



**К урокам физической культуры допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.**



К урокам физической культуры допускаются учащиеся, имеющие допуск врача (основная и подготовительная группа здоровья)



Освобожденные от занятий учащиеся должны присутствовать на уроке с классом. Они обязаны предоставить учителю медицинскую справку об освобождении.

Код формы по ОКСУД . . . . .  
Код учреждения по ОКПО . . . . .

МИНЗДРАВ СССР  
Наименование учреждения

Медицинская документация  
Форма №095/у  
Утверждена Минздравом СССР  
04.10.80 г. №1030

СПРАВКА № 205

О временной нетрудоспособности студента, учащегося техникума, профессионально-технического училища, о болезни, карантине и прочих причинах отсутствия ребенка, посещающего школу, детское дошкольное учреждение (нужное подчеркнуть)

дата выдачи «10» декабрь 2007 г.

студенту, учащемуся, ребенку, посещающему дошкольное учреждение (нужное подчеркнуть) МРУ

название учебного заведения, дошкольного учреждения

учреждения

Фамилия, имя, отчество Иванов Иван Иванович

Дата рождения (год, месяц, для детей до 1-го года – день) 1986

Диагноз заболевания (прочие причины отсутствия) ОРВИ

Наличие контакта с инфекционными больными (нет, да, какими) \_\_\_\_\_  
подчеркнуть, вписать

освобожден от занятий, посещений детского дошкольного учреждения

с 10.12 по 14.12 Петров  
с 17.12 по 20.12 Петров

м.п. поликлиники  
подпись врача

К. Яковлев присутствовать с 21.12.07



**Учащиеся обязаны иметь на уроках спортивную форму и чистую спортивную обувь.**

**Спортивная форма должна соответствовать температуре в спортивном зале и погодным условиям при занятиях на улице.**



**Учащиеся переодеваются в специально отведенном месте – спортивной раздевалке.**

***В спортивной раздевалке запрещается вставать на подоконники, открывать окна, вставать на скамейки, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации учащиеся должны сообщить об этом учителю.***



**Ценные вещи не рекомендуется оставлять в спортивной раздевалке, их следует передать учителю физкультуры.**



**Со звонком на урок учащиеся собираются на построение в спортивном зале.  
В случаях когда занятия проводятся на улице, учащиеся не выходят из  
помещения без сопровождения учителя физкультуры.**



**Мобильным телефоном можно пользоваться с разрешения учителя.**





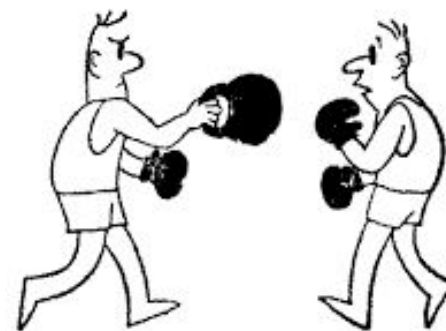
**Запрещается жевать жевательную резинку на уроках физкультуры.**



**Учащиеся не должны мешать учителю проводить урок и другим учащимся выполнять упражнения на уроке.**



**Учащиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации между учащимися немедленно обратиться к учителю.**



На уроках учащиеся обязаны выполнять упражнения по теме урока и которые разрешил выполнять учитель.



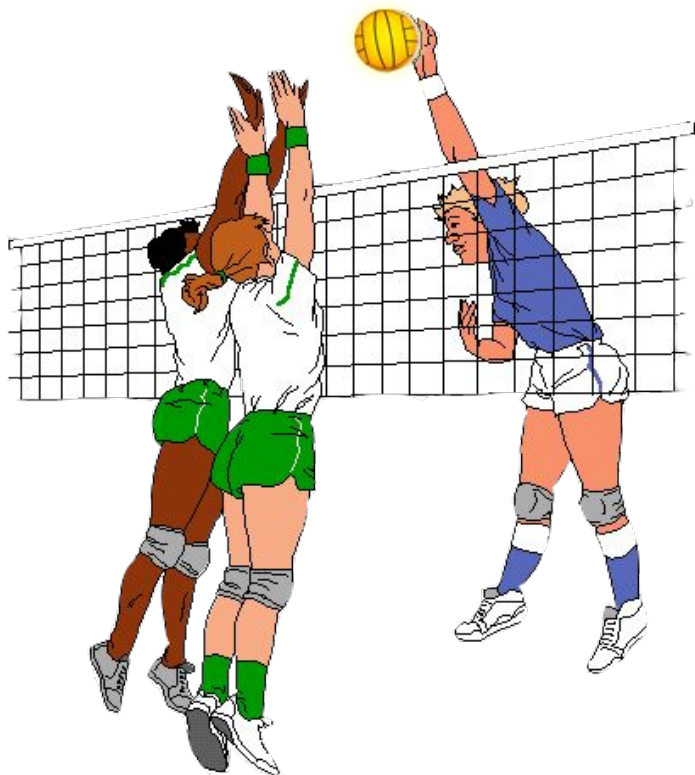
**Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате.**



При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом учителю.



**Во время выполнения упражнений с мячами (теннисный, волейбольный, баскетбольный, футбольный, набивной) учащийся обязан контролировать падение мяча, чтобы избежать случайного или умышленного травмирования других учащихся.**



**Строго запрещается бить по мячу ногой!!!!**



**Запрещается выполнение любых упражнений на перекладине и шведских стенках без разрешения учителя**





# тренажёры



*Заниматься на тренажёрах можно только по одному.*

*Не перегружайте себя, не поднимайте непосильный вес.*

*Использовать тренажёр необходимо только по назначению.*



*Запрещаются любые игры в зоне тренажёров.*



# ЗИМНИЕ ВИДЫ



**Занятия в зимний период на открытом воздухе допускаются при соблюдении следующего температурного режима:**

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		без ветра	до 5 м/сек	6-10 м/сек	более 10 м/сек
г. Подольск	до 12 лет	- 9 <sup>0</sup> С	- 6 <sup>0</sup> С	- 3 <sup>0</sup> С	Занятия не проводятся
	12-13 лет	- 12 <sup>0</sup> С	- 8 <sup>0</sup> С	- 5 <sup>0</sup> С	
	14-15 лет	- 15 <sup>0</sup> С	- 12 <sup>0</sup> С	- 8 <sup>0</sup> С	
	16-17 лет	- 16 <sup>0</sup> С	- 15 <sup>0</sup> С	- 10 <sup>0</sup> С	

**Занимаясь зимними видами спорта, не забывайте о правильном подборе одежды и обуви. Одежда не должна быть излишне тёплой, стеснять движения.**

**Вязаная шапочка должна прикрывать уши и лоб. На руки надевайте варежки или шерстяные перчатки.**

**Размер ботинок должен быть такой, чтобы вы смогли надеть тёплые шерстяные носки.**

**Из-за плохого состояния шнуровки ботинок может возникнуть травма.**



# Конькобежный спорт



*Перед выходом на лёд обязательно выполняйте комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.*

*Во избежание столкновений передвигайтесь только в заданном учителем направлении.*

*Запрещается резко останавливаться, а также дышать стоя на пути движения других учащихся.*

*Учитесь правильно падать. Нельзя падать назад, лучше приземлиться набок или вперёд «рыбкой» и делайте это как можно мягче. Не хватайтесь за товарища во время падения.*

*Строго соблюдайте все указания учителя. Если вы почувствовали сильную усталость или замёрзли, немедленно сообщите об этом учителю.*



# Подвижные игры на льду и хоккей



*Строго соблюдайте правила проведения подвижной игры.  
Избегайте столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.  
При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.  
Внимательно слушайте и выполняйте все команды (сигналы)учителя*

*На льду не должно быть посторонних предметов, которые могут стать причиной травмы.  
За воротами и в 10м от них не должны находиться посторонние лица.*

*При получении травмы немедленно окажите первую помощь пострадавшему, сообщите об этом учителю или администрации школы.*



# Фигурное катание



*Соблюдайте дистанцию и интервал при движении на коньках на ледовой площадке 3-4 м.*

*При парном катании необходимо следить за очередностью ног с партнером.*

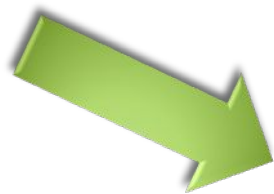
*Не выполняйте новые фигурные элементы без страховки партнера или учителя. Начинайте самостоятельное движение, используя для этой цели барьеры, поручни.*



*Следите, чтобы в зоне выполнения фигурных элементов не было посторонних предметов и людей.*



**В случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры. Он также обязан проинформировать учителя о травме или плохом самочувствии, которые проявились после урока физкультуры.**



# Травмы



**Вывихи и переломы рук, ног;**

**ушибы головы**









**Спасибо  
за внимание!**

