**Приложение 7. Рекомендации по проведению занятий физической культурой**

**Приложение 7 к**[**СанПиН 2.4.2.2821-10**](https://base.garant.ru/12183577/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/#block_1000)

**Таблица 1**

**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 |