

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 5 пгт. Сибирцево  
Черниговский муниципальный округ



Утверждено  
приказом № 44-а от  
26.04.2024г. Директор  
МБОУ СОШ № 5  
И.В. Бредюк

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о спортивной форме для занятий на уроках физической культуры в**  
**МБОУ СОШ № 5 пгт. Сибирцево**

Требования к спортивной форме учащихся для занятий на уроках физкультуры и в школьных спортивных секциях и кружках устанавливаются в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и правилами, требованиями техники безопасности при организации и проведении занятий физкультуры.

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.

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 выделению избыточного тепла.

Синтетическую одежду рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега и т.п.

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

Для занятий на уроках физкультуры 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);
- зимой варежки;
- ветрозащитный или утепленный костюм (зимой - легкая болоньевая куртка или лыжный костюм).

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 невеликой.

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

Несоблюдение обучающимися требований данного Положения является нарушением 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 оцениваться неудовлетворительной оценкой.