

УТВЕРЖДЕНЫ
Профильной комиссией
Минздрава России
по гигиене детей и подростков
6 мая 2014 г.
протокол № 4

УТВЕРЖДЕНЫ
на IV Конгрессе
РОШУМЗ
Санкт-Петербург
15-16 мая 2014 г.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОКАЗАНИЮ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ОБУЧАЮЩИМСЯ

**МЕДИЦИНСКИЙ ДОПУСК НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
К СОРЕВНОВАНИЯМ
И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Р РОШУМЗ-13-2014

(версия 1.1)

Разработчики: В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, П.И. Храмцов, А.С. Седова, Н.О. Березина, И.В. Звезда, А.Ю. Макарова

Рекомендации «Медицинский допуск несовершеннолетних к соревнованиям и спортивно-оздоровительным мероприятиям в образовательных организациях» содержат конкретные действия по медицинскому допуску обучающихся к соревнованиям, спортивно-оздоровительным мероприятиям и их медицинскому обеспечению, гарантированно осуществляемые медицинскими организациями в соответствии с Приказом Минздрава России от 5 ноября 2013 г. № 822н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях».

Рекомендации содержат унифицированные протоколы регистрации контролируемых параметров. Все это позволит обеспечить адекватность соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма обучающихся, а также оказание необходимой медицинской помощи в процессе проведения массовых спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований.

Рекомендации «Медицинский допуск несовершеннолетних к соревнованиям и спортивно-оздоровительным мероприятиям в образовательных организациях» предназначены для врачей отделений организации медицинской помощи несовершеннолетним в образовательных организациях, что позволит предотвратить негативное воздействие соревновательных физических нагрузок, неадекватных функциональным возможностям организма обучающихся.

Рекомендации «Медицинский допуск несовершеннолетних к соревнованиям и спортивно-оздоровительным мероприятиям в образовательных организациях» одобрены и рекомендованы к утверждению Рабочей группой Минздрава России по гигиене детей и подростков 6 мая 2014 г. (протокол № 4), Президиумом РОШУМЗ 6 мая 2014 г. (протокол № 18), на IV Конгрессе РОШУМЗ (Санкт-Петербург, 15-16 мая 2014 г.).

Оглавление

1. Методология	3
2. Введение	4
3. Программа медицинского допуска к соревнованиям и спортивно-оздоровительным мероприятиям в образовательных организациях	5
3.1. <i>Медицинский допуск к соревнованиям</i>	5
3.2. <i>Медицинский допуск к спортивно-оздоровительным мероприятиям</i>	5
3.3. <i>Медицинские противопоказания к участию в соревнованиях и спортивно-оздоровительных мероприятиях</i>	6
3.4. <i>Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований к условиям проведения соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий</i>	6
3.5. <i>Медицинский контроль за состоянием обучающихся во время проведения соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий</i> ...	7
4. Показания и противопоказания	8
5. Материально-техническое обеспечение	8
6. Форма учета результатов	9
7. Список нормативных и методических документов	9
8. Список литературы	10
9. Приложения	11

1. Методология

Методы, использованные для сбора/селекции доказательств:

Поиск в электронных базах данных.

Описание методов, использованных для сбора/селекции и анализа доказательств:

Консенсус экспертов;

Обзоры/статьи, опубликованные по вопросам медицинского обеспечения соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий (Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М.: Медицина, 1991; Сухарев А.Г. Образовательная среда и здоровья учащихся. Научно-методическое пособие. М.: МИОО, 2009. 256 с.)

Индикаторы доброкачественной практики (Good Practice Points – GPPs):

Рекомендуемая доброкачественная практика базируется на опыте членов рабочей группы по разработке рекомендаций.

Экономический анализ:

Анализ стоимости не проводился.

Метод валидации рекомендаций:

- внешняя экспертная оценка;
- внутренняя экспертная оценка.

Описание метода валидации рекомендаций:

Настоящие рекомендации в предварительной версии были рецензированы независимыми экспертами, которых попросили прокомментировать, прежде всего, то, насколько интерпретация доказательств, лежащих в основе рекомендаций доступна для понимания.

Получены комментарии со стороны врачей первичного звена и участковых педиатров в отношении доходчивости изложения рекомендаций и их оценки важности рекомендаций, как рабочего инструмента повседневной практики.

Предварительная версия была также направлена рецензенту, не имеющему медицинского образования (родители), для получения комментариев, с точки зрения перспектив пациентов.

Комментарии, полученные от экспертов, тщательно систематизировались и обсуждались председателем и членами рабочей группы. Каждый пункт обсуждался, и вносимые в результате этого изменения в рекомендации регистрировались. Если же изменения не вносились, регистрировались причины отказа от внесения изменений.

Консультации и экспертная оценка:

Последние изменения в настоящие рекомендации были представлены для дискуссии в предварительной версии на IV Всероссийском Конгрессе по школьной и университетской медицине в Санкт-Петербурге 15-16 мая 2014 г.

Предварительная версия была выставлена для широкого обсуждения на сайте РОШУМЗ, для того, чтобы лица, не участвующие в Конгрессе, имели возможность принять участие в обсуждении и совершенствовании рекомендаций.

Проект рекомендаций был рецензирован также независимыми экспертами, которых попросили прокомментировать, прежде всего, доходчивость и точность интерпретации доказательной базы, лежащих в основе рекомендаций.

Рабочая группа:

Для окончательной редакции и контроля качества рекомендации были повторно проанализированы членами рабочей группы, которые пришли к заключению, что все замечания и комментарии экспертов приняты во внимание, риск систематических ошибок при разработке рекомендаций сведен к минимуму.

2. Введение

Физическая активность (ФА) является биологической потребностью растущего организма, удовлетворение которой является важнейшим фактором в полноценном становлении и развитии потенциалов организма и личности [1, 5, 7, 8, 10]. В соответствии с Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года физическая культура рассматривается как фактор укрепления духовного и физического здоровья населения [4].

Характерной особенностью жизнедеятельности современных детей и подростков является малоподвижный образ жизни. Международное исследование, проведенное ВОЗ в 2009-2010 гг. (Health behaviour in School-Aged Children), выявило, что среди российских школьников необходимый уровень двигательной активности, имеет только каждый шестой подросток [9]. По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации доля учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, составляет 52,7% численности данной категории населения [3].

Одним из основных принципов законодательства о физической культуре и спорте является обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (статья 3 Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»). Организация физического воспитания и образования в образовательных организациях включает проведение медицинского контроля за организацией физического воспитания (статья 28).

Организация физического воспитания в образовательных организациях (ОО) предусматривает использование элементов различных видов спорта. Важная роль в этом отводится соревнованиям и спортивно-оздоровительным мероприятиям, которые проводятся с целью формирования здорового образа жизни и мотивации к занятиям физической культурой, профилактики и предупреждения правонарушений, наркомании, табакокурения и алкоголизма среди подрастающего поколения, повышения физической работоспособности и физической подготовленности занимающихся при условии обеспечения безопасности их жизни и здоровья.

Спортивно-оздоровительные мероприятия – комплекс физических упражнений, проводимых при содействии ОО, с целью формирования мотивации к занятиям физической культурой, повышения физической работоспособности и физической подготовленности занимающихся при условии обеспечения безопасности их жизни и здоровья. К спортивно-оздоровительным мероприятиям относятся спортивные праздники, «Неделя физической культуры», «Дни здоровья» и др. Эти мероприятия направлены не только на оздоровительное и физическое совершенствование организма, но и решающие задачи нравственного, эстетического воспитания, а также просветительского характера.

ОО ежегодно составляет план соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий, учитывая единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и доводит до сведения врача-педиатра (фельдшера) и врача по гигиене детей и подростков отделения организации медицинской помощи несовершеннолетним в ОО.

Соревновательная деятельность может быть связана со случаями возникновения выраженного ухудшения самочувствия, а также травм [6].

Федеральный протокол «Медицинский допуск несовершеннолетних к соревнованиям и спортивно-оздоровительным мероприятиям в образовательных организациях» разработан с целью совершенствования медицинского обеспечения обучающихся непосредственно перед соревнованиями, а также во время их проведения. Протокол включает критерии допуска обучающихся к соревнованиям и спортивно-оздоровительным мероприятиям, проводимых в образовательных организациях;

контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований к условиям проведения соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий, а также медицинский контроль за состоянием обучающихся в процессе их проведения.

Протокол предназначен для врача-педиатра (фельдшера) и врача по гигиене детей и подростков отделения организации медицинской помощи несовершеннолетним в образовательной организации.

3. Программа контроля за соблюдением санитарно-гигиенических требований к условиям и организации физического воспитания в образовательных организациях

3.1. Медицинский допуск обучающихся к соревнованиям

К участию в соревнованиях допускаются обучающиеся основной медицинской группы для занятий физической культурой¹, установленной в текущем учебном году. Комплектование медицинских групп для занятий физической культурой проводят согласно ФП ПМСП «Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований к условиям и организации физического воспитания в образовательных организациях» (2014). Каждый участник соревнований должен быть осмотрен школьным врачом не ранее чем за 3 дня до соревнования с оформлением медицинского заключения о допуске к участию в соревнованиях.

Основанием для допуска обучающегося к соревнованиям является заявка с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии обучающегося с подписью врача, заверенной личной печатью. Врачом, подпись которого заверяется печатью медицинской организации, удостоверяется также общее количество участников, допущенных к соревнованиям.

Данные о допуске обучающихся к участию в соревнованиях фиксируют в Протоколе № 1 (раздел 5).

В случае отсутствия медицинского заключения о допуске или возрасте, несоответствующем Положению о проведении соревнований, обучающийся к участию в соревнованиях не допускается.

3.2. Медицинский допуск обучающихся к спортивно-оздоровительным мероприятиям

К участию в спортивно-оздоровительных мероприятиях, проводимых в образовательных организациях, допускаются все обучающиеся основной медицинской группы, подготовительной медицинской группы, специальной медицинской группы «А», установленных в текущем учебном году.

Основанием для медицинского допуска обучающегося к участию в спортивно-оздоровительном мероприятии является заявка с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии обучающегося с указанием части мероприятия, к участию в которой обучающийся допущен (спортивная, выполнение устных заданий, судейство и т. д.). Заявка должна быть подписана врачом и заверена личной печатью врача и печатью медицинской организации.

Данные о допуске обучающихся к участию в спортивно-оздоровительных мероприятиях фиксируют в Протоколе № 2 (раздел 5).

При наличии заболевания следует строго дозировать физическую нагрузку во время проведения спортивно-оздоровительного мероприятия и исключить физиче-

¹ К участию в соревнованиях по видам спорта «Шахматы», «Шашки» допускаются обучающиеся всех медицинских групп для занятий физической культурой

ские упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья (Приложение № 1).

Данные о физических упражнениях, которые противопоказаны или выполнение которых следует ограничить, фиксируют в Протоколе № 2 в графе «Противопоказано».

В случае отсутствия медицинского заключения о допуске обучающийся к участию в спортивно-оздоровительных мероприятиях не допускается.

3.3. Медицинские противопоказания к участию в соревнованиях и спортивно-оздоровительном мероприятии

Не разрешается допускать к участию в соревнованиях и спортивно-оздоровительных мероприятиях обучающихся при:

- остром периоде заболевания (повышение температуры тела, озноб, катаральные явления и др.);
- наличии жалоб на боли различной локализации, головокружение, тошноту, слабость, сердцебиение;
- травматическом повреждении органов и тканей организма (острый период): ушиб, рана, растяжение, гематома и др.;
- опасности кровотечения (носовое кровотечение в день занятия, состояние после удаления зуба, менструальный период);
- выраженном нарушении носового дыхания;
- выраженной тахикардии или брадикардии (Приложение 2).

3.4. Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований к условиям и режиму проведения соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий

Медицинский сотрудник отделения организации медицинской помощи несовершеннолетним в образовательной организации проводит санитарно-гигиеническую оценку мест проведения соревнований, спортивно-оздоровительных мероприятий за 7 дней до их начала.

Условия проведения соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий должны соответствовать гигиеническим требованиям СанПиН 2.4.2.2821-10 с изменениями № 2 от 25.12.2013 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» в части, регламентирующей требования к территории физкультурно-спортивной зоны, спортивным залам, физкультурно-спортивному оборудованию.

Оценку размещения, состояния, оборудования, параметров микроклимата, освещенности мест проведения соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий (физкультурно-спортивная зона и спортивные залы образовательной организации) выполняют согласно стандартам проведения санитарно-эпидемиологических экспертиз, обследований, исследований, испытаний, гигиенических и иных видов оценок «Оценка уровня санитарно-эпидемиологического благополучия общеобразовательных организаций» (2014).

Результаты обследования условий проведения занятий физической культурой фиксируют в Протоколе № 3.

Результаты контроля за условиями проведения занятий физической культурой доводятся до сведения организаторов соревнований (спортивно-оздоровительного мероприятия). При выявлении несоответствия гигиеническим нормативам необходим повторный контроль не ранее чем за 3 дня до проведения мероприятия.

При проведении соревнований (спортивно-оздоровительных мероприятий) на открытом воздухе в день проведения мероприятия перед его началом контролируют показатели метеоусловий (температура, влажность, скорость движения воздуха).

При неблагоприятных микроклиматических условиях как в теплое (штормовой ветер, проливной дождь, при температуре окружающего воздуха выше +28°C), так и холодное время года² врач совместно с организаторами соревнований (спортивно-оздоровительных мероприятий) может остановить их проведение.

Протокол № 3

Оценка условий мест проведения соревнования, спортивно-оздоровительного мероприятия

Показатель	Соответствие гигиеническим нормативам
t воздуха, °C	
Влажность воздуха, %	
Освещенность, люкс	
Режим проветривания	
Регулярное проведение влажной уборки	
Состояние оборудования	
Состояние напольного покрытия	

Дата проведения _____

Подпись медицинского работника _____

Во время проведения соревнований должен быть организован питьевой режим. Питьевая вода должна отвечать требованиям к безопасности к питьевой воды.

При продолжительности соревнований (спортивно-оздоровительных мероприятий) 4 часа и более должно быть организовано горячее питание участников мероприятия. Условия организации питания должны соответствовать СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

3.5. Медицинский контроль за состоянием обучающихся в процессе проведения соревнований и спортивно-оздоровительного мероприятия

Медицинский контроль за состоянием обучающихся в процессе спортивно-массовых мероприятий или соревнований включает учет внешних признаков утомления занимающихся и степень их выраженности (Приложение № 2).

Осуществляя медицинский контроль за состоянием обучающихся в процессе проведения соревнований (спортивно-массовых мероприятий) так же обращает внимание на соответствие одежды и обуви участников гигиеническим требованиям, объема физических нагрузок организму обучающихся в зависимости от медицинской группы, отсутствие физических упражнений, противопоказанных и оказывающих потенциально опасное воздействие на организм.

Медицинское обеспечение соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий проводится согласно Приказу Минздравсоцразвития РФ от 9.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

² Возможность проведения соревнований (спортивно-оздоровительных мероприятий) в холодное время года определяется согласно приложению 7 СанПиН 2.4.2.2821-10 с изменениями № 2 от 25.12.2013 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

Все случаи выраженного ухудшения самочувствия, а также возникновения травм, установленных при контроле за состоянием обучающихся в процессе проведения соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий, фиксируются (Приложение 4) и должны анализироваться с целью установления причин их возникновения с оформлением.

4. Показания и противопоказания к использованию метода

Медицинский допуск обучающихся к соревнованиям и спортивно-оздоровительным мероприятиям в образовательных организациях. Противопоказаний нет.

5. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество, штук
1	Ростомер или антропометр	1
2	Тонометр с возрастными манжетами	2
3	Метроном	1
4	Стетофонендоскоп	1
5	Секундомер	1
6	Сантиметровая лента	1
7	Термометр медицинский	по требованию
8	Шпатель металлический или одноразовый	по требованию
9	Стол рабочий	1
10	Стул	1
11	Ширма медицинская	1
12	Шкаф для хранения медицинской документации	1
13	Лампа настольная	1
14	Персональный компьютер	1 комплект
15	Принтер	1 комплект
16	Калькулятор	1
17	Халат медицинский	2
18	Коврик (1 м х 1,5 м)	1

6. Форма учета результатов

Протокол № 1

Допуск обучающихся к соревнованиям _____

Дата проведения соревнований _____

№ п/п	ФИО	Год рождения	Класс	Допуск
1				
2				
3				
...				
n				

Допущено _____ обучающихся

Дата проведения _____

Подпись медицинского работника _____

Протокол № 2

Допуск обучающихся к спортивно-оздоровительному мероприятию _____

Дата проведения соревнований _____

№ п/п	ФИО	Класс	Допуск	Противопоказано
1				
2				
3				
...				
n				

Допущено _____ обучающихся

Дата проведения _____

Подпись медицинского работника _____

7. Список нормативных и методических документов

1. «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года». Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации 7 августа 2009 г., № 1101-р.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства Здравоохранения РФ от 21 декабря 2012 г. №1346н «О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них».

4. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 9.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».
5. Национальные рекомендации по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к тренировочно-соревновательному процессу, Всероссийское научное общество кардиологов, Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов, Российское общество холтеровского мониторирования и неинвазивной электрофизиологии, Ассоциация детских кардиологов России, 2011.
6. Российские рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний в детском и подростковом возрасте, Комитет экспертов Российского кардиологического общества, Российского медицинского общества по артериальной гипертензии, Ассоциации детских кардиологов России, Российского общества кардиосоматической реабилитации и вторичной профилактики, 2012.
7. СанПиН 2.4.2.2821-10 с изменениями № 2 от 25.12.2013 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
8. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2014 год от 10.01.2014.
9. Положение о Всероссийских спортивных соревнованиях школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры». 2013.

10. Список литературы

1. Алифанова Л.А. Влияние двигательной активности в процессе академического урока на здоровье школьников. Педиатрия. 2012; 6: 37-41.
2. Губин А.Л., Базаров А.В. «На «Президентских состязаниях» 2012 г.». Физическая культура в школе. 2013; 4: 31.
3. Доклад министра спорта Российской Федерации В. Мутко на «Парламентском часе» в Государственной думе Федерального собрания Российской Федерации 11 октября 2013 г. Available at: <http://www.minsport.gov.ru/press-centre/speeches/5003>.
4. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 г. № 1662-р.
5. Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Рапопорт И.К. Медико-социальные аспекты патриотического воспитания детей, подростков и молодежи. В кн.: Кучма В.Р., Лазаренко И.Р., ред. «Дети, молодежь и окружающая среда: здоровье, образование, экология». Материалы второй международной научно-практической конференции. Барнаул, 5-10 июля 2013. Барнаул: ФГБОУ ВПО «Алтайская государственная педагогическая академия», 2013: 27-9.
6. Луцкан И.П., Савина Н.В., Степанова Л.А. Проблемы медицинского обеспечения детей, занимающихся спортом в России. Российский педиатрический журнал. 2012; 5: 39-42;
7. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М.: Медицина, 1991.
8. Сухарев А.Г. Образовательная среда и здоровья учащихся. Научно-методическое пособие. М.: МИОО, 2009. 256 с.
9. Candace Currie et al. Social determinants of health and well-being among young people: Health behaviour in School-Aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. 252 p.
10. Relationship between physical activity, Self-Esteem, and Academic Achievement in 12-year-old children. Pediatric Exercise science. 2000; 12: 312-23.

11. Приложения

Приложение 1

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И ОГРАНИЧЕНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С УЧЕТОМ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Болезни органов и систем организма	Противопоказания ¹	Ограничения ²
Органы кровообращения (артериальная гипертензия, компенсированные пороки сердца и др.)	1-5	1-5
Органы дыхания (хр. бронхит, бронхиальная астма, рецидивирующие носовые кровотечения и др.)	1-5	1-5
Мочеполовая система (пиелонефрит, цистит, нарушения менструальной функции и др.)	1-3; 5; 6; 11	1-4; 6; 7
Органы пищеварения (хр. гастрит, хр. гастродуоденит, язвенная болезнь, пупочная грыжа и др.)	1-3; 5; 6	1-6; 8
Нервная система (эпилепсия, внутричерепная гипертензия, гипертензионно-гидроцефальный синдром и др.)	1-5; 7	1-6; 9
Костно-мышечная система (плоскостопие, сколиоз, лордоз, кифоз, выраженные нарушения осанки, в т.ч. кифосколиотическая, плоская спина и др.)	1-3	1-4; 6
Органы зрения (миопия средней и высокой степени, гиперметропия средней и высокой степени, астигматизм и др.)	1-3; 5; 7-10	1-6
Эндокринная система (ожирение, сахарный диабет и др.)	1-3; 5; 6	1-6

¹ Противопоказания

1 – физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.).

2 – акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, «мостик», «березка», стойка на руках и на голове и др.).

3 – упражнения на гимнастических снарядах, в т.ч. висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусках и кольцах и др.

4 – упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания.

5 – упражнения, выполнение которых связано с натуживанием.

6 – упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса.

7 – упражнения, выполнение которых связано со значительным наклоном головы.

- 8 – упражнения, выполнение которых связано с запрокидыванием головы.
- 9 – упражнения, выполнение которых связано с резким изменением положения тела.
- 10 – упражнения, требующие напряжения органов зрения (упражнения в равновесии на повышенной опоре и др.).
- 11 – переохлаждение тела

²*Ограничения*

- 1 – продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.).
- 2 – физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств.
- 3 – физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц;
- 4 – физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок);
- 5 – физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение.
- 6 – упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.).
- 7 – занятия плаванием.
- 8 – круговые движения туловища и наклоны, особенно вперед. Круговые движения головой, наклоны головы.

Приложение 2

Значения ЧСС (уд/мин) у детей 5-18 лет*

Возраст, годы	Выраженная брадикардия	Умеренная брадикардия	норма	Умеренная тахикардия	Выраженная тахикардия
5-7	<71	71-79	80-105	106-129	>129
8-11	<66	66-74	75-95	96-114	>114
12-15	<51	51-69	70-90	91-109	>109
16-18	<51	51-64	65-80	81-109	>109
> 18	<46	46-59	60-80	81-109	>109

* Национальные рекомендации по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к тренировочно-соревновательному процессу, Всероссийское научное общество кардиологов, Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов, Российское общество холтеровского мониторирования и неинвазивной электрофизиологии, Ассоциация детских кардиологов России, 2011.

**ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Наблюдаемые признаки	СТЕПЕНЬ ВЫРАЖЕННОСТИ УТОМЛЕНИЯ	
	Начальные признаки утомления	Выраженное утомление
Окраска кожи лица, шеи	небольшое покраснение лица	значительное покраснение лица
Потливость	незначительная	выраженная потливость лица
Характер дыхания	несколько учащенное, ровное	резко учащенное
Характер движений	бодрые, задания выполняются четко	неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей отмечается возбуждение, у других – заторможенность
Самочувствие	хорошее, жалоб нет	жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий
Мимика	спокойное выражение лица	напряженное выражение лица
Внимание	четкое, безошибочное выполнение указаний	рассеянное, задания выполняются неточно

Приложение 4

Акт № ____ о выраженном ухудшении самочувствия, возникновении травмы обучающегося, установленных при контроле за состоянием обучающихся в процессе проведения соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий

1. Наименование соревнования, спортивно-оздоровительного мероприятия, в ходе проведения которого зафиксирован случай возникновения выраженного ухудшения самочувствия или травмы (далее –случай) _____

2. Адрес учреждения _____

3. Фамилия, имя, отчество пострадавшего _____

4. Возраст (год, месяц, день рождения) _____

5. Образовательная организация, класс где обучается пострадавший

6. Дата и время возникновения случая «__» _____ 20__ г. _____ час _____ мин

7. Подробное описание случая, оказанная помощь _____

8. Причины возникновения случая _____

9. Очевидцы возникновения случая:

(подпись, расшифровка подписи)

(подпись, расшифровка подписи)

(подпись, расшифровка подписи)

Акт составлен в _____ часов _____ числа _____ месяца _____ года

Подпись медицинского работника _____