Утверждаю

Директор _____ Л.И Новоженина

Приказ № 39 от 26.08. 2013г.

Паспорт

спортивного зала

МБОУ Крюковская НОШ

Составил учитель физической

культуры Еряшкин А.В.

Крюковка 2013г.

ПАСПОРТ СПОРТИВНОГО ЗАЛА

№ п/п	*Наименование*	*Количество*	*Площадь, м²*
1	Спортивный зал	1	250
2	Гимнастические скамейки	4	
3	Инструкция по ТБ	12	
4	Инструкция по пожарной безопасности	2	
5	Аптечка	1	
6	Огнетушитель	1	

Мероприятия	***Срок реализации***	***Ответственный***
Произвести ремонт гимнастических снарядов	В течение всего периода	Преподаватели физкультуры
Произвести технический ремонт спортивного инвентаря	В течение всего периода	
Отремонтировать освещение	В течение всего периода	
Произвести ремонт в раздевалках	В течение всего периода	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА СПОРТИВНОГО ЗАЛА ТПК

Спортивный инвентарь	*Количество*	
	Всего	*В работе*
Гимнастическое оборудование		
Гимнастическая стенка	3	3
Гимнастический мат	3	3
Гимнастическая скамейка	4	4
Гимнастический козел	1	1
Гимнастический конь	1	1
Брусья	1	1
Рукоход	1	1
Легкоатлетическое оборудование		
Мяч для метания (б/теннис)	3	3
Спортивные игры		
Мяч футбольный	1	1
Мяч баскетбольный	1	1
Мяч волейбольный		1
Ракетка теннисная	4	4

Спортивный инвентарь	*Количество*	
	Всего	*В работе*
Сетка волейбольная	1	1
Лыжный инвентарь		
Лыжи беговые для сборной команды (пара)	10	10
Палки лыжные (пара)	10	10
Ботинки лыжные (пара)	5	5

Спортивный инвентарь	*Планируется приобрести*	
	Кол-во	*Ответственный*
Мяч футбольный	1	Преподаватель физической культуры .Еряшкин А.В.
Мяч баскетбольный	1	
Мяч волейбольный	1	
Лыжи (пар)	10	
Ботинки (пар)	5	
Палки (пар)	10	
Обруч	5	
Скакалка	4	
Шведская стенка (комплект)	4	
Палки гимнастические	6	
Набор для бадминтона	2	
Кегли (комплект)	2	
Мяч резиновый	3	

Инструкция по правилам техники безопасности при работе в спортивном зале.

1. Правила подготовки мест занятий по физической культуре, выбора спортивной одежды и обуви.

Исходя из гигиенических требований и требований по обеспечению безопасности и удобства выполнения физических упражнений, необходимо соблюдать следующие основные правила подготовки мест занятий по физической культуре:

1) специальные физкультурно - спортивные помещения (спортивные и тренажерные залы, легкоатлетические и футбольные манежи и др.) должны быть чистыми и хорошо проветренными;

2) температура в физкультурно- спортивных помещениях должна соответствовать гигиеническим требованиям, т.е. составлять +14- +18 0 С;

3) используемый инвентарь и оборудование следует располагать в зале таким образом , чтобы расстояние между спортивными снарядами позволяло занимающимся свободно выполнять на них физические упражнения, не мешая друг другу;

4) места занятия должны быть равномерно освещены, источник света (например солнце) не должен ослеплять занимающихся во время выполнения упражнений;

5) при организации самостоятельных занятий на необорудованных местах (в естественных условиях) необходимо тщательно проверить, нет ли канав, ям, выступов и посторонних предметов (камней, битого стекла, жестяных банок, щепок, веток от деревьев, и т. п.), которые могут стать причинами травм, и подготовить это место соответствующим образом или выбрать новое;

6)перед занятиями по прыжкам в длину и тройному прыжку. с разбега необходимо предварительно перекопать (взрыхлить) песок в прыжковых ямах и убедиться, что в нем нёт предметов, которые могут послужить причиной травмы(камней, битого стекла, обрезков металла);

7) гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятием; во время занятий на гимнастических снарядах надо постелить возле них гимнастические маты (особенно в местах соскоков и возможных падений). Причем уложить их с плотной стыковой, без щелей между ними;

8) при выборе трассы для занятий лыжной подготовкой необходимо предусмотреть, чтобы она проходила в защищённом от ветра месте, не пересекала замёрзшие водоёмы, густые заросли кустарника, шоссейные дороги. Ширина трассы должна быть не менее 3 м, а при поворотах и спусках не менее *5* м.

При выборе спортивной одежды для занятий физическими упражнениями руководствуются следующими правилами. Спортивную одежду подбирают в зависимости от места занятий (на воздухе или в помещении). Одежда должна быть легкой и удобной, соответствовать росту занимающегося, не сковывать движения. Кроме того, она должна регулировать теплообмен, сохраняя тело сухим и не давая ему перегреваться. На занятиях в помещении или на воздухе в хорошую теплую погоду спортивная одежда может состоять из майки и трусов, хлопчатобумажного или легкого шерстяного костюма. Для занятий на воздухе зимой надо подбирать одежду с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. При этом нательное белье должно быть из ткани, которая хорошо поглощает пот с поверхности тела. Для занятий лыжной подготовкой необходимы лыжный комбинезон или трикотажный костюм, теплое нижнее белье, лыжная шапочка, варежки, теплые шерстяные носки.

Спортивную обувь для занятий физическими упражнениями необходимо выбирать следующим образом. Обувь должна хорошо облегать ногу, плотно на ней удерживаться (но не пережимать, не затруднять кровообращение). Подошва не должна скользить по поверхности спортивной площадки. Лучшей обувью для большинства видов спорта считается кожаная.

Обувь должна соответствовать не только погодным условиям, но и особенностям содержания занятий. Например, занятия по гимнастике лучше проводить в гимнастических тапочках, а занятия по спортивным играм, оздоровительным бегом- в специальных кроссовках. Спортивная обувь должна быть удобной, лёгкой, прочной, эластичной, обеспечивать сцепление с землёй и хорошо вентилируемой.

Для занятий зимними видами спорта обувь должна защищать ногу от переохлаждения. Поэтому подбирают ее на размер больше с тем расчетом, чтобы на обычные ноки можно было надеть еще и шерстяные.

Несоблюдение правил выбора и подготовки мест занятий, правил подбора спортивной обуви очень часто приводит к травмам во время занятий физическими упражнениями.

2. Требования безопасности перед началом, во время занятий и после окончания занятий по легкой атлетике.

Перед тем как приступить к занятиям по легкой атлетике, необходимо:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить, нет ли в песке посторонних предметов;
- провести разминку.

При проведении занятий по легкой атлетике необходимо:
• при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке; дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку;
• после бега на длинные и средние дистанции сразу не останавливаться, а пройти шагом 30-50 метров;
• не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;
• перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания;
• не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь;
• не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя;
• не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3. Требования безопасности перед началом занятий по гимнастике.

Перед тем, как приступить к занятиям по гимнастике, необходимо:
• надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
• протереть гриф перекладины сухой ветошью, проветрить спортивный зал;
• проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического козла;
• в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной, между ними не было бы щелей.

4. Требования безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр.

При проведении подвижных и спортивных игр необходимо:

• надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой, соответствующую виду спорта, сезону и погоде;
• снять все украшения (кольца, браслеты, значки, серьги, часы и др.); ногти на руках должны быть коротко острижены;
• проверить исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования (мячи, стойки, кольца, сетки, состояние спортивных площадок и футбольного поля и др.)
• начинать игру, делать остановке в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) учителя;
• строго соблюдать правила проведения игры;
• избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;

• внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя;
Во время занятий на спортивной площадке или футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм.
Все острые и выступающие предметы должны быть заставлены гимнастическими матами или ограждены.