

СОГЛАСОВАНО  
протокол №1 заседания  
Управляющего совета от  
31августа 2018г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБОУ « Большеколпанская СОШ»  
от 31.08.2018г. №155  
Принято на педагогическом  
совете протокол №7 от  
29.08.2018г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

об организации занятий по лыжной подготовке обучающихся  
в МБОУ «Большеколпанская СОШ»

(внесены изменения Приказом директора от 26.08.2021г. №151)

(внесены изменения Приказом директора от 05.04.2022г. №46)

## 1. Общие положения

- 1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. №2, СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28, Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», письмо Министерства образования Российской Федерации от 27 ноября 1995г. №1355/1 «О занятиях по физической культуре в зимний период», должностной инструкции учителя физической культуры, инструкции по охране труда при проведении занятий по лыжам.
- 1.2. На основании программы по физической культуре в зимний период времени (III четверть) проводятся занятия по лыжной подготовке. Данные занятия организуются с целью оздоровления учащихся, их закалывания, овладения ими жизненно важными двигательными умениями и навыками в лыжной подготовке.
- 1.3. Ответственность за организацию и проведение уроков по лыжной подготовке, за жизнь и здоровье учащихся во время проведения этих уроков несёт учитель физической культуры, проводящий урок.
- 1.4. Уроки физической культуры по программе «Лыжная подготовка» обязаны посещать все учащиеся, имеющие основную и подготовительную группы здоровья.
- 1.5. Учащиеся специальной медицинской группы и временно освобождённые от физической нагрузки по болезни во время урока находятся с классом и совершают прогулку на свежем воздухе.
- 1.6. Уроки по лыжной подготовке в 1-11 классах проводятся на территории школы или вблизи её.
- 1.7. К занятиям по лыжам допускаются учащиеся с 1-ого класса, прошедшие инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.8. Для проведения урока физической культуры по программе «Лыжная подготовка» каждый учащийся имеет право получить комплект спортивного инвентаря (лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки, далее Комплект)

## 2. Температурный режим

- 2.1. При занятиях на улице руководствуются нормами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра 6-10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек
Средняя полоса Российской Федерации	до 12 лет	- 9°C	- 6°C	- 3°C	Занятия не проводятся
	12-13 лет	- 12°C	- 8°C	- 5°C	
	14-15 лет	- 15°C	- 12°C	- 8°C	
	16-17 лет	- 16°C	- 15°C	- 10°C	

- 2.2. Замер температуры воздуха производится непосредственно перед уроком по физической культуре.
- 2.3. Решение о занятии на свежем воздухе принимает учитель физической культуры, ориентируясь на конкретные погодные условия с учётом норм.
- 2.4. При отсутствии необходимых условий лыжная подготовка может быть заменена иными видами двигательной активности.
- 2.5. При реализации образовательной программы с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения продолжительность урока не должна превышать 40 минут.

### **3. Требования к спортивному инвентарю и спортивной одежде**

- 3.1. Лыжи должны быть подобраны по росту, содержаться в исправном состоянии. Неисправными считаются лыжи, имеющие трещины, сколы, поломанные носки или пятки лыж, деформацию скользящей плоскости (пропеллер).
- 3.2. Крепление должно быть установлено по центру лыжи и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок.
- 3.3. Палки подбираются по росту, должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться.
- 3.4. Лыжные ботинки подбираются по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потёртостям, либо к травме голеностопного сустава). Нельзя зашнуровывать ботинки слишком туго и обвязывать шнурки вокруг ноги. Надевать ботинки следует на два носка (желательно хлопчатобумажный и шерстяной). Носки должны быть сухими.
- 3.5. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения. Следует надеть бельё из натуральных тканей. На руках должны быть варежки. Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши. В том случае, если шапочка не прикрывает уши, надо дополнительно использовать специальные наушники.

### **4. Порядок выдачи и приёма спортивного инвентаря**

- 4.1. Обучающиеся получают Комплект непосредственно перед занятиями по физической культуре.
- 4.2. Ответственным за выдачу и приём лыж является учитель физической культуры, закреплённый за данным классом.
- 4.3. Ответственный выдаёт одну пару лыж и ботинок, согласно списку и необходимому размеру. Факт выдачи Комплекта отмечается в Журнале учёта выдачи и приёма лыж.
- 4.4. Обучающийся, получив Комплект, переодевается в одежду, соответствующую погодным условиям и переобувает лыжные ботинки в спортивной раздевалке.

4.5. Класс выходит на урок организованно, вместе с учителем физической культуры.

4.6. После урока, каждый ученик, получивший Комплект, должен:

- очистить лыжи от снега;
- проверить исправность лыж и ботинок;
- сдать их ответственному лицу.

4.7. При приёме Комплекта, ответственный отмечает отсутствие или наличие повреждений, данный факт отмечается в Журнале учёта и выдачи и приёма лыж.

## **5. Срок действия**

5.1. Не ограничен, при изменении нормативно - правовой базы, регулирующей действие данного положения, вносятся изменения в установленном законом порядке.

