

ИНСТРУКЦИЯ
по правилам безопасности
для учащихся на спортплощадке

I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех воспитанников, занимающихся на спортивной площадке.
2. К занятиям физической культурой допускаются воспитанники, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одеть лёгкую куртку и шапочку.
4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).
5. Травмоопасность на спортивной площадке:
 - при несоблюдении ТБ по лёгкой атлетике (травмирование рук, суставов, ушибы)
 - при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах

II. Требования безопасности перед началом занятий в спортивном зале

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
2. Не входить в спортивный зал без разрешения педагога.
3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.
4. Не включать самостоятельно электроосвещение.
5. Не выходить из спортзала на площадку без указания педагога.
6. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды педагога.
2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.
3. Соблюдать очередность прыжков в длину и высоту.
4. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
5. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.
6. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием педагога.
7. Соблюдайте дисциплину и порядок на занятии.
8. Не уходите с занятий без разрешения педагога.
9. Перед выполнением упражнения убедитесь в отсутствии близко стоящих к снаряду воспитанников.
10. Бег по кругу выполнять только в направлении против движения часовой стрелки.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом педагогу.
2. В случае травматизма сообщите педагогу, он окажет вам первую помощь.
3. При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию педагога быстро, без паники, покиньте спортивную площадку.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Уходите со спортивной площадки по команде педагога спокойно,

не торопясь.

2. Вымойте с мылом руки, умойтесь.

3. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.

4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите педагогу.

4. Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физкультурой и спортом

Основным гигиеническим принципом организации участка для проведения занятий по физической культуре и спорту в школе является правильное размещение элементов участка и их достаточная площадь. На участке должны быть учебно-опытная, учебно-производственная, спортивная, хозяйственная зоны и зона отдыха. При этом зеленые насаждения должны занимать 40-50 % площади земельного участка школы.

Спортивная зона занимает 35-40 % площади школьного участка и предназначена для проведения физкультурно-спортивной деятельности с учащимися школы, детьми и молодежью данного микрорайона. Эта зона должна включать следующие элементы: легкоатлетическая площадка (площадью 4900 м²), гимнастическая (600 м²), для спортивных игр (ручной мяч волейбол, баскетбол, футбол), для легкоатлетических метаний (2950 м²). Возможно наличие отдельной площадки для настольного тенниса (160 м²), комбинированной игровой площадки для младших классов (480 м²) и аналогичной площадки для средних и старших классов (540 м²). Вблизи спортивной зоны должен располагаться спортивный зал. Ориентация зоны - север-юг.

Спортивный зал - место проведения уроков физкультуры и спортивных секций, т. е. место для выполнения деятельности высокоэнергоемкой, с увеличенной потребностью в кислороде, что требует определенных параметров микроклимата. Указанная деятельность должна быть высокопроизводительной для решения специальных задач и в достаточной степени травмобезопасной, что обеспечивается соответствующими разрешающими размерами зала, исправностью специального оборудования.

На 1 школьника должно приходиться не менее 4 м² площади зала и не менее 18-20 м³ объема зала. При условии трехкратной смены воздуха зала в час на 1 школьника обеспечивается поступление 40-60 м³ чистого воздуха. Площадь спортивного зала определяется количеством классов в школе. На 8-20 классов должен быть гимнастический зал на 162 м².

Зал должен иметь достаточное естественное освещение, окна располагаются по двум длинным сторонам зала, что также позволяет провести сквозное проветривание и проводить занятия при открытых

фрамугах (форточках) с одной стороны, что способствует закаливанию. Стекла оконные, радиаторы отопительные, лампы ограждаются металлическими сетками или решетками. Важно наличие душевых, водные процедуры после урока физкультуры прививают навыки личной гигиены и способствуют закаливанию.

Согласно гигиеническим требованиям в воздухе помещений для физических упражнений не должно быть посторонних вредных веществ, примесей, не должно быть возбудителей заболеваний, что предъявляет жесткие требования к режиму влажной уборки, проветривания.

Если размеры помещений малы и вентиляция недостаточна, воздух загрязняется углекислотой (до 3,5 % после 4-х-часового занятия), пылью (до 300 пылинок/см³) и микробами (до 26 тыс. в 1м³). Все это ухудшает работоспособность, ощущается снижение внимания, координации, скоростных и силовых качеств, затрудняется дыхание. Следовательно, необходимо поддерживать требуемый гигиенический микроклимат с помощью достаточной вентиляции, отопления, освещения. Освещение в зале должно составлять 200 лк по горизонтали (на уровне пола) и 100 лк по вертикали (на уровне игровых сеток, щитков) и быть равномерным по всему залу, постоянным (независимым от времени суток), бестеневым, исключающим световые блики.

Размеры нашего спортивного зала 7×9×2,7, следовательно его объём V= 160 м³, а его площадь S = 63 м². Освещённость явно недостаточная, так как окна находятся только на одной стороне (причём не на солнечной), они затянуты сеткой, а снаружи прямо перед окнами, загораживая их, стоит недостроенный спортивный зал. На одного ученика в классе приходится соответственно:

класс	количество детей	S	V
1	7	9 м ²	22,8 м ³
2	5	12,6 м ²	32 м ³
3	6	10,5 м ²	26,6 м ³
4	11	5,7 м ²	14,5 м ³
5	10	6,3 м ²	16 м ³
6	10	6,3 м ²	16 м ³
8	6	10,5 м ²	26,6 м ³

9	4	15,7 м ²	40 м ³
10	8	7,8 м ²	20 м ³
11	6	10,5 м ²	26,6 м ³

Если сравнить полученные результаты с установленными нормами, то можно сделать вывод, что площадь спортивного зала даже превышает установленные нормы, а объём в 8 случаях из 10 тоже соответствует предъявляемым требованиям. Но при такой высоте зала невозможно играть в волейбол и баскетбол, следовательно эти игровые площадки должны быть оборудованы на улице, для чего и необходима школе спортивная площадка.

Очень важно для здоровья школьников применять регламентированное оборудование для двигательной нагрузки. Гигиенические требования предъявляются к размерам и конструкции оборудования (масса, размер, ширина, диаметры обхватываемой части).

Все оборудование должно быть травмобезопасным, подвергаться периодически дезинфекции, опасные части иметь сигнальное окрашивание. Перед началом занятий следует проверить надежность оборудования.

Эмоциональность занятий физическими упражнениями и использование необходимого оборудования (мячи, воланы) создает шумовой эффект до 100 дБ. Этот показатель значительно превышает рекомендуемый гигиенический норматив (60-65 дБ) и неблагоприятно сказывается на организме занимающихся: повышается утомляемость, снижается активность, угнетается деятельность ведущих систем организма (ЦНС, слуховой анализатор, сердечно-сосудистая система).

Снижение уровня шума в спортивных сооружениях может быть достигнуто за счет применения звукопоглощающих материалов, а также за счет педагогических мероприятий (бесшумные перерывы в занятиях, исключение музыкального сопровождения, ограничение шумовой тренировки 1 часом занятий, применение звукопоглощающих устройств - наушников, отдых занимающихся в условиях тишины и покоя, ограничение числа занимающихся одним классом). При существенном шумовом воздействии необходим аудиометрический контроль каждые 3-4 месяца.

А что говорить, если занятия проводятся в школьном коридоре? Страдает не только класс, в котором проводится урок, но и все остальные дети. Это ещё один аргумент в пользу строительства спортивной площадки.

Очищение воздуха осуществляется с помощью вентиляции естественной и искусственной, которая подает чистый свежий воздух и удаляет загрязненный. Естественная вентиляция работает на тепловой и ветровой тяге, а искусственная - на принудительной. На одного учащегося регламентируется подача воздуха в объеме 16-20 м³ в час в учебном помещении и 80 м³ - в спортзале.

Поэтому приток воздуха должен превышать вытяжку, Чтобы предотвратить загрязнение воздуха в школьных помещениях различного назначения, следует ограничить число детей в помещениях нормами их вместимости (пропускная способность); регулярно лечить очаги хронической инфекции у детей (кариозные зубы, воспаление миндалин, придаточных пазух носа и пр.); ежедневно проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих веществ, а спортзала - после каждого занятия; проводить регулярное сквозное проветривание помещений (температура при этом может снижаться до 14 °С), но закончиться оно должно за 20-30 минут до начала занятий.

Световой режим школьных помещений должен обеспечивать охрану зрения, т. е. предупреждать перегрузки, стимулировать развитие зрительного анализатора (завершается в 9-12 лет), обеспечивать общебиологическое воздействие на организм, препятствовать возникновению зрительных дисфункций (близорукости). Поэтому в учреждениях для детей и подростков должно быть создано освещение, соответствующее современным гигиеническим нормам: обязательная прямая естественная инсоляция помещений, освещение должно быть хорошего качества и достаточного уровня.

Соблюдение гигиенических рекомендаций по освещению начинается со стадии проектирования детского объекта (расположение здания по сторонам света, чтобы ориентация окон соответствовала южному, юго-восточному или восточному направлению). Следует рассчитать количество окон, чтобы световой коэффициент составлял 1/4 для учебных помещений и 1/5-1/6 - для спортивных. Не должны близко к зданию быть посажены деревья (не ближе 15 м) или расположено другое здание (не ближе двойной высоты наиболее высокого здания). Размеры окон: 2-2,5м 1,8-2м; форма прямоугольная, расстояние от потолка 0,15-0,3 м.

В нашем спортзале полностью отсутствует возможность сквозного проветривания, а генеральная влажная уборка не даёт положительных результатов, так как через спортзал дети ходят в столовую и класс, а ещё – там проводят подвижные перемены малыши. Поэтому к началу урока зал не только не проветрен, а полон пыли, грязи, неприятных запахов.

Наша будущая комплексная спортивная площадка должна включать в себя следующие компоненты:

- ⇒ волейбольная площадка;
- ⇒ полоса препятствий;
- ⇒ гимнастический городок;
- ⇒ баскетбольная площадка;
- ⇒ футбольное поле;
- ⇒ беговая дорожка;
- ⇒ сектор для прыжков в длину с разбега;
- ⇒ места для зрителей.

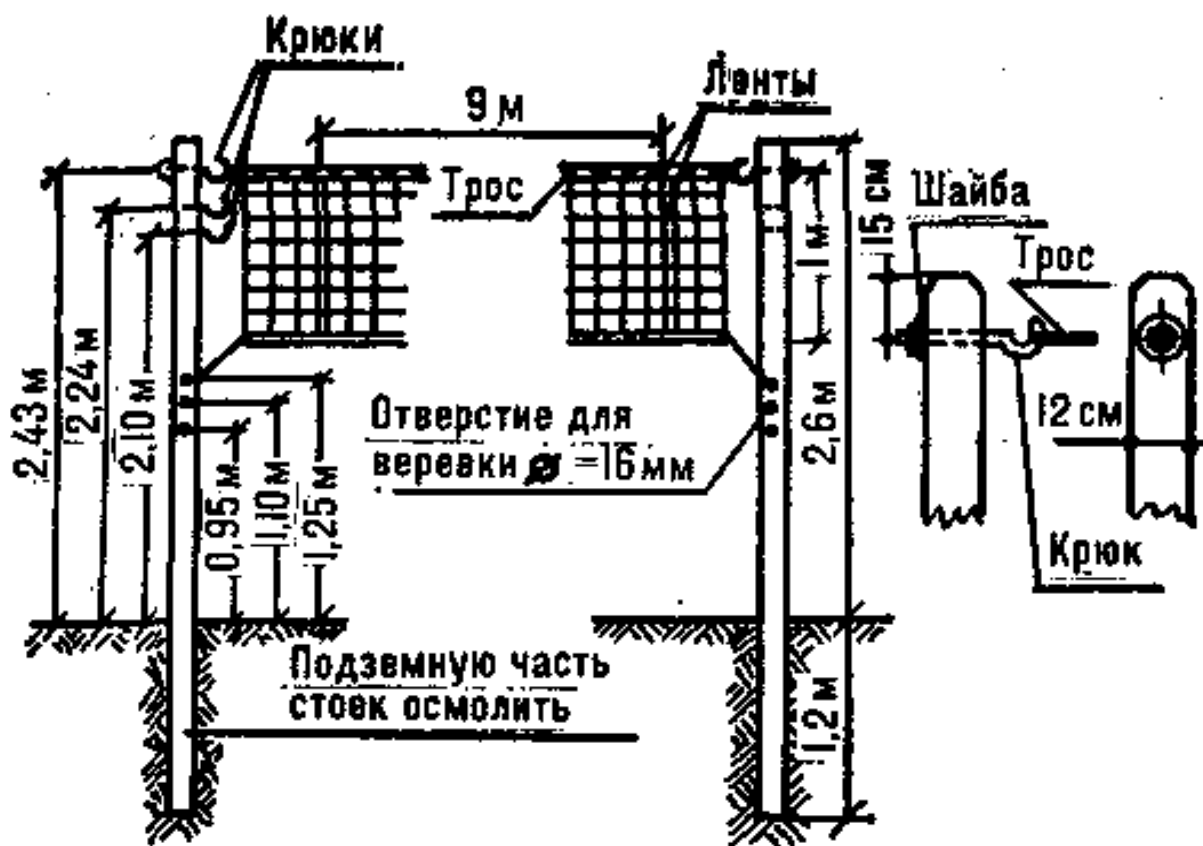
6. Комплексная спортивная площадка.

6.1. Волейбольная площадка

Минимально необходимое оборудование

К оборудованию волейбольной площадки относятся два круглых деревянных столба-стойки диаметром 12 см и высотой 3,8 м.

Стойки могут быть выполнены и из металлических труб. Их устанавливают на расстоянии 0,5-1 м от боковых линий, строго по оси средней линии площадки. Волейбольные стойки заделывают в грунт на глубину 1,2 м, предварительно осмолив, чтобы подземная часть древесины не сгнила. Зарывая их в землю, нужно тщательно утрамбовать засыпочный



материал (камни, щебень), так как иначе они не выдержат тугой натяжки сетки.

Рисунок № 1. Волейбольная сетка.

Для крепления сетки на стойках устанавливают крючья: верхний на высоте 2,43 (для мужских команд) и нижний на высоте 1,25 м, для женских команд соответственно на высоте 2,24 м и 1,10 м. Лучше использовать стойки заводского изготовления, так как они имеют механизм для поднимания и опускания сетки. Сетку натягивают поперек площадки над средней линией, длина ее 9,5 м, ширина 1 м. Она состоит из квадратных ячеек размером 10 x 10 см. Верхний край сетки обшивается полосой из белого материала шириной 5 см. Внутри этой обшивки пропускается гибкий трос. По нижнему

Высота натянутой сетки в центре площадки составляет 2,43 см для мужских команд и 2,24 см - для женских. Высота у ограничительных лент может превышать установленную правилами не более чем на 2 см.

Волейбольные площадки, которые используют в вечернее время, следует оборудовать искусственным освещением (подвесными лампами или прожекторами). Освещенность открытых волейбольных площадок должна составлять не менее 50 лк на уровне поверхности



Рисунок № 2. Волейбольная площадка

6.2. Полоса препятствий

Минимально необходимое оборудование

- ☐ лабиринт;
- ☐ стена;
- ☐ «разрушенный мост»;
- ☐ «разрушенная лестница»;

Перекладина

Перекладину можно сделать из металлического стержня длиной 2,6-2,8 м, диаметром от 2,5 до 3 см. Один конец его прикрепляют наглухо к столбу гимнастического городка на высоте 2,2 м. Другой закрепляют на низком столбе, который вкапывают в землю на расстоянии 2,3 - 2,5 м от большого столба. Чтобы перекладина не вертелась в своих гнездах, просверливают на её концах отверстия и забивают в них наглухо штыри. Перед занятием следует почистить перекладину наждачной бумагой или песком, а потом протереть чистой тряпкой или паклей.

Канат для лазания

Канатом для лазанья может служить любой пеньковый канат толщиной от 4 до 5 см (не больше!) и длиной 4,5 м. Верхний конец его в виде петли надевается на круглую железку — коуш. В коуш продевается кольцо, которым канат прикрепляется к крюку гимнастического городка. Нижний конец каната туго завязывается бечевкой и обшивается холстом или кожей (тогда он не будет размочаливаться).

Шест для лазания

Шест для лазания выстругивается из подходящей березовой жерди, такой, чтобы толщина его была 5—5,5 см, а длина—4,75 м. На конце шеста ввинчивается железный крюк, который надо загнуть покруче в виде кольца. За этот крюк шест подвешивается на крюк гимнастического городка.

Рядом с подвижным шестом можно подвесить неподвижный шест, длина которого 5 м, и закрепить его конец в земле. Поверхность шеста шлифуют наждачной бумагой или кусочком стекла. Рекомендуется протереть весь шест воском: он будет меньше портиться от дождя.

Гимнастические кольца

Гимнастические кольца можно выковать в кузнице из куска круглого железа толщиной 2 см. Внутренний диаметр кольца — 17—20 см. Кольца плотно обматывают бечевкой и подвешивают к крюкам гимнастического городка на толстых веревках, канатах или пеньковых вожжах (1—1,5 см толщиной). Расстояние между кольцами — 50—55 см. Высота колец над землей — 2,4 м.

Для того чтобы на крюках дольше не перетирались веревки, в их верхние концы, заплетенные в виде петельки, вставляют круглые железки-коуши, немного меньше, чем на канате. В коуш вставляют кольцо, которое вешают на крюк.

Бревно для равновесия

Простое бревно для равновесия прикрепляется к одному из столбов гимнастического городка. Высота расположения бревна над землей — 1,2—1,5 м (не выше!). Ширина верхней площадки бревна, параллельной земле, — 12 см, нижней — 10 см, боковых сторон — 16 см. Бревно можно сделать “глухим” или подвижным. “Глухое” бревно крепится штырями наглухо к столбу гимнастического городка и к низкому столбику. Подвижное бревно передвигается в пазах, сделанных из толстых досок. Его закрепляют штырями, просунутыми в отверстие досок. Чтобы было удобно влезть на глухое бревно, к низкому столбику прибавляют два бруска.

Наклонная лестница

Простую наклонную лестницу делают так же, как в деревне пожарную лестницу у домов. Только поперечные ее бруски не суживаются сверху, а все (снизу доверху) делаются одинаковыми по толщине: 5X10 см или 6x10 см. Ширина лестницы — 50 см. Расстояние между ступеньками—40 или 45 см. Ступеньки изготавливаются из березовых брусков толщиной не более 4 см (иначе за них неудобно будет братья руками).

Для того чтобы лестница не упала при лазании, ее прикрепляют сбоку наглухо к столбу. Чтобы она не портилась от дождя и солнца (не размокала и не усыхала), следует покрасить её тетивы масляной краской, а ступеньки проолифить.

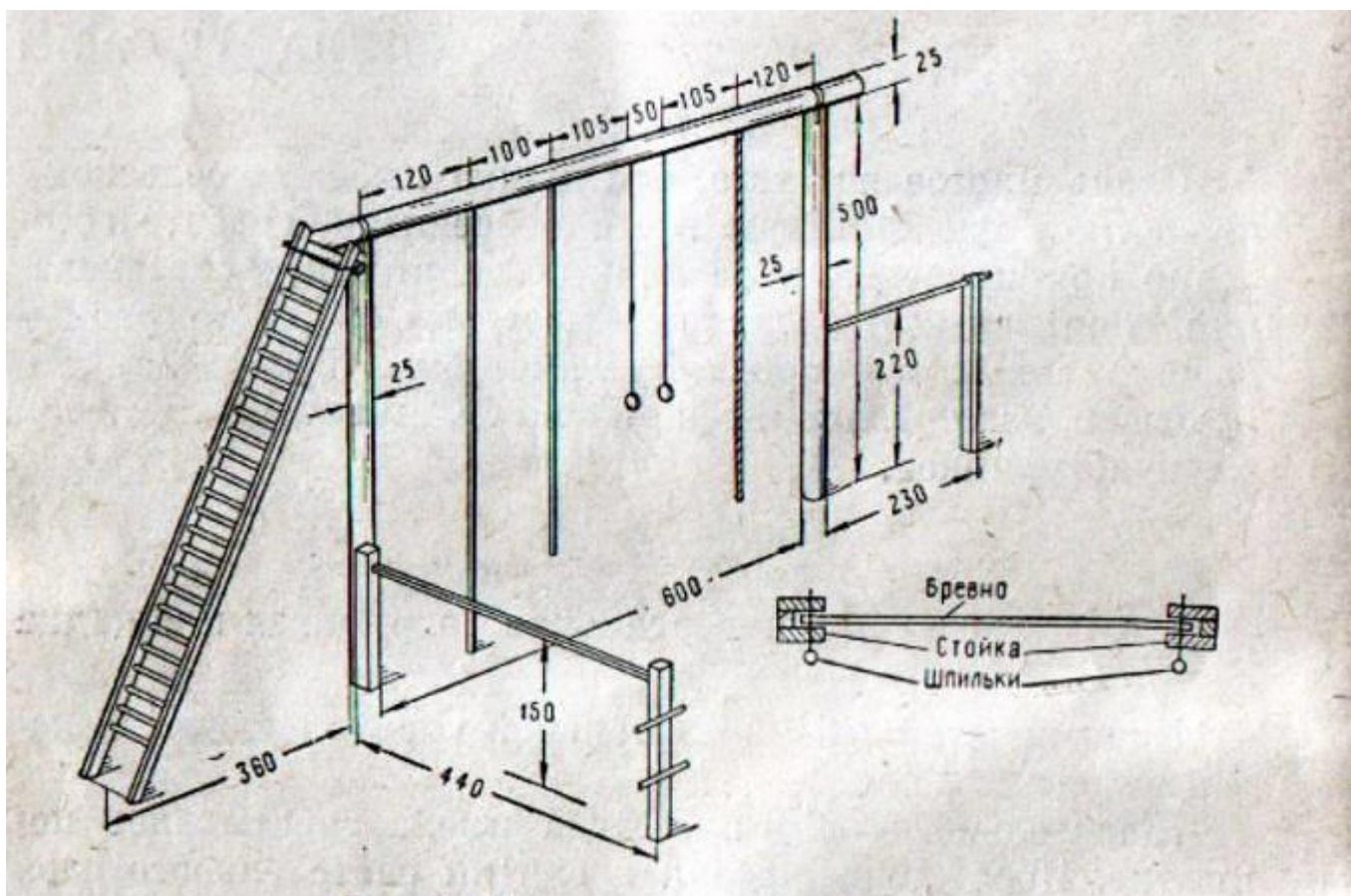


Рисунок № 3. Гимнастический городок

6.4. Баскетбольная площадка

Минимально необходимое оборудование

Игровая площадка должна представлять собой плоскую прямоугольную твердую поверхность без каких-либо препятствий. Для главных официальных соревнований ФИБА, а также для строящихся новых игровых площадок размеры, измеренные от внутреннего края ограничительных линий, должны быть 28 метров в длину и 15 метров ширину.

Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно освещена. Источники света должны находиться там, где они не будут мешать Игрокам и судьям.

Все линии должны быть нанесены краской одного цвета (желательного белого), иметь ширину 5 см и быть отчетливо видимыми. Игровая площадка должна быть ограничена двумя лицевыми (по коротким сторонам площадки) и двумя боковыми (по длинным сторонам площадки) линиями. Эти линии не являются частью площадки. Игровая площадка должна быть на расстоянии не менее 2 метров от любых препятствий, включая скамейку команды.

Центральная линия наносится параллельно лицевым линиям от середины боковых линий и должна выступать на 15 см за каждую боковую линию.

Линии штрафного броска, ограниченные зоны и области штрафного броска
Линия штрафного броска наносится параллельно каждой лицевой линии. Ее дальний край находится на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии, длина ее должна быть 3,60 м. Ее середина должна находиться на воображаемой линии, соединяющей середины двух лицевых линий. Ограниченными зонами являются выделенные на площадке области, ограниченные лицевыми линиями, линиями штрафного броска и линиями, которые начинаются от лицевых линий. Их внешние края находятся на расстоянии 3 м от середины лицевых линий и заканчиваются на внешнем крае линий штрафного броска. Эти линии, исключая лицевые линии, являются частью ограниченной зоны. Ограниченные зоны могут быть выкрашены в другой цвет, но они должны быть одного цвета с центральным кругом. Области штрафного броска представляют собой ограниченные зоны, расширенные в сторону игровой площадки полукругами с радиусом 1,80 м, центры которых расположены на середине линий штрафного броска. Такие же полукруги должны быть нанесены пунктирными линиями внутри ограниченных зон.

Центральный круг размечается в центре площадки и имеет радиус 1,80 м, измеренный до внешнего края окружности. Если центральный круг выкрашен в другой цвет, он должен быть того же цвета, что и ограниченные зоны.

Зоной трехочковых бросков с игры для команды является вся игровая площадка, за исключением области около корзины соперника, ограниченной:

- ↪ Двумя параллельными линиями, начинающимся с лицевой линии на расстоянии 6.25 м от точки на площадке, полученной на пересечении с ней перпендикуляра, опущенного из центра корзины соперника. Расстояние от этой точки до внутреннего края середины лицевой линии равно 1.575 м.
- ↪ Полукругом радиусом 6.25 м до внешнего края его линии с центром в той же точке, что указана выше, до соединения с параллельными линиями.

Зоны скамеек команд должны быть выделены вне площадки на той же стороне, где расположен секретарский столик и скамейки команд. Каждая зона должна быть ограничена линией, являющейся продолжением лицевой линии, длиной не менее 2 м, и другой линией длиной не менее 2 м, нанесенной на расстоянии 5 м от центральной линии под прямым углом к боковой линии.

Щиты должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала (предпочтительно - закаленного небьющегося стекла), представляющего собой монолитный кусок. Если они изготовлены из другого непрозрачного материала(-ов), они должны быть выкрашены в белый цвет. Лицевая поверхность щитов должна быть гладкой. Размеры щитов должны быть: 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали. Все линии на щите должны быть нанесены следующим образом:

- ↪ Белым цветом, если щит прозрачный.
- ↪ Черным цветом во всех других случаях.
- ↪ 5 см шириной.

Щиты должны жестко монтироваться следующим образом:

- ↪ На обоих концах площадки под прямым углом к полу, параллельно лицевым линиям.
- ↪ Вертикальная осевая линия на их лицевой поверхности, продолженная вниз до пола, должна касаться точки на полу, лежащей на расстоянии 1,20 м от внутреннего края середины каждой лицевой линии, на воображаемой линии, проведенной под прямым углом к этой лицевой линии.

Опоры щита должны быть сконструированы следующим образом:

- ↪ Лицевая часть конструкции (включая обивку) должна размещаться на расстоянии не менее 2,00 м от внешнего края лицевой линии, быть окрашена в яркий цвет, контрастирующий с окраской стен, чтобы быть отчетливо видимой Игрокам.
- ↪ Опора щита должна быть так прикреплена к полу, чтобы ее нельзя было сместить.
- ↪ Любая конструкция, к которой крепится щит, должна иметь обивку мягким материалом позади щита по нижней поверхности конструкции на расстоянии 1,20 м от лицевой поверхности щита. Минимальная толщина обивки должна быть 5 см. Она должна иметь ту же плотность, что и обивка щитов.
- ↪ Все конструкции опоры щита должны быть полностью обиты мягким материалом на высоту минимум 2,15 м по поверхности со стороны площадки. Минимальная толщина обивки должна быть 10 см.
Обивка должна быть изготовлена таким образом, чтобы предотвращать травмы любой части тела.

Корзины состоят из колец и сеток. Кольца должны иметь следующую конструкцию:

- ↪ Материал - прочная сталь, внутренний диаметр 45 см и окрашен в оранжевый цвет.
- ↪ Металлический прутوك кольца должен иметь минимальный диаметр 16 мм, а максимальный 20 мм. На нижней части кольца должны быть приспособления для крепления сеток, такие, чтобы предотвращать травмы пальцев.
- ↪ Сетка должна крепиться к кольцу в двенадцати (12) равностоящих друг от друга точках по всему периметру кольца. Приспособления для крепления сеток не должны иметь острых краев и щелей, в которые могли бы попасть пальцы Игрока.
- ↪ Кольцо крепится к конструкции, поддерживающей корзину, таким образом, чтобы никакое усилие, прикладываемое к кольцу, не передавалось непосредственной на щит. Следовательно, не должно быть прямого контакта между кольцом и устройством, крепящим кольцо к щиту, и щитом. Однако, зазор должен быть достаточно мал, чтобы в него не смогли попасть пальцы.
- ↪ Верхний край каждого кольца должен располагаться горизонтально на высоте 3,05 м над поверхностью площадки на равном удалении от вертикальных краёв щита.

- ↪ Ближайшая точка внутренней части кольца должна располагаться на расстоянии 15 см от лицевой поверхности щита.

Можно использовать кольца с амортизатором. Сетки должны быть изготовлены:

- ↪ Из белого шнура и сконструированы таким образом, чтобы они на мгновение задерживали мяч, когда он проходит через корзину.
- Длина сетки должна быть не менее 40 см и не более 45 см.
- ↪ Каждая сетка должна иметь 12 петель для крепления к кольцу.
- ↪ Верхние секции сетки должны быть достаточно жесткими, чтобы предотвратить:
 - * Захлестывание сетки на кольцо и возможное ее запутывание.
 - * Застревание мяча в сетке или выкидывание его сеткой обратно из корзины.

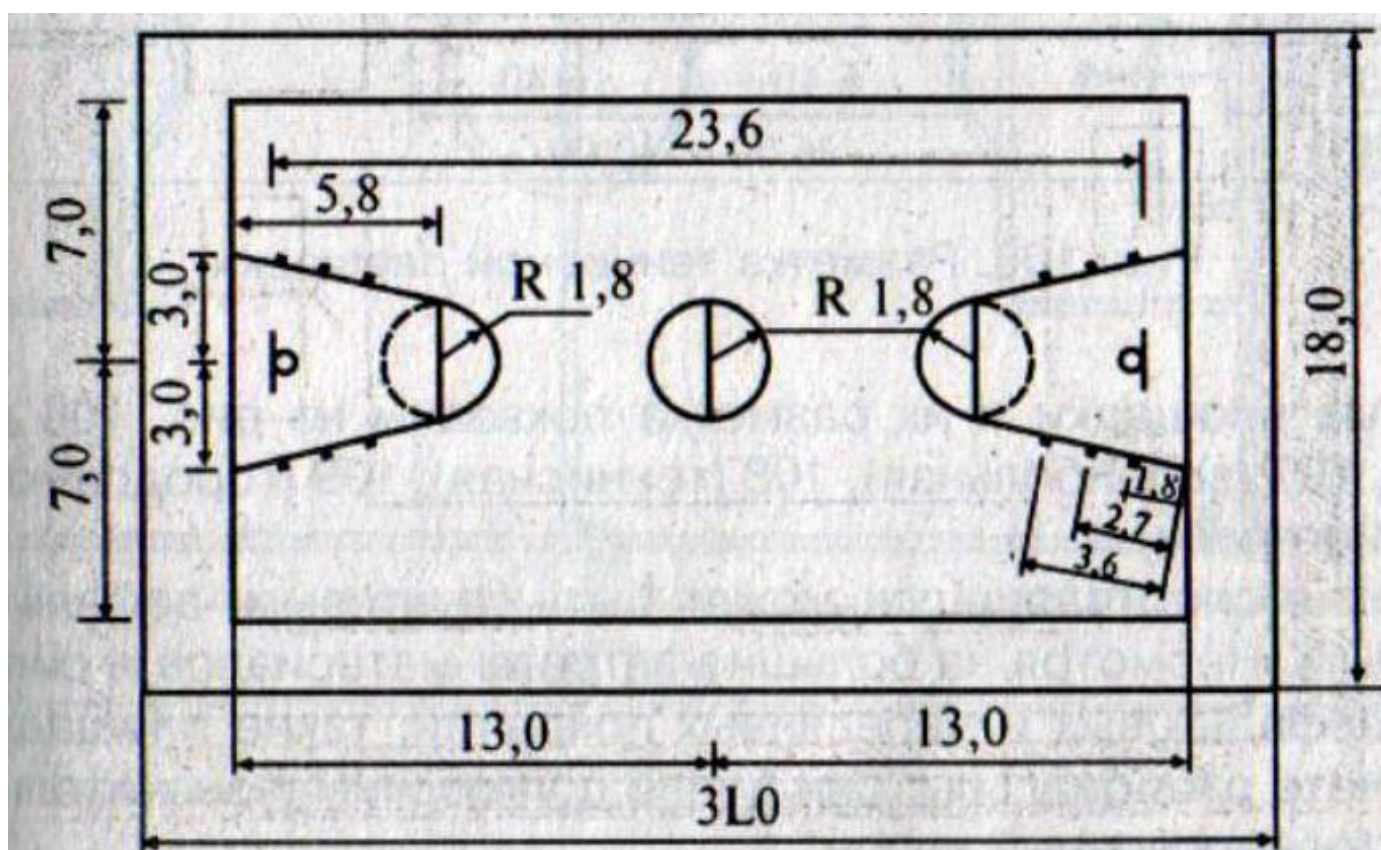


Рисунок № 4. Баскетбольная площадка.

6.5. Футбольное поле

Минимально необходимое оборудование

Поле для игры должно иметь форму прямо угольника Боковая линия должна быть длиннее линии ворот. Длина минимум 90м (100 ярдов), максимум 120 м (130 ярдов). Ширина: минимум 45м (50 ярдов), максимум 90м (100 ярдов).

Разметка поля для игры производится с помощью линии. Эти линии входят в площадь которую они ограничивают. Две длинные линии ограничивающие поле для игры называются боковыми линиями, две короткие линии линиями ворот. Ширина всех линии не превышает 12 см (5 дюймов).

Поле для игры делится на две половины с помощью средней линии. Посередине средней линии делается отметка центра поля Вокруг нее проводится окружность радиусом 9,15м (10 ярдов).

Площадь ворот обозначается в конце обеих половин поля следующим образом. Из точек на расстоянии 5,5м (6 ярдов) от внутренней стороны каждой стойки ворот под прямым углом к линии ворот вглубь поля проводятся две линии. На расстоянии 5,5м (6 ярдов) эти линии соединяются другой линией параллельной линии ворот. Зона, ограничиваемая этими линиями и линией ворот, называется площадью ворот. Внутри каждой штрафной площади делается 11 метровая отметка на расстоянии 11 метров (12 ярдов) от точки, находящейся между стойками ворот и равном расстоянии от них. За пределами штрафной площади проводится дуга окружности радиусом 9,15м (10 ярдов) центром которой служит 11 метровая отметка.

В каждом углу поля устанавливаются флаги которые крепятся на флагштоках не имеющих заострённого верхнего наконечника высотой не менее 1,5 м (5 футов). Флагштоки могут устанавливаться и по обоим концам средней линии, на расстоянии не менее 1м (1 ярда) за пределами боковой линии.

От каждого углового флага внутрь игрового поля проводится четверть окружности радиусом 1м (1 ярд). Это – боковой сектор.

6.6. Беговая дорожка

Минимально необходимое оборудование

Беговая дорожка имеет ширину 1,25 м, ровная, гладкая, по возможности покрытая специальным покрытием типа тартан (рекортан, фиспол), так как оно не скользкое, обладающее хорошей амортизационной способностью, эластичное, упругое. Беговые дорожки могут быть асфальтированными или просто грунтовыми. Желательно, чтобы беговая грунтовая дорожка имела специальное покрытие. После нивелировки и снятия растительного слоя земли на глубину 18-20 см на его место укладывают, а потом укатывают соответствующий слой спецсмеси, которая может состоять из следующих компонентов.

1-й вариант	2-й вариант	3-й вариант
Глина - 5 - 10% Растительная земля - 35-40% Песок – 60 – 50%	Строительные высевки (зёрна до 5 мм)- 60 - 50% Растительная земля - 25-30% Песок – 10 – 25%	Глина - 25 - 27% Мелкие высевки кирпичного щебня (зёрна до 5 мм) - 65 - 55% Песок – 10 - 8%

Длина беговой дорожки соответствует необходимой дистанции (60 м или более) и имеет зону безопасности, которая на старте должна быть не менее 3 м, на финише - 15-18 м, с боков - по 1 м. Беговых дорожек может быть несколько (4-5).

6.7. Сектор для прыжков в длину с разбега

Минимально необходимое оборудование

Сектор для прыжков в длину располагается по длине спортивной площадки. Имеет дорожку для разбега длиной 10-13 м (в том числе для тройного прыжка) с боковыми безопасными зонами по 1,5 м. Брусок для отталкивания стационарный, из дерева, располагается вровень с дорожкой, имеет вокруг зону в 10 см из песка или пластилина для отработки техники отталкивания. Расстояние от бруска до ямы - не более 4 м (для квалифицированных прыгунов), 9 м - для тройного прыжка. Яма (2,7•6,7•0,5 м) заполнена мелким песком, чистым, слегка увлажненным (15 %) до краев

ямы. Края ямы деревянные, передний край - вровень с дорожкой. За ямой должно быть безопасное расстояние до 3 м, свободное от каких-либо предметов, а с боков от ямы - до 1,5 м. Песок в яме разравнивается специальным приспособлением после каждого прыжка, чтобы предупредить травмы стопы.

6.8. Места для зрителей и отдыха

Места для зрителей представляют собой деревянные скамейки, расположенные в безопасной зоне рядом с каждой игровой площадкой (волейбольной или баскетбольной). Они располагаются так, чтобы исключить попадание мяча в зрителей. Для нашей школы достаточно 30 – 40 зрительских мест, так как количество детей в классах не превышает 10 человек.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ МОУ «СИМСКАЯ СОШ»

2009-2010 учебный год

№		Кол-во уч-ся, %
1.	Количество учащихся в школе	170
2.	Количество учащихся по группам здоровья: (указать кол-во и %)	
	1 группа	16 чел. (9,4%)
	2 группа	151 чел. (88,8%)
	3 группа	2 чел. (1,2%)
	4 группа	1 чел. (0,6%)
3.	Кол-во учащихся по физкультурным группам:	
	Основная	144 чел. (84,7%)
	Подготовительная	24 чел. (14,1%)
	Специальная	2 чел. (1,2%)
4.	Результаты мониторинга физической подготовленности	2009 г.: в.-6,3% в/ср. 38,4% ср.-26,7%
5.	Охват учащихся спортивными кружками и секциями	31 чел. (18,2%)
6.	Участие в районных и областных спортивных мероприятиях	7 место (по району)
7.	Кол-во уроков, пропущенных учащимися по болезни	2009-2010 уч. год в среднем 58 уроков
8.	Кол-во % учащихся, имеющих хронические заболевания	29 чел. (17,1%)
9.	Кол-во % учащихся, имеющих школьные заболевания - органов зрения - опорно-двигательного аппарата	3,8% нар. осанки 3,4%

	- органов пищеварения	сколиоз 4,3% 4,1%
10.	Кол-во % учащихся, стоящих на диспансерном учете В том числе по причине алкогольной или наркотической зависимости	нет
11.	Наличие программы антиалкогольной и антинаркотической работы	да
12.	Используемые здоровьесберегающие технологии	См. отчет
13.	Наличие курсов здоровьесберегающей направленности	2
14.	Кол-во % учащихся, получающих в школе завтрак	100%: экспресс-33% гор.завтрак – 67%
15.	Кол-во % учащихся, получающих в школе обед	50%
16.	Кол-во случаев травматизма	-

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Результаты социологического опроса

1. Ваше отношение к участию школы в социальном проектировании?

- способствует лучшей социализации
- учатся видеть и решать проблемы села
- заняты полезным делом
- есть результаты

2. Что еще можно сделать для организации досуга и привлечения подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни, занятию физкультурой и спортом?

- построить спортивную площадку
- волейбольную площадку в парке
- завершить работу над строительством катка

3. Какими видами спорта вы увлекаетесь?

- футбол
- волейбол

- баскетбол
- катаемся на роликах

4. Созданы ли в селе условия для занятия этими видами спорта?

- организованы только спортивные секции в учебное время
- нет возможности заниматься любимым видом спорта во время каникул
- нет места для катания на роликах

5. Какой вы хотели бы видеть спортивную площадку?

- ограждение
- наличие баскетбольной и волейбольной площадки
- асфальтированная беговая дорожка
- «полоса препятствий»
- турник
- места для отдыха

6. Готовы ли принять участие в реконструкции нашего школьного стадиона?

- ДА

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Комплексная спортивная площадка

(минимально необходимое оборудование, информация из Интернета)

1. Волейбольная площадка

К оборудованию волейбольной площадки относятся два круглых деревянных столбастойки диаметром 12см и высотой 3,8м. Волейбольные стойки заделывают в грунт на глубину 1,2 м, предварительно осмолив, чтобы подземная часть древесины не сгнила. Зарывая их в землю, нужно тщательно утрамбовать засыпочный материал (камни, щебень), так как иначе они не выдержат тугой натяжки сетки.

2. Полоса препятствий

- ☐ лабиринт;
- ☐ стена;
- ☐ «разрушенный мост»;
- ☐ «разрушенная лестница»;
- ☐ турник

3. Баскетбольная площадка. Игровая площадка должна представлять собой плоскую прямоугольную твердую поверхность без каких-либо препятствий. Размеры, измеренные от внутреннего края, должны быть 28 метров в длину и 15 метров ширину. Все линии должны быть нанесены краской одного цвета (желательного белого), иметь ширину 5 см и быть отчетливо видимыми. Игровая площадка должна быть ограничена двумя лицевыми (по коротким сторонам площадки) и двумя боковыми (по длинным сторонам площадки) линиями. Эти линии не являются частью площадки. Игровая площадка должна быть на расстоянии не менее 2 метров от любых препятствий, включая скамейку команды.

- ↪ Двумя параллельными линиями, начинающимся с лицевой линии на расстоянии 6.25 м от точки на площадке, полученной на пересечении с ней перпендикуляра, опущенного из центра корзины соперника. Расстояние от этой точки до внутреннего края середины лицевой линии равно 1.575 м.
- ↪ Полукругом радиусом 6.25 м до внешнего края его линии с центром в той же точке, что указана выше, до соединения с параллельными линиями.

Щиты должны быть выкрашены в белый цвет. Лицевая поверхность щитов должна быть гладкой. Размеры щитов должны быть: 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали. Все линии на щите должны быть нанесены следующим образом:

- ↪ Белым цветом, если щит прозрачный.
- ↪ Черным цветом во всех других случаях.
- ↪ 5 см шириной.

Корзины состоят из колец и сеток.

4. Футбольное поле. Поле для игры должно иметь форму прямоугольника. Длина минимум 90м, максимум 120 м. Ширина: минимум 45м, максимум 90м. Разметка поля для игры производится с помощью линии. Эти линии входят в площадь которую они ограничивают. Две длинные линии ограничивающие поле для игры называются боковыми линиями, две короткие линии линиями ворот. Ширина всех линии не превышает 12 см Поле для игры делится на две половины с помощью средней линии. Посередине средней линии делается отметка центра поля. Вокруг нее проводится окружность радиусом 9,15м (10 ярдов). Ворота должны размещаться по центру каждой линии ворот. Они состоят из двух вертикальных стоек, находящихся на равном расстоянии от угловых флагов и соединенных вверху горизонтальной перекладиной. Расстояние между стойками - 7,32м (8 ярдов), а расстояние от нижнего контура перекладины до поверхности земли - 2,44м (8 футов). Ширина и высота сечения обеих стоек и перекладины одинакова и

не превышает 12 см (5 дюймов). Ширина линии ворот равна ширине стоек и перекладины. К воротам и грунту за воротами могут прикрепляться сетки, которые должны быть надежно закреплены и расположены так, чтобы не мешать вратарю. Стойки и перекладины ворот должны быть белого цвета. Ворота должны быть надежно закреплены на земле. Использование переносных ворот допустимо лишь в случае их соответствия данному требованию.

5. Беговая дорожка

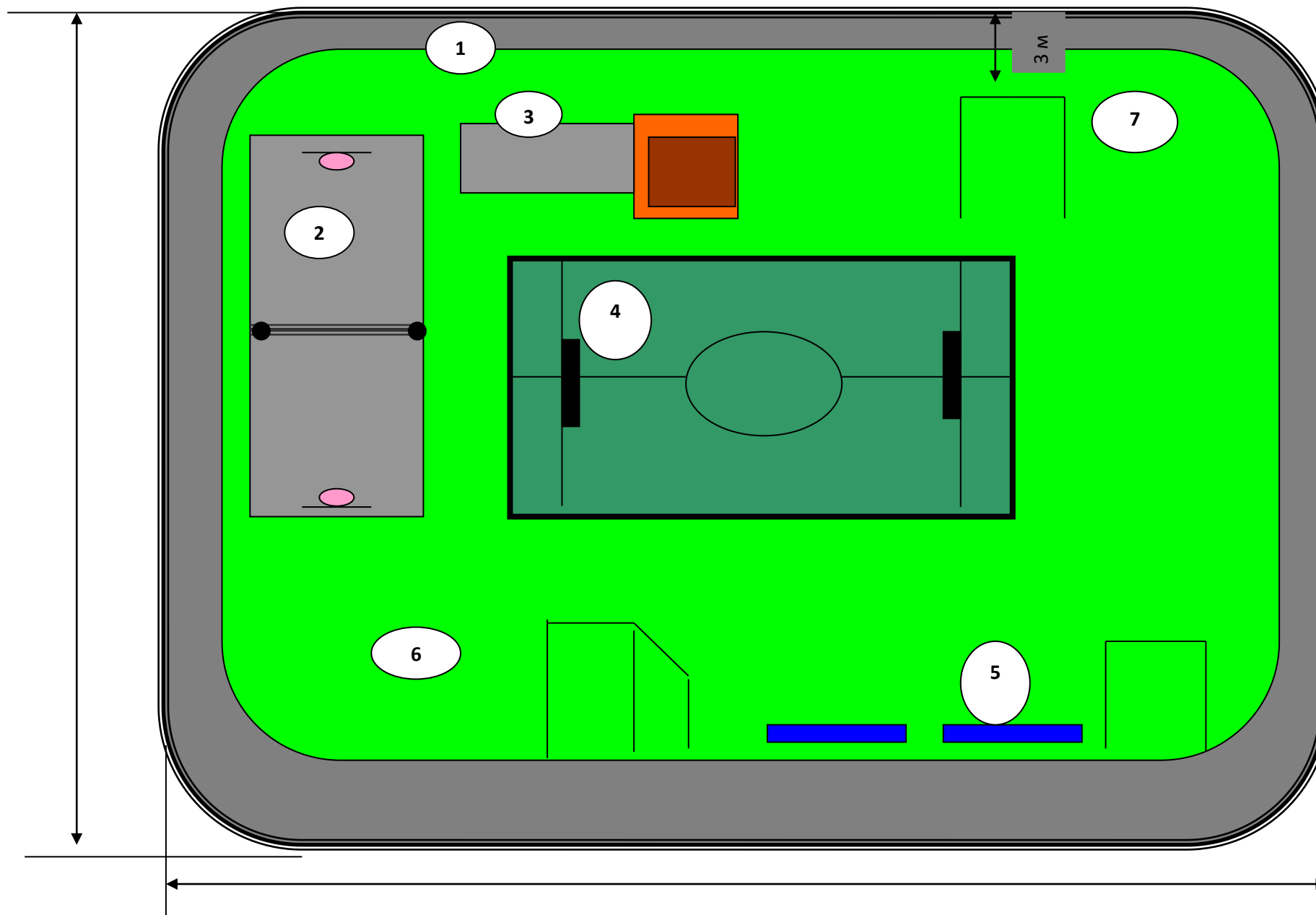
Беговая дорожка имеет ширину 1,25 м. Беговые дорожки могут быть асфальтированными или просто грунтовыми. После нивелировки и снятия растительного слоя земли на глубину 18-20 см на его место укладывают, а потом укатывают соответствующие слои, которые состоят из следующих компонентов: песка, щебня и асфальта. Длина беговой дорожки соответствует необходимой дистанции (60 м или более) и имеет зону безопасности, которая на старте должна быть не менее 3 м, на финише - 15-18 м, с боков - по 1 м.

6. Сектор для прыжков в длину с разбега

Сектор для прыжков в длину располагается по длине спортивной площадки. Имеет дорожку для разбега длиной 10-13 м (в том числе для тройного прыжка) с боковыми безопасными зонами по 1,5 м. Яма (2,7•6,7•0,5 м) заполнена мелким песком, чистым, слегка увлажненным (15 %) до краев ямы. Края ямы деревянные, передний край - вровень с дорожкой. За ямой должно быть безопасное расстояние до 3 м, свободное от каких-либо предметов, а с боков от ямы - до 1,5 м. Песок в яме разравнивается специальным приспособлением после каждого прыжка, чтобы предупредить травмы стопы.

7. Места для зрителей и отдыха. Места для зрителей представляют собой деревянные скамейки, расположенные в безопасной зоне рядом с каждой игровой площадкой (волейбольной или баскетбольной).

Примерный план спортивной площадки МОБУ Киебаковская ООШ:



1-беговая
дорожка

2-баскетбольная
и волейбольная
площадки

3-сектор для
прыжков в
длину с разбега

4-футбольное
поле

5-места для
зрителей

6-«полоса
препятствий»

7-рукоход

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Смета расходов

№	Статьи расходов	Расчет	Итого	Источник финансирования
1	Доска обрезная 25 мм	0.3 м ³ x 5700 руб.	1900 руб.	ООО «Сима»
2	Краска	15 кг x 200 руб.	3000 руб.	Целевые средства государственной поддержки
3	Сетка-рабица	220 м x 600 руб./м	13 200 руб.	Целевые средства государственной поддержки
4	Асфальт	220м x 400 руб/м ²	88 000 руб.	ДРСУ
5	Песок	1 т	5 250 руб.	ДРСУ
6	Щебёнка	7 м ³	10000 руб.	ДРСУ
7	Цемент	2 мешка x 50 кг 450 руб	900 руб.	Целевые средства государственной поддержки
8	Сетка на футбольные ворота	2 шт. x 800 руб	1600 руб.	Целевые средства государственной поддержки
9	Металлические трубы	60 шт.	6000 руб.	Целевые средства государственной поддержки
ИТОГО: 129 850				
Целевые средства государственной поддержки: 24 700 рублей				
ДРСУ: 103 250 рублей				
Спонсорская помощь: 1900 рублей				

Спортивная площадка МОБУ Киебаковская ООШ

включает в себя следующие компоненты:

Волейбольная площадка

(Размеры 6 X12 м. К оборудованию волейбольной площадки относятся два круглых деревянных столба-стойки диаметром 12см и высотой 3,8м. Волейбольные стойки заделаны в грунт на глубину 1,2 м.)

Полоса препятствий (П-образные ворота, оборудована не полностью)

Футбольное поле

(Поле для игры имеет форму прямоугольника: Длина 18 м. Ширина: 14м. Разметка поля для игры производится с помощью линии. Эти линии входят в площадь, которую они ограничивают. Две длинные линии ограничивающие поле для игры называются боковыми линиями, две короткие линии линиями ворот. Ворота размещаются по центру каждой линии ворот. Они состоят из двух вертикальных стоек, находящихся на равном расстоянии от угловых флагов и соединенных сверху горизонтальной перекладиной. К воротам и грунту за воротами могут прикрепляться сетки, которые надежно закреплены и расположены так, чтобы не мешать вратарю. Ворота должны быть надежно закреплены на земле)

Беговая дорожка

(Беговая дорожка имеет ширину 1,25 м, ровная, гладкая. Беговая дорожка грунтовая)

Сектор для прыжков в длину с разбега

(Сектор для прыжков в длину располагается по длине спортивной площадки. Имеет дорожку для разбега длиной 10-13 м (в том числе для тройного прыжка) с боковыми безопасными зонами по 1,5 м. Яма (2,7•6,7•0,5 м) заполнена мелким песком, чистым, слегка увлажненным (15 %) до краев ямы. За ямой безопасное расстояние до 3 м, свободное от каких-либо предметов, а с боков от ямы - до 1,5 м. Песок в яме разравнивается специальным приспособлением после каждого прыжка, чтобы предупредить травмы стопы).

Баскетбольная площадка (Не оборудована)

Места для зрителей

(Места для зрителей представляют собой деревянные скамейки, расположенные в безопасной зоне рядом с каждой игровой площадкой)

Согласовано:
Председатель профкома:
_____ Н.А.Николаева

Утверждаю:
Директор МОБУ Киебаковская ООШ
_____ А.В.Исламова

Правила безопасности для обучающихся МОБУ Киебаковская ООШ на спортплощадке

I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся на спортивной площадке.

2. К занятиям физической культурой допускаются обучающиеся прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде надеть лёгкую куртку и шапочку.

5. Травмоопасность на спортивной площадке:

- при несоблюдении ТБ по лёгкой атлетике (травмирование рук, суставов, ушибы)
- при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Не выходить из спортзала на площадку без указания педагога.

2. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды педагога.

2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.
3. Соблюдать очередность прыжков в длину и высоту.
4. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
5. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.
6. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием педагога.
7. Соблюдайте дисциплину и порядок на занятии.
8. Не уходите с занятий без разрешения педагога.
9. Перед выполнением упражнения убедитесь в отсутствии близко стоящих к снаряду обучающихся.
10. Бег по кругу выполнять только в направлении против движения часовой стрелки.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом педагогу.
2. В случае травматизма сообщите педагогу, он окажет вам первую помощь.
3. При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию педагога быстро, без паники, покиньте спортивную площадку.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Уходите со спортивной площадки по команде педагога спокойно, не торопясь.
2. Вымойте с мылом руки, умойтесь.
3. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.
4. Обо всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите педагогу.