

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СЕВЕРОДВИНСКА»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №21
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЮДИНА АЛЕКСАНДРА ДМИТРИЕВИЧА»
(МАОУ «СОШ № 21»)**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
приказ № 1/12-о.д. от 10.01.2022

**Порядок
организации занятий по лыжной подготовке обучающихся**

1. Общие положения

1.1. Настоящий Порядок составлен с учётом рекомендаций санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и является обязательным для соблюдения при организации и проведении занятий по физической культуре.

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 обучающихся, их закаливания, овладения ими жизненно важными двигательными умениями и навыками в 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 специальной медицинской группы и временно освобожденные от физической нагрузки по болезни во время урока находятся с классом и совершают прогулку на свежем воздухе.

1.6. Уроки по лыжной подготовке в 1 – 11 классах проводятся на территории школы.

2. Температурный режим.

2.1. При занятиях на улице учителя физической культуры руководствуются следующими нормами СанПиН 1.2.3685-21:

Микроклиматические показатели, при которых проводятся занятия физической культурой на открытом воздухе в холодный период года по климатически зонам

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха, °С		
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/с	при скорости ветра до 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

2.2. Решение о проведении занятий на свежем воздухе принимает учитель физической культуры, ориентируясь на конкретные погодные условия и с учетом норм.

3. Требования к спортивному инвентарю и спортивной одежде

3.1. Лыжи должны быть подобраны по росту, содержаться в исправном состоянии. Неисправными считаются лыжи, имеющие трещины, сколы, поломанные носки или пятки лыж, деформацию скользящей плоскости (пропеллер).

3.2. Крепление должно быть установлено по центру лыжи и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок.

3.3. Палки, подбираются по росту, должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться.

3.4. Лыжные ботинки подбираются 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. Надевать ботинки следует на два носка (желательно хлопчатобумажный и шерстяной). Носки должны быть сухими.

3.5. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной и не сковывать движения. Следует надевать бельё из натуральных тканей. На руках должны быть варежки. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши.

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

4.1. Первоочередное право на получение школьного спортивного инвентаря (лыжи и лыжные ботинки, далее Комплект) имеют следующие категории обучающихся:

- дети из семей, имеющих среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума, установленного законодательством области (далее - малоимущие семьи);
- дети из многодетных семей.

4.2. Комплекты лыж выдаются на время занятия по лыжной подготовке обучающимся класса, не имеющим собственного комплекта. Выдача лыжных комплектов проводится при наличии комплекта в соответствии с ростовыми данными и размером обуви обучающегося.

4.3. Перед началом занятий по лыжной подготовке учитель физкультуры проводит инструктаж с обучающимися о порядке и мерах безопасности при выполнении физических упражнений с использованием комплекта лыж.

4.4. Заблаговременно, до начала занятия по лыжной подготовке, обучающиеся получают комплекты лыж и готовятся к занятию. При получении комплекта лыж обучающиеся должны проверять крепление лыж к обуви, чтобы избежать травм.

4.5. Ответственным за выдачу и приём лыж является учитель физической культуры.

4.6. Факт выдачи Комплекта отмечается в Журнале учёта выдачи и приема лыж:

Журнал учета приема и выдачи лыж

№ п/п	Дата урока	ФИО обучающегося	Отметка о выдаче	Отметка о приеме	Примечание (отметки о повреждениях, утере)
1.					
...					

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СЕВЕРОДВИНСКА»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №21
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЮДИНА АЛЕКСАНДРА ДМИТРИЕВИЧА»
(МАОУ «СОШ № 21»)**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
приказ № 1/12-о.д. от 10.01.2022

**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ
НА У РОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям лыжной подготовкой допускаются обучающиеся, 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 20°C.

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, 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 помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки (последние предпочтительнее). Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной и не сковывать движения. Следует надеть белье из натуральных тканей. Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши. В том случае, если шапочка не прикрывает уши, надо дополнительно использовать специальные наушники. Следует надевать две пары носков (хлопчатобумажные и шерстяные).

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.

2.3. Организованно под руководством учителя выйти на улицу для проведения учебного занятия (урока).

3. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся 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. Немедленно сообщать учителю о первых признаках обморожения.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

Обучающийся должен:

- 4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которые невозможно устранить в пути, сообщить об этом учителю.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 4.3. При получении травмы прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры.