

Требования к спортивной форме

Требования к спортивной форме и внешнему виду студентов для занятий на уроках физкультуры и в спортивных секциях и кружках устанавливаются в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и правилами, требованиями техники безопасности при организации и проведении занятий физкультуры.

На уроках физкультуры можно использовать два вида формы:

- длинную* (для занятий на улице);
- короткую** (для занятий в спортзале).

* Длинная форма. Спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка или длинные лосины и олимпийка.

** Короткая спортивная форма. Это могут быть шорты (короткие лосины) и футболка. Низ короткой формы (спортивные шорты), должен иметь разумную длину. (Не путать – спортивные шорты и спортивные трусы, которые предназначены для специальных видов спорта, например, борьба и т.п.)



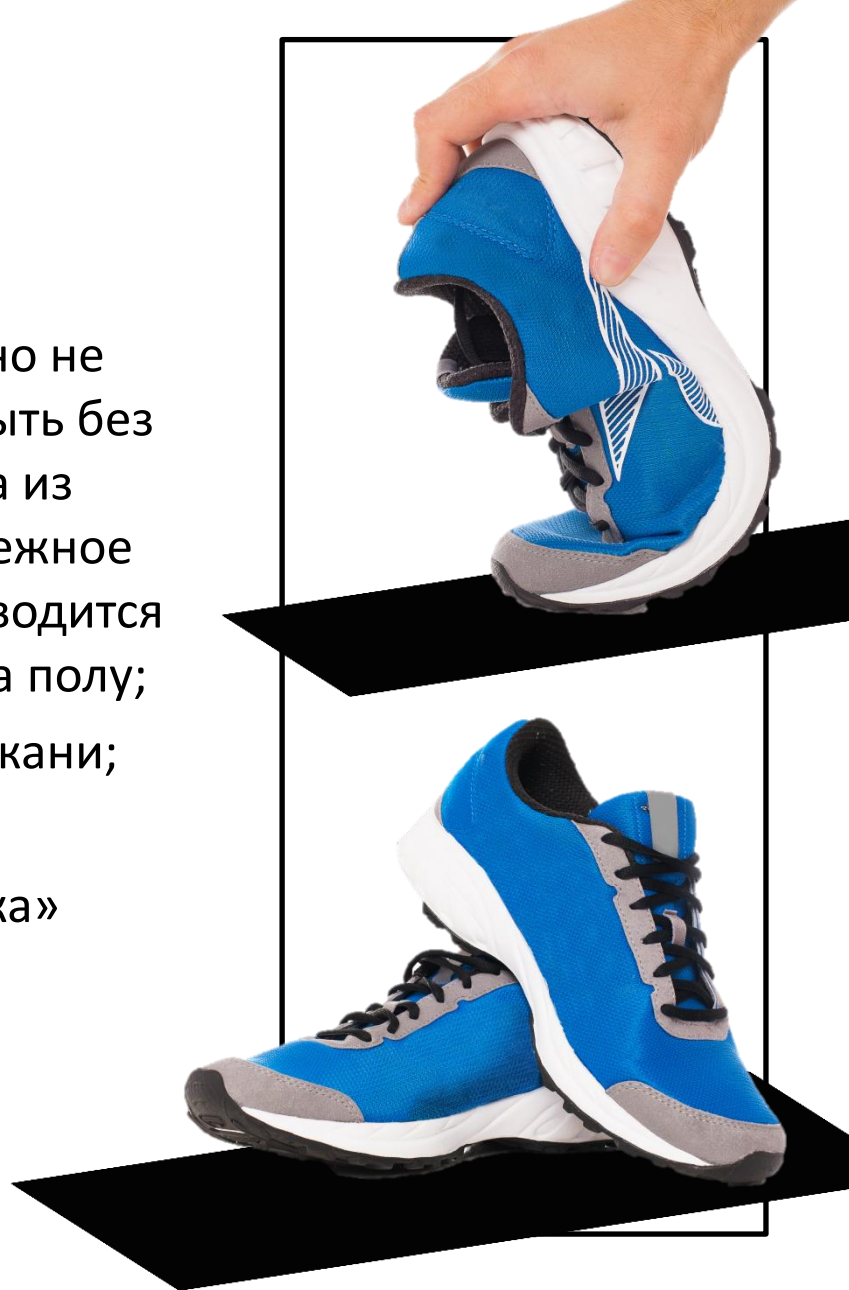
Спортивная форма должна соответствовать следующим требованиям:

- быть легкой и удобной, не стесняющей движений;
- быть достаточно воздухопроницаемой, не препятствовать вентиляции (желательно из натуральных материалов);
- хорошо впитывать пот, и не препятствовать его испарению с поверхности одежды и тела;
- иметь длину, позволяющую свободно выполнять разнообразные упражнения и даже при сильном наклоне куртка и брюки (трусы и майка) должны перекрывать друг друга;
- быть чистой и опрятной;
- иметь светлый цвет, позволяющий различать любые загрязнения;
- спортивные шорты (брюки), должны быть на резинке без пуговиц и накладных карманов.



Спортивная обувь:

- должна иметь толстую упругую подошву (но не платформу), либо специальную стельку и быть без каблука. Подошва должна быть изготовлена из светлого материала, обеспечивающего надежное сцепление с поверхностью, на которой проводится занятие и не оставляющего чёрных полос на полу;
- должна быть сделана из прочной мягкой ткани;
- иметь супинатор;
- быть на шнурках или на застежках «липучка» (первым следует отдавать предпочтение);
- подходить по размеру.



Не допускается использовать в качестве спортивной одежды и спортивной обуви:

- топики, кофты, рубашки и свитера, цветные трусы, не спортивные и джинсовые шорты, джинсы, колготки, чулки, бриджи, водолазки, повседневная и домашняя одежда, футболки с надписями политического и развлекательного характера;

- мокасины, туфли, сандалии, чешки (если не предусмотрено видом деятельности), спортивные кроссовки с чёрной подошвой, оставляющей след на полу, с негибкой подошвой на платформе.

Наличие соответствующей спортивной формы обеспечивает эффективную учебную и спортивную деятельность и предупреждение травматизма при проведении уроков и занятий спортивных кружков и секций. Наличие на занятиях формы установленного образца дисциплинирует обучающихся, способствует закаливанию организма, сохранению здоровья.



Спортивная одежда используется студентами только на занятиях физической культурой и спортом, но не других на учебных занятиях.

Спортивная форма в дни уроков физической культуры приносится учащимися с собой.

Отсутствие спортивной формы предусматривает отстранение учащегося от урока!



Готовность ученика к урокам физической культуры

— это не только наличие спортивной формы, но и сам внешний вид ученика. Во избежание травм на уроках физкультуры необходимо не только соблюдать правила поведения и технику безопасности, но и иметь опрятный вид. Как юноши, так девушки должны иметь аккуратный маникюр. Опасность для здоровья представляют наличие украшений (колец, браслетов, сережек и цепочек), а также часов. Не допускается так же и распущенные волосы или «хвосты» у студентов. Волос должен быть аккуратно убран в пучок или заплетен в косы.

