**Задание для групп 9021, 9022 по дисциплине «Гигиенические основы физической культуры»**

**Задание 1:** из предложенного текста сформировать конспект при сохранении размера шрифта и интервала максимум на 1 страницу, перевести в **PDF** формат

**Задание 2:** из сформированного конспекта составить презентацию в соответствии с **Методическими рекомендациями по разработке презентаций Microsoft PowerPoint,** перевести в **PDF** формат и вместе с конспектом (2 документа) выслать на почту [r.metro@yandex.ru](mailto:r.metro@yandex.ru) **ОБЯЗАТЕЛЬНО В ДЕНЬ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ!**

**Гигиенические требования к режиму образовательного процесса**

Образовательную недельную нагрузку необходимо равномерно распределять в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня должен составлять:

– для обучающихся 1-х классов он не должен превышать 4 уроков и один день в неделю – не более 5 уроков за счет урока физической культуры;

– для обучающихся 2–4-х классов – не более 5 уроков и один день в неделю – 6 уроков за счет урока физической культуры при 6-дневной учебной неделе;

– для обучающихся 5–6-х классов – не более 6 уроков;

– для обучающихся 7–11-х классов – не более 7 уроков.

При составлении расписания уроков следует чередовать различные по сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся I ступени образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры; для обучающихся II и III ступени образования предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными предметами. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз. После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока – физические упражнения для профилактики общего утомления. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3 уроков физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки. Заменять уроки физической культуры другими предметами не допускается. Для увеличения двигательной активности обучающихся рекомендуется в учебные планы для обучающихся включать предметы двигательно-активного характера (хореография, ритмика, современные и бальные танцы, обучение традиционным и национальным спортивным играм). Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательном процессе может обеспечиваться за счет:

– физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений;

– организованных подвижных игр на переменах;

– спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;

– внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;

– самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля при проведении динамического или спортивного часа должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе). Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях проводит врач с учетом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье). Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки. Уроки физической культуры целесообразно проводить на открытом воздухе. Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале. Моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70 %. К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах, обучающихся допускают с разрешения медицинского работника. Его присутствие на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах обязательно.

**Требования к санитарному содержанию территории и помещений**

Территория общеобразовательного учреждения должна содержаться в чистоте. Уборку территории проводят ежедневно до выхода обучающихся на площадки. В жаркую, сухую погоду поверхности площадок и травяной покров рекомендуется поливать за 20 мин до начала прогулки и спортивных занятий. Зимой площадки и пешеходные дорожки отчищать от снега и льда. Спортивный инвентарь подлежит ежедневной обработке моющими средствами. Спортивный инвентарь, размещенный в зале, протирают увлажненной ветошью, металлические части – сухой ветошью в конце каждой учебной смены. После каждого занятия спортзал проветривают не менее 10 мин. Спортивный ковер очищают ежедневно с использованием пылесоса, не менее 3 раз в месяц проводят его влажную чистку с использованием моющего пылесоса. Спортивные маты ежедневно протирают мыльно-содовым раствором.

**Санитарно-гигиенические требования к организации спортивных занятий в учреждениях дополнительного образования**

**Требования к земельному участку**

Для учреждений дополнительного образования рекомендуется следующее примерное распределение территории на зоны и участки, в зависимости от их назначения:

– спортивная площадка 0,7–1,1 га, включающая легкоатлетическую площадку (0,5 га), футбольное поле (45 x 20 м2), две волейбольные (9 x 18 м2), две баскетбольные (16 x 28 м2) площадки (либо по одной волейбольной и баскетбольной площадке и одну комбинированную площадку); кордодром, бассейн для судомоделистов, автодром, картодром.

**Требования к водоснабжению и канализации**

В помещениях для проведения занятий спортом и хореографией предусматриваются гардеробные для верхней одежды (при отсутствии общей гардеробной). Раздельно для мальчиков и девочек необходимо предусмотреть помещения для переодевания, туалеты, душевые, умывальные с раковинами для мытья рук с подводкой к ним горячей и холодной воды, из расчета 1 душевая сетка и 1 раковина на 10 человек.

**Требования к организации спортивных занятий**

Гигиенические требования относятся ко всем видам учреждений, реализующих программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности. Набор и состав помещения для спортивных секций определяются направленностью образовательной программы, спортивным профилем учреждения и количеством занимающихся детей и должен отвечать требованиям санитарных и строительных норм и правил. Площадь спортивного зала должна быть не менее 4 м2 на одного занимающегося. Пол должен быть деревянным или покрыт линолеумом: поверхность пола должна быть ровной, без щелей и изъянов. Стены зала не должны иметь выступов, карнизов; стены следует окрашивать масляной краской на высоту 1,5–2,0 м от пола, а верхнюю часть – клеевой краской. Батареи располагаются в нишах под окнами и закрыты решетками. На окнах должны быть предусмотрены заградительные устройства.

В детско-юношеской спортивной школе на 160–180 человек может быть спортивный манеж (42 x 18 м2) и спортзал (36 x 18 м2). В спортивных залах должно размещаться только оборудование, необходимое для проведения занятий. Для хранения инвентаря должно быть выделено специальное помещение. В зале для борьбы должен быть мягкий ковер, размещаемый с отступами от стен не менее 2 м во избежание травматизма. При невозможности организации такого отступа стены должны быть обиты матами на высоту 1,5 м. Сверху ковер должен быть покрыт покрывалом, поверх которого натянута и закреплена покрышка из прочной и мягкой материи, без грубых швов. Используемые при прыжках маты должны исключать возможность скольжения по полу, поверхность их не должна быть скользкой, набивка матов – равномерной по плоскости и состоять из материалов, легко поддающихся очистке от пыли. Маты должны храниться в зале в вертикально подвешенном положении. Магнезия, используемая спортсменами для рук, должна храниться в ящиках с крышками. Физкультурные и спортивные площадки на открытом воздухе должны содержаться в чистоте и быть ровными, свободными от посторонних предметов, которые могут быть причиной повреждений и травм. Футбольное поле, площадки для ручного мяча и массовых подвижных игр должны иметь травяной покров. Беговая дорожка должна иметь твердое, хорошо дренирующее покрытие, плотный, не пылящий, стойкий к атмосферным осадкам верхний слой. Ямы для прыжков должны заполняться чистым песком с примесью опилок. Перед прыжком содержимое следует взрыхлять и выравнивать. Борта ям следует обшивать резиной или брезентом, и они должны находиться на одном уровне с землей. Условия для занятий водными видами спорта должны соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям к бассейнам.

Здание детско-юношеской спортивной школы должно включать:

– игровые зоны общей физической подготовки;

– специализированные зоны по видам спорта для технической и тактической подготовки с группами обслуживающих помещений;

– административно-хозяйственные и другие помещения, в зависимости от профиля школы.

При работе с детьми должен осуществляться дифференцированный подход с учетом возраста детей и этапов подготовки. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в учебно-тренировочных группах – 4 ч в день. Продолжительность тренировочного занятия картингом должна составлять не более 1 ч. Занятия хореографией, спортом и физической культурой должны проводиться только в спортивной одежде и обуви, на исправном оборудовании. Уровни шума в помещениях учреждений дополнительного образования детей должны соответствовать требованиям санитарных норм.

**Требования к естественному и искусственному освещению**

На рабочих местах обучающихся должны быть обеспечены уровни искусственной освещенности люминесцентными лампами при общем освещении помещений:

– в спортивных залах – не ниже 200 лк, измеряемых на полу (по требованиями СанПиН);

– в учебных помещениях, спортивных и концертных залах должна применяться система общего освещения, которое должно быть равномерным. Светильники следует располагать в виде сплошных или прерывистых линий параллельно линии зрения работающих.

**Средние расчетные температуры воздуха в основных помещениях**

В спортивных залах при отсутствии мест для зрителей – 18 °C.

При наличии мест для зрителей – 15 °C.

В залах ванн бассейнов – на 1–2 °C выше температуры воды в ванне.

В залах для подготовительных занятий в бассейнах – 18 °C.

**Требования к режиму деятельности детей**

Режим учебно-воспитательного процесса (расписание занятий) должен иметь санитарно-эпидемиологическое заключение. Расписание занятий в учреждениях дополнительного образования детей составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательных учреждениях, и поэтому необходимо соблюдение следующих гигиенических требований:

– при зачислении в объединение каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования по избранному профилю;

– посещение ребенком занятий более чем в 2 объединениях (секций, студий и т. д.) не рекомендуется. Предпочтительно совмещение занятий спортивного и неспортивного профиля. Кратность посещения занятий одного профиля рекомендуется не более 2 раз в неделю;

– между занятиями в общеобразовательном учреждении (независимо от обучения) и посещением учреждения дополнительного образования детей должен быть перерыв для отдыха не менее 1 ч;

– начало занятий в учреждениях дополнительного образования должно быть не ранее 8.00, а их окончание – не позднее 20.00;

– занятия детей в учреждениях дополнительного образования могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы;

– наполняемость групп для занятий физкультурного профиля: группы начальной подготовки: оптимальная – 10 человек, допустимая – 15 человек;

– продолжительность занятий детей в учреждениях дополнительного образования в учебные дни, как правило, не должна превышать 1,5 ч в день, в выходные и каникулярные дни – 3 ч. Число занятий в неделю – 2–3 (45 мин для учащихся 8–13 лет; 2 x 45 мин – для учащихся 14–17 лет). После 30–45 мин занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 мин для отдыха детей и проветривания помещений;

– занятия с использованием компьютерной техники проводят в соответствии с гигиеническими требованиями к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам;

– в учреждениях дополнительного образования детей при наличии двух смен занятий, в середине дня необходимо устраивать 1,5–2-часовой перерыв между сменами для уборки и сквозного проветривания помещений;

– при привлечении школьников среднего и старшего возрастов к трудовой деятельности режим дня должен организовываться в соответствии с санитарными правилами по содержанию и организации работы лагерей труда и отдыха, и гигиенических критериев, допустимых условий и видов работ для профессионального обучения, и труда подростков.

**Требования к санитарному состоянию и содержанию территории и помещений**

В учреждениях дополнительного образования детей должны регулярно проводиться санитарно-гигиенические мероприятия и профилактическая дезинфекция. При работе учреждения в 2 смены уборку должны проводить дважды: между сменами занятий и в конце рабочего дня. Во всех помещениях должна проводиться ежедневная, влажная уборка помещений с использованием соды, мыла, синтетических моющих средств и дезинфицирующих средств, разрешенных для использования в установленном порядке. Один раз в месяц необходимо проводить генеральную уборку с применением моющих и дезинфицирующих средств. Окна и оконные проемы снаружи и изнутри моют не менее 3 раз в год (весной, летом, осенью). Места общего пользования (буфет, туалеты, душевые) необходимо убирать постоянно с использованием дезинфицирующих средств. В туалетах дезинфекции подлежит помещение и санитарно-техническое оборудование. Сидения на унитазах должны мыться теплой водой с мылом. Раковины и унитазы следует чистить квачами или щетками с использованием чистящих и дезинфицирующих средств. Использованные квачи и уборочный материал необходимо погрузить в 0,5 % р-р гипохлорида кальция или 1 % р-р хлорной извести на 30 мин, затем прополоскать и высушить. Чистые квачи и уборочный инвентарь следует хранить в специально промаркированной таре в хозяйственном шкафу или в помещении для обработки и хранения уборочного инвентаря. В туалетах должны быть педальные ведра, туалетная бумага, мыло (лучше жидкое с дозатором), сушка для рук или разовые салфетки, полотенца для вытирания рук. В душевых должна проводиться ежедневная уборка и дезинфекция (помещения, предметы обстановки – скамьи, шкафчики, резиновые коврики). В душевых необходимо пользоваться индивидуальной обувью, мылом, мочалкой. Обработку и дезинфекцию спортивного инвентаря следует проводить следующим образом:

– спортивный ковер очищается ежедневно с использованием пылесосов; рекомендовано использование моющих пылесосов для организации влажной уборки не реже 3–4 раз в месяц;

– тренировочные мешки, чучела и переносной спортивный инвентарь протирают влажной ветошью менее 1–2 раза в день, а металлические части спортивного инвентаря – сухой тряпкой;

– маты должны не реже 1 раза в неделю очищаться от пыли с помощью пылесосов или выколачиваться на открытом воздухе;

– маты, исключая кожаные, должны иметь съемные матерчатые чехлы, которые по мере их загрязнения должны подвергаться стирке не реже 1 раза в неделю;

- кожаные маты протираются влажной ветошью, с использованием мыльно-содовых растворов. Для детей дошкольного и школьного возраста кожаные маты следует обрабатывать мыльно-содовым раствором ежедневно.

Гигиенические требования к содержанию и эксплуатации бассейнов для детей должны отвечать санитарным правилам. В учреждениях дополнительного образования должны быть предусмотрены отдельные помещения для обработки и хранения уборочного инвентаря, приготовления моющих и дезинфицирующих средств.

**Медицинское обеспечение**

Работники учреждений дополнительного образования детей должны проходить обязательные медицинские осмотры при поступлении на работу и периодические медосмотры в установленном порядке. Медицинское наблюдение за детьми, занимающимися в спортивных школах и секциях, необходимо проводить не реже 2 раз в год. После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям спортом только со справками врача. Учреждение дополнительного образования детей должно быть укомплектовано медицинскими аптечками для оказания доврачебной помощи.

**Обязанности руководителя учреждения дополнительного образования**

Руководитель учреждения дополнительного образования организует и обеспечивает:

– наличие в учреждении настоящих санитарных правил и норм и доведение их содержания до сотрудников учреждения;

– выполнение требований санитарных правил и норм всеми сотрудниками учреждения;

– организацию производственного и лабораторного контроля;

– прием на работу лиц, имеющих допуск по состоянию здоровья, прошедших профессиональную гигиеническую подготовку и аттестацию;

– наличие личных медицинских книжек на каждого работника;

– своевременное прохождение предварительных при поступлении и периодических медицинских обследований всеми работниками в установленном порядке;

– выполнение постановлений, предписаний органов и учреждений госсанэпидслужбы;

– условия труда работников в соответствии с действующим законодательством, санитарными правилами и гигиеническими нормативами;

– эффективную работу санитарно-технического, технологического, и другого оборудования учреждения;

– проведение мероприятий по дезинфекции, дезинсекции и дератизации;

– наличие аптечек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение;

– организацию санитарно-гигиенической работы с персоналом путем проведения семинаров, бесед, лекций.

Нарушение санитарно-эпидемиологических правил и норм влечет дисциплинарную, административную и уголовную ответственность в соответствии с Федеральным законом «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-ФЗ от 30 марта 1999 г.