



ПОЛОЖЕНИЕ о проведении уроков физической культуры в МБОУ СОШ № 19 г. Рубцовска

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о занятиях физической культурой в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 19», (далее Положение) разработано с целью регламентации организации образовательного процесса при проведении занятий физической культурой, профилактики нарушений здоровья обучающихся, повышения эффективности образовательного процесса, соблюдения прав всех участников образовательных отношений.

1.2. При разработке положения использованы следующие нормативные акты:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Федеральный закон от 13 июня 2023г. № 256 - ФЗ « О внесении изменений в статью 7 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и статью 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» статья 41 Федерального закона от 29 декабря 2012г № 273 - ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» (далее Закон об образовании) дополнена частью 7, согласно которой до занятий физической культурой допускаются обучающиеся на основании сведений, содержащихся в заключении медицинской организации, выданном по результатам проведенных профилактических медицинских осмотров обучающихся, осуществляемых в порядке, установленном законодательством Российской Федерации в сфере охраны здоровья.
- Федеральный закон часть 7 статья 41 ФЗ от 29 декабря 2012года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в соответствии с которыми до занятий физической культурой допускаются обучающиеся на основании сведений, содержащихся в заключении медицинской организации, выданном по результатам проведенных профилактических медицинских осмотров обучающихся, осуществляемых в порядке, установленном законодательством Российской Федерации в сфере охраны здоровья.
- Федеральный закон пункт 5,6 часть 1 статьи 41 от 29 декабря 2012года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» охрана здоровья обучающихся включает в себя, в том числе, организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом; прохождение обучающимися в соответствии с законодательством Российской Федерации медицинских осмотров, в том числе 2 культурой и спортом; прохождение обучающимися в соответствии с законодательством Российской Федерации медицинских осмотров, в том числе профилактических медицинских осмотров.
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286.
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287.
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г № 413 (с изменениями от 12.08.2022).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями от 17.07.2015).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.09.2010 № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры».

- Санитарно-эпидемиологические требования к образовательным организациям, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 (далее - СП 2.4.3648-20). Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21).

- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки Российской Федерации от 24.12.2018); Методические указания Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.10.2009 № ВП-П12-41 «Об использовании спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы». Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.10.2013 № ВК-710/09 «О Рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися».

1.3. Настоящее положение является локальным нормативным актом МБОУ «СОШ № 19», устанавливающим порядок организации и проведения уроков физической культуры обучающихся МБОУ «СОШ № 19» и обеспечивающим развитие и совершенствование системы здоровьесберегающих технологий.

1.4 Положение рассматривается на Педагогическом Совете, имеющем право вносить в него изменения и дополнения и утверждается директором школы.

1.5. Настоящее Положение обязательно для учащихся и учителей МБОУ «СОШ № 19».

1. Группы здоровья для занятий физической культурой

2.1. В целях оценки выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой при организации уроков физической культуры все обучающиеся школы в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую группу. Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную "А" и специальную "Б".

2.2. Отнесение ребенка к соответствующей группе происходит на основании медицинской справки, информация об отнесении учащегося к определенной группе фиксируется в электронном журнале в разделе «Лист здоровья» медицинским работником.

2.3. Задания на уроке для обучающихся, отнесенных к различным группам здоровья, отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

2.4. К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся несовершеннолетние:

- без нарушений состояния здоровья и физического развития;
- с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

2.4.1. Отнесенным к основной медицинской группе несовершеннолетним разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

2.5. К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся несовершеннолетние:

- имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;
- входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);
- с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет

2.5.1. Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

2.5.2. Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях.

2.6. Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную "А" и специальную "Б".

2.6.1. К специальной подгруппе "А" (III группа) относятся несовершеннолетние:

- с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;
- с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

2.6.2. Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии).

2.6.3. При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе.

2.6.4. К специальной подгруппе "Б" (IV группа) относятся несовершеннолетние, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

2.6.5. Отнесенным к этой группе несовершеннолетним рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

2.7. Классный руководитель в начале учебного года фиксирует (на основании сведений медицинского работника и предоставленной родителями справки медицинской комиссии) обучающихся, освобожденных от занятий физкультурой на учебный год, и предоставляет список учителям физической культуры и заместителю директора, вносит информацию в Лист здоровья совместно с медицинским работником. В течение года информация об отнесении учащегося к определенной физкультурной группе подлежит актуализации в случае изменений, подтвержденный медицинской справкой.

3. Требования, предъявляемые к спортивной форме и ее использованию.

3.1. Спортивная форма должна соответствовать месту проведения физкультурных занятий (в зале, на открытом воздухе), погодно - климатическим условиям при проведении занятий физической культурой и спортом.

3.2 Спортивная форма приносится обучающимися с собой согласнорасписанию уроков физической культуры и внеурочных занятий по физической культуре.

3.3 Спортивная форма надевается только на уроки физической культуры и на время проведения спортивных праздников, соревнований, внеурочных занятий.

3.4. Одежда всегда должна быть чистой и выглаженной'.

3.5. При проведении урока физической культуры (внеурочных занятий, секций) в спортивном зале допускаются:

- футболка белого цвета без неприемлемой символики и надписей, шорты черного цвета
- спортивная обувь - кроссовки, кеды на нескользящей подошве, не оставляющие следов на полу от подошвы.

Нахождение в спортивном зале возможно только в сменной обуви или при наличии бахил. (* для освобожденных и не готовых к уроку).

При проведении урока физической культуры (внеурочных занятий, секций) на открытом воздухе, спортивной площадке, плоскостном сооружении допускаются:

- спортивный костюм, куртка, шапочка, футболка, носки;
- спортивная обувь (кроссовки, кеды);

3.7. При проведении урока физической культуры (внеурочных занятий, секций) в зимний период на улице необходимы:

- верхняя одежда - спортивная шапочка, варежки (перчатки), спортивная куртка или ветровка, шарф, манишка или высокий воротник, закрывающий горло;
- спортивная форма - теплый, не стесняющий движений спортивный костюм; теплые шерстяные или хлопчатобумажные носки, футболка;
- спортивная обувь (кроссовки).

3.7. При занятиях в спортивных секциях спортивная форма должна отражать специфику вида спорта, которым занимаются обучающиеся.

3.8. Не допускается использовать в качестве спортивной одежды и спортивной обуви: топики, джинсовые шорты, джинсы, колготки, чулки, бриджи, водолазки, повседневную школьную и домашнюю одежду, футболки с надписями политического и развлекательного характера, стразами, пайетками; мокасины, туфли женские и мужские, сандалии, чешки (если не предусмотрено видом деятельности), спортивные кроссовки на платформе и с не сгибающейся подошвой.

3.9. Если обучающийся не имеет спортивной формы:

- он не допускается до выполнения физических нагрузок;
- он должен находиться на уроке физической культуры, теоретически изучать учебный материал, преподаваемый во время урока, и выполнять все указания учителя физкультуры;
- учащийся должен быть готов к вопросу учителя относительно проходимого учебного материала;
- при отсутствии у обучающегося спортивной формы учитель обязан донести эту информацию до родителей (законных представителей) обучающегося через дневник или классного руководителя.

3.10. Рекомендации к спортивной форме:

3.10.1. Спортивная форма должна быть легкой, удобной, не стеснять движения, обеспечивать и поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениями и спортом. Для занятий в спортивном зале форма должна хорошо впитывать пот и пропускать воздух, а во время занятий зимними видами спорта применяется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами.

3.10.2 Гигиенические свойства тканей, из которых она изготавливается (воздухопроницаемость, испаряемость, гигроскопичность, гибкость и др.) из синтетической ткани, которая широко используется для изготовления спортивной формы, дешевле и прочнее, однако не обладают рядом значимых для здоровья свойств. Поэтому рекомендуется, чтобы форма была из хлопчатобумажной ткани, которая хорошо впитывает пот, не раздражая кожу. Различные виды спортивной одежды из синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега и т. п.

3.11. Гигиенические требования к спортивной обуви во многом совпадают с требованиями к спортивной одежде.

Требования, предъявляемые к обуви:

- она должна иметь толстую упругую подошву (но не платформу), либо специальную стельку и быть без каблука;

- Подошва должна обеспечивать надежное сцепление с поверхностью, на которой проводится занятие.
- Обязательно наличие шнурков.
- Подошва кроссовок не должна быть черного цвета.
- Спортивная обувь должна быть удобной, легкой, прочной, мягкой и эластичной. Она должна иметь хорошую водоупорность, достаточную вентилируемость.
- Спортивная обувь должна соответствовать климатическим и погодным условиям и особенностям занятий различными видами физических упражнений и спорта.

Вход в спортивный зал разрешается только в спортивной обуви. Это относится ко всем без исключения (учащимся, учителям и родителям).

4. Освобождение от физических нагрузок на уроках физической культуры

4.1. Обучающиеся, освобождённые от физической нагрузки, от изучения предмета «Физическая культура» не освобождаются.

4.2. От физических нагрузок освобождаются обучающиеся на основании медицинской справки.

4.3. Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на спортивной площадке под присмотром учителя физической культуры.

4.4. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с данными обучающимися на уроке:

- теоретическое изучение материала и устные ответы;
- посильная помощь в судействе или организации урока.

4.5. При пропуске уроков физической культуры обучающийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который (оригинал или копия) передаётся учителю физкультуры.

4.6. Доведение информации до обучающихся и их родителей (законных представителей) и контроль за соблюдением пунктов данного Положения возлагается в равной степени на учителей физической культуры и классных руководителей.

4.7. Отсутствие спортивной формы у обучающихся без уважительной причины не является причиной непосещения урока физической культуры. В случае отсутствия спортивной формы у обучающихся без уважительной причины, не допускаются до выполнения физических упражнений.

4.8. Родители (законные представители) обучающегося уведомляются об отсутствии у учащегося спортивной формы в устной форме или письменно через дневник.

4.9. Отсутствие формы расценивается как неготовность обучающегося к уроку (занятию) физической культурой:

первый раз - заносится замечание в дневник обучающегося;

в последующий раз - выставляется неудовлетворительная оценка в электронный классный журнал и дневник обучающегося.

4.10. При систематических нарушениях данного положения информация доводится в письменном виде до сведения администрации школы учителем физической культуры.

4.11. Обучающиеся несут полную ответственность за порчу вследствие неаккуратного обращения и утрату школьного спортивного инвентаря, предоставляемого им во временное пользование.

5. Организация урока физической культуры

В целях организованного начала и окончания урока, организации обучающихся в раздевалках, с целью недопущения случаев травматизма и правонарушений, соблюдения санитарно-гигиенических норм установлен порядок

5.1. В спортивной раздевалке:

5.1.1. Обучающиеся допускаются в раздевалку по звонку на урок .

5.1.2. Во время урока раздевалки не закрываются на ключ.

5.1.3. На переодевание обучающихся после урока физической культуры отводится 5-10

минут.

5.2. В спортивном зале, на спортивной площадке:

5.2.1. Обучающимся запрещается входить в спортивный зал и находиться во время урока без сменной спортивной обуви.

5.2.2. Обучающимся, в том числе освобожденным от физических нагрузок, на уроке нельзя пользоваться телефонами, планшетами, фотоаппаратами и другой техникой. За ценные вещи (телефоны, планшеты, фотоаппараты и другая техника, деньги), находящиеся в раздевалке школа не несет ответственности.

5.2.3. Запрещается во время занятий физической культурой находиться с жевательной резинкой во рту, употреблять пищу.

5.2.4. Украшения (серьги, цепочки, браслеты) перед уроком обязательно снимать во избежание травматизма.

5.2.5. Не допускаются к занятиям учащиеся с распущенным длинным волосом, с длинными ногтями.

5.2.6. Запрещается учащимся заходить в спортзал и подходить к снарядам без разрешения учителя ФК

5.2.7. Не занимающиеся обучающиеся сидят в месте, отведенном для них учителем.

5.2.8. В спортивном зале, стадионе все учащиеся, имеющие спортивную форму и обувь, в начале урока должны находиться в строю - шеренге.

5.2.9. Обучающийся не может выходить из зала без разрешения учителя.

5.2.10. В случае необходимости ухода с урока ФК учащийся должен отпроситься у классного руководителя или завуча школы, а затем поставить в известность учителя ФК.

6. Организация урока физической культуры по лыжной подготовке

6.1. На основании программы по физической культуре в зимний период времени проводятся занятия по лыжной подготовке. Данные занятия организуются с целью оздоровления обучающихся, их закалывания, овладения ими жизненно важными двигательными умениями и навыками в лыжной подготовке.

6.2. Уроки физической культуры по программе «Лыжная подготовка» обязаны посещать все обучающиеся, имеющие основную и подготовительную, специальную группы здоровья.

6.3. Временно освобожденные от физической нагрузки по болезни во время урока находятся с классом и совершают прогулку на свежем воздухе.

6.4. Обучающиеся, по медицинским показаниям освобожденные от занятий на улице, находятся на 1 этаже в фойе школы или библиотеке.

6.5. Обучающиеся должны одеваться по погоде. Иметь свободную спортивную одежду, шапочку и перчатки. Необходимо иметь следующий инвентарь: лыжи, лыжные ботинки, палки.

6.6. Спортивный инвентарь для уроков по лыжной подготовке выдается во время урока.

Учащиеся имеют право использовать личный спортивный инвентарь на уроках по лыжной подготовке.

6.7. Школьные лыжи хранятся в специально оборудованном помещении. Каждый комплект имеет свой идентификационный номер, прописанный на лыжах и ботинках. Личные лыжи обучающихся могут храниться на школьной базе, так и приноситься учащимися на урок. Личные лыжи обучающихся, хранящиеся в школе, должны быть подписаны с указанием фамилии, имени и класса. За личный инвентарь школа не несет ответственности.

6.8. Уроки по лыжной подготовке могут проводиться на территории школы, на школьном стадионе.

6.8. Температурный режим для возможности проведения уроков физической культуры на улице регламентируется действующими санитарно-гигиеническими нормами по регионам местоположения.

6.9. Рекомендованные нормы СанПиН по проведению лыжной подготовки.

Климатическая зона	Возраст учащихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе.			
Средняя полоса РФ	Возраст обучающихся	Без ветра	При скорости ветра до 5 м/с	При скорости ветра от 6-10 м/с	При скорости ветра от 6-10 м/с
	до 12 лет	-9 С	-6 С	-3 С	Занятия не проводятся
	12-13 лет	-12 С	-8 С	-5 С	
	14-15 лет	-15 С	-12 С	-8 С	
	16-17 лет	-16 С	-15 С	-10 С	

6.10. Решение о занятии на свежем воздухе принимает учитель физической культуры, ориентируясь на конкретные погодные условия и с учетом данных норм.

6.11. Порядок организации и проведения урока по лыжной подготовке:

- перед началом занятия обучающиеся переодеваются в спортивную форму в раздевалке спортивного зала;
- учитель физкультуры выдаёт лыжные ботинки учащимся, если они не имеют собственных;
- со звонком к началу урока обучающиеся строятся в холле на 1-м этаже (начальные классы с лыжным инвентарем) и в спортивном зале среднее и старшее звено, в форме для проведения занятий по лыжной подготовке в одежде без лыж;
- проводится проверка присутствующих на уроке, инструктаж по технике безопасности;
- организованно следуют на лыжную базу и берут лыжи и палки в специально оборудованном помещении, проверяют их техническое состояние;
- учитель физической культуры фиксирует номер выданного лыжного комплекта;
- ученики строятся на улице у главного входа в школу и передвигаются под руководством учителя физической культуры в пешем строю к установленному месту занятий;
- переноска лыж учащимися осуществляется в вертикальном положении, остриями лыж вверх;
- по окончании занятий осуществляется очистка инвентаря от снега, построение обучающихся, проверка присутствующих, наличие спортивного инвентаря у школьников, самочувствие - обучающихся;
- возвращение в школу осуществляется за 10 – 15 мин. до окончания урока для постановки инвентаря на место хранения, переодевания и обогрева обучающихся, полноценной подготовки школьников к последующим урокам или к отправке домой;
- по прибытии в школу лыжный инвентарь ставится в указанное для его хранения место, учителя физической культуры производят осмотр лыжных комплектов и делают в журнале выдачи спортивного инвентаря отметку о сдаче;
- обучающиеся переодеваются в сменную обувь и школьную одежду в раздевалках спортивного зала;
- материальную ответственность за испорченный обучающимися школьный инвентарь несут родители (законные представители).

По окончании курса лыжной подготовки учащиеся или их родители (законные представители) должны забрать личный спортивный инвентарь, хранящийся на школьной базе.

7.1. Оценивание учащихся, посещающих уроки физической культуры

7.1.1. Текущее оценивание:

Оценивание учащихся 2-11 классов происходит по 5-балльной системе. Оценивание учащихся 1 класса – словесное.

При выставлении оценки учитывается старание учащегося, его физическая подготовка, способности.

7.1.2. Итоговое оценивание

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти (полугодия).

Количество текущих оценок для выставления четвертной отметки – не менее 3.

Оценка «2» выставляется, если средний балл 2-2.69

Оценка «3» выставляется, если средний балл 2.7-3.69

Оценка «4» выставляется, если средний балл 3.7- 4.69

Оценка «5» выставляется, если средний балл 4.7 - 5.

7.2. Методика учёта успеваемости и оценки обучающихся, не посещающих уроки физической культуры по неуважительной причине.

7.1. Отсутствие спортивной формы у обучающихся без уважительной причины не является причиной непосещения урока физической культуры.

В случае отсутствия спортивной формы без уважительной причины, обучающиеся не допускаются до выполнения физических упражнений;

7.2. Родители (законные представители) обучающегося уведомляются об отсутствии у учащегося спортивной формы в устной форме или письменно через дневник;

7.3. Отсутствие формы расценивается как неготовность обучающегося к уроку (занятию) физической культурой:

первый раз - заносится замечание в дневник обучающегося;

в последующий раз - выставляется неудовлетворительная оценка («2») в электронный классный

журнал и дневник обучающегося;

В случае, если учащийся имеет неудовлетворительный результат за три четверти, годовая оценка будет выставлена «2». Неудовлетворительный результат признается академической задолженностью (для учащихся 2-8,10 классов) и должен быть ликвидирован учащимся в установленные школой сроки.

Ответственность за ликвидацию задолженности возлагается на родителей (законных представителей), при этом образовательная организация обязана создать условия для устранения неудовлетворительных результатов промежуточной аттестации.

7.4. При систематических нарушениях данного положения информация доводится в письменном виде до сведения администрации школы учителем физической культуры.

8. Общие правила поведения и предупреждения травматизма на уроках физической культуры

К занятиям физической культурой допускаются ученики, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

- Вход в спортивный зал допускается только с разрешения учителя.

- Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму.

- Запрещается иметь на себе кольца, браслеты, серьги, цепочки и другие предметы, которые могут послужить причиной травмы.

- Длинные волосы должны быть убраны в пучок, хвост или заплетены в косу, ногти должны быть коротко подстрижены.

- Быть предельно внимательными и сосредоточенными при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.

- Осознанно и интенсивно выполнять разминку, общие и специальные упражнения.

- Не нарушать определенную положением организацию занятия.

- Знать и четко выполнять порядок перехода от одного упражнения к другому.

- Не начинать выполнение упражнений, не удостоверившись, что вы не нанесете кому-либо травму

- Перед выполнением упражнения сконцентрировать внимание и психологически настроиться.

- Знать и неукоснительно выполнять приемы самостраховки.

- Без разрешения учителя категорически запрещается выполнение упражнений, не предусмотренных планом занятия.
- Не выполнять сложные упражнения и задания без страховки или контроля учителя.
- Не расслабляться и не отвлекаться при выполнении упражнений.
- Начинать и заканчивать выполнять действия, упражнения и броски только по команде учителя.
- Не использовать спортивный инвентарь и оборудование без разрешения и команды учителя.
- Не стоять рядом с местом выполнения упражнения или задания другим учащимся.
- Не начинать выполнение упражнения без точного представления о его технических особенностях, методах страховки и само страховки.
- После занятия спортивный зал оставлять чистым.
- О своём (или своего партнёра) плохом самочувствии, травме, страхе или неуверенности немедленно сообщить учителю.