

Принято на заседании педагогического совета
МАОУ гимназия № 40
Протокол № 1
от «28» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ гимназии № 40
_____ Г.Н.Кузьмина

ПОЛОЖЕНИЕ

О ТРЕБОВАНИЯХ К ФОРМЕ ОДЕЖДЫ ДЛЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПРАВИЛАХ ПОВЕДЕНИЯ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В МАОУ гимназии №40

На основании ст.41 Федерального закона от 29.12.2012г №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» , в целях создания условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся, а так же предотвращения несчастных случаев и травматизма на уроках физкультуры в МАОУ гимназии № 40 принято настоящее положение.

Цель школьного образования по физической культуре заключается в формировании разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать средства физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Предмет физическая культура решает задачи:

- развитие физических качеств и функциональных возможностей ученика;
- содействие активной социализации школьников;
- активное физическое совершенствование учащегося с целью выполнения контрольных нормативов (тестирование нормативов ГТО).

Физическая культура является предметом учебного плана МАОУ гимназии № 40 для учащихся 1-11 классов. Программа по физической культуре предполагает обучение, повторение, совершенствование и контроль двигательных умений и навыков по видам спорта:

- легкая атлетика,
- кроссовая подготовка,
- подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)
- гимнастика
- элементы самбо.

Важной частью физического воспитания учащихся является развитие физических качеств учащихся: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость. Эти качества не только способствуют повышению уровня физического развития, но и позволяют стремиться к постоянному самосовершенствованию, успешному выполнению нормативов ГТО.

Уроки физической культуры проводятся в спортивном зале и на стадионе гимназии.

В соответствии с планом урока, изучаемым видом спортом, погодными условиями и здоровьесберегающими задачами, к учащемуся предъявляются общие для всех требования к **спортивной форме**.

Общие требования. Спортивная форма.

Спортивная одежда используется учащимися на занятиях физической культурой и спортом и включает:

- белую (цветную с логотипом) футболку;
- спортивные брюки (костюм) темного цвета;
- спортивную обувь (кеды, кроссовки) на плоской подошве исключающей скольжение, плотно облегающей ногу и не стесняющей движений и кровообращение. Воротнички, манжеты, пояса, резинки не должны быть узкими и тугими.

Спортивная одежда должна соответствовать погоде и месту проведения физкультурных занятий.

В холодную погоду спортивная одежда должна состоять из трех слоев:

1. Нижнее белье (лучше из хлопка)
2. Футболка (желательно из фланели)
3. Теплый трикотажный костюм (шерстяной свитер)
4. Спортивные брюки
5. Вязаная шапочка
6. Варежки (перчатки) с непромокаемым верхом
7. Ветровка (легкая куртка из плащевой ткани)
8. Зимняя спортивная обувь.

Для участия в массовых спортивных мероприятиях рекомендуется иметь головные уборы (кепи, бейсболки и пр.).

Спортивная одежда надевается только для уроков физической культуры и на время проведения спортивных праздников, соревнований.

Запрещено использовать в качестве деталей одежды броши, кулоны, кольца, серьги, цепочки, браслеты, и другие предметы, которые могут послужить причиной травм.

Спортивная одежда в дни уроков физической культуры приносится обучающимися с собой и после уроков забирается домой. Учащийся должен после урока снять с себя спортивную форму, переодеться в чистую и сухую. Это необходимо с точки зрения гигиены и для предотвращения переохлаждения.

Особенности формы одежды для занятий видами спорта, входящими в учебную программу могут уточняться учителем непосредственно перед или во время занятия исходя из правил конкретного вида спорта, и соответствующих требований к одежде обучающихся.

Учащийся, допустивший нарушения требований к спортивной одежде, до устранения нарушений к занятиям физической культурой не допускается.

Общие правила поведения и предупреждения травматизма на уроках физической культуры

К занятиям физической культурой допускаются ученики, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1. Вход в спортивный зал допускается только с разрешения учителя (тренера).
2. Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму.
3. Запрещается иметь на себе кольца, браслеты, серьги, цепочки и другие предметы, которые могут послужить причиной травмы.
4. Длинные волосы должны быть убраны в пучок, хвост или заплетены в косу, ногти должны быть коротко подстрижены.
5. Быть предельно внимательными и сосредоточенными при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.
6. Осознанно и интенсивно выполнять разминку, общие и специальные упражнения.
7. Не нарушать определённую тренером организацию занятия.
8. Знать и чётко выполнять порядок перехода от одного упражнения к другому.
9. Не начинать выполнение упражнений, не удостоверившись, что вы не нанесёте кому-либо травму
10. Перед выполнением упражнения сконцентрировать внимание и психологически настроиться.
11. Знать и неукоснительно выполнять приёмы самостраховки.
12. Знать и выполнять приёмы страховки (готовность своевременного оказания помощи), поддержки (фиксирования тела в нужном положении) и проводки (оказание помощи от начала до конца выполнения упражнения).
13. Без разрешения учителя (тренера) категорически запрещается выполнение упражнений, не предусмотренных планом занятия.
14. Не выполнять сложные упражнения и задания без страховки или контроля учителя (тренера).
15. Оказывать необходимую помощь своим товарищам (спарринг-партнёрам) в случае необходимости.
16. Не расслабляться и не отвлекаться при выполнении упражнений.
17. Начинать и заканчивать выполнять действия, упражнения и броски только по команде учителя (тренера).
18. Не использовать спортивный инвентарь и оборудование без разрешения и команды учителя (тренера).
19. Не стоять рядом с местом выполнения упражнения или задания другим учащимся.
20. Не начинать выполнение упражнения без точного представления о его технических особенностях, методах страховки и самостраховки.

21. Не заниматься на ковре, имеющем частично надорванные места, отслоение покрытия или не прочно закреплённом к полу.
22. Соблюдать все правила страховки и само страховки.
23. Строго и неукоснительно соблюдать правила самбо.
24. После занятия спортивный зал оставлять чистым.
25. При оказании помощи (страховки) страхующий:
 - должен хорошо знать технику выполнения упражнения и в зависимости от обстановки правильно выбрать место относительно партнёра для оказания страховки и помощи;
 - умело использовать разновидности помощи и страховки, не мешая партнёру и учитывая свои возможности.
26. О своём (или своего партнёра) плохом самочувствии, травме, страхе или неуверенности немедленно сообщить учителю (тренеру).

ФОРМА ОДЕЖДЫ ДЛЯ УРОКОВ БОРЬБЫ САМБО.

Настоящее положение о форме одежды разработано в строгом соответствии с правилами организации и проведения соревнований по самбо (далее – Правила). Составлено с учетом основных требований Правил соревнований Международной федерации самбо (ФИАС) утвержденные Исполкомом ФИАС 9 октября 2015 года и Исполкомом ОФ-СОО «Всероссийская Федерация Самбо» 4 марта 2016 года, являются обязательными для организаций, проводящих соревнования по самбо (спортивное, боевое и пляжное) на всей территории Российской Федерации.

Костюм учащегося:

1. куртка;
2. борцовки;
3. трусы.

Кроме того, для участников соревнований – защитный бандаж (плавки) или неметаллическая раковина;

для участниц – бюстгальтер и закрытый купальник; футболка белого цвета из плотного материала (иного цвета, с картинками, грязные, рваные и с растянутым воротом майки не допускаются) и спортивный топик под ней.

Участники соревнований выходят на парад открытия, закрытия и награждение в куртке и трусах красного цвета или в спортивной форме своей команды.

Куртка для борьбы самбо

Специальная куртка красного и синего цвета специального покроя и пояс к ней изготавливаются из хлопчатобумажной ткани. Рукав куртки должен доходить до кисти руки, ширина рукава должна обеспечивать по всей его длине просвет между рукой и тканью не менее 10 см. Для продевания пояса по линии талии делаются две прорези на

расстоянии 5 см вперед и назад от бокового шва. Пояс должен быть продет в эти прорези, дважды охватывать и плотно облегать туловище и завязываться спереди узлом, скрепляющим оба его витка. Концы завязанного пояса не должны быть длиннее 15 см. полы куртки должны быть ниже пояса на 20-25 см. На всех официальных соревнованиях допускается использование курток с патентом ФИАС.

Борцовки

Ботинки самбо изготавливаются в виде носка с разрезом по подъему и представляют собой обувь с мягкой подошвой, без выступающих жестких частей. Все швы заделаны внутрь. Щиколотки и стопа в области сустава большого пальца защищаются небольшими войлочными прокладками, закрытыми сверху кожей.

Временно занятия разрешается проводить в обычных х/бумажных носках – в чисто выстиранных или совсем новых. Такие носки надеваются на ногу только в зале борьбы перед выходом на ковер.

Трусы (шорты)

Трусы для участников соревнований по самбо изготавливаются из шерстяного, полушерстяного или синтетического трикотажа одного цвета – красного или синего. Сверху они доходят до линии пояса, а снизу должны прикрывать верхнюю треть бедра.

Учащемуся во время схватки запрещается:

- иметь на себе кольца, браслеты, серьги, цепочки и другие предметы, которые могут послужить причиной травмы;
- иметь на себе твердые предметы;
- использование одежды, выходящей за края спортивной формы (нарушение формы одежды).
- с целью профилактики травм суставов допускается использовать бандажи и тейпы.
- на открытых участках тела (например, коленный сустав) необходимо сверху закрыть бандаж или тейп эластичным наколенником цвета формы (красного или синего цвета).