ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №9.

ПО ТЕМЕ: «ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ».

Цель: закрепить теоретические знания и сформировать практические на выки организации физического воспитания с учётом гигиенических требован ий.

Задачи:

- изучить гигиенические нормы организации занятий физической культу рой;
- научиться оценивать соответствие условий и нагрузок возрастным особ енностям детей и подростков;
- отработать навыки распределения учащихся по медицинским группам;
- освоить методы контроля за реакцией организма на физическую нагруз ку.

Структура занятия (продолжительность — 90 минут)

1. **Вводная часть (15 минут):**

- приветствие, проверка присутствующих;
- постановка целей и задач занятия;
- краткий опрос по теоретическим вопросам:
  - что такое двигательная активность и какова её роль в разви тии ребёнка?
  - какие гигиенические требования предъявляются к местам з анятий физкультурой?
  - как распределяются дети по медицинским группам для заня тий физкультурой?

2. **Основная часть (60 минут)**

Задание 1. Анализ расписания уроков физкультуры (15 минут)

- **Задача:** оценить расписание занятий физкультурой в школе на со ответствие гигиеническим требованиям.
- **Материалы:** образец школьного расписания, выдержки из СанП иН 2.4.2.2821-10.
- **Вопросы для анализа:**
  - правильно ли размещены уроки физкультуры в расписании (не после 4–5-го урока)?
  - соблюдается ли периодичность занятий (не менее 3 раз в не делю)?
  - учтены ли возрастные нормы продолжительности занятий?

- **Результат:** письменный вывод с указанием выявленных нарушен ий и предложениями по их устранению.

Задание 2. Расчёт плотности урока физкультуры (15 минут)

- **Задача:** рассчитать моторную и общую плотность урока.
- **Данные:** урок длится 45 минут; из них:
- вводная часть — 5 минут;
- основная часть (упражнения) — 30 минут;
- заключительная часть — 5 минут;
- организационные моменты — 5 минут.
- **Расчёты:**
- *Моторная плотность* = общая длительность урокавремя в ыполнения упражнений×100%=4530×100%≈67%.
- *Общая плотность* = общая длительность урокаполезное вр емя (без простоев)×100%=4540×100%≈89%.
- **Обсуждение:** что означают эти показатели? Какие значения счит аются оптимальными?

Задание 3. Распределение по медицинским группам (15 минут)

- **Задача:** определить медицинскую группу для занятий физкульту рой для нескольких условных учеников.
- **Кейс 1.** Мальчик 12 лет, здоров, занимается футболом в секции.
- **Кейс 2.** Девочка 10 лет, диагноз —
миопия слабой степени (−1,5 дптр).
- **Кейс 3.** Подросток 14 лет, перенёс пневмонию 3 месяца назад, на ходится на этапе восстановления.
- **Инструкция:** используйте критерии распределения (основная, по дготовительная, специальная группы) и обоснуйте выбор.

Задание 4. Гигиеническая оценка условий в спортзале (15 минут)

- **Задача:** проанализировать параметры микроклимата и дать реко мендации.
- **Исходные данные:**
- температура воздуха — +22∘*C*;
- относительная влажность — 65 %;
- скорость движения воздуха — 0,3 м/с;
- освещённость — 180 лк.
- **Нормы:**
- температура: 18–20∘*C*;
- влажность: 40–60 %;
- подвижность воздуха: 0,1 м/с;
- освещённость: 200 лк (по горизонтали).

- **Задание:** укажите отклонения от норм и предложите меры по их устранению (проветривание, регулировка отопления, улучшение вентиляции и т. д.).

3. **Заключительная часть (15 минут)**

- обсуждение результатов выполнения заданий;
- разбор типичных ошибок;
- ответы на вопросы студентов;
- подведение итогов, выставление оценок;
- домашнее задание: подготовить краткий доклад (5–7 минут) на тему «Закаливание как элемент гигиены физического воспитания » с примерами методик для разных возрастных групп.

Методические рекомендации

- **Для преподавателя:**

- используйте наглядные материалы: таблицы норм СанПиН, схемы распределения по медицинским группам, графики динамики пульса при нагрузке;
- организуйте работу в малых группах (по 3–4 человека) для обсуждения кейсов.

- **Для студентов:**

- перед занятием повторите основные понятия: двигательная активность, гигиенические нормативы, медицинские группы;
- при выполнении расчётов используйте формулы и сравнивайте результаты с нормативными значениями;
- в выводах опирайтесь на научные данные и нормативные документы.

Нормативные документы и литература

1. СанПиН 2.4.2.282110 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
2. Рекомендации ВОЗ по физической активности для детей 5–17 лет.
3. Коваль В. И., Родионова Т. А. «Гигиена физического воспитания и спорта»: учебное пособие. — М.: Академия, 2010.
4. Лаптев А. П. и др. «Лекции по общей и спортивной гигиене»: учебное пособие. — М.: Физическая культура, 2006.

Дополнительная литература:

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. - Гигиена физической культуры и спорта, 2025-04-28. - Электрон. дан. (1 файл). - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. - 84 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров неограниченно

2. Гигиенические требования к организации образовательного процесса Электронный ресурс: Учебно-методическое пособие / сост.: О. А. Суслина, М. Л. Отавина, И. В. Батенкова. - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. - 69 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-85218-997-4, экземпляров неограниченно
3. Кузнецова, И. А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом: практикум / И. А. Кузнецова, В. В. Кальсина. - Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом,2024-07-14. - Электрон. дан. (1 файл). - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. - 108 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 22278397, экземпляров неограниченно
4. Сыман, К.Ж. Гигиена питания Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / К.Ж. Сыман. - Алматы: Нур-Принт, 2016. - 104 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 9965-671-51-6, экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. http://ru.wikipedia.org/wiki (Википедия - свободная энциклопедия)
3. http://www.biblioclub.ru университетская библиотека online
4. http://www.rsl.ru/ru/s97/s339 Российская Государственная библиотека.
5. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3 Теория и практика физической культуры
6. http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс
7. http://www.iprbookshop.ru Электронно-библиотечная система IPRbooks