

«Удачинская СОШ» филиал МБОУ «Большеулуйская СОШ»

Утверждаю:  
Директор МБОУ  
«Большеулуйская СОШ»  
\_\_\_\_\_/Шумилова О.О./  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023

# ***ПАСПОРТ КАБИНЕТА*** ***спортивный зал***

---

на 2023 – 2024 учебный год



Заведующий кабинетом:

Алексеева Татьяна Геннадьевна

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая информация
2. Характеристика кабинета
3. Схема спортивного зала
4. План эвакуации из спортивного зала
5. Должностная инструкция заведующего учебным кабинетом
6. *Расписание работы учителей в кабинете (проведение уроков)*
7. Анализ работы спортивного зала за 2022/2023 учебный год
8. Перспективный план развития кабинета
9. Оснащенность кабинета мебелью, ТСО, оборудованием
10. Учебный спортивный инвентарь
11. Учебно-методическая и справочная литература
12. Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в « Удачинская СОШ» филиал МБОУ « Большеулуйская СОШ»
- Инструкция для школьников при занятиях гимнастикой
- Инструкция для школьников при занятиях легкой атлетикой
- Инструкция для школьников при лыжной подготовке

## **1. Общая информация**

1	Номер кабинета	спортивный зал
2	Расположение	1 этаж
3	Площадь спортивного зала	147 кв.м.
4	Площадь отдельной комнаты (снарядная)	13,6 кв.м
5	Количество светильников	6
6	Ограждение окон	Рейки деревянные
7	Теплоснабжение	централизованное/батареи
8	Вентиляция: естественная	1 фрамуги
9	Водоснабжение	централизованное
10	Противопожарные средства	пожарная сигнализация / огнетушитель
11	Покрытие	деревянное

***Заведующий кабинетом:***

***Алексеева Татьяна Геннадьевна***

***Учителя, работающие в кабинете:***

***Метелкина Екатерина Егоровна***

## **2. Техническая характеристика**

### **1.1. Общая**

Спортивный зал – специализированный (игровой – баскетбол, волейбол,).

Пол – настлан досками.

Стены – заштукатурены, окрашены масляной краской, батареи закрыты съемными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха.

Освещение двустороннее искусственное и одностороннее естественное: окна размещены по левой длинной боковой стороне. Светильники защищены от механических повреждений решетками.

Снаряды в зале закреплены, размещены с учетом требований учебной программы.

Гимнастические стенки – прикреплены сквозными штырями.

Баскетбольные щиты, волейбольные стойки – закреплены сквозными штырями.

Гимнастическое бревно – на устойчивой основе.

Скамейки гимнастические размещаются по двум длинным сторонам зала.

Разметка площадки соответствует нормам (5 см).

Инвентарная комната соединяется с залом проемом, высота и ширина соответствует нормам. Площадь инвентарной комнаты – 13,6 кв. м. Комната оборудован астеллажами для инвентаря.

Инвентарь в наличии для проведения учебных занятий и внеклассных мероприятий.

Зал оснащен противопожарной сигнализацией.

Санитарное состояние – ежедневная одноразовая уборка и проветривание.

### **Материалы конструктивных элементов здания**

Фундамент - блоки ж/б,

стены – кирпич, перегородки – отсутствуют,

крыша – рубероид, металлопрофиль

потолок – побелка,

полы – дощатые по деревянным стропилам,

проёмы дверные – деревянные, оконные - пластиковые,

внутренняя отделка – штукатурка, покраска.

### **Техническое состояние на момент паспортизации**

Основные несущие конструкции стен и покрытия существующего здания находятся в нормальном состоянии, пригодны для дальнейшей эксплуатации.

### **Культивируемые виды спорта**

Легкая атлетика

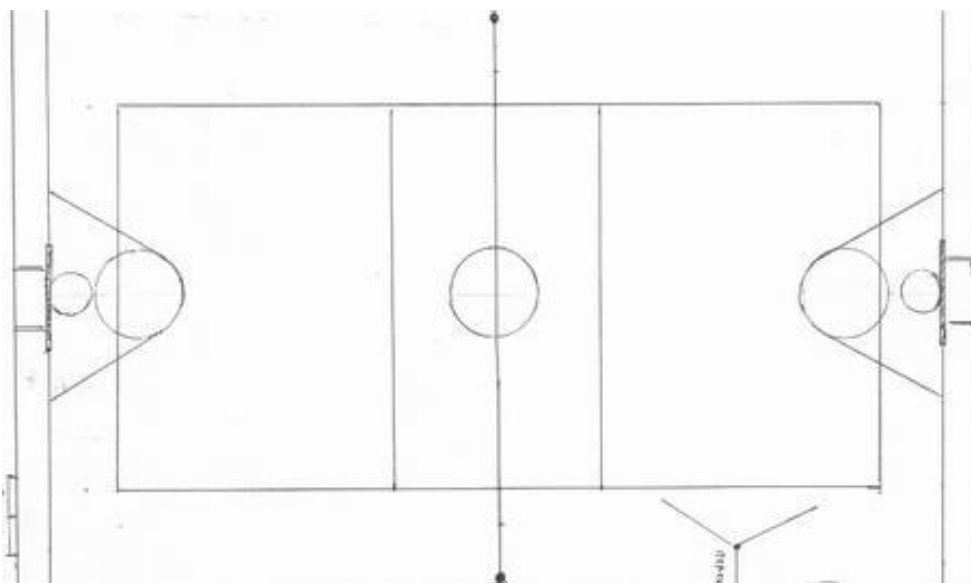
Волейбол

Футбол

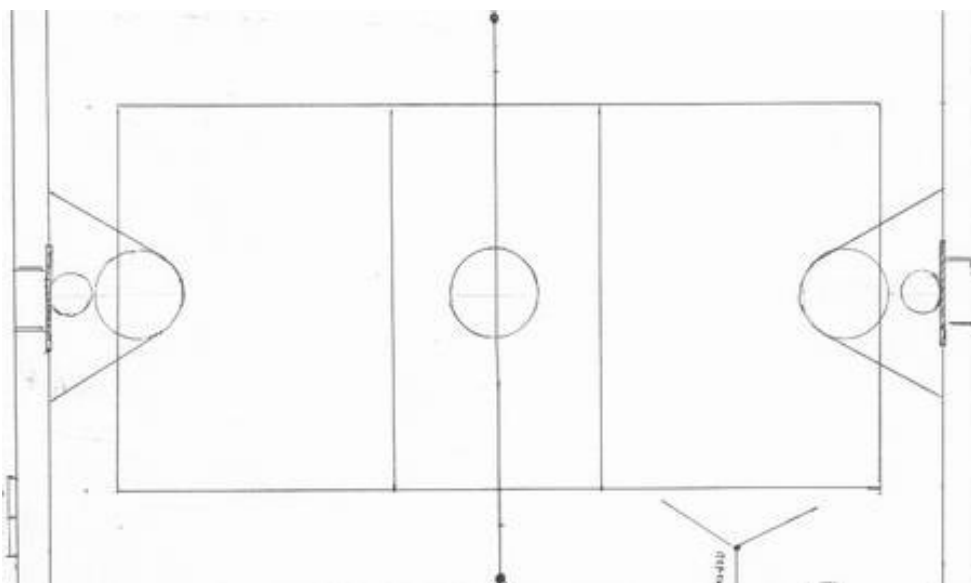
Баскетбол

Лыжная подготовка

### **3. Схема спортивного зала**



### **4. План эвакуации из спортивного зала**



### **5. Правила пользования кабинетом (спортивным залом)**

1. К работе допускаются лица, достигшие 18 лет, обою пола, прошедшие медосмотр, имеющие соответствующее педагогическое образование.
2. Учитель должен:
  - знать должностные обязанности и инструкции по ОТ;
  - пройти вводный инструктаж и инструктаж на рабочем месте;
  - в работе руководствоваться правилами внутреннего распорядка;
  - режим труда и отдыха определяется графиком работы учителя.
3. Не допускать проведения в спортивном зале внеклассных непрофильных мероприятий
4. В спортивном зале должны быть огнетушители и укомплектованная аптечка для

оказания первой помощи пострадавшим.

5. Ежедневно следить за соблюдением санитарно-гигиенического режима: проветривать помещение спортзала; следить за своевременной влажной уборкой (2 раза в день) и порядком.

6. В случаях травматизма сообщать о факте администрации, принимать участие в расследовании несчастных случаев.

7. Административную ответственность за нарушение требований инструкций по ОТ несёт учитель, проводящий занятие, и заведующий кабинетом.

8. Ответственность за противопожарное состояние кабинетов возлагается на материально ответственных лиц кабинетов.

## **II. Перед началом работы**

1. проверить исправность электроосвещения;
2. проверить исправность спортивных снарядов и оборудования;
3. прочно закрепить используемые спортивные снаряды и оборудование; проверить исправность лыж, палок, креплений;
4. строго соблюдать температурные нормы, при которых разрешаются занятия на открытом воздухе;
5. не допускать нахождения в спортзале учащихся, а также посторонних лиц, без учителя.

## **III. Во время работы**

1. не допускать к занятиям детей с явно выраженными признаками заболевания
2. допускать на занятия учащихся только в спортивной форме и обуви; на занятиях по лыжной подготовке перед уроком проверять гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви лыжника;
3. провести инструктаж по ТБ с учащимися (вводный, поурочный, тематический)
4. вести постоянный контроль за индивидуальной дозировкой физических нагрузок
5. соблюдать личную гигиену
6. организовать страховку при выполнении учебных упражнений
7. следить за соблюдением порядка и дисциплины
8. не оставлять учащихся без присмотра во время занятий

## **IV. При возникновении ситуации**

- в случае возникновения аварийных ситуаций, угрожающих жизни и здоровью детей, принять меры к их срочной эвакуации, согласно плану
- сообщить о происшедшем администрации и приступить к их ликвидации
- в случае травматизма оказать первую помощь пострадавшим
- при внезапном заболевании учащегося вызвать медработника

## **V. По окончании работы**

1. после окончания занятий проверить списочный состав учащихся
2. убрать спортивный инвентарь в отдельное помещение
3. привести в порядок своё рабочее место
4. выключить электроосвещение, электрооборудование и закрыть спортзал на ключ
5. о недостатках, обнаруженных во время проведения учебных занятий, сообщить администрации.

### **6. Расписание работы учителей в кабинете (проведение уроков)**

	Время проведения	ФИО учителя		
Понедельник	1)8.30-9.10 2)9.20-10.00 3)10.20-11.00 4)11.10.-11.50 5)12.00-12.40 6)12.50-13.30 7)13.40-14.20 8)14.30-15.10	уроки по расписанию	Алексеева Т.Г  Метелкина Е.Е	Алексеева Т.Г
Вторник	1)8.30-9.10 2)9.20-10.00 3)10.20-11.00 4)11.10.-11.50 5)12.00-12.40 6)12.50-13.30 7)13.40-14.20 8)14.30-15.10	уроки по расписанию кружки	Алексеева Татьяна Геннадьевна	Алексеева Т.Г
Среда	1)8.30-9.10 2)9.20-10.00 3)10.20-11.00 4)11.10.-11.50 5)12.00-12.40 6)12.50-13.30 7)13.40-14.20 8)14.30-15.10	уроки по расписанию	Алексеева Татьяна Геннадьевна Метелкина Е.Е	Алексеева Т.Г
Четверг	1)8.30-9.10 2)9.20-10.00 3)10.20-11.00 4)11.10.-11.50 5)12.00-12.40 6)12.50-13.30 7)13.40-14.20 8)14.30-15.10	уроки по расписанию	Алексеева Татьяна Геннадьевна Метелкина Е.Е	Алексеева Т.Г
Пятница	1)8.30-9.10 2)9.20-10.00 3)10.20-11.00 4)11.10.-11.50 5)12.00-12.40 6)12.50-13.30 7)13.40-14.20 8)14.30-15.10	уроки по расписанию	<i>Алексеева Татьяна Геннадьевна</i> Метелкина Е.Е	Алексеева Т.Г

### **7. Анализ работы спортивного зала за 2022/2023 учебный год**

В 2022 – 2023 учебном году спортивный зал и находящиеся в нем материалы использовались для проведения уроков физической культуры и спортивных секций (в 2-11 классах), а так же для проведения консультаций, индивидуальных занятий по предмету. В спортзале так же проводились внеклассные мероприятия и общешкольные мероприятия.

По окончанию учебного года в спортивном зале был проведен косметический ремонт: покрашены полы и стены.

*Для спортзала были приобретены:*

Оборудование для занятий волейбола (волейбольные стойки, волейбольная сетка).

В течение учебного года полностью пройден программный материал по предмету физическая культура, в том числе теоретическая часть. При этом ощущалась нехватка демонстрационного и раздаточного оборудования, а главное – современного технического обеспечения учебного процесса (компьютер, проектор).

### **8. Перспективный план развития кабинета спортивного зала**

1..	Оформление площадки (разметки) для занятий ФК на улице	ежегодно, май-июль	Учителя ФК	выполнено
2.	Пополнить поурочные комплексы и наглядно-дидактический материал.	ежегодно	Учителя ФК и ОБЖ	
3.	Оформить стенд «Наши успехи и»	ежегодно	Заведующий кабинетом	
4.	Оформить стенд «Лучшие спортсмены школы».	ежегодно	Заведующий кабинетом	
5.	Оформить стенд «Методический уголок» методическим материалом и рекомендациями к урокам ФК	ежегодно	Заведующий кабинетом	
6..	Пополнить поурочные комплексы.	ежегодно	Заведующий кабинетом	
11.	Приобрести CD и DVD диски, видеофильмы по спортивной тематике, учебно-методическую литературу.	ежегодно	Заведующий кабинетом, учителя ФК	частично выполнено
12.	Приобретение печатных наглядных пособий (таблиц, плакатов, стендов)	2019-20	Заведующий кабинетом, учителя ФК	
13.	Приобретение спортивного инвентаря	2019-2020	Заведующий Кабинетом	

#### **Задачи на 2023– 2024 учебный год:**

- Обеспечение условий для проведения уроков, занятий согласно требованиям.
- Обеспечение сохранности материально-технической базы кабинета.
- Обновление и создание дидактических материалов по предметам.
- Создание ЦОРов (цифровой образовательный ресурс) по предметам.
- Приобретение недостающего оборудования по разделам физической культуры
- Укрепление материальной базы кабинета.

### **9. Оснащенность кабинета мебелью, ТСО, оборудованием**

№ п/п	Наименование	Кол-во	Состояние
1	<i>Мебель</i>		
1.1	Стол учителя	1	удовлетворительно



1.2	Стул	3	удовлетворительно
1.3	Шкаф для инвентаря	1	удовлетворительно
1.4	Шкаф для учебно-методической литературы	1	удовлетворительно
1.5	<i>Оборудование</i>		
1.6	Скамейка гимнастическая	5	удовлетворительно
1.7	Мостик гимнастический	2	удовлетворительно
1.8	Козел гимнастический	1	удовлетворительно
1.9	Стол для настольного тенниса	1	удовлетворительно
1.10	Насос	1	удовлетворительно
1.11	Гимнастические стенки	2	удовлетворительно
1.12	Барьер для бега	1	удовлетворительно
1.13	Баскетбольные щиты	2	удовлетворительно
1.14	Секундомер	1	удовлетворительно
1.15	Турник навесной	2	удовлетворительно
1.16	Рулетка	1	удовлетворительно

### **10. Учебный спортивный инвентарь**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Состояние</b>
1.	Обруч взрослый 900мл	3	удовлетворительно
2.	Обруч детский	8	хорошо
3.	Скакалка спортивная	5	удовлетворительно
4.	Мяч баскетбольный	3	удовлетворительно
5.	Мяч волейбольный	3	удовлетворительно
6.	Мяч футбольный	1	удовлетворительно
7.	Ракетка бадминтонная	6	удовлетворительно
8.	Волан	1	удовлетворительно
9.	Ролик двухрядный	1	удовлетворительно
10	Сетка волейбольная	1	удовлетворительно
11	Лыжи с креплениями	34 (17 пар)	удовлетворительно
12	Палки лыжные	28 (14 пар)	удовлетворительно
13	Ботинки лыжные	26	удовлетворительно
14	Гимнастический коврик	6	удовлетворительно
15	Мат гимнастический	10	удовлетворительно
16	Ракетки для настольного тенниса	4	удовлетворительно
17	Сетка для настольного тенниса	1	удовлетворительно
18	Мяч для настольного тенниса	3	удовлетворительно
19	Диски гимнастические	3	удовлетворительно

20	Палочки эстафетные	8	удовлетворительно
21	Мяч набивной 1 кг	1	удовлетворительно
22	Мяч набивной 2 кг	5	удовлетворительно
23	Кольца баскетбольные	2	удовлетворительно
24	Мяч для метания	3	удовлетворительно
25	Палатки	2	удовлетворительно
26	Спальные мешки	2	удовлетворительно
27	Шахматы	1	Удовлетворительно
28	Барьер легкоатлетический	1	удовлетворительно
29	Шашки	2	удовлетворительно
30	Граната для метания	2	удовлетворительно
31	Баскетбольные щит	2	удовлетворительно
32	Канат навесной	1	удовлетворительно
33	Мишень	3	удовлетворительно
34	Дротики	8	удовлетворительно

### **11. Учебно-методическая и справочная литература**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Год приобретения</b>	<b>Примечание</b>
1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	1	2015	
2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2016.	1	2016	
3.	Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. Учреждений. М.: Просвещение, 2016.	6	2020	
4.	Виленский М.Я. Физическая культура 5-7 класс: учеб. для общеобразоват. организаций . М: Просвещение, 2020.	6	2020	
5.	Лях В.И. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. Учреждений. М.: Просвещение, 2020.	6	2020	
6.	Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. Учреждений. М.: Просвещение, 2020.	6	2020	
7.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания, 2015г.	1	2015	

Учитель Физической культуры: АЛЕКСЕЕВА ТАТЬЯНА ГЕННАДЬЕВНА

## **12. Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в « Удачинская СОШ» филиал МБОУ « Большеулуйская СОШ»**

### **I. Общие положения**

1. Настоящие Правила безопасности являются обязательными при организации и проведении учебных, внеклассных и внешкольных занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах, внешкольных учреждениях и лагерях отдыха.
2. Административный, педагогический и медицинский персонал общеобразовательных школ, внешкольных учреждений и лагерей отдыха, а также лица, которым доверена и поручена физкультурно-массовая, оздоровительная и спортивная работа с детьми школьного возраста, в том числе из числа работников шефских предприятий, родителей, учащейся молодежи, должны руководствоваться настоящими Правилами, знать и строго соблюдать их в практической деятельности по физическому воспитанию учащихся и при занятиях с ними спортом.
3. Учитель физической культуры или лицо, проводящее занятие по физическому воспитанию во вне учебное время, несут прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся и обязаны:
  - перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий настоящими Правилами, инструктировать школьников о порядке и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
  - обучать школьников безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением учащимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения; по результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении у учащегося признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу;
  - после окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий, убедиться в отсутствии напряжения в энергосети и устранить обнаруженные недостатки.
4. На администрацию школ, а также руководителей спортивных обществ, коллективов физической культуры шефствующих предприятий, высших учебных заведений, ЖЭКов, парков культуры и отдыха, детско-юношеских спортивных школ, домов и дворцов пионеров и школьников, которые предоставляют школам спортивные площадки, стадионы, бассейны, лыжные базы, катки, спортивные залы для проведения с учащимися организованных занятий, тренировок и соревнований, возлагается ответственность за исправность спортивного инвентаря и оборудования, соответствие санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий настоящими Правилами.
5. На медицинский персонал возлагается ответственность за проведение в установленном порядке (приложение 1) лечебно-профилактических мероприятий, содействующих сохранению здоровья учащихся, а также осуществление санитарного надзора за местами и условиями проведения учебно-воспитательного процесса по физической культуре.
6. Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря,

без специальной спортивной одежды, а также в отсутствие лиц, указанных в п.3 настоящих Правил, не допускается.

7. Решение о невозможности проведения спортивных мероприятий на открытом воздухе в связи с метеорологическими условиями выносится местными органами.

8. Разрешение на проведение занятий по физкультуре в школе выдается комиссией отдела образования при приеме школ к новому учебному году.

Разрешение оформляется актом установленной формы (приложение 2).

### **Инструкция для школьников при занятиях гимнастикой**



Занимайтесь на гимнастических снарядах только с преподавателем.

В местах соскоков со снаряда положите гимнастический мат. При укладке матов следите, чтобы их поверхность была ровной.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервалы.

При выполнении прыжков и соскоков со снаряда приземляйтесь мягко на носки, пружинисто приседая.

Не выполняйте без страховки сложные элементы и упражнения.

Помните, что при выполнении упражнений на гимнастических снарядах безопасность во многом зависит от их исправности.

Регулярно очищайте рабочую поверхность перекладины, она должна быть гладкой и без ржавчины.

Не выполняйте упражнений на снарядах с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей на них, а также на загрязненных снарядах.

При занятиях на параллельных брусьях ширину жердей устанавливайте в зависимости от ваших индивидуальных данных. Ширина должна приблизительно равняться длине предплечья.

После занятий тщательно мойте руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей (водяных пузырей) на ладонях прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медицинской сестре.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.

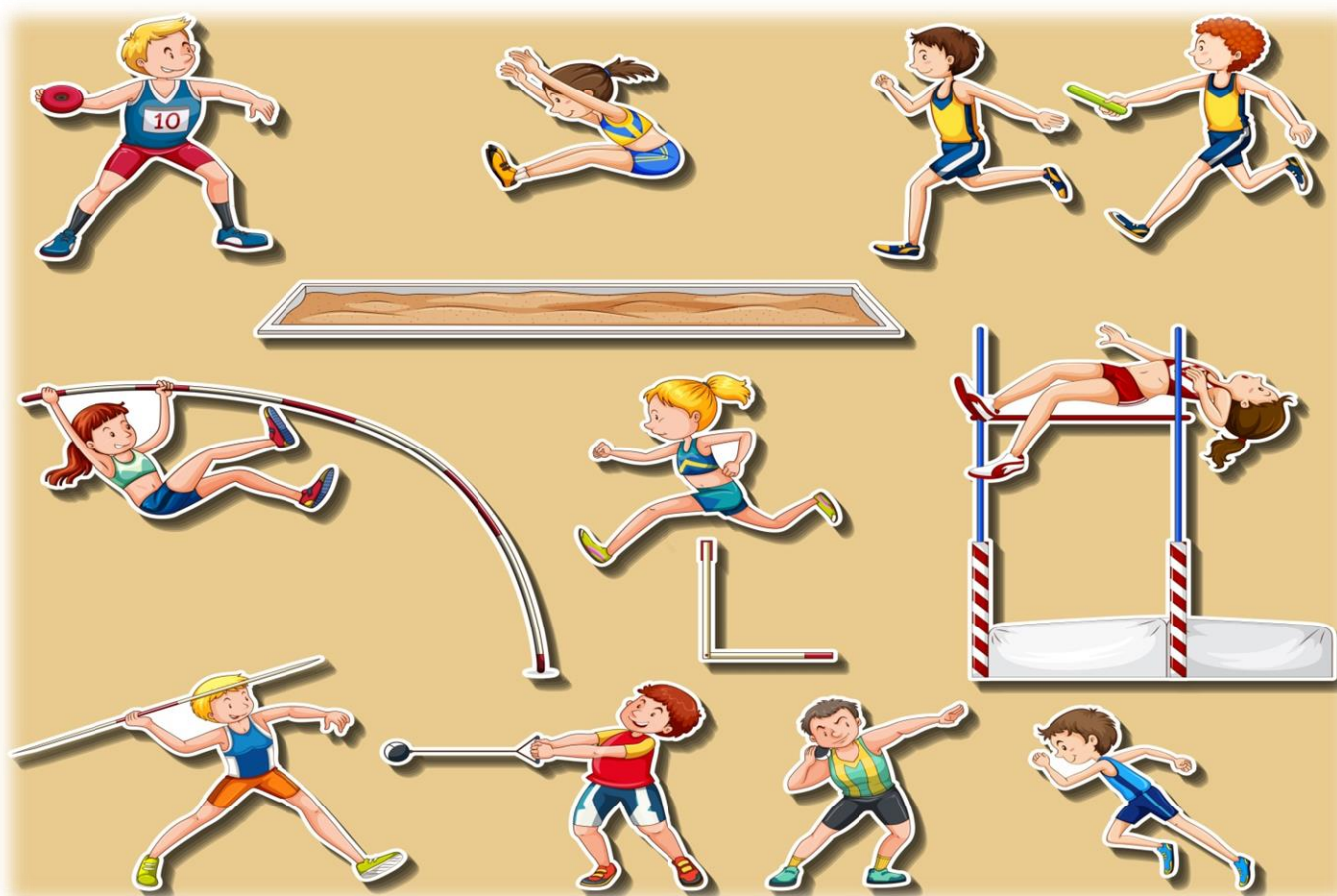
Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Запрещается переносить и перевозить тяжелые гимнастические снаряды без применения специальных тележек и устройств.

Изменяя высоту брусьев, ослабив винты, поднимайте одновременно оба конца каждой жерди; выдвигайте ножки у прыжковых снарядов поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

Поднимая или опуская жерди брусьев, держитесь за жердь, но не за ее металлическую опору. Каждый раз перед выполнением упражнения проверяйте, закреплены ли стопорные винты.

### Инструкция для школьников при занятиях легкой атлетикой



Бежать на короткие дистанции при групповом старте только по своей дорожке. Исключить резко "стопорящую" остановку.

При прыжках подкладывать в туфли под пятку резиновые прокладки.

Тщательно разрыхлять песок в яме - месте приземления.

Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте. Не приземляться на руки.

Перед метанием гранаты, диска, копья, молота посмотреть, нет ли людей в направлении

метания.

Не подавать снаряд броском.

Не ловить ядро низко опущенными кистями рук во избежание ушиба ядром пальцев о грунт.

Не ловить ядро, стоя "ноги вместе" во избежание падения ядра на ноги.

Не переходить места, на которых проводятся занятия по метанию, бегу и прыжкам.

Быть особенно внимательным при упражнениях в метании. Не стоять при групповых занятиях справа от метящего, не ходить за снарядом без разрешения.

Перед метанием в мокрую погоду вытирать снаряды (диск, гранату) насухо.

Грабли и лопаты не оставлять на местах занятий. Грабли класть зубьями вниз, туфли -шипами вниз. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимоувеличивать время, отведенное на разминку перед выполнением легкоатлетических упражнений (разминка должна быть более интенсивной).

Обувь учащихся должна быть на подошве, исключаящей скольжение, плотно облегать ногу и не стеснять кровообращения.

Во время проведения занятий по метанию нельзя находиться в зоне броска, пересекатьэту зону. Находясь вблизи зоны метания, нельзя поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания.

Запрещается производить произвольные метания, оставлять без присмотра спортивный инвентарь для толчков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке.

Хранить и переносить спортивный инвентарь для метаний следует в специальных укладках.

Учащиеся должны знать и строго выполнять Инструкцию для школьников при занятиях легкой атлетикой.

## Инструкция для школьников при лыжной подготовке



Получив инвентарь, проверьте его исправность и подгоните крепление лыж к ботинкам (валенкам) в помещении базы. Перед занятиями по лыжной подготовке или конькобежному спорту при морозе ниже  $10^{\circ}$  или сильном ветре наденьте трусы или плавки, при их отсутствии заложите в брюки сложенную треугольником бумагу; девушкам необходимо надеть бюстгальтеры или закрыть область груди бумагой; наденьте шерстяные носки или оберните ступни ног бумагой; уши закройте наушниками, на руки обязательно наденьте варежки (перчатки).

Следите за товарищами и при появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела - ушей, носа, щек) немедленно растирайте поверхность тела рядом с обмороженным местом до порозовения, после чего слегка растирайте непосредственно обмороженное место.

Во избежание потертостей не ходите на лыжах, не катайтесь на коньках в тесной или свободной обуви. Почувствовав боль, ослабьте лыжные крепления, расшнуруйте ботинки и, получив разрешение преподавателя, направляйтесь на базу.

Если во время занятий (соревнований) вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, обязательно предупредите инструктора-преподавателя, судейскую коллегию (лично, через контролера или товарища

Слушайте внимательно объяснения преподавателя, соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции 3 - 4 м, при спусках не менее 30 м.

При спусках не выставляйте лыжные палки вперед, не останавливайтесь у подножья горы, помните, что вслед за вами следует товарищ.

При поломке и порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути предупредите преподавателя и после его разрешения двигайтесь к лыжной базе или

ближайшему населенному пункту.

Подбирайте по размеру ноги обувь и следите, чтобы она была сухая.

Надевайте сухие носки, пальцы ног (при сильном морозе) обертывайте газетной бумагой.

Систематически точите коньки и следите за прочным прикреплением их к ботинкам.

Не катайтесь без перчаток (варежек).

На катках общего пользования во избежание столкновений катайтесь только против часовой стрелки, не находитесь на льду без коньков.

-При сильном морозе открытые части лица смазывайте жиром. Одежда для занятий на лыжах или коньках должна быть легкой, теплой, нестесняющей движений.

-Уроки по лыжной подготовке должны проводиться в тихую погоду или при слабом (со скоростью не более 1,5 - 2 м/сек) ветре, при температуре не ниже 20°C.

-При сильном морозе необходимо поручать занимающимся следить друг за другом и сообщать преподавателю о первых же признаках обморожения.

-При утомлении или ухудшении самочувствия учащийся должен быть отправлен на базу только в сопровождении взрослого или старшего товарища.

-Перед каждым уроком или занятием подготовленность лыжни или трассы проверяется преподавателем.

-Крепление лыж к обуви должно быть удобным для пользования, прочным и надежным.

-Перед выходом с базы к месту занятий преподаватель обязан объяснить правила передвижения с лыжами в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения - движение в строю с лыжами и т.п. При передвижении к месту занятий и обратно должны быть специально назначенные учащиеся, ведущие и замыкающие колонну. Группу учащихся разрешается водить с лыжами только по тротуару или левой обочине дороги не более чем в два ряда. Впереди и позади колонны должны находиться сопровождающие. Они обязаны иметь красные флажки, а с наступлением темноты и в тумане - зажженные фонари: впереди - белого цвета, позади - красного.

-Спуск с гор должен проводиться только по сигналу преподавателя, строго поочередно для каждого занимающегося. Между спускающимися лыжниками необходимо выдерживать такие интервалы времени, которые исключают всякую возможность наезда лыжников друг на друга.

-Учащиеся должны знать и строго выполнять Инструкцию для школьников при лыжной подготовке (пункт 3 приложения 6)





