

## Приложение 7

### 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 °С	- 6 - 7 °С	-3 - 4 °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	
В условиях Заполярья (Мурманская область)	до 12 лет	-11 - 13 °С	-7 - 9 °С	-4 - 5 °С	Занятия не проводятся
	12 - 13 лет	-15 °С	-11 °С	-8 °С	
	14 - 15 лет	-18 °С	-15 °С	-11 °С	
	16 - 17 лет	-21 °С	-18 °С	-13 °С	
Средняя полоса Российской Федерации	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	

Таблица 2

### Рекомендации по проведению занятий физической культурой в условиях муссонного климата Приморского края

Сезоны	Возрастные категории	Температура воздуха, С	Влажность воздуха, %	Скорость ветра, м/сек
Зима	Для 1 - 4 классов	-1 - 7	0 - 75	< 2
	Для 5 - 11 классов	-1 - 15	0 - 100	< 5
Весна	Для 1 - 4 классов	0 +5	0 - 80	0 - 2
	Для 5 - 11 классов	-1 +5	0 - 100	0 - 7
Лето	Для 1 - 4 классов	< +25	< 60	2 - 6
	Для 5 - 11 классов	< +30	< 80	0 - 8
Осень	Для 1 - 4 классов	> +3	0 - 75	0 - 2
	Для 5 - 11 классов	> 0	0 - 100	0 - 8
Весеннее межсезонье	Для 1 - 4 классов	0 -3	0 - 60	0 - 2
	Для 5 - 11 классов	0 -7	0 - 100	0 - 6
Осеннее межсезонье	Для 1 - 4 классов	0 -5	0 - 80	0 - 3
	Для 5 - 11 классов	0 -10	0 - 100	0 - 8