

Парюков
Побаров

Приложение

УТВЕРЖДЕНЫ
постановлением Главного
государственного санитарного врача
Российской Федерации
от « 29 » декабря 2010г. № 189

Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2. 2821– 10

10.23. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля, при проведении динамического или спортивного часа должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы, для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач с учетом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье). Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.

Уроки физической культуры целесообразно проводить на открытом воздухе. Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам (Приложение 7).

В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале.

10.24. Моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70%.

К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах обучающихся допускают с разрешения медицинского работника. Его присутствие на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах обязательно.

Таблица 1

Рекомендации по проведению занятий физической культурой, в зависимости от температуры и скорости ветра, в некоторых климатических зонах Российской Федерации на открытом воздухе в зимний период года.

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра 6-10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек
Северная часть Российской Федерации (Красноярский край, Омская область и др.)	до 12 лет	- 10-11 ⁰ С	- 6-7 ⁰ С	- 3-4 ⁰ С	Занятия не проводятся
	12-13 лет	- 12 ⁰ С	- 8 ⁰ С	- 5 ⁰ С	
	14-15 лет	- 15 ⁰ С	- 12 ⁰ С	- 8 ⁰ С	
	16-17 лет	- 16 ⁰ С	- 15 ⁰ С	- 10 ⁰ С	
В условиях заполярья (Мурманская область)	до 12 лет	- 11-13 ⁰ С	- 7-9 ⁰ С	- 4-5 ⁰ С	Занятия не проводятся
	12-13 лет	- 15 ⁰ С	- 11 ⁰ С	- 8 ⁰ С	
	14-15 лет	- 18 ⁰ С	- 15 ⁰ С	- 11 ⁰ С	
	16-17 лет	- 21 ⁰ С	- 18 ⁰ С	- 13 ⁰ С	
Средняя полоса Российской Федерации	до 12 лет	- 9 ⁰ С	- 6 ⁰ С	- 3 ⁰ С	Занятия не проводятся
	12-13 лет	- 12 ⁰ С	- 8 ⁰ С	- 5 ⁰ С	
	14-15 лет	- 15 ⁰ С	- 12 ⁰ С	- 8 ⁰ С	
	16-17 лет	- 16 ⁰ С	- 15 ⁰ С	- 10 ⁰ С	