

ПРИНЯТО  
На педагогическом совете  
Протокол № 4 от 15.01.2024



**Положение  
об организации занятий по лыжной подготовке  
в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении  
«Ягринская гимназия»**

**1. Общие положения**

1.1. Данное Положение составлено в соответствии с Законом РФ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании», Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм» СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», Устава гимназии, Правил внутреннего распорядка обучающихся MAOU «Ягринская гимназия».

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 и закаливания обучающихся, овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками на занятиях по лыжной подготовке.

1.3. Ответственность за организацию и проведение уроков по лыжной подготовке, за жизнь и здоровье обучающихся во время проведения этих уроков несут учителя физической культуры, проводящие урок.

1.4. Уроки физической культуры по программе «Лыжная подготовка» обязаны посещать все обучающиеся, имеющие основную и подготовительную группы здоровья.

1.5. Обучающиеся 1-4 класса специальной медицинской группы здоровья и временно освобожденные от физической нагрузки по болезни во время урока находятся с классом и совершают прогулку на свежем воздухе.

1.6. Обучающиеся 5-11 классов по медицинским показаниям освобожденные от занятий физической культуры на улице, находятся в библиотеке и выполняют задания теоретического характера с использованием учебника по учебному предмету «физическая культура».

1.7. Уроки по лыжной подготовке проводятся:

– 1-4 классы на школьном стадионе,

– 5-11 классах на территории лыжной базы МАОУ ДЮСШ «Строитель»

## 2. Температурный режим:

При занятиях на улице руководствуются Таблицей 6.13 раздела VI СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными Постановлением главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха, °С		
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/с	при скорости ветра 6-10 м/с
Северная часть Российской Федерации	до 12 лет	-10-11	-6-7	-3-4
	12-13 лет	-12	-8	-5
	14-15 лет	-15	-12	-8
	16-17 лет	-16	-15	-10

Решение о занятии на свежем воздухе принимает учитель физической культуры, ориентируясь на конкретные погодные условия и с учетом данных норм.

## 3. Требования к одежде и инвентарю.

3.1. Одежда и обувь. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру. Для проведения занятий по лыжной подготовке необходимы: легкая непродávаемая куртка, теплые непромокаемые спортивные штаны, головной убор (спортивная шапка), варежки или специальные перчатки, теплые шерстяные носки. Одежда должна быть легкой, теплой и не стесняющей движений.

3.2. Лыжный инвентарь. Необходимо иметь следующий инвентарь: лыжи, лыжные ботинки, палки. Длина лыж должна соответствовать росту лыжника (до вытянутой руки или чуть короче). Лыжные палки должны соответствовать росту и весу лыжника. Они считаются правильно подобранными, когда доходят до уровня плеча (для конькового хода применяются немного длиннее). Пластиковые лыжи необходимо обрабатывать специальными парафинами в зависимости от температуры воздуха (под колодкой необходимо смазывать мазью, чтобы не было отдачи).

## 4. Порядок хранения лыжных комплектов.

4.1. Школьные лыжи должны храниться в специально оборудованном помещении

(лыжном хранилище). Каждый лыжный комплект должен иметь свой идентификационный номер, прописанный на лыжах и ботинках. Ответственность за сохранность школьных лыж несут учителя физической культуры.

Личные лыжи обучающихся хранятся в специально оборудованном помещении (лыжном хранилище) в чехлах с указанием фамилии, имени и класса. За каждым классом закреплена определенная ячейка.

4.2. По окончании III четверти (по окончании курса лыжной подготовки) учащиеся или их родители (законные представители) должны забрать личный спортивный инвентарь (под подпись), хранящийся на школьной базе.

## **5. Порядок выдачи лыжных комплектов:**

Учитель физической культуры перед занятием по лыжной подготовке всем обучающимся, не имеющим собственного лыжного инвентаря, осуществляет выдачу лыжных комплектов. Выдача лыжных комплектов обязательно фиксируется в специальном журнале. За испорченный школьный инвентарь материальную ответственность несут родители (законные представители)

## **6. Порядок организации и проведения занятий по лыжной подготовке:**

6.1. Перед началом занятий по лыжной подготовке учитель физической культуры:

- проводит измерение температурного режима на месте проведения занятий, на основании чего принимает решение, где будет проводить уроки в этот день (на лыжной базе или в спортивном зале);
- проверяет готовность и безопасность лыжни (ответственность за подготовку лыжни для проведения занятий несут учителя физкультуры, проводящие занятия в этот день).

6.2. Перед началом занятий по лыжной подготовке обучающиеся:

- перед первым уроком оставляют одежду для занятий на лыжах в гардеробе гимназии, лыжный инвентарь сдают на хранение в школьное лыжное хранилище;
- на перемене перед уроком по лыжной подготовке обучающиеся переодеваются в спортивную форму в раздевалке спортивного зала/в кабинете;
- на перемене получают у учителя физической культуры личные/школьные лыжные комплекты (лыжи, лыжные палки и ботинки);
- после проверки присутствующих и проведения инструктажа под руководством учителя физической культуры следуют к месту проведения занятия.

6.3. Во время проведения занятий по лыжной подготовке обучающийся должен соблюдать технику безопасности:

- внимательно слушать объяснение и указания учителя;
- соблюдать дистанцию при передвижении на лыжах (3-4 м.), при спусках не менее

30м.;

- не обгонять друг друга на узкой лыжне и неудобных для обозрения спусках;
- не останавливаться и не стоять на трассе спуска, не пересекать трассу спуска, так как это может привести к столкновению;
- при спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы;
- следить за своими товарищами и при появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела – шеи, носа, щек) немедленно сообщить учителю;
- при падении на спуске быстро подняться и освободить трассу;
- не бросаться снежками и другими предметами, а также не толкаться и не создавать травмоопасные ситуации;
- при вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону;
- при получении травмы необходимо немедленно сообщить учителю о случившемся.

6.4. По окончании занятия:

- обучающиеся по команде учителя выстраиваются для подведения итогов;
- учитель осуществляет сверку присутствующих, контролирует самочувствие обучающихся и наличие спортивного инвентаря;
- обучающиеся организованно всем классом возвращаются пешком в гимназию за 15-20 мин. до окончания второго из парных уроков для постановки инвентаря на место хранения, переодевания и обогрева, полноценной подготовки к последующим урокам или к отправке домой;
- учителя физической культуры производят осмотр лыжных комплектов и делают в журнале выдачи спортивного инвентаря отметку о сдаче;
- обучающиеся переодеваются в сменную обувь и школьную одежду в раздевалках спортивного зала.