

Температурный режим в период лыжной подготовки



Лыжная подготовка — часть обязательной программы по физической культуре, утвержденной Министерством образования.

«Не хочу», «не умею», «не нравится» — это не аргумент. Вопрос об освобождении от физкультуры решает врач. А по поводу «холодно» существуют правила безопасности на занятиях физкультурой и спортом в школе, также утвержденные министерством.

Гигиеническими требованиями к режиму образовательного процесса (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10) установлен температурный режим по проведению занятий физической культурой в зависимости от температуры и скорости ветра на открытом воздухе в зимний период года (приложением № 7 к СанПин 2.4.2.2821-10), в том числе при проведении уроков «Физической культуры» по разделу «Лыжная подготовка».

Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе:

Возраст обучающихся	Без ветра	При скорости ветра до 5 м/сек	При скорости ветра 6 -10 м/сек	При скорости ветра более 10 м/сек
до 12 лет	- 9°C	- 6°C	- 3°C	Занятия не проводятся
12 - 13 лет	- 12°C	- 8°C	- 5°C	Занятия не проводятся
14 - 15 лет	- 15°C	- 12°C	- 8°C	Занятия не проводятся
16 - 17 лет	- 16°C	- 15°C	- 10°C	Занятия не проводятся