріалу з урахуванням показників стану здоров'я учнів та індивідуальних дозувань	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів із урахуванням індивідуальних лікарських порад
<p>Теоретична підготовка</p> <p>Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення. Оздоровче та прикладне значення фізичних вправ.</p> <p>Гігієнічні засоби оздоровлення та управління працездатністю: загартування, особиста гігієна, масаж, гідропроцедури.</p> <p>Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.</p> <p>Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує нетрадиційні методи зміцнення здоров'я; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії;</p> <p>володіє основами методик сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності.</p> <p>пояснює вплив гігієнічних засобів оздоровлення та раціонального харчування на фізичний стан учня;</p> <p>розробляє комплекси професійно-відновлювальної спрямованості для різних напрямів професійної діяльності людини.</p> <p>складає та виконує комплекси професійно-відновлювальної спрямованості для різних напрямів професійної діяльності людини;</p>
<p>Загальна фізична підготовка</p> <p>Ходьба; біг; стрибки; загально-розвивальні вправи (вправи в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами — набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами); вправи для формування та корекції постави; <i>вправи для розвитку швидкості</i>: повторний біг на відрізках 30-60 м; прискорення до 20 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; естафети, рухливі ігри;</p> <p><i>вправи для розвитку спритності</i>: різновиди стрибків із завданнями; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; вправи на координацію рухів; рухливі та спортивні ігри;</p> <p><i>вправи для розвитку сили</i>: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах;</p> <p>вправи на силових тренажерах;</p>	<p>виконує:</p> <p>організуючі вправи, ходьбу, біг, стрибки (з показань лікаря); загально-розвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави, запобігання плоскостопості; вправи для розвитку: спритності; витривалості, сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей;</p> <p>виконує:</p> <p>повторний біг на відрізках 20-60 м; прискорення до 20 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; естафети, рухливі ігри (дозування та темп індивідуальні, з показань лікаря); різновиди стрибків із завданнями; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; вправи на координацію рухів; рухливі та спортивні ігри (дозування та темп індивідуальні з показань лікаря);</p> <p>виконує: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах (дозування та темп індивідуальні з показань лікаря);</p> <p>має уявлення про вправи на силових тренажерах;</p>

Зміст навчального матеріалу з урахуванням показників стану здоров'я учнів та індивідуальних дозувань	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів із урахуванням індивідуальних лікарських порад
<p><i>вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки.</i></p>	<p>виконує: вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки (<i>дозування та темп індивідуальні з показань лікаря</i>).</p>
<p style="text-align: center;"><u>БАСКЕТБОЛ</u></p> <p style="text-align: center;">Теоретичні відомості</p> <p>Організація техніко-тактичних дій у процесі гри. Атлетична підготовка баскетболіста.</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність.</p> <p style="text-align: center;">Тактична підготовка</p> <p>Чергування різноманітних стійок, пересувань, зупинок, поворотів, ведень, передач, кидків м'яча, поєднаних із виконанням індивідуальних, групових і командних тактичних дій гравців у нападі й захисті.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує основи техніки безпеки під час проведення уроків; досягнення українського баскетболу на міжнародній арені на сучасному етапі; методи основ спортивного тренування; інструкторська та суддівська практика;</p> <p>виконує чергування різних стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисті; ведення, ловля і передача м'яча в умовах протидії захисників; кидки м'яча в кошик з різної відстані, відволікаючі дії на місці і в русі; техніко - тактичні прийоми захисту в умовах протидії гравцям нападаючої команди;</p> <p>застосовує ведення м'яча поперемінно правою та лівою руками, кидки м'яча в корзину після ведення і подвійного кроку з близької, середньої та дальньої відстані з різних напрямів від щита; штрафні кидки однією та двома руками,</p> <p>демонструє відволікаючі дії на місці і в русі; персональний і зональний захист; елементи вивченої тактики гри в захисті та нападі з урахуванням правил та вивченого матеріалу</p>
<p style="text-align: center;"><u>ВОЛЕЙБОЛ</u></p> <p style="text-align: center;">Теоретична підготовка</p> <p>Правила техніки безпеки під час проведення уроків. Місце волейболу в сучасному олімпійському русі. Методика проведення самостійних занять з волейболу. Інструкторська та суддівська практика. Волейбол як засіб загальної фізичної підготовки та активного відпочинку.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує: роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості; роль волейболу в сучасному олімпійському русі; фізичну підготовленість волейболіста;</p> <p>пояснює: суддівство змагань; прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням; правила першої допомоги в разі травмування; методику самостійних занять фізичними вправами;</p> <p>обґрунтовує поняття про втому, перевтому; функціональні можливості організму;</p>

Зміст навчального матеріалу з урахуванням показників стану здоров'я учнів та індивідуальних дозувань	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів із урахуванням індивідуальних лікарських порад
<p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Вправи на розвиток швидкості, спритності, витривалості; пробігання коротких відрізків з різних вихідних положень; різноманітні вправи з набивними м'ячами; стрибки з просуванням вперед, назад, з подоланням перешкод; пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, імітація блокування пересуваючись спиною до сітки з поворотом на 180°; багаторазові передачі м'яча в стіну при повільному збільшені відстані.</p> <p style="text-align: center;">Тактична підготовка</p> <p>Удосконалення вивчених прийомів подачі м'яча; передача м'яча; нападаючий удар; блокування; тактичні дії в нападі та захисті.</p>	<p>виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку стрибучості, сили м'язів тулуба, плечового пояса, кистей рук, гнучкості тощо; рухливі ігри (<i>дозування та темп індивідуальні з показань лікаря</i>);;</p> <p>застосовує: багаторазові удари волейбольного м'яча об стіну з різної відстані, пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком;</p> <p>виконує: націлену, скорочену та планеруючу подачу в межах майданчика; прийом м'яча двома руками знизу із зони 5, 6, 1 та передачу в зони 4, 3, 2;</p> <p>здійснює прямий нападаючий удар з коротких та середніх передач; контроль за суперником; вибір місця для блокування; взаємодія з партнером по блоку.</p>
<p style="text-align: center;"><u>ЛЕГКА АТЛЕТИКА</u> (з обмеженими фізичними навантаженнями)</p> <p style="text-align: center;">Теоретична підготовка</p> <p>Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної та м'язової систем. Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p>Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, багатоскоки, спеціальні вправи для метань. <i>Біг</i> Біг 30 м, біг 100 м; біг в повільному темпі в чергуванні з ходьбою 1500 м, повільний біг до 9 хв, спортивна ходьба на 1000-1200 м. <i>Стрибки</i> Стрибки в довжину з місця. <i>Метання</i> Метання малого м'яча на дальність з розбігу.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної та м'язової систем; дотримується правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою;</p> <p>виконує: спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань; біг 30 м, біг 100 м, рівномірний біг 1500 м, повільний біг до 9 хв. (<i>темп та дозування індивідуально з показань лікаря</i>); стрибки в довжину з місця; має уявлення про техніку спортивної ходьби на 1000-1200 м; виконує метання малого м'яча на дальність з розбігу.</p>
<p style="text-align: center;"><u>ГІМНАСТИКА</u></p> <p style="text-align: center;">Теоретична підготовка</p> <p>Методика розвитку сили та гнучкості. Правила техніки безпеки.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує оздоровче і професійно-прикладне значення гімнастики; комплекс гімнастичних вправ при самостійних заняттях;</p>

<p align="center">Зміст навчального матеріалу з урахуванням показників стану здоров'я учнів та індивідуальних дозувань</p>	<p align="center">Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів із урахуванням індивідуальних лікарських порад</p>
<p align="center">Фізична підготовка</p> <p>Стройові вправи й прийоми на місці та в русі; загально-розвивальні вправи з предметами та без предметів; вправи для формування та корекції постави. Вправи для розвитку сили і гнучкості.</p> <p align="center">Стрибки</p> <p>Опорні стрибки: <i>юнаки</i> — способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину; <i>дівчата</i>— способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в ширину; стрибки зі скакалкою (темп повільний).</p> <p align="center">Лазіння</p> <p><i>Юнаки</i>— лазіння по вертикальному канату.</p> <p align="center">Рівновага</p> <p><i>Дівчата</i> зв'язки елементів з матеріалу I-го року вивчення</p> <p align="center">Акробатика</p> <p>Комбінації елементів вправ, вивчених на попередніх курсах.</p> <p align="center">Виси та упори</p> <p><i>Юнаки</i>— вправи на перекладині; вправи на паралельних брусах.</p> <p><i>Дівчата</i>— вправи на різновисоких брусах; вправи на перекладині.</p> <p align="center">Ритмічна гімнастика та аеробіка</p> <p><i>Дівчата</i>— складання і виконання комплексів вправ.</p>	<p>виконує: стройові вправи і прийоми на місці та в русі; загально-розвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м'ячі) та без предметів; вправи для формування та корекції постави; перешикування та повороти в русі; вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера; вправи амплітудного характеру для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів;</p> <p>має уявлення про техніку виконанняопорних стрибків</p> <p>виконує: <i>юнаки</i> — стрибок через гімнастичного козла в довжину способом «ноги нарізно»; <i>дівчата</i> — стрибок через гімнастичного козла в ширину способом «ноги нарізно»; <i>юнаки та дівчата</i>— стрибки зі скакалкою 1-2 хв. (уповільному темпі дозування індивідуально, з показань лікаря); має уявлення про техніку виконаннялазіння по канату у два чи три прийоми; без допомоги ніг;</p> <p>виконує вправи на рівновагу: зв'язки елементів з матеріалу I-го року вивчення; застосовує самострахування під час виконання гімнастичних вправ;</p> <p>виконує комбінацію елементів вправ, вивчених на попередніх курсах;</p> <p>виконує: вправи у висах та упорах; підтягування у висі з допомогою; утримування кута в упорі на брусах; згинання та розгинання рук в упорі на брусах (дозування індивідуально, з показань лікаря); застосовує самострахування під час виконання гімнастичних вправ;</p> <p>виконує комплекс вправ ритмічної гімнастики та аеробіки з 12-14 вправ; дотримується правил техніки безпеки під час занять гімнастикою.</p>
<p align="center">БАДМІНТОН</p> <p align="center">Теоретична підготовка</p> <p>Місце українського бадмінтону на сучасному етапі. Поняття «точка удару», вихідне та ударне положення.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>розкривають місце українського бадмінтону на сучасному етапі;</p>

Зміст навчального матеріалу з урахуванням показників стану здоров'я учнів та індивідуальних дозувань	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів із урахуванням індивідуальних лікарських порад
<p>Основні правила змагань. Попередження травматизму на уроках.</p> <p>Фізична підготовка Пересування різними способами та кроками; стрибки зі скакалкою, стрибкові вправи; вправи із набивними м'ячами; вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості. Рухливі ігри та естафети.</p> <p>Тактична підготовка Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва. Серія зв'язаних ударів справа та зліва у довільній послідовності. Підхід до волану з ударного положення та ловіння волану зверху. Удар по волану.</p>	<p>володіють правилами гри;</p> <p>характеризують поняття «точка удару», вихідне та ударне положення;</p> <p>застосовують підвідні вправи щодо попередження травматизму під час занять;</p> <p>дотримуються правил безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном.</p> <p>виконують пересування різними способами та кроками; стрибки зі скакалкою, стрибкові вправи (з діставанням предметів, через перепони, настрибування, багатоскоки); вправи із набивними м'ячами; вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості;</p> <p>беруть участь у рухливих іграх та естафетах. Двосторонні ігри.</p> <p>виконують удари (фронтальні та не фронтальні) справа та зліва;</p> <p>здійснюють вчасний та зручний підхід до волану; переміщення до вихідної позиції; вміють коригувати підхід до волану та постановку ніг;</p> <p>звертає увагу на вчасну готовність до удару та точку удару. Фронтальні та не фронтальні удари відкритою стороною ракетки: зверху, збоку, високий, закритою стороною ракетки, тощо.</p>
<p><u>ФУТБОЛ</u> (з обмеженими фізичними навантаженнями)</p> <p>Теоретична підготовка Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Технічна підготовка юного футболіста. Особливості підготовки дівчат у футболі. Правила гри та арбітраж.</p> <p>Фізична підготовка Загально-розвивальні, спеціальні вправи футболіста; стрибками і бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом поворотом; удари по футбольному та набивному м'ячах на дальність.</p> <p>Технічна підготовка Пересування: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою; ведення, зупинки м'яча; відбирання м'яча у</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує: розвиток футболу в Україні та за кордоном, технічну підготовку юного футболіста, особливості підготовки дівчат у футболі, основні правила гри та основні засади арбітражу;</p> <p>володіє технікою виконання вправ;</p> <p>виконує: загально-розвивальні, спеціальні вправи футболіста; пересування стрибками і бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом поворотом; удари по футбольному та набивному м'ячах на дальність (<i>дозування індивідуально, з показань лікаря</i>);</p> <p>виконує пересування: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою; зупинки, ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху м'яча; відбирання м'яча у</p>

Зміст навчального матеріалу з урахуванням показників стану здоров'я учнів та індивідуальних дозувань	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів із урахуванням індивідуальних лікарських порад
<p>підкати; жонгливання м'ячем.</p> <p style="text-align: center;">Тактична підготовка Навчальні ігри з виконанням завдань.</p>	<p>підкати; жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою (<i>дозування індивідуально, з показань лікаря</i>); бере участь в навчальних іграх із використанням групових, командних дій в організації нападу та виявляє уміння діяти у захисті; дотримується правил навчальних ігор; правил техніки безпеки під час занять футболом.</p>

Орієнтовні домашні завдання з індивідуальним дозуванням

1. Виконання загальнорозвивальних та корегуючих вправ відповідно до лікарських порад.
2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
3. Присідання біля опори на одній нозі (3x4р).
4. Біг в повільному темпі із чергуванням з ходьбою до 400м – 500м.
5. Біг в упорі стоячи під кутом 45 градусів біля стіни.
6. Підготовчі вправи з бігу, метання, стрибків.
7. Передачі м'яча двома руками від грудей, двома руками зверху з коротким замахом (в стінку).
8. Передачі м'яча двома руками зверху та знизу в стінку.
9. Піднімання тулуба в сид з положення лежачи на спині.
10. Підтягування в висі лежачи.
11. Виконання імітаційних вправ щодо формування рухових якостей в основній частині занять.
12. Вправи з еспандером, гумовим джгутом з обмеженим дозуванням.
13. Жонглювання м'яча стегном та стопою.
14. Ведення м'яча лівою та правою руками на місці без зорового контролю.

Нормативні документи з питань фізичного виховання

1. Закони України:

— Закон України «Про освіту» від 23 травня 1991 р. № 1060-XII (зі змінами і доповненнями).

— Закон України «Про загальну середню освіту» від 13 травня 1999 р. № 651-XIV (зі змінами і доповненнями).

— Закон України «Про охорону дитинства» від 26 квітня 2001 р. № 2402-III (зі змінами і доповненнями).

— Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 р. № 3808-XII (зі змінами і доповненнями).

2. Нормативні документи:

— Національна доктрина розвитку освіти, затверджена Указом Президента України від 17.04.2002 № 347;

— Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні, затверджена Указом Президента України від 28.09.2004 № 1148;

— Державні стандарти базової та повної середньої освіти, затверджені постановою Кабінету Міністрів України від 14.01.2004 № 24; та 23.11.2011 №1392

— навчальна програма з фізичної культури для професійно-технічних навчальних закладів;

— навчальна програма з фізичної культури для учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи;

— Положення про фізкультурно-спортивні клуби спортивної спілки учнівської молоді України.

— Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про вдосконалення системи організації роботи з фізичного виховання та спорту в навчальних закладах» від 16 травня 2001 р. № 203-р.

Накази:

– Наказ Міністерства освіти і науки України та МОЗ України «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах» від 20 липня 2009 р. № 518,674

— Наказ Міністерства освіти і науки України «Про Систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів» від 21 липня 2003 р. № 486.

— Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України» від 2 серпня 2005р. № 458.

— Наказ Міністерства освіти і науки України «Про невідкладні заходи щодо збереження здоров'я учнів, під час проведення занять з фізичної культури, захисту Вітчизни та позакласних спортивно-масових заходів» від 6 листопада 2008 р. № 1008.

— Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та учнівської молоді у навчальних закладах України» від 27 листопада 2008 р. № 1078.

— Наказ Міністерства охорони здоров'я України «Про удосконалення амбулаторно-поліклінічної допомоги дітям в Україні» від 29 листопада 2002 р. № 434.

— Спільний наказ Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров'я України «Про посилення роботи щодо профілактики захворюваності дітей у навчальних закладах та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді» від 21 квітня 2005 р. № 242/178.

— ДСанПіН 5.5.2.008-01 «Державні санітарні правила і норми влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу».

Крім того, пакет документації, що регламентує спортивно-масову і фізкультурно-оздоровчу роботу в навчальному закладі обов'язково повинен включати наступні документи:

1. Навчальні плани та робочі програми по професіям.
2. Календарно-тематичні плани по професіям.
3. Плани-конспекти уроків.
4. Річний звіт (фк-2)
5. План роботи методичної комісії з фізичної культури.
6. Журнал з охорони праці на уроках фізкультури з видів спорту (за програмою).
7. Склад методичної комісії з фізичної культури ПТНЗ і розподіл обов'язків між його членами.
8. Список фізоргів.
9. Список учнів, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої та спеціальної медичних груп.
10. Положення про спартакіаду з видів спорту.
11. Зведена таблиця результатів спартакіади.
12. Календарний план фізкультурно-оздоровчих заходів.
13. Розклад занять спортивних секцій.
14. Журнал обліку роботи спортивних секцій.
15. Папка протоколів про проведення змагань із видів спорту.
16. Таблиця рекордів ПТНЗ.
17. Стінгазети, фотостенди, фотомонтажі. Тести лекцій чи бесід на теми: «Здоров'я – це щастя і його потрібно берегти з дитинства», «Рух – основа життя і розвитку» тощо.

Перелік документів

з охорони праці у спортивному залі

1. Акт перевірки на надійність спортивного інвентарю.
2. Акт прийому спортивного залу (кімнати).
3. Посадові інструкції:
4. Інструкція з безпеки під час проведення навчальних занять у спортивному залі та на спортивних майданчиках. № 1
5. Інструкції з безпеки життєдіяльності:
 - під час занять легкою атлетикою № 2

- під час занять спортивними іграми № 3
 - під час занять гімнастикою № 4
 - під час занять лижною підготовкою (ковзанами) № 5
 - під час занять плаванням № 6
 - при проведенні спортивно-масових заходів № 7
6. Правила надання першої допомоги при одержанні травм.
 7. Журнал випробувань на надійність встановлення та кріплення спортобладнання.
 8. Журнал реєстрації інструктажів із питань охорони праці для учнів.
 9. Граничні норми піднімання і переміщення важких речей неповнолітніми.
 10. Оптимальні розміри основного інвентарю для учнів різних вікових груп.
 11. Правила безпеки під час проведення занять із фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах.

**Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням
учнів у загальноосвітніх навчальних закладах**

ПОЛОЖЕННЯ

про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у
загальноосвітніх навчальних закладах

1. Загальні положення

1.1. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням – невід’ємна частина навчального процесу та медичного обслуговування учнів у загальноосвітньому навчальному закладі (далі - навчальний заклад), що включає заходи, спрямовані на оптимізацію, безпеку та ефективність фізичної культури.

Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах

1.2. Медико-педагогічний контроль є необхідним компонентом педагогічного процесу, що забезпечує своєчасне визначення рівня функціональних можливостей організму учнів, адекватність фізичних навантажень та раннє виявлення ознак хвороб і ушкоджень.

1.3. Організація і зміст медико-педагогічного контролю в навчальних закладах незалежно від підпорядкування та форм власності регламентуються Законами України «Про охорону дитинства», «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення», Основами законодавства України про охорону здоров’я, цим Положенням та іншими нормативно-правовими актами.

1.4. Медико-педагогічний контроль здійснюється медичним персоналом лікувально-профілактичних закладів, медичними та педагогічними працівниками навчального закладу.

1.5. Оздоровчий ефект занять фізичною культурою забезпечується за умови повної відповідності фізичного навантаження функціональним можливостям організму. У свою чергу, функціональний стан організму

характеризує ефективність і раціональність організації фізичного виховання у навчальному закладі.

2. Мета і завдання медико-педагогічного контролю

Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах

2.1. Метою медико-педагогічного контролю є:

- визначення стану здоров'я, фізичного розвитку і функціонального стану організму учнів, які займаються фізичною культурою;
- оптимізація рухової активності учнів;
- вирішення питань щодо відповідності фізичних навантажень стану здоров'я та функціональним можливостям учнів навчальних закладів.

2.2. Завдання медико-педагогічного контролю:

- визначення рівня фізичного розвитку, стану здоров'я, функціональних можливостей організму та рівня розвитку рухових навичок учня з метою диференціації засобів і форм фізичного виховання та дозування фізичного навантаження;

- систематичне спостереження за динамікою показників фізичного розвитку, стану здоров'я та розвитку локомоторної функції учня під впливом фізичних вправ, загартування та інших засобів біокорекції для оцінки їх оздоровчого ефекту;

- виявлення функціональних відхилень і ранніх симптомів хвороб, що виникають під час занять фізичною культурою;

- профілактика шкільного, в тому числі спортивного, травматизму;
- проведення санітарно-просвітницької роботи та гігієнічного виховання учнів.

3. Організація медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів та порядок проведення медико-педагогічного спостереження на заняттях з фізичного виховання

3.1 Організацію медико-педагогічного контролю в навчальному закладі забезпечує його керівник.

3.2. Оцінку стану здоров'я учнів з подальшим розподілом їх на групи для занять фізичною культурою здійснює медичний працівник навчального закладу за результатами:

- обов'язкових медичних профілактичних оглядів (рівень та гармонійність фізичного розвитку, наявність захворювань чи вад розвитку, травм, гострих хронічних захворювань, частота та тривалість захворювань, патологічна враженість);

- функціональних проб з дозованим фізичним навантаженням (визначення рівня функціонального стану організму);

- медико-педагогічних спостережень за різними формами фізичного виховання у навчальному закладі.

3.3. Основними формами медико-педагогічного контролю є:

- медико-педагогічні спостереження під час уроків з фізичного виховання, динамічної перерви, занять спортивних секцій, змагань та інших форм фізичного виховання;

- диспансерний облік учнів, які за станом здоров'я займаються в підготовчій та спеціальній групах;

- оцінка санітарно-гігієнічного стану місць проведення уроків та інших форм фізичного виховання;

- медико-педагогічні консультації з питань фізичного виховання;

- медичний супровід змагань, туристичних походів тощо;

- профілактика шкільного, в тому числі спортивного, травматизму;

- санітарно-просвітницька робота;

- контроль за ефективністю організації фізичного виховання у навчальних закладах.

3.4. Обов'язки педагогічних працівників щодо фізичного виховання учнів у навчальних закладах визначено нормативно-правовими актами Міністерства освіти і науки України.

3.5. Загальне керівництво організацією медичного контролю за станом здоров'я дітей у загальноосвітніх навчальних закладах здійснюють місцеві

органи охорони здоров'я та освіти і науки відповідно до чинного законодавства України.

3.6. Медико-педагогічний контроль входить до обов'язкових функцій медичних і педагогічних працівників навчального закладу. Медико-педагогічне спостереження здійснюється згідно з кратністю проведення спеціалістами медико-педагогічного спостереження за уроками фізичного виховання у 1 – 12-х класах загальноосвітнього навчального закладу та спеціалістами, визначеними в додатку 1.

3.7. Медико-педагогічне спостереження проводиться медичним працівником (лікарем, медсестрою) разом з вчителем безпосередньо під час уроків з фізичного виховання, динамічної перерви, занять спортивних секцій, змагань та інших форм фізичного виховання.

3.8. Під час медико-педагогічного спостереження вирішуються такі завдання:

- ознайомлення з навчально-методичною документацією (класний журнал, календарно-тематичний план, конспект уроку);
- контроль за навантаженням учнів, віднесених за станом здоров'я до основної, підготовчої та спеціальної груп, під час проведення уроків із фізичної культури;
- оцінка методики проведення уроків із фізичної культури та фізкультурно-оздоровчих заходів, матеріально-технічного забезпечення, відповідність нормативам щодо забезпечення обладнанням та інвентарем, їх справність;
- оцінка гігієнічних умов місць проведення уроків із фізичної культури (температура та вологість повітря, ефективність вентиляції, рівень освітленості, якість і своєчасність вологого прибирання приміщень, дотримання правил техніки безпеки, наявність засобів першої медичної допомоги тощо);
- контроль за відповідністю одягу та взуття умовам проведення занять;
- контроль за відповідністю фізичного навантаження статі учнів;
- вивчення реакції організму дітей на фізичне навантаження, хронометраж уроку.

3.9. Під час проведення уроку враховуються основні зовнішні ознаки втоми: колір шкіри обличчя, пітливість, характер дихання і рухів, міміка, увага і самопочуття учнів за схемою візуального визначення втоми учнів під час фізичного навантаження.

3.10. Для оцінки ефективності уроку використовуються хронометражні спостереження, які дозволяють обчислити моторну щільність (далі - МЩ), загальну щільність уроку (далі - ЗЩУ) за розрахунком, визначеним у додатку 3.

Відповідно до гігієнічних вимог величина ЗЩУ має становити не менше ніж 80-90%.

3.11. Графічним зображенням реакції серцево-судинної системи (пульсу) у відповідь на фізичне навантаження є фізіологічна крива оцінки реакції учня на фізичне навантаження.

3.12. За результатами медико-педагогічного спостереження у разі необхідності проводиться корекція планування процесу фізичного виховання та дозування фізичного навантаження.

Назва організації вищого рівня

Назва навчального закладу

НАКАЗ

«__» _____ 20__ р. № _____

Про розподіл учнів на медичні групи для занять фізичною культурою

Згідно з наказом Міністерства освіти і науки України та МОЗ України «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах» від 20 липня 2009 р. № 518,674, та на основі результатів медичного огляду учнів та на підставі індивідуальних медичних карток (форма № 086) учні I-III-х курсів розподіляються за станом здоров'я на медичні групи для проведення уроків (занять) з фізичної культури.

Відповідно до цього

НАКАЗУЮ:

1. Зарахувати до підготовчої групи учнів (список додається).
2. Зарахувати до спеціальної групи учнів (список додається).
3. Контроль за виконанням цього наказу покласти на заступника директора з навчально-виховної роботи _____

Директор

Особистий підпис

Ініціали, прізвище

Додаток до наказу № _____

від _____

**Список учнів, які віднесені
до підготовчої (спеціальної) медичної групи
для занять фізкультурою
у 20_/20_ навчальному році**

№ з/п	Прізвище, ім'я, по батькові	Навчальна група	Медична група
1			
2			

Медичний працівник

підпис

/Ініціали, прізвище/

Комплекси фізичних вправ при різних захворюваннях.

Гіпертонічна хвороба

Сидячи на стільці

1. Сидячи на краю стільця руки на стегнах: згинаючи праву ногу, розігнути ліву та навпаки, не відриваючи ніг від підлоги (почергово ковзання ногами по підлозі)

2. Кругові оберти правою рукою вперед, потім назад, теж саме лівою рукою. 10-15 обертів кожною рукою.

3. Руки вперед в сторони - вдих; опустити видих. 6-8 разів.

4. Руки на сидіння - видих, на видиху - випрямити ногу вгору, торкаючись спинки стільця. Позачергово кожною ногою по 6-8 повторень.

5. Розслаблено підняти руки вгору - вдих; Опускаючи руки, відвести їх назад і нахилитись вперед, не опускаючи голови - видих. 6-8 разів.

6. Руки в сторони - видих, підтягнути коліна до грудей за допомогою рук - видих, почергово. 6-8 разів.

7. Руки на пояс. Відвести праву руку вправо-назад з поворотом голови - вдих, руки на пояс - видих. Почергово 6-8 раз.

8. Встати піднімаючись на носках, руки вперед - вдих; сісти - видих. 4-6 р.

Стоячи

1. Ходьба звичайна, ходьба схресним кроком з махами руками в протилежну сторону. Тривалість 20-30 с.

2. Тримаючись рукою за спинку стільця махи ногою і рукою вперед назад, теж саме другою ногою по 10-12 р.

3. Тримаючись руками за спинку стільця, кругові оберти в поперековому відділі. 6-8 обертів в кожен бік.

4. .В. п. - стійка ноги нарізно, махи руками назад-вліво і назад-вправо. 10-12р.

5. Ходьба, махи руками вперед-назад, на 3 кроки - вдих, на 4-5 кроків - видих 1-2 хв.

6. Ходьба, перекатом з п'ятки на носок. 20-30 с.
7. Біг у темпі 140-150 кроків за 1 хв. при довжині кроку 1-1,5 ступні, руки напівзігнуті та розслаблені. (Тривалість бігу в перший тиждень 30 с. При доброму самопочутті тривалість збільшується до 1 хв. в тиждень і досягає 5-10 хв.)
8. В. п. - стійка ноги нарізно. Руки через сторони вгору - вдих; нахил вперед, опускаючи руки - видих.
9. Руки в сторони. Підняти праву ногу вбік тримати 3-4с - вдих, опускати - видих, теж саме лівою ногою. 6-8р.
10. В. п. - О. с, руки на поясі. Вдих, присісти руки вперед - видих. 6-8 р.
11. В. п. - стійка ноги нарізно, широкі кругові оберти руками вперед та назад. 8-10 р.
12. Руки вперед, відводячи ногу назад, тримати 2-3с. - вдих, повернутись у В. п. - видих. Почергово 6-8р.
13. В. п. - стійка ноги нарізно, руки вгорі. Кругові оберти тулубом. Почергово в кожний бік. 6-8р.
14. Руки в упорі на сидінні стільця (для жінок в упорі на спинці). Згинання, розгинання рук. 10-12р.
15. Ходьба звичайна, ходьба з високим підніманням стегна, ходьба з поворотом на 360 градусів. 30-40 с.
16. Руки вгору - вдих; опускаючи руки - напівприсід - видих; 6-8 р.
17. Відводячи руки в сторони повернути долоні вгору - вдих; опустити руки, розслабляючись - видих. 8-10р.

Облітеруючий ендартерит

Лежачи на спині

1. Руки в сторони - вдих, опустити вздовж тулуба - видих. 6-8р.
2. Ноги нарізно; розслаблене, швидке зведення та розведення носків, не зміщуючи п'яток. 10-12р.
3. Зігнути ногу, розігнути, ковзаючи стопою по підлозі. Те ж саме другою ногою. По 10р. кожною ногою.

4. Підняти напівзігнуту ногу, та розслаблюючи м'язи гомілки за допомогою пальців рук виконати порушування 15-20 с.

5. Зігнути ноги; долоні під коліна. Швидкі рухи гомілками вгору-вниз з невеликою амплітудою - ступні розслаблені. 10-12 р.

6. Зігнути ноги. Повільно нахилити їх вправо, потім вліво. 6-8р.

7. Руки за голову, потягнутися, відтягнути на себе носки - вдих; опустити руки - видих. 6-8р.

Лежачи на животі

1. Опустити голову на зігнуті руки, ноги нарізно, зігнуті в колінах. Кругові оберти ступнями вліво - вправо. 6-8р.

2. Почергово згинання і розгинання ніг в колінних суглобах. 10-12р.

Сидячи на стільці

1. Руки на колінах. Розвести і звести ноги переступаючи з носків на п'ятки (гармошка) 6-8р.

2. Руки в замок під коліном, припідняти ногу. Махи гомілкою вперед - назад. 8-10р. кожною ногою.

3. Руки в сторони. Кругові оберти руками вперед і назад. 6-8р.

4. Руки вгору - вдих; нахил вперед, руки вниз - назад - видих. 6-8р.

5. Руки на пояс. Почергово згинати та розгинати ноги, в колінах, ступні ковзають по підлозі. 10-12р.

Стоячи біля стільця

1. Руки на спинку стільця; ноги нарізно. Кругові оберти тулуба "вліво і вправо. 6-8р.

2. Руки на спинку стільця - вдих; круговий рух ногою - видих, те ж саме другою ногою. 6-8р.

3. Руки на спинку стільця. Перекати з носка на носок. 20-25с.

4. Права рука на спинці стільця. Махи лівою ногою та рукою вперед - назад. Теж саме правою ногою. 10-12р.

5. Руки на спинку стільця. Ліву руку вгору - в сторону - вдих; повернутись у В. п. - видих. Теж саме другою рукою. 6-8р.

Лежачи на спині

1. Повторити другу вправу.
2. Руки до плечей; випрямити руки вгору - вдих; руки до плечей -видих.

Бронхіальна астма

1. Сидячи на стільці, руки на колінах. Руки за голову, прогнутись - вдих; повернутись у В. п. - видих. 4-6р.
2. Сидячи на стільці, руки на поясі. Вдих - Підтягнути руками коліно до грудей - видих. 3-бр.
3. Сидячи на стільці, ноги нарізно, руки вниз, нахил вліво, рукою торкнутись підлоги, другу до плеча - видих. Повернутись у В. п. -вдих. Те ж саме з нахилом в другий бік. 4-6р.
4. Сидячи на стільці. Руки в сторони - вдих руки навхрест на грудях, встаючи нахил вперед - видих. 4-8р.
5. Сидячи на стільці, руки на колінах. Відводячи голову назад, прогнутись - вдих; повернутись у В. п. - видих, відтворивши звук "ж-ж-ж". 4-6р.
6. Ходьба звичайна - 1-2хв. Ходьба з підніманням рук в сторони на вдиху та опусканням на видиху - 1-2хв. Ходьба з уповільненням темпу та подовженням видиху - 30-60с.
7. Стоячи, ноги нарізно, руки вниз. Прогнутись, з'єднавши руки за спиною - вдих; нахилити голову вперед, прямі руки з'єднати внизу перед собою подовжений видих, відтворюючи звук "у-у-у". 3-5р.
8. Стоячи ноги нарізно, руки на поясі. Відвести ліву ногу назад на носок, злегка повернути тулуб вправо, праву руку в сторону (подивитись на неї) - вдих; повернутись у В. п. - видих; теж саме в другий бік. 3-4р.
9. Ноги нарізно руки вниз. Нахил вправо, праву руку на пояс, ліву вгору вдих, повернутись у В. п. - видих; теж саме в другий бік. 3-4р.
10. Стоячи, ноги нарізно, руки опущені, руки вгору - вдих; нахил вперед - видих. 5-10р.
11. Стоячи, ноги нарізно, руки опущені, руки вниз. Руки до плечей, прогнутись - вдих; покласти руки на нижні краї грудної клітини, (збоку і трохи спереду) зробити вдих, натискаючи руками на ребра. 4-5 разів

12. Стоячи, руки в сторони. Зробити вдих присісти на носках і нахилити тулуб так, щоб стегна стиснули грудну клітку (руки-спереду на колінах), зробити подовжений видих. 5-8 р.

13. Повторити вправу №5, відтворюючи звук "пру-у-у". 4-бр.

14. Сидячи на стільці, руки до плечей, лікті з'єднані і притиснуті до тулуба, голова нахилена вперед.

Ішемічна хвороба серця (ІХС)

1. В.П. - стоячи над сидінням стільця, руки на поясі. Відвести руки в сторони - вдих; руки на пояс - видих. 4-6 раз.

2. В.П. - те ж саме. Руки вгору - вдих, нахил вперед - видих. 5-7 раз.

3. В.П. - стоячи, руки перед грудьми. Відвести руки в сторони - вдих; повернутися в В.П. - видих. 4-6 раз.

4. В.П. - стоячи біля стільця. Присісти - видих. Підвестися - вдих. 5-7 разів.

5. В.П. - сидячи. Зігнути праву ногу - хлопок; повернутися у В.П. Те ж саме з іншою ногою. 3-5 раз.

6. В.П. - сидячи на стільці. Присісти на передній частині стільця; повернутися у В.П. 5-7 раз.

7. В.П. - те ж саме, ноги прямі, руки перед собою, ноги зігнути в колінах, руки на пояс, повернутися у В.П. 4-6 разів.

8. В.П. , - стоячи. Відвести праву ногу назад, руки вгору - вдих. Повернутися у В.П. - видих. 4-6 раз.

9. В.П. — стоячи, руки в боки. Нахили вліво-вправо по 3-5 разів.

10. В.П. - стоячи, руки перед грудьми. Відвести руки в сторони - вдих, повернутися у В.П. - видих. 4-6 раз.

11. В.П. - стоячи. Відвести праву ногу і руку вперед. Те ж саме з лівою ногою. 3-5 раз.

12. В.П. - стоячи, руки вгору. Присісти, повернутися в В.П. 5-7 раз.

13. В.П. - те ж саме, руки вгору, кисті "в замок". Обертання тулуба. 3-5 раз.

14. В.П. - стоячи. Крок з лівої ноги вперед - руки вгору. Повернутися у В.П. Те ж саме з правої ноги. По 5-7 разів.

15. В.П. — стоячи, руки перед грудьми. Повороти вліво-вправо з розведенням рук. 4-5 раз.

16. В.П. - стоячи, руки до плечей. Почергово вирівнювання рук. 6-7 разів.

17. Хо́да на місці - 30 с.

Остеохондроз

1. Лежачи на спині, руки в сторони. Напружити м'язи шиї, зігнути голову, одночасно зігнути пальці стоп на себе 5-7 раз, підтримувати напруження 3-5 секунд.

2. Лежачи на спині, зігнути ноги в колінах, взятися руками за гомілковостопний суглоб. Прогнути спину 3-5 секунд 5 раз.

3. Ноги на підлозі, на перекладині, розслабитись, відчутти, як тягнеться грудний відділ хребта.

4. Стоячи. Завести руки за спину, зложити в замок, напружити руки.

5. Стоячи на плечах і потилиці, ледь зігнути ноги, напружити спину, утриматись 5-10 секунд 5 раз.

6. Лежачи на спині, ноги зігнути в колінах, руки на підлозі, кисті рук - до стоп, підняти праву ногу, підтримати напруження 3-5 секунд 5 раз.

7. Сидячи на п'ятках взявшись кистями рук за гомілковостопний суглоб, зігнутись повільно вперед, доторкнутись лобом підлоги, прогнутися в грудному відділі, підтримати напруження 3 -5 секунд.

8. Лежати на животі, руки вперед. Прогнутись, підняти від підлоги ноги і руки одночасно.

9. Лежачи на животі, руки вперед, потягнутись, ніби розтягуючи грудний відділ. Підтримувати напруженість 5-8 секунд 5 раз.

10. Сидячи на п'ятках, взятися руками за гомілковостопний суглоб, прогнутися 3-5секунд 5 раз.

11. Взятися руками за гімнастичну стінку, упертися лівою ногою в перекладину, прогнутися в грудному відділі.

12. Стоячи. Нагнутися вліво, одна рука піднята, друга напружена.

13. Сидячи на стільці руки за голову, прогнутися.
14. Сидячи на стільці здавити грудну клітку рушником.
15. Лежачи на спині на валику, руки за голову. Прогнутися 5-7 раз.
16. Лежачи на животі взяти руками за гомілковостопний суглоб, прогнутися в грудному відділі, підтримати напруженість.
17. Лежачи на животі взятися за гомілковостопний суглоб. Підняти одне плече, повернутися в вихідне положення, тоді інше плече: 5-8 раз. Кожним плечем.
18. Стоячи, взятися руками за гімнастичну палку, викручуючи руки, занести палку за спину, можливо більш вузьким хватом.
19. Сидячи на п'ятках, зігнути ліву руку, доторкнутися нею хребта, правою допомогти лівій руці. Потім навпаки.
20. Скласти руки за спиною в замок, злегка пригнутись, підтримувати напруження 3-5 секунд.
21. Стоячи одна нога на опорі, боковий нахил до ноги, яка знаходиться на опорі, покачуючись по 5 раз до кожної ноги.
22. Парна вправа. Лежачи на животі, руки за голову. Партнер злегка тягне за передпліччя.
23. Стоячи біля стіни прогнутися в спині. Підтримуючи напруження 5-7 секунд 5-7 раз.
24. Лежачи спиною на стопах партнера руки назад. Партнер розгинає ноги, інший прогинається в грудному відділі.
25. Лежачи на животі, руки назад, партнер сидить на спині і намагається звести разом прямі руки виконуючи вправи.
26. Лежачи на животі, руки вперед. Партнер сидить на сідницях, виконуючи вправи, і тягне його за плечі на себе 5-8 раз.
27. Стоячи зігнутись вперед, впертися сідницями в стіну. Партнер, взявшись за плечі виконує вправу, намагається зігнути по 5-8 раз.
28. Сидячи, руки розслаблено лежать біля колінних суглобів. Партнер своїм тілом, намагається зігнути виконуючого вправи до його колін, 8-10 раз

Артрити (поліартрити)

1. Ходьба на місці — 20 — 30 сек. Дихання рівномірне.
2. В.П. - стійка ноги нарізно, руки в "замок". Піднімання рук вгору-вниз 6 - 8 р.
3. В.П. - О.С. - Руки до плечей - вдих; 2 - В.П. - видих - 6 - 8 р.
4. В.П. - нахил вперед, ліва рука на пояс. Кругові оберти рукою. Теж саме зі зміною положення рук. По 6 - 8 р. кожною рукою.
5. В.П. — стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1—4 кругові оберти в плечових суглобах вперед; 5 - 8 - назад 6 - 8 р.
6. В.П. - О.С. - 1 - присід, руки вперед; 2 - В.П.; - 8 - 10 р.
7. В.П. - стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 - нахил вліво; 2 - В.П.; 3-4 теж вправо - 6 - 8 р.
8. В.П. - О.С. 1 - підняти на носки, руки вгору (вдих) 2 - В.П. 8-10 р.
9. В.П. — стійка ноги нарізно, нахил вперед. 1 - відведення рук в сторони (вдих). 2 - руки навхрест (обхоплюючи плечі) - видих - 6 - 8 р.
10. В.П. — стійка ноги нарізно з опорою об гімнастичну стінку. Почергове піднімання колін - по 8 - 10 р. кожною ногою.
11. В.П. теж саме. Присідання 8 - 10 р.
12. В.П. – сидячи, ноги нарізно. Гімнастична палиця хват звичайний, руки вперед. Повороти вправо-вліво 10 - 12 р.
13. В.П. – сидячи, ноги нарізно, палицю за голову. Повороти вправо-вліво 10 - 12 р.
14. В.П. - сидячи, палицю за голову. 1 - палицю вгору - вдих, 2 - В.П.-8-10р.
15. В.П. – сидячи, палицю за спину - зворотній хват. Почергове згинання ніг. По 8 - 10 р. кожною ногою.
16. В.П. – сидячи, ноги нарізно. 1 - нахил вліво - праву руку за голову; 2 - В.П.; 3 - 4 - теж саме вправо; 6 - 8 р.
17. Ходьба на місці 20-30с. Дихання рівномірне.



ЩОДЕННИК САМОКОНТРОЛЮ

Прізвище _____

Ім'я _____

Курс _____

Навчальна група _____

Оздоровча група _____

Діагноз _____

Навчальний рік _____



Поради щодо занять фізичними вправами

1. Перед заняттям перевір пульс — він не повинен бути підвищеним. (норма до 90 уд\хв)
2. Займайся тільки тоді, коли є бажання займатися (відсутність бажання — ознака хвороби чи перевтоми).
3. Не поспішай досягти покращення результатів, не перевантажуй себе!
4. Покращення самопочуття, бажання тренуватися — це вже досягнення!
5. Під час заняття навантаження чергуй з відпочинком до заспокоєння дихання.
6. Займайся доводячи пульс 120-130 уд\хв.
7. Закінчуй роботу, залишаючи бажання продовжити наступного разу.
8. Доведи пульс до норми у спокою (норма за 3-5 хв).

Після виконання вправ та ранкової зарядки потрібно руки занурити у холодну воду та протерти ними обличчя, шию, груди, спину, ноги, або прийняти душ. Це сприятиме загартуванню.

Покращення самопочуття і зменшення часу на відновлення — показник вірного навантаження. Якщо в тебе є питання щодо підбору навантаження — завжди радься з лікарем та вчителем фізичної культури.

Пам'ятай!

- ✓ Тільки ти сам спроможний впливати на покращення і збереження свого здоров'я!
- ✓ Виховуючи фізичні якості — виховуєш волю!
- ✓ Уважно читай поради і сумлінно виконуй їх!
- ✓ Пам'ятай, головне — це активно рухатися не менше ніж 1,5-2 години щодня.
- ✓ Будь охайним, чітко вимірй показники та записуй їх, пишайся зрушеннями на краще у твоєму розвитку!
- ✓ Зберігай щоденник для порівняннями з попередніми та наступними результатами, щоб побачити підсумок своїх старань!



Антропометричні показники

Антропометричні показники	I квартал	II квартал	III квартал	IV квартал
Зріст (см):				
Вага (кг):				
Окружність грудної клітки (см): вдих				
видих				
у спокої				
Обвід талії (см):				
Обвід стегон (см):				

Функціональні проби, тести

№	Функціональні проби, тести	Дата, показники			
1					
2					
3					
4					
5					

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, навчальний посібник - Луцьк; Надстирря, 1995 р.
2. Дубагай О.Д., Тучак А.М., Костікова С.Д., Єфімов А.О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізкультури та реабілітації - Луцьк 1997р.
3. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие — К. вид. "Олімпійська література" 1999р.
4. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю - Вінниця 1995р.
5. Ільницький В.Г., Ясінський Є.А. Фізичне виховання у середніх медичних навчальних закладах - Тернопіль: Укрмедкнига, 2000р.
6. Фурман Ю.Н. Физиология оздоровительного бега. - К.: Здоровье, 1994г.
7. Кобяков Ю.П. Проектирование и реализация здоровьеразвивающей технологии физического воспитания студентов вузов / автореф. Докт. пед. наук. М., 2006.
8. Николаев Ю.М. Общая теория и методология физической культуры: контуры нового человеческого измерения // Теория и практика физической культуры. 2005. № 11.
9. Лікувальна фізична культура: Підручник / Соколовський В.С., Романова Н.О., Юшковська О.Г. - Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2005.
10. Мухін В.М. Фізична реабілітація. - Видання друге, перероблене та доповнене. - Київ: Олімпійська література, 2005.
11. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник / - М.: Советский спорт, 2003.
12. В.В. Деревянко, В.І. Майер, Л.М. Пустолякова - Навчальна програма «Фізична культура» для спеціальної медичної групи загальноосвітніх навчальних «Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України» (Лист МОН молодьспорту України від 11.07.2012 № 1/11 – 11360).