

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ ПМР
ГОУ «ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

ТИПОВАЯ ПРОГРАММА
«Физическая культура
для студентов (учащихся) специальных
медицинских групп организаций начального
и среднего профессионального образования
Приднестровской Молдавской Республики»

*Утверждена Министерством просвещения ПМР
(пр. от 03.07.2014 г. № 998)*

Тирасполь
2014

Разработчики:

Е.И. Бондарчук – гл. специалист Управления дополнительного образования, воспитания и молодежной политики Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики;

С.В. Костин – ст. методист научно-методического центра сопровождения общеобразовательных дисциплин ГОУ «Приднестровский государственный институт развития образования» .

Рецензенты:

Е.И. Никитина – гл. специалист Управления дополнительного образования, воспитания и молодежной политики Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики;

А.Н. Козлова – зав. отделением гигиены детей и подростков Государственного учреждения «Республиканский центр гигиены и эпидемиологии».

Т43 **Типовая** программа «Физическая культура для студентов (учащихся) специальных медицинских групп организаций начального и среднего профессионального образования Приднестровской Молдавской Республики». – ГОУ «Приднестровский государственный институт развития образования». Тирасполь. – 2014. 32 с.

ББК 74.267.5(4Мол5)

Типовая программа «Физическая культура для студентов (учащихся) специальных медицинских групп организаций начального и среднего профессионального образования Приднестровской Молдавской Республики» разработана на основе государственного образовательного стандарта (далее – ГОС) для специальности (специальностей) среднего профессионального образования (далее – СПО), профессии (профессий) начального профессионального образования (далее – НПО).

Содержание

Пояснительная записка	4
1. Паспорт Типовой программы «Физическая культура для студентов (учащихся) специальных медицинских групп организаций начального и среднего профессионального образования Приднестровской Молдавской Республики»	6
2. Структура и примерное содержание Типовой программы «Физическая культура для студентов (учащихся) специальных медицинских групп организаций начального и среднего профессионального образования Приднестровской Молдавской Республики»	9
3. Условия реализации Типовой программы «Физическая культура для студентов (учащихся) специальных медицинских групп организаций начального и среднего профессионального образования Приднестровской Молдавской Республики»	15
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16
5. Врачебный контроль в процессе занятий физической культурой	18
Приложение 1	21
Приложение 2	22
Приложение 3	23

Пояснительная записка

Совершенствование системы физического воспитания студенческой молодежи, использование во всем объеме средств физической культуры с целью оздоровления и формирования здорового образа жизни является приоритетным направлением деятельности организаций начального и среднего профессионального образования Приднестровской Молдавской Республики.

Рациональные занятия физическими упражнениями в сочетании с твердым режимом дня служат надежным профилактическим средством против многих заболеваний.

Мышечная работа способствует мобилизации жизненно важных свойств организма – выносливости, силы, гибкости, быстроты, а также воспитанию волевых качеств, необходимых для преодоления физических, эмоциональных и умственных напряжений, с которыми связан творческий, высокопроизводительный труд.

Чередование занятий физическими упражнениями с умственным трудом обеспечивает быстрое восстановление работоспособности. Это особенно важно для студентов (учащихся) специальной медицинской группы, так как у них наблюдается повышенная утомляемость организма, ослабленного различными заболеваниями.

К *специальной медицинской группе* относятся студенты (учащиеся) со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенных учебной программой.

С целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов студентов (учащихся), относящихся к специальной медицинской группе по тяжести и характеру заболеваний, рекомендуется подразделять на подгруппы «А» и «Б».

К подгруппе «А» относятся студенты (учащиеся), имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные в связи с различными заболеваниями.

К подгруппе «Б» относятся студенты (учащиеся) с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (поражения сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, печени, высокая степень нарушения коррекции зрения с изменением глазного дна и др.).

Основными задачами физического воспитания студентов (учащихся), отнесенных к специальной медицинской группе, являются:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- формирование основных двигательных навыков и качеств, необходимых для освоения будущей специальности;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- разъяснение значения, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания;
- формирование правильной осанки и при необходимости ее коррекции;
- обучение правильным движениям.

Согласно Постановлению Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 14 апреля 2000 года № 132 «Об утверждении государственных минимальных социальных стандартов в области образования», наполняемость специальных медицинских групп составляет 5–12 студентов (учащихся).

Специальные медицинские группы формируются из студентов (учащихся) учебных групп разного возраста и пола, страдающих различными недугами и психологически не готовых к занятиям физической культурой.

Максимальная учебная нагрузка студента (учащегося) организаций начального и среднего профессионального образования Приднестровской Молдавской Республики – 78 часов (для каждого курса обучения).

Преподаватели по физической культуре организаций начального и среднего профессионального образования Приднестровской Молдавской Республики могут менять тематику занятий в зависимости от погодных условий.

1. Паспорт Типовой программы «Физическая культура для студентов (учащихся) специальных медицинских групп (СМГ – далее по тексту) организаций начального и среднего профессионального образования Приднестровской Молдавской Республики»

1.1. Область применения Типовой программы «Физическая культура для студентов (учащихся) специальных медицинских групп организаций начального и среднего профессионального образования Приднестровской Молдавской Республики».

Для занятий со студентами (учащимися), отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, применяется Типовая программа «Физическая культура для студентов (учащихся) специальных медицинских групп организаций начального и среднего профессионального образования Приднестровской Молдавской Республики» и методические пособия, допущенные или рекомендованные органами образования и здравоохранения.

Преподаватель на основе Типовой программы «Физическая культура для студентов (учащихся) специальных медицинских групп организаций начального и среднего профессионального образования Приднестровской Молдавской Республики» обязан составить учебную документацию, которая утверждается руководителем организации начального и среднего профессионального образования Приднестровской Молдавской Республики. При планировании работы со студентами (учащимися), отнесенными к специальной медицинской группе, необходимо иметь следующие документы:

- Рабочую программу «Физическая культура для студентов (учащихся) специальных медицинских групп организаций начального и среднего профессионального образования Приднестровской Молдавской Республики».
- Перспективно-тематические планы.
- Журнал учета занятий.
- Расписание занятий специальных медицинских групп.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» для студентов (учащихся) специальных медицинских групп организаций начального и среднего профессионального образования Приднестровской Молдавской Республики относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины.

Цели:

— развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

— овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

— овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

— освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

— приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

— укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;

— расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за его энергообеспечение;

— повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;

— формирование основных двигательных навыков и качеств, необходимых для освоения будущей специальности;

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

— разъяснение значения, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания;

— формирование правильной осанки;

— обучение правильным движениям.

В результате освоения дисциплины студенты (учащиеся) должны знать:

— правила построения индивидуального комплекса физических упражнений и дозирование нагрузки;

— методику воспитания физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости);

— правила построения и нормирования нагрузки при самостоятельных занятиях;

- особенности воздействия упражнений циклического и ациклического характера на организм человека;
- физиологические механизмы утомления и восстановления;
- правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений.
- к окончанию прохождения курса физическая культура студент должен владеть основными жизненно важными умениями и навыками

В результате освоения дисциплины студенты (учащиеся) должны уметь:

- использовать оздоровительные физические упражнения для профилактики и коррекции имеющегося заболевания;
- использовать средства физической культуры при развитии силы отдельных мышечных групп, гибкости, ловкости, воспитания выносливости;
- дозировать нагрузку при оздоровительных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- оценивать объем и интенсивность физической нагрузки для лиц разного возраста и состояния здоровья;
- составить комплексы упражнений для профилактики заболеваний.

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны иметь навыки:

- основных оздоровительных средств физической культуры, в том числе по профессионально-прикладной физической подготовке, методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Студенты, выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение Типовой программы «Физическая культура для студентов (учащихся) специальных медицинских групп организаций начального и среднего профессионального образования Приднестровской Молдавской Республики».

Максимальная учебная нагрузка студентов (учащихся) специальных медицинских групп организаций начального и среднего профессионального образования Приднестровской Молдавской Республики – 78 часов (для каждого курса обучения).

2. Структура и примерное содержание Типовой программы «Физическая культура для студентов (учащихся) специальных медицинских групп организаций начального и среднего профессионального образования Приднестровской Молдавской Республики»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

№ п/п	Виды учебной работы	Объем, час
1	Максимальная учебная нагрузка	78
2	Теоретические занятия	2
3	Практические занятия	57
4	Самостоятельные занятия	2
5	Зачетные занятия	2
6	Вариативная часть	До 15

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины среднего профессионального образования Приднестровской Молдавской Республики «Физическая культура» для студентов (учащихся) специальных медицинских групп организаций начального и среднего профессионального образования Приднестровской Молдавской Республики.

Наименование раздела и тема	Содержание учебного материала	Уровень освоения	
		СПО	
1	2	3	4
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы			
Тема 1.1. Роль физической культуры в воспитании личности, основы ЗОЖ	Основные понятия: – физическая культура; – здоровый образ жизни; – комплексы упражнений и т.д.	1	Теоретический
Тема 1.2. Профилактические, реабилитационные мероприятия в процессе занятий физической культуры	Содержание: профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезней, перенесенной травмы. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, умственной и производственной деятельности	1	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Требования к знаниям студентов (учащихся): биомеханические основы техники бега	2	Практический
Тема 2.2. Длительный бег	Требования к знаниям студентов (учащихся): – техника бега на средние дистанции	2	
Тема 2.3. Метание гранаты	Требования к знаниям студентов (учащихся): – техника безопасности при метании, – биомеханические основы техники метания	1	

Тема 2.4. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями (ходьба, бег)	Требования к знаниям студентов (учащихся): – знать эффективные способы владения жизненно важными умениями и навыками	1	Практический
Тема 2.5. Простейшие методы оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	Требования к знаниям студентов (учащихся): – признаки работоспособности, усталости, утомления; – средства физической культуры для коррекции	2	
Тема 2.6. Основы судейства	Требования к знаниям студентов (учащихся): – правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике	2	
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Стойки, перемещения, остановки, повороты	Требования к знаниям студентов (учащихся): – знать технику и тактику игры; – знать правила судейства;	1	
Тема 3.2. Приемы передачи мяча	– знать технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча; – правила организации и проведения соревнований по баскетболу	1	
Тема 3.3. Ведение мяча		1	
Тема 3.4. Техника штрафных бросков		1	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении		2	
Тема 3.6. Основы методики судейства и тактики игры		2	
Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств	Требования к знаниям студентов (учащихся): – знать методику индивидуального подхода к развитию двигательных качеств	2	

Раздел 4. Бадминтон, настольный теннис *		17	
Тема 4.1. Правила игры	Требования к знаниям студентов (учащихся): – специальные термины, – основы тактики игры, – основы техники игры	2	Практический
Тема 4.2. Воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости	Требования к знаниям студентов (учащихся): – упражнения на быстроту и ловкость, – упражнения на гибкость, – упражнения на выносливость, – упражнения с ракеткой и шариком (воланом)	3	
Тема 4.3. Техника подачи	Требования к знаниям студентов (учащихся): – игра с подачами: снизу, сверху, справа и слева, – игра с разновидностями приема	2	
Тема 4.4. Техника ударов	Требования к знаниям студентов (учащихся): – удары справа, слева, – удары накатом справа, слева, – удары срезкой справа, слева, – атакующие удары справа и слева разной силой и направлением, – поочередно удары левой и правой стороной ракетки	3	
Тема 4.5. Групповые игры	Требования к знаниям студентов (учащихся): – игры в разных направлениях, – игры на счет с разученными ударами,	2	
Тема 4.6. Упражнения в парной игре	Требования к знаниям студентов (учащихся): – отработка игры в защите, – переход от защиты к атаке	2	
Тема 4.7. Игры и судейство	Требования к знаниям студентов (учащихся): – знать правила игры, – знать правила судейства	3	

Раздел 5. Волейбол		10	
Тема 5.1. Стойки игрока и перемещение	<p>Требования к знаниям студентов (учащихся):</p> <ul style="list-style-type: none"> – знать тактику игры в защите и нападении, – знать технику игры, – знать правила судейства, – выполнять приемы передачи мяча, – выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи 	1	Практический
Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками		1	
Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача		1	
Тема 5.4. Верхняя прямая подача		1	
Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении		1	
Тема 5.6. Основы методики и тактики игры	<p>Требования к знаниям студентов (учащихся):</p> <ul style="list-style-type: none"> – знать правила соревнований, – знать технику безопасности, – правила организации и проведения соревнований по волейболу 	1	
Тема 5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью		2	
Тема 5.8. Основы судейства		2	

Раздел 6. Подвижные игры		10	
Тема 6.1. Подвижные игры преимущественно с бегом	Требования к знаниям студентов (учащихся): – знать правила подвижных игр	2	Практический
Тема 6.2. Подвижные игры с элементами футбола, баскетбола и волейбола		2	
Тема 6.3. Подвижные игры на развитие физических качеств		2	
Тема 6.4. Подвижные игры на освоение отдельных элементов ППФП		4	
Самостоятельные занятия		2	
Зачетные занятия		2	
Вариативная часть		До 15	
Всего по дисциплине		78	

** Данный раздел может быть изменен на другой альтернативный блок.*

3. Условия реализации Типовой программы «Физическая культура для студентов (учащихся) специальных медицинских групп организаций начального и среднего профессионального образования Приднестровской Молдавской Республики»

3.1. Требования к минимальному техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала или кабинета для занятий специальных медицинских групп.

Оборудование кабинета: учебно-методические пособия по физической культуре и т.п.

Материально-техническое обеспечение: магнитофон, инвентарь, необходимый для выполнения программы.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Интернет-ресурсы:

<http://doshkolnuk.com/fizicheskoe-vospitanie-4>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://45minut.info/>

Дополнительная литература:

- Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
- Бирюкова А.А. Спортивный массаж: Учебник для вузов. — М., 2006.
- Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: Учебное пособие для студентов вузов. В 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
- Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
- Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
- Гусалов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. 1997.
- Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
- Жуков Н.А. Подвижные игры. — М.: Академия, 2000.
- Лях В.И. Физическая культура. — М.: Просвещение, 2001.
- Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура. М., 2001.
- Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
- Ухов В.В. Легкая атлетика и методика преподавания. — М.: ФиС, 1985.
- Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: Учебное пособие для вузов. — М., 2006.

4. Контроль и оценка результатов освоения Типовой программы «Физическая культура для студентов (учащихся) специальных медицинских групп организаций начального и среднего профессионального образования Приднестровской Молдавской Республики».

К специальной медицинской группе относятся студенты (учащиеся) со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенной учебной программой. Они занимаются по специально разработанным программам по физической культуре.

Отнесенные к специальной медицинской группе студенты (учащиеся) освобождаются от участия в соревнованиях, но могут привлекаться в качестве судей и их помощников во время проведения спортивных мероприятий.

Итоговым контролем освоения студентами (учащимися) дисциплины является комплексный зачет. Аттестация студента (учащегося) специальной медицинской группы состоит из двух частей: теоретическая часть и практическая часть.

К зачету по физической культуре допускаются студенты (учащиеся), регулярно посещавшие занятия (не менее 70% от общего количества практических занятий) и получившие необходимую физическую подготовку. Студенты (учащиеся), пропустившие занятия по уважительной причине (послеоперационный период, период обострения заболеваний, после перенесенных заболеваний, не имеющих отношение к диагнозу, указанному в справке ВКК и пр.), подготавливают и защищают проекты (рефераты), после чего получают допуск к комплексному зачету (приложение 1).

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения студентами (учащимися) индивидуальных заданий, показа, рассказа и т. д. При сдаче зачета учитывается тяжесть заболеваний студентов (учащихся) с ослабленным здоровьем.

<p>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать оздоровительные физические упражнения для профилактики и коррекции имеющегося заболевания; – использовать средства физической культуры при развитии силы отдельных мышечных групп, гибкости, ловкости, воспитания выносливости; – дозировать нагрузку при оздоровительных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями; – оценивать объем и интенсивность физической нагрузки для лиц разного возраста и состояния здоровья; – определять режимы двигательной активности для укрепления сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной систем; – пользоваться врачом-педагогическими тестами для определения работоспособности организма; – составить комплексы упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, осанка). <p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – правила построения индивидуального комплекса физических упражнений и дозирование нагрузки; – методику воспитания физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости); – правила построения и нормирования нагрузки при самостоятельных занятиях; – особенности воздействия упражнений циклического и ациклического характера на организм человека; – физиологические механизмы утомления и восстановления; – правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений; – направленность профессионально-прикладной физической подготовки врача (хирург, терапевт, стоматолог и др.) 	<p>Проверка и оценка достижений студентов (учащихся), приобретенных ими в результате обучения, является весьма существенной составляющей процесса обучения и одной из важных задач педагогической деятельности преподавателя. Этот компонент наряду с другими компонентами учебно-воспитательного процесса (содержание, методы, средства, формы организации) должен соответствовать современным требованиям общества, педагогической и методической науки, основным приоритетам и целям образования.</p> <p>На различных этапах обучения используются различные виды контроля: текущий (на каждом занятии), периодический (по мере прохождения темы, раздела программы), итоговый (в конце семестра, года).</p> <p>Устный контроль включает беседу, рассказ, показ.</p> <p>Практический контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения студентами (учащимися) индивидуальных заданий, показа, рассказа и т. д.</p>

5. Врачебный контроль в процессе занятий физической культурой

Организация врачебного контроля в организациях начального и среднего профессионального образования Приднестровской Молдавской Республики осуществляется органами здравоохранения.

Медицинское обслуживание студентов (учащихся) проводится специально закрепленным за организацией начального и среднего профессионального образования Приднестровской Молдавской Республики медицинским работником.

Заключение о состоянии здоровья и рекомендации о допустимой нагрузке для каждого студента (учащегося) должны быть записаны в медицинскую карту и доведены до лица, проводящего занятия. Студенты (учащиеся), не прошедшие медицинского осмотра, к занятиям не допускаются.

На основании данных о состоянии здоровья студенты (учащиеся) распределяются на основную, подготовительную и специальную медицинскую группы. Оптимальная физическая нагрузка для каждой группы студентов (учащихся) должна соответствовать ее медицинской характеристике и возможностям занимающихся.

Специальная медицинская группа делится на две подгруппы: специальная группа «А» и специальная группа «Б».

«А» группа

– с заболеваниями внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем;

– с нарушением зрения и функциональными расстройствами нервной системы;

– с нарушением функции опорно-двигательного аппарата, нарушением осанки и сколиозами, последствиями травм и повреждений, заболеваниями суставов, врожденными дефектами опорно-двигательного аппарата, органическими заболеваниями нервной системы.

«В» группа

– с заболеванием органов дыхания;

– с заболеванием ССС и щитовидной железы;

– ожирение, сахарный диабет (начальная стадия);

– заболевание желудочно-кишечного тракта;

– патологии заболевания глаз;

– заболевания опорно-двигательного аппарата.

Комплектование групп проводится для организаций начального и среднего профессионального образования с сентября по октябрь.

Комплектование студентов (учащихся), отнесенных к специальной медицинской группе, для занятий осуществляется медицинским работником организации профессионального образования и оформляется приказом по учреждению о создании специальной медицинской группы. Группа должна состоять из 5–12 студентов (учащихся), согласно Постановлению Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 14 апреля 2000 года № 132 «Об утверждении государственных минимальных социальных стандартов в области образования».

Специальные медицинские группы формируются из студентов (учащихся) из разных групп, разного возраста и пола, страдающих различными недугами и психологически не готовых к занятиям физической культурой.

Часы занятий специальной медицинской группы входят в учебную ставку преподавателя и оплачиваются в соответствии с его тарификацией по ставкам заработной платы преподавателя.

Периодичность занятий – два раза в неделю по 40 минут. В помещении, где проводится занятие со специальной медицинской группой, должна быть аптечка с медицинскими препаратами для оказания первой помощи (приложение 2).

Включение учащихся (студентов) в специальную медицинскую группу может носить как временный, так и постоянный характер (в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья).

Перевод из специальной в подготовительную группу, а затем в основную, должен производиться совместно с врачом и преподавателем – при условии положительных результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе.

Схема занятия в специальной медицинской группе

Занятие в специальной медицинской группе строится по стандартной схеме (подготовительная, основная и заключительная части), однако, в отличие от обычных занятий, имеет свои принципиальные особенности.

В подготовительной части занятия (до 20 мин) выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными. Нагрузка повышается постепенно; применяются такие упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части занятий. В этой части занятия не следует использовать много новых упражнений, а также интенсивные нагрузки.

В основной части занятия (20–22 мин) студенты (учащиеся) овладевают основными двигательными навыками, получают определенную для них

максимальную физическую нагрузку, испытывают эмоциональное напряжение. Подбор упражнений в этой части занятия предусматривает решение ряда задач: овладение простейшими двигательными навыками, разностороннее развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Большое внимание уделяется развитию гибкости и улучшению координации движений. С этой целью применяются бег (отрезки по 20–30 м), чередующийся с ускоренной ходьбой, метания, подвижные игры, эстафеты, упражнения на равновесие.

В заключительной части занятия (3–5 мин) используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др.).

Физическая нагрузка должна соответствовать структуре занятия, функциональным и адаптационным возможностям студентов (учащихся). Преподаватель контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления, постоянно поддерживая контакт со студентами (учащимися).

Примерные сроки освобождения студентов (учащихся) от занятий физическими упражнениями в зависимости от характера заболевания (приложение 3).

**Примерная тематика проектов (рефератов)
для студентов (учащихся),
отнесенных к специальной медицинской группе
(временно освобожденных от практических занятий
по физической культуре)**

Тема 1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.

Тема 2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Методические основы ЛФК при заболевании (личном диагнозе) (с указанием примерной дозировки).

Тема 3. Медицинские противопоказания. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.

Тема 4. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня: гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы, физкультминутки, ауто-тренинг, релаксационные упражнения и др., с учетом индивидуальных особенностей организма и заболевания.

Тема 5. Природные факторы сохранения и укрепления здоровья. Методы и средства закаливания.

Тема 6. Укрепление кардиореспираторной системы.

Тема 7. Развитие аэробной выносливости. Самоконтроль в процессе оздоровительных занятий на воспитание выносливости.

Тема 8. Остеохондроз. Специальные упражнения для профилактики остеохондроза (шейного, верхнегрудного и грудного, поясничного отдела позвоночника).

Тема 9. Рациональное питание. Питание и здоровье. Витамины и их роль в организме. Белки, жиры, углеводы. Нормы потребления. Микроэлементы и их роль в организме. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.

Тема 10. Современные методики коррекции фигуры средствами физической культуры: шейпинг, бодибилдинг и др. (для девушек и юношей).

**Перечень медикаментов, входящих в аптечку
первой медицинской помощи, в организациях начального
и среднего профессионального образования
Приднестровской Молдавской Республики**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество из расчета на 5–12 человек
1	Аммония раствор 10 % – 1 мл № 10 (фл.10 мл)	уп.	1
2	Ацетилсалициловая кислота 0,5 № 10	уп.	3
3	Бриллиантового зеленого спиртовой р-р 1 % – 1 мл № 10 (фл. 10 мл) или йода спиртовой р-р 5 % – 1 мл № 10 (фл.10 мл)	уп.	1
4	Валидол 0,06 № 10 (0,1 № 20)	уп.	1
5	Валерианы настойка 30 мл (корвалол 25 мл, валокордин 25 мл)	фл.	1
6	Перекись водорода р-р 3 % – 40 мл	фл.	1
7	Уголь активированный 0,5 № 10	уп.	3
8	Цитрамон 0,5 № 6 (№ 10)	уп.	2
9	Бинт нестерильный 5 м x 10 см, бинт стерильный 5 м x 10 см	уп.	2
10	Вата гигроскопическая 50,0	уп.	1
11	Жгут кровоостанавливающий или трубка резиновая медицинская длиной 100 см	шт.	1
12	Лейкопластырь бактерицидный 4 x 10 см (6 x 10 см)	уп.	3

Примерные показания назначения медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья у детей и подростков

Наименование, форма и стадия заболевания	Медицинская группа			Занятия лечебной физкультурой
	Основная	Подготовительная	Специальная	
1. При поражении мышцы сердца: а) <i>реконвалесценция после перенесенного ревматического миокардита</i>	Назначается при общем хорошем состоянии здоровья, через два года после приступа.	Назначается не ранее чем через год после приступа при отсутствии клинических признаков поражения сердца и су-ставов.	Назначается не ранее чем через 8–10 месяцев по окончании приступа при отсутствии явлений, свидетельствующих об активности процесса или недостаточности кровообращения.	Назначается в остром периоде и первые месяцы по окончании острого приступа
б) <i>миокардиосгрофия инфекционно-токлического происхождения</i>	Назначается при хорошем общем состоянии через 12 месяцев после окончания острого периода	Назначается не ранее чем через 6 месяцев при отсутствии клинических признаков поражения сердца	С начала посещения школы (учебного заведения)	

<p>2. Поражения клапанного аппарата сердца:</p> <p>а) <i>недостаточность митрального клапана</i></p>	<p>Не назначается</p>	<p>Назначается не ранее чем через два года по стихании активного ревматического процесса при хорошей реакции на физическую нагрузку после предварительных успешных занятий физическими упражнениями в специальной группе.</p>	<p>Назначается не ранее чем через 10–12 месяцев по окончании острого и подострого эндокардита при отсутствии явлений активности ревматического процесса кровообращения.</p>	<p>Назначается в первые месяцы после острого периода, а при недостаточности кровообращения или признаках активности ревматического процесса – постоянно.</p>
<p>б) <i>митральный стеноз, поражения аортального клапана, комбинированные клапанные пороки сердца</i></p>	<p>Не назначается</p>	<p>Не назначается</p>	<p>Назначается строго индивидуально</p>	<p>Назначается при наличии признаков перегрузки правого желудочка при гемодинамических расстройствах (решается строго индивидуально)</p>
<p>3. Врожденная сердечно-сосудистая патология. Врожденные пороки без цианоза и без признаков недостаточности кровообращения</p>	<p>Не назначается</p>	<p>Не назначается</p>	<p>Назначается при отсутствии признаков перегрузки правого желудочка и гемодинамических расстройств</p>	<p>Назначается до и после операционного периода в течение одного года после операции</p>
<p>4. Послеоперационный период после хирургических вмешательств по поводу пороков сердца</p>	<p>Не назначается</p>	<p>Не назначается</p>	<p>Назначается строго индивидуально при условии предшествующих успешных занятий не менее одного года лечебной физкультурой</p>	<p>Назначается строго индивидуально при условии предшествующих успешных занятий не менее одного года лечебной физкультурой</p>

5. Кардиотонзиллярный синдром, «угрожаемые по ревматизму»	Назначается после снятия с дистансервного учета	Назначается по истечении одного года, после обострений болезненного процесса	Назначается при повторных частых стрептококковых заболеваниях и симптомах: сердцебиение, одышка, кардиалгия, систолический шум на верхушке без измененной размеров сердца, боли в суставах	Не назначается
6. Хроническая пневмония	I стадия – назначается при длительном течении не менее года	II стадия – назначается через 1–2 месяца после обострения, при отсутствии остаточных явлений обострения	I стадия при остаточных явлениях обострения, II стадия – назначается через 1–2 месяца после обострения, III стадия – при отсутствии явлений дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточности, при нормальной температуре не ранее, чем через 1–2 месяца после обострения, при условии предшествующих занятий лечебной	Назначается в III стадии, а также всех стадий заболевания в течение 1–2 месяца после обострения
7. Бронхиальная астма	Назначается не ранее 2 лет после последнего приступа при хорошем состоянии здоровья	Назначается не раньше чем через 1 год после последнего приступа при отсутствии вторичных изменений в легких и явлений дыхательной недостаточности в покое и при физических нагрузках	Назначается при отсутствии явлений дыхательной недостаточности в покое, если приступы протекают не тяжело и бывают не чаще 1–2 раза в год. Занятия строить с учетом методики лечебной физкультуры при этом заболевании	Назначается при частых приступах, вторичных изменениях в легких при явлениях легочной или сердечно-сосудистой недостаточности

<p>8. Операции на легких по поводу хронических неспецифических заболеваний легких:</p> <p>а) <i>лобэктомия и сегментарная резекция легочной ткани</i></p>	<p>Не назначается</p>	<p>Назначается через год после операции при нормальном течении послеоперационного периода, при отсутствии рецидивов заболевания, явлений дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточности, при хорошей адаптации на занятиях в специальной группе или в кабинете лечебной физкультуры.</p> <p>Не назначается</p>	<p>Назначается через 4-6 месяцев после операции при нормальном течении послеоперационного периода, при отсутствии дыхательной или сердечно-сосудистой недостаточности при наличии удовлетворительной адаптации к физической нагрузке, а также при отсутствии рецидивов.</p> <p>Занятия в этой группе допустимы не ранее чем через год при условии нормального течения послеоперационного периода, отсутствии рецидивов заболевания и явлений дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточности, при условии хорошей переносимости занятий лечебной физкультурой</p>	<p>После лобэктомии или сегментарной резекции легких при нормальном течении послеоперационного периода следует рекомендовать занятия в кабинете лечебной физкультуры по месту жительства в течение не менее 4–6 месяцев.</p> <p>Занятия лечебной физкультурой по месту жительства следует настоятельно рекомендовать сразу после выписки из стационара в течение года</p>
<p>б) <i>удаление легкого</i></p>	<p>Не назначается</p>	<p>Не назначается</p>	<p>Занятия в этой группе допустимы не ранее чем через год при условии нормального течения послеоперационного периода, отсутствии рецидивов заболевания и явлений дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточности, при условии хорошей переносимости занятий лечебной физкультурой</p>	<p>Занятия лечебной физкультурой по месту жительства следует настоятельно рекомендовать сразу после выписки из стационара в течение года</p>

9. Туберкулез легких	Назначается при туберкулезной интоксикации без очаговых поражений и при отсутствии признаков острого процесса и отсутствии дыхательной недостаточности	Назначается при благоприятно текущем послеоперационном очаговом процессе и отсутствии дыхательной недостаточности (вне обострений)	Назначается при благоприятно текущем и компенсированном или субкомпенсированном процессе и дыхательной недостаточности I степени	Решается индивидуально
10. Хронический гастрит, энтерит, колит	Не назначается	Назначается при хорошем общем состоянии	Назначается при удовлетворительном общем состоянии, при отсутствии обострений в течение 6 месяцев	Назначается при резко выраженных признаках истощения или интоксикации. При обострении – перерыв в занятиях
11. Язвенная болезнь	Не назначается	Не назначается	Назначается не ранее чем через 1 год после окончания лечения, устранения клинические проявления болезни	Назначается при отсутствии кровотоivosti или резких часто появляющихся болей, вызывающих необходимость в систематическом лечении
12. Хронический нефрит, нефрозононефрит, пиелонефрит	Не назначается	Не назначается	Назначается при компенсированной почечной функции вне периода обострения и при отсутствии существенных изменений в состоянии сердечно-сосудистой системы	На период лечения временное прекращение занятий. Назначается при компенсированной почечной функции, вне периода обострений или при умеренном повышении артериального давления (не выше 160/95 мм) или при недостаточности кровообращения I степени

13. Гемофилия, болезнь Верльгофа, Шейнлейп-Геноха	Не назначается	Не назначается	Не назначается	Не назначается	Может быть назначена только при очень легких формах
14. Эндокринные заболевания (гипертиреоз, диабет, ожирение и проч.)	Не назначается	Назначается при легких и незначительных нарушениях, если физическое развитие и работоспособность соответствуют возрасту	Назначается при умеренно выраженных нарушениях, влекущих за собой отставание в физическом развитии (минус 1–2 или только значительное ожирение), вес минус 2–3 по сравнению с возрастными стандартами при отсутствии других эндокринных нарушений	Назначается при резких нарушениях	
15. Отставание в физическом развитии (при отсутствии эндокринных нарушений)	Не назначается	Назначается при величинах роста и веса в пределах минус 2 по сравнению с возрастными стандартами	Назначается при наличии роста и веса значительно ниже возрастных стандартов (минус 2 и более)	Не назначается	
16. Грыжа паховая, бедренная, аппендицит. Переломы костей	Назначается не ранее чем через полгода, считая от возобновления занятий после оперативного вмешательства	Назначается в течение полугода после возобновления занятий физическими упражнениями в учебном заведении	Назначается в течение полугода после операций	Назначается в послеоперационном периоде	

17. Сколиозы и нарушения осанки	Назначается при сколиозах и нарушениях осанки, вызванных недостатками организации школьного и домашнего режима, желательные к обычным урокам, занятию корригирующей гимнастикой	Не назначается	Не назначается	Не назначается	Назначается при сколиозах с патологической этиологией после рахита, полиомиелита и пр. Юношеский кифоз и некоторые другие нарушения осанки – по назначению врача ортопеда
18. Врожденные и приобретенные деформации опорно-двигательного аппарата	Назначается при отсутствии нарушений двигательных функций	Назначается при резко выраженных нарушениях двигательных функций	Назначается при незначительных нарушениях двигательной функции	Решается индивидуально	Назначается при существенных нарушениях функций
19. Остаточные явления и последствия закрытых травм черепа	Не назначается	Назначается при незначительных нарушениях двигательной функции не ранее чем через год занятий в специальной медицинской группе	Не назначается	Назначается при незначительных нарушениях двигательной функции	Назначается при значительных нарушениях двигательных функций
20. Параличи, парезы, гиперкинезы после различных заболеваний нервной системы (энцефалит, менингит, церебральные детские параличи), полиомиелит	Не назначается	Не назначается	Не назначается	Назначается при начальных стадиях болезни	Рекомендуется лечебная физкультура
21. Прогрессирующие мышечные дистрофии	Не назначается	Не назначается	Не назначается	Назначается при начальных стадиях болезни	Рекомендуется лечебная физкультура

22. Эпилепсия	Не назначается	Не назначается	Не назначается	Назначается при редких приступах	Не назначается
23. Хронические заболевания верхних дыхательных путей	Назначается при отсутствии существенных нарушений носового дыхания	Назначается при умеренных нарушениях носового дыхания	Не назначается	Назначается при частых обострениях хронических заболеваний	Не назначается
24. Хронический отит с перфорацией барабанной перепонки	Противопоказаны занятия плаванием, а при частых обострениях - также и лыжами	Назначается при отсутствии нарушений функции слуха	Не назначается	Назначается при гнойных процессах	Не назначается
25. Аномалии рефракций	Менее ± 3 Д с острой зрения 0,5 и выше без коррекции. При острой зрения 0,5 и выше с коррекцией	Менее ± 3 Д при острой зрения ниже 0,5 с коррекцией. От $\pm 3,0$ до $\pm 6,0$ независимо от острой зрения	Не назначается	+ 7Д и более независимо от острой зрения. При наличии изменений глазного дна и помутнений стекловидного тела обязательно заключение офтальмолога	Не назначается
26. Заболевания слезных путей, сопровождающихся слезотечением	Противопоказаны (или ограничены) занятия на открытом воздухе	Не назначается	Не назначается	Не назначается	Не назначается

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Учебное издание

ТИПОВАЯ ПРОГРАММА
«Физическая культура
для студентов (учащихся) специальных
медицинских групп организаций начального
и среднего профессионального образования
Приднестровской Молдавской Республики»

Корректор *Л.Г. Соснина*

Компьютерная верстка – *О.Б. Аксенова*

Формат 60x84 1/16.

Усл. печ. л. 2,0.

ГОУ «ПГИРО», 3300, г. Тирасполь, ул. Каховская, 17.