

Согласовано  
Председатель профкома  
О.В.Бобкова  
«28» августа 2020 г.

Утверждаю  
Директор МКОУ СОШ д.  
Шихово  
А.Н. Хохряков  
«28» августа 2020 г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ** **о спортивной форме для занятий на уроках физической культуры** **в МКОУ СОШ д. Шихово**

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

Спортивная форма должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, обеспечивать и поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениями и спортом. Она должна хорошо впитывать пот и пропускать воздух, а во время занятий зимними видами спорта обладать высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами.

Для занятий на уроках физической культуры необходимо использовать одежду и обувь изготавливаемую из хлопчатобумажных и других натуральных материалов, которые хорошо впитывают пот, не раздражают кожу и способствуют выделению избыточного тепла.

Синтетическую одежду рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега и т.п.

Спортивная обувь должна быть удобной, легкой, прочной, мягкой и эластичной. Должна иметь хорошую водоупорность и вентилируемость, должна соответствовать климатическим и погодным условиям и особенностям занятий различными видами физических упражнений.

Для занятий на уроках физкультуры учащиеся обязаны иметь опрятную спортивную форму и чистую спортивную обувь. Спортивная форма должна соответствовать температурному режиму в спортивном зале, погодным условиям (при занятиях на улице), виду деятельности на уроке согласно требованиям техники безопасности.

Спортивная форма для занятий на уроках подразделяется на два вида: короткую и длинную.

Короткая форма состоит из спортивных трусов (шорт) и футболки (майки) с коротким или длинным рукавом, которая должна быть заправлена. Наличие короткой формы обязательно:

- при занятиях в спортивном зале и на улице при температуре +16°C и выше;
- во время спортивных соревнований в любую погоду.

Длинная форма состоит из спортивного костюма. В зависимости от

погодных условий при занятиях на улице дополнительно одеваются:

- спортивная шапочка (в жаркую погоду - легкий головной убор с козырьком);
- зимой варежки;
- ветрозащитный или утепленный костюм (зимой - легкая болоньевая куртка).

Спортивная форма должна соответствовать следующим требованиям:

- быть легкой и удобной, не стесняющей движений;
- быть достаточно воздухопроницаемой, не препятствовать вентиляции;
- 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;
- быть выполнена из прочной мягкой ткани;
- иметь супинатор;
- быть на шнурках или на застежках «липучка» (первым следует отдавать предпочтение);
- быть не тесной и невеликой.

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, повседневную школьную и домашнюю одежду, футболки с надписями политического и развлекательного характера;
- мокасины, туфли женские и мужские, сандалии, чешки (если не предусмотрено видом деятельности), спортивные кроссовки с чёрной подошвой, оставляющей след на полу, с подошвой на платформе и с не сгибающейся подошвой. 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 форма для уроков физической культуры и занятий в

спортивных кружках и секциях должна быть следующей:

- для занятий в зале – короткая форма (футболка с коротким рукавом (спортивная майка), спортивные трусы или шорты, носки, кроссовки или кеды);

- для занятий на улице – в зависимости от погодных условий короткая или длинная (футболка с длинным или коротким рукавом, спортивные брюки или спортивный костюм, носки, кроссовки или кеды);

- для занятий на лыжах – лыжный костюм или куртка и тёплые спортивные штаны, тёплое нижнее бельё, спортивная шапочка, рукавицы.

Несоблюдение обучающимися требований данного Положения является нарушением правил поведения для обучающихся во время занятий в спортивном зале, охраны труда и техники безопасности во время занятий физической культурой.

Учащиеся, не имеющие соответствующей спортивной формы для урока физической культуры к занятиям не допускаются.

Отсутствие спортивной формы на уроке физической культуры расценивается как неготовность учащегося к уроку без уважительной причины и оценивается неудовлетворительной оценкой.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по технике безопасности и охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм на уроках физической культуры (баскетбол, волейбол, футбол, теннис и др.)**

#### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм на уроках по физической культуре допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности и охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.4. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. При проведении занятий должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся учитель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий учитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены (чистая форма, коротко подстриженные ногти, короткие (собранные) волосы, отсутствие украшений (серьги, кольца, цепочки, браслеты, пирсинг и т.д.).
- 1.9. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение техники безопасности, отстраняются от занятия с выставлением неудовлетворительной оценки.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) учителя.

3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проверить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

## **ИНСТРУКЦИЯ** **по технике безопасности и охране труда при проведении занятий** **по легкой атлетике и гимнастики**

### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям легкой атлетикой и гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по легкой атлетике и гимнастикой соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по легкой атлетике и гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
  - выполнение упражнений без разминки.
- 1.4. При проведении занятий по легкой атлетике и гимнастике должна быть медаптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.7. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение техники безопасности, отстраняются от занятия с выставлением неудовлетворительной оценки.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов; подготовить и проверить гимнастические маты.
- 2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.).
- 2.4. Провести разминку.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановки.
- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя) не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об учителю (преподавателю).
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **ИНСТРУКЦИЯ** **по технике безопасности и охране труда при проведении занятий** **по лыжной подготовке**

### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям по лыжам допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже  $-20^{\circ}\text{C}$ ;
  - травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
  - потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
  - травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.
- 1.4. При проведении занятий по лыжам должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.7. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение техники безопасности, отстраняются от занятия с выставлением неудовлетворительной оценки.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже  $-10^{\circ}\text{C}$  надеть плавки.
- 2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
- 2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м при спусках с горы - не менее 30 м.
- 3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- 3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
- 3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю) о первых же признаках обморожения.
- 3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной слишком свободной обуви.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможность починить его в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю) и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
- 5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.