ТРЕБОВАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Выполнила: студентка 1 курса Психолого-педагогического факультета, группа 14-60
Виноградова Анна Алексеевна

Требования к открытым спортивным площадкам

- Открытые спортивные площадки должны быть расположены в спортивной зоне на расстоянии не менее 10 м от учебных корпусов.
- Спортивная зона пришкольного участка должна иметь ограждение по периметру высотой 0,5 - 0,8 м. Допускается в качестве ограждения использовать кустарник с неядовитыми, неколючими и непыля

- Площадки для подвижных игр должны быть установленны ровными, очищенными от камней и других инородных предметов.
- Площадки нельзя ограждать канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, которые могут причинить травму.
- Беговые дорожки должны быть специально оборудованы, не иметь бугров, ям, скользкого грунта. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

Места проведения занятий по зимним видам спорта

- Пешеходная и транспортная доступность данных учреждений для детей не должна превышать 30 мин. в одну сторону.
- Место проведения занятий по лыжной подготовке должно тщательно выбираться и строго соответствовать возрастным особенностям и физической подготовленности занимающихся.
- Учебная площадка для начального обучения катанию на лыжах должна быть защищена от ветра, иметь уклон не более 4°.
- Размер площадки выбирается с таким расчетом, чтобы постоянная дистанция между двигающимися лыжниками была не менее 10 м.
- Учебный и тренировочный склон должен иметь уплотненный снег без каких-либо скрытых под ним камней, пней или деревьев, глубоких ям и выбоин, образующих трамплины. Склон не должен иметь обледенелостей и обнаженных участков земли.

Требования к крытым спортивным сооружениям

- Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 0,7 $м^2$ на одного учащегося. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается.
- Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей , иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность.
- Полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятий должны быть сухими и чистыми.
- Полезная нагрузка на полы спортивных залов должна быть

- Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения.
- Стены спортивного зала на высоту 1,8 м не должны иметь выступов.должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены.
- Оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам, остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча, окна должны иметь фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.
- Потолок зала должен иметь неосыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча.

- В зданиях школ перекрытие над спортивным залом должно быть трудносгораемым с пределом огнестойкости не менее 0,75 ч
- Чердачные помещения гимнастического зала должны содержаться в чистоте и запираться на замок. Ключи от чердачных помещений должны храниться в определенном месте, доступном для получения их в любое время суток. В чердачных помещениях запрещается устраивать склады спортивного инвентаря и учебного оборудования.
- В качестве источников света для залов должны быть использованы либо люминесцентные светильники типа потолочных плафонов либо светильники с лампами накаливания полностью отраженного или преимущественно отраженного светораспределения.

Проветривание помещений и температура в них

- Вентиляция крытых спортивных сооружений должна осуществляться естественным сквозным способом проветривания зала через окна и фрамуги, а также с помощью специальных вентиляционных приточно-вытяжных устройств
- Вентиляция и отопление должны обеспечивать воздухообмен при занятиях физкультурой 80 м3/час на одного человека и температуру воздуха не ниже 14°С.
- Раздевальные для детей школьного возраста должны иметь не менее 0,18 м2 площади на место.
- Температура в раздевальных для детей должна быть не менее 20° С;

Противопожарная безопасность

- В помещении основных спортивных сооружений на видном месте должен быть вывешен план эвакуации . В данном плане эвакуации должно быть предусмотрено спасение детей с территории всех помещений и мест проведения занятий по физическому воспитанию, в том числе из всех вспомогательных помещений.
- Расстояние от наиболее удаленной точки пола до дверей, ведущих к эвакуационному выходу, не должно превышать 27 м. Двери, предназначенные для эвакуации, должны открываться в сторону выхода из помещения.
- В спортивном зале должно быть не менее двух дверей, одна из которых должна выходить на участок.
- Двери эвакуационных выходов в спортивных залах допускается запирать только изнутри, с помощью легко открывающихся задвижек или крючков. Категорически запрещается загромождать двери запасных выходов из зала.

Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

- Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и надежно закреплены.
- Гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов. Детали крепления (гайки, винты) должны быть надежно завинчены.
- Мячи набивные используются по номерам строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью учащихся.
- Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу согласно правилам соревнований.
- Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого гимнастического снаряда .
- Лыжный инвентарь следует подбирать в соответствии с росто-весовыми данными учащихся и подгонять индивидуально:
- палки должны быть легкими, прочными и удобными, иметь петли для хвата руками, острие для упора и ограничительное кольцо;
- поверхность лыж не должна иметь перекосов и боковых искривлений, трещин, заусенцев и сколов, скользящая поверхность просмолена и смазана специальной мазью в соответствии с погодными условиями.

Температурный режим для занятий спортом на улице

Возраст	Без ветра	При скорости ветра до 5 м/сек	При скорости ветра 6-10 м/сек	При скорости ветра более 10 м/сек
До 12 лет	-10 ° С	- 6° С	- 3° С	Занятия не проводятся
12-13	- 12° С	- 8° С	- 5° С	Занятия не проводятся
14-15	- 15° С	- 12° С	- 8° С	Занятия не проводятся
16-17	- 16° С	- 15° С	- 10° С	Занятия не проводятся

Гигиенические требования к одежде и обуви

- Очень важно соблюдать правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.
- Личная гигиена включает в себя уход за кожей, полостью рта, волосами, закаливание, а также содержание в чистоте своей одежды и обуви.
- нужно тщательно следить за чистотой нижнего белья, верхней и спортивной одежды.
- Одежда должна быть удобной достаточно лёгкой, не слишком тёплой, функциональной, пропускающей влагу, не стеснять движений. Её размеры и покрой не должны стеснять дыхание и затруднять кровообращение.