

УТВЕРЖДЕНО приказом директора
МБОУ «Образовательный центр № 11»
от 30.08.2018 №216

ПОЛОЖЕНИЕ
об организации занятий по лыжной подготовке обучающихся в МБОУ
«Образовательный центр №11»

1. Общие положения

- 1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- 1.2. Все уроки по лыжной подготовке проводятся на лыжах.
- 1.3. Право на получение школьного спортивного инвентаря (лыжи и лыжные ботинки, далее Комплект) имеют следующие категории обучающихся:
- учащиеся из семей, имеющих среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума, установленного законодательством области (далее - малоимущие семьи);
 - учащиеся из многодетных семей;
 - учащиеся, не имеющие собственного комплекта лыж.
- 1.4. К занятиям по лыжам допускаются учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.1. Условия, при которых занятия проводятся на улице¹:

Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе ²	
	без ветра	при скорости ветра более 10 м/сек
до 12 лет	- 11°С	Занятия не проводятся
12—13 лет	-12° С	
14—15 лет	-15°С	
16—17 лет	-16° С	

- 1.2. Ученики выпускных классов, желающие сдать экзамен по физической культуре, обязаны выполнить все требования программы по лыжной подготовке. Оценка по лыжной подготовке является обязательной, она входит в экзамен по физической культуре.

2. Требования к спортивному инвентарю и спортивной одежде

- 2.1. Лыжи должны быть подобраны по росту и, содержаться в исправном состоянии.

¹ Данная таблица составлена на основе рекомендаций учебного пособия «Лыжная подготовка. Методика преподавания» (авторы Антонова О.Н., Кузнецов В.С.), СанПин 2.4.2.2821-10 и исходя из местных условий (уроки проводятся не на открытой местности и рядом со школой)

² Температура воздуха и скорость ветра измеряются в момент и на месте проведения урока

Неисправными считаются лыжи, имеющие трещины, сколы, поломанные носки или пятки лыж, деформацию скользящей плоскости (пропеллер).

- 2.2. Крепление должно быть установлено по центру лыж и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок или валенок.
- 2.3. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться.
- 2.4. Лыжные ботинки должны быть подобраны 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, из-за этого ухудшается кровообращение, и ноги скорее замерзают. Надевать ботинки следует на два носка (х/б и шерстяной). Носки должны быть сухими.
- 2.5. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения. Свитер должен перекрывать спортивные брюки даже при сильном наклоне туловища вперёд. Следует надеть бельё из натуральных тканей. На руках должны быть варежки. Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши. При сильном морозе – две, если они тонкие. В том случае, если шапочка не прикрывает уши, надо дополнительно использовать специальные наушники. Следует одевать две пары носков (хлопчатобумажные и шерстяные).

3. Порядок выдачи и приёма спортивного инвентаря (лыж и лыжных ботинок)

- 3.1. Обучающиеся получают Комплект на перемене перед уроком физической культуры.
- 3.2. Ответственным за выдачу и приём лыж является учитель физической культуры, закрепленный за данным классом.
- 3.3. Ответственный выдает одну пару лыж и ботинок, согласно списку, соответствующему п. 1.3 и необходимому размеру. Факт выдачи Комплекта отмечается в Журнале учёта выдачи и приема лыж (Приложение 1)
- 3.4. Обучающийся, получив Комплект, переодевается в спортивную одежду, соответствующую погодным условиям и переобувает лыжные ботинки в спортивной раздевалке.
- 3.5. Класс выходит на урок организованно, вместе с учителем физической культуры.
- 3.6. После урока, каждый ученик, получивший Комплект, должен:
 - 3.6.1. очистить лыжи от снега;
 - 3.6.2. проверить исправность лыж и ботинок;
 - 3.6.3. сдать их в лыжехранилище ответственному лицу.
- 3.7. При приёме Комплекта ответственный отмечает отсутствие или наличие повреждений и отмечает данный факт в Журнале учета выдачи и приёма лыж.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда обучающимся при проведении занятий
по лыжной подготовке

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям лыжной подготовкой допускаются учащиеся, относящиеся к основной и подготовительной группе, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Опасность возникновения травм:
 - при ненадежных креплениях лыж;
 - при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина;
 - обморожения при поведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20⁰С.
- 1.3. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.4. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
- 1.5. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- 3.8. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки (последние предпочтительнее). Одежда должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения. Свитер должен перекрывать брюки даже при сильном наклоне туловища вперёд. Следует надеть бельё из натуральных тканей. Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши. При сильном морозе – две, если они тонкие. В том случае, если шапочка не прикрывает уши, надо дополнительно использовать специальные наушники. Следует одевать две пары носков (хлопчатобумажные и шерстяные).
- 2.1. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.
- 2.2. Организованно под командой учителя убыть на трассу для выполнения учебного задания.

3. Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

- 3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске 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.
- 3.4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать учителю (преподавателю) о первых признаках обморожения.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

Учащийся должен:

- 4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю) и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
- 4.3. При получении травмы прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- 4.4. С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

5. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- 5.1. Организованно убыть на лыжную базу (в помещение школы);
- 5.2. Убрать (сдать) спортивный инвентарь в места для его хранения.
- 5.3. Внимательно осмотреть открытые участки тела на предмет отсутствия очагов обморожения.

