

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МАОУ СОШ №11
им. В.И. Смирнова г.Томска
протокол № 5 от «28» января 2021г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №11
им. В.И. Смирнова г. Томска
/Ястребов А.Ю./
Приказ № 22 от «28» января 2021 г.

**Положение о спортивной форме
для учащихся МАОУ СОШ №11 им. В.И. Смирнова г. Томска,
посещающих уроки физической культуры
и внеурочные занятия по физической культуре**

Спортивная форма приносится учениками с собой согласно расписанию уроков физической культуры и внеурочных занятий по физической культуре.

Требования к спортивной форме соответствуют санитарно-гигиеническим нормам, соблюдению температурных режимов в помещениях, погоднo-климатическим условиям при проведении уроков физической культуры.

При проведении урока физической культуры в **спортивном зале**:

- **«короткая форма»** - футболка светлого однотонного цвета, шорты или велотрусы темного цвета (черные, темно-синие, серые) и носки;
- **«длинная форма»** — это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и спортивная кофта. Спортивные брюки должны быть без дополнительных деталей (накладные карманы, заклепки).
- **спортивная обувь** - кроссовки, кеды на нескользящей подошве, не оставляющие следов на полу от подошвы. Подошва кроссовок должна быть толстой и упругой, изготовлена из мягкой ткани, должна иметь супинатор.

При проведении урока физической культуры **на улице**:

- **на уроках легкой атлетикой** на открытом стадионе, спортивной площадке, плоскостном сооружении - спортивный костюм (куртка, брюки, футболка, носки) и спортивная обувь (кроссовки, кеды);
- **на уроках лыжной подготовки** в парке, лесной зоне, на территории школы:
- «верхняя одежда» - спортивная шапочка, варежки (перчатки), спортивная куртка или ветровка, допускается шарф;
- спортивная форма - теплый не стесняющий движений трикотажный спортивный костюм; теплые шерстяные носки и хлопчатобумажные носки, футболка;

При занятиях в **спортивных секциях**

- спортивная форма должна отражать специфику вида спорта, которым занимаются обучающиеся:

Не допускается использовать в качестве спортивной одежды и спортивной обуви:

- топики, джинсовые шорты, джинсы, колготки, чулки, бриджи, водолазки, повседневная школьная и домашняя одежда, футболки с надписями политического и развлекательного характера;
- мокасины, туфли женские и мужские, сандалии, чешки (если не предусмотрено видом деятельности), спортивные кроссовки на платформе и на не сгибающей подошвой.

Рекомендации:

Спортивная форма должна быть легкой, удобной, не стеснять движения, обеспечивать и поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениями и спортом. Для занятий в спортивном зале форма должна хорошо впитывать пот и пропускать воздух, а во время занятий зимними видами спорта применяется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами.

Гигиенические свойства тканей, из которых она изготавливается (воздухопроницаемость, испаряемость, гигроскопичность, гибкость и др.) из синтетической ткани, которая широко используется для изготовления спортивной формы, дешевле и прочнее, однако не обладают рядом значимых для здоровья свойств. Поэтому рекомендуем, чтобы форма была из хлопчатобумажной

ани, которая хорошо впитывает пот, не раздражая кожу. Различные виды спортивной одежды из синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега и т. п.

Гигиенические требования к спортивной обуви во многом совпадают с требованиями к спортивной одежде. Спортивная обувь должна быть удобной, легкой, прочной, мягкой и эластичной. Она должна иметь хорошую водоупорность, достаточную вентиляруемость. Спортивная обувь должна соответствовать климатическим и погодным условиям и особенностям занятий различными видами физических упражнений и спорта.

О необходимости спортивной формы свидетельствует следующее:

- наличие формы обеспечивает эффективную спортивную деятельность и предупреждение травматизма при проведении уроков;
- спортивная форма установленного образца способствует здоровьесбережению.

Ответственность:

Доведение информации до обучающихся и их родителей (или законных представителей) и контроль за соблюдением пунктов данного Положения возлагается на учителей физической культуры и классных руководителей, заместителей директора по воспитательной работе, по содержанию образования;

Несоблюдение обучающимися данного Положения является нарушением Устава МАОУ СОШ №11 им. В.И. Смирнова г. Томска правил поведения для обучающихся во время занятий в спортивном зале, охраны труда и техники безопасности во время занятий физической культурой.

За нарушение пунктов данного положения МАОУ СОШ №11 им. В.И. Смирнова г. Томска оставляет за собой право на применение различных видов взысканий:

- уведомление родителей в устной форме и письменно через дневник обучающегося;
- без спортивной формы обучающиеся не допускаются к урокам (занятиям) физической культурой;
- отсутствие формы расценивается, как неготовность обучающегося к уроку (занятию) физической культурой: первый раз – записывается замечание в дневник обучающегося; во время сдачи нормативов – выставляется неудовлетворительная оценка в электронный журнал и дневник обучающегося;
- при систематических нарушениях данного положения информация доводится в письменном виде до сведения администрации школы.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128149

Владелец Ястребов Андрей Юрьевич

Действителен с 18.10.2022 по 18.10.2023