

УТВЕРЖДАЮ

директор МАОУ «СОШ № 132»

И.В.Борисенко

"13" февраля 2013 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о спортивной форме для занятий на уроках физической культуры в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 132»

Требования к спортивной форме учащихся для занятий на уроках физической культуры и в школьных спортивных секциях и кружках устанавливаются в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и правилами, требованиями техники безопасности при организации и проведении занятий физической культурой, Уставом учреждения, Правилами поведения для учащихся школы.

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.

Синтетические ткани, которые широко используются для изготовления спортивной формы, дешевле и прочнее, однако не обладают рядом значимых для здоровья свойств (воздухопроницаемость, испаряемость, гигроскопичность, гибкость и др.). Поэтому 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 выведению избыточного тепла. Различные виды спортивной одежды из синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега и т. п.

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

Для занятий на уроках физической культуры 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);

- перчатки (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 не великой.

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 в бассейне – купальные плавки (мальчики), закрытый купальник (девочки), плавательная шапочка, сланцы;

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

Несоблюдение обучающимися требований данного Положения является нарушением Устава школы, 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.

Принято
методическим объединением
учителей физической культуры
24 января 2013 г.