



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

П Р И К А З

29.05.2019

№ 490

г. Тирасполь

Об утверждении Правил безопасности
на занятиях по физической культуре в организациях образования
Приднестровской Молдавской Республики

В соответствии с Законом Приднестровской Молдавской Республики от 27 июня 2003 года № 294-3-III «Об образовании» (САЗ 03-26) в текущей редакции, Законом Приднестровской Молдавской Республики от 8 июня 1993 года «Об охране и безопасности труда» (СЗМР 93-2) в текущей редакции, Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 26 мая 2017 года № 113 «Об утверждении Положения, структуры и предельной штатной численности Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики» (САЗ 17-23,1) в текущей редакции, в целях обеспечения безопасных условий, профилактики травматизма и несчастных случаев при проведении занятий по физической культуре в организациях образования Приднестровской Молдавской Республики

п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить Правила безопасности на занятиях по физической культуре в организациях образования Приднестровской Молдавской Республики согласно Приложению к настоящему Приказу.
2. Руководителям организаций образования при организации и проведении занятий по физической культуре руководствоваться утвержденными Правилами.
3. Контроль за исполнением настоящего Приказа возложить на начальника Управления инспектирования, аттестации и мониторинга системы образования Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики М.Г. Тымчек.

Министр

2018 г. ГУИПП «Бенд. тип. «Полиграфист», з. 1343, т. 5000.

Т.Г. Логинова

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Приоритетными направлениями в области физического воспитания на современном этапе являются всестороннее развитие подрастающего поколения, сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностей здорового образа жизни.

Реализация учебных программ по физической культуре проходит в типовых спортивных залах, открытых плоскостных спортивных сооружениях, а также в различных приспособленных (переоборудованных) под спортивную деятельность помещениях и площадках.

В целях обеспечения безопасных условий, профилактики травматизма и несчастных случаев при организации учебного процесса по физической культуре администрация организаций образования должна регулярно осуществлять контроль технического состояния мест проведения занятий, осмотр и проверку спортивных объектов и оборудования на готовность к новому учебному году и соответствие (или несоответствие) требованиям по охране и безопасности учебно-воспитательного процесса.

Настоящие Правила являются обязательными при организации и проведении учебных и внеучебных занятий по физической культуре в организациях дошкольного, общего, дополнительного образования, среднего профессионального образования.

На администрацию организации образования, а также лиц, ответственных за содержание спортивных сооружений (спортивных залов, стадионов, бассейнов, спортивных площадок и пр.) для проведения организованных занятий, тренировок, физкультурно-массовых, оздоровительных и спортивных мероприятий возлагается ответственность за исправность спортивного инвентаря и оборудования, соответствие санитарно-гигиеническим требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий настоящими Правилами.

Не допускается проведение занятий на неисправном оборудовании, с применением спортивного инвентаря с дефектами, без специальной спортивной одежды и обуви, а также в отсутствие педагога (лиц, допущенных к проведению занятий по физической культуре).

Разрешение на проведение занятий по физической культуре в спортивных сооружениях организаций образования выдается комиссией, утвержденной приказом руководителя организации, включающей в свой состав ответственных за охрану труда и за объекты физической культуры и спорта.

Разрешение оформляется актом установленной формы (приложение № 1).

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И САНИТАРИИ К МЕСТАМ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ

2.1. Требования к крытым спортивным сооружениям (спортивным залам)

Помещения спортивных залов, размещенное в них оборудование должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил (СНиП ПМР 31-06-02 «Общественные здания и сооружения»), санитарно-эпидемиологических правил и норм (СанПиН МЗиСЗ ПМР 2.4.3.1186-07 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации учебно-производственного процесса в организациях начального и среднего профессионального образования», СанПиН МЗиСЗ ПМР № 03-2005 «Гигиенические требования к условиям обучения в организациях общего образования», СанПиН МЗ ПМР 2.4.1.3049-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций») а также правилам по технике безопасности и пожарной безопасности для организаций образования.

Количество и типы спортивных залов предусматриваются в зависимости от вида

организации образования и его вместимости. Площади спортивных залов приняты 9x18м, 12x24м, 18x30м при высоте не менее 6 м.

При спортивных залах должны быть предусмотрены снарядные, площадью 16-32 кв.м в зависимости от площади спортзала; раздевальные для мальчиков и девочек, площадью 10,5 кв.м каждая; душевые, площадью 9 кв.м каждая; уборные для девочек и мальчиков, площадью 8 кв.м каждая; комната для инструктора, площадью 9 кв. м.

Шкафы в раздевальных устанавливаются в один ярус. Ширина проходов между скамьями и шкафами должна быть не менее 1,5 м. В проходах нельзя устанавливать зеркала, предметы оборудования, загромождать их инвентарем.

Душевые кабины должны быть оборудованы индивидуальными смесителями холодной и горячей воды с арматурой управления, расположенной у входа в кабину, деревянными решётками для пола, а также полочками для принадлежностей.

Размеры открытых душевых кабин в осях перегородок должны быть не менее 0,9x0,9 м.

Между фронтом душевых кабин и противоположной стеной должно быть расстояние не менее 1,3 м, а между фронтом противоположных рядов душевых кабин - не менее 1,5 м.

Кратность обмена воздуха в раздевальных - 1,5, в душевых - 5,0 м³/час.

Количество одновременно занимающихся в спортивном зале не должно превышать пропускную способность зала (4 кв.м на одного занимающегося). Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается.

В спортивном зале должно быть не менее двух дверей для эвакуации занимающихся в случае пожара или стихийных бедствий. Расстояние от наиболее удаленной точки пола до дверей, ведущих к эвакуационному выходу, не должно превышать 27 м. Двери должны открываться в сторону выхода из помещения.

Двери эвакуационных выходов из спортивного зала допускается запирают только изнутри, с помощью легко открывающихся запоров, задвижек или крючков. Категорически запрещается забивать двери наглухо или загромождать.

Спортивные залы должны быть оснащены специальным противопожарным оборудованием в соответствии с требованиями противопожарной безопасности.

Полы спортивных залов должны быть упругими и без щелей, иметь ровную, горизонтальную, нескользкую и окрашенную эмульсионной или силикатной краской поверхность. Полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятий обязательно быть сухими и чистыми.

Полезная нагрузка на полы спортивных залов должна быть не более 400 кг/кв.м.

Допускается в полу спортивного зала в соответствии с нормативной документацией оборудовать место приземления после прыжков и соскоков.

Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения. Окраска должна быть устойчивой к ударам мяча, не осыпаться при касании стен.

Стены спортивного зала на высоту 1,8 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту. Там, где есть возможность, желательно иметь закрывающиеся ниши для хранения различного мелкого и среднего раздаточного инвентаря.

Проем, связывающий спортивный зал с инвентарной, должен быть шириной и высотой не менее двух метров и не иметь выступающего порога.

Оконные проёмы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам. Остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча, а также устройство для открытия фрамуг с целью проветривания спортивного зала.

Потолок зала должен иметь неосыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча.

Перекрытие над спортивным залом должно быть трудно сгораемым с пределом огнестойкости не менее 0,75 час. Не допускается создавать утепление перекрытий спортивного зала легковоспламеняющимися материалами.

Чердачные помещения спортивного зала должны содержаться в чистоте и запираются на замок. Ключи от чердачных помещений должны храниться в месте, доступном для получения их в любое время. В чердачных помещениях запрещается устраивать склады спортивного инвентаря и учебного оборудования.

Приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать за разметку спортивного зала.

Вентиляция крытых спортивных сооружений должна осуществляться естественным сквозным способом проветривания зала через окна и фрамуги, а также с помощью специальных вентиляционных приточно-вытяжных устройств, при этом устройства должны быть всегда исправны, подвергаться планово-предупредительному ремонту, периодическому техническому и санитарно-гигиеническому испытанию. Жалюзийные решётки вытяжных вентиляционных систем должны быть открыты и прикрываться при резком перепаде температур воздуха в помещениях и снаружи, систематически очищаться от пыли.

Вентиляция и отопление должны обеспечивать воздухообмен при занятиях физкультурой 80 м³/час на одного человека и температуру воздуха +15 - +17°С. Температура воздуха в раздевальных при спортивных залах должна быть +19 - +23°С; в душевых - не ниже +25°С.

Спортивные залы должны иметь естественное и искусственное освещение. Вспомогательные помещения могут иметь только искусственное освещение.

Освещенность спортивного зала при проведении учебных занятий по физической культуре должна быть не менее следующих величин:

- при люминесцентных лампах – 200 лк в горизонтальной плоскости по поверхности пола и 75 лк в вертикальной плоскости на высоте от пола до 2 м;
- при лампах накаливания – 100 лк в горизонтальной плоскости на поверхности пола и 50 лк в вертикальной плоскости на высоте от пола до 2 м.

Вертикальная освещенность должна быть в плоскости, проходящей через продольную ось зала с обеих его сторон.

В санитарных узлах освещенность на горизонтальной поверхности на высоте 0,8 м от пола должна быть не менее 75 лк при люминесцентных лампах и 30 лк - при лампах накаливания.

В качестве источников света для залов могут быть использованы люминесцентные лампы типа ЛБ, ЛЕ и др. (в соответствии с требованиями СанПиН для организаций образования, либо светильники с лампами накаливания полностью отраженного или преимущественно отраженного светораспределения, при этом применение светильников с защитными углами менее 30° не допускается.

Не допускается применение открытых (незащищённых) осветительных приборов.

Управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения осветительной установки. Для этой цели электрическая сеть, снабжающая спортивный зал, должна быть оборудована рубильниками или двухполюсными выключателями. Рубильники должны устанавливаться у входа или вне помещения (в коридоре, на лестничной площадке и др).

Для механизированной уборки в спортивном зале должно предусматриваться не менее двух штепсельных розеток в двух противоположных углах зала. На всех штепсельных розетках должны быть установлены предохранительные заглушки.

2.2. Требования к открытым спортивным сооружениям

Физкультурно-спортивная зона размещается на расстоянии не менее 25 м от здания организации образования. Не следует располагать ее со стороны окон учебных помещений.

Спортивная зона должна иметь ограждение по периметру высотой 0,5-0,8 м. Допускается в качестве ограждения использовать кустарник с неядовитыми, неколючими и непылящими плодами. 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.

Спортивно-игровые площадки должны быть установленных размеров в соответствии с общепринятыми стандартами (приложение № 2).

Спортивно-игровые площадки должны иметь твердое покрытие, футбольное поле - травяной покров. С целью предупреждения травм различные неровности, выбоины на спортивных площадках следует систематически засыпать и выравнивать, очищать от камней и других инородных предметов.

Беговые дорожки должны быть специально оборудованы, не иметь бугров, ям, скользкого или сыпучего грунта. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

Прыжковые ямы должны быть оборудованы брусками для отталкивания, заполнены взрыхленным на глубину 20-40 см песком. Песок должен быть чистым без камней и других твердых предметов, грунт разровнен.

Места, предназначенные для метаний, располагаются в хорошо просматриваемом месте, на значительном расстоянии от общественных мест (тротуаров, дорог, площадок и т.д.). Длина секторов

для приземления снарядов должна быть не менее 60 м.

Игровые площадки, предназначенные для подвижных игр, должны иметь травянисто-песчаное покрытие, засеянное невысокой, трудно вытаптываемой травой (смесь клевера, тимофеевки, райграса, лугового мятлика, подорожника и др.), или покрытие утрамбованным грунтом. Гравийное покрытие запрещается.

Занятия на мокрых площадках запрещаются.

При проведении занятий в темное время суток освещение территории открытых спортивных площадок должно обеспечиваться исходя из нормы освещенности в 20-40 лк на поверхности земли.

Физкультурно-спортивное оборудование, спортивный инвентарь должны быть водостойкими и хорошо поддаваться очистке.

Конструкции оборудования и отдельных сооружений должны быть надёжно закреплены; не должны иметь острых углов и выступающих деталей. Поверхность оборудования не должна иметь трещин. Поверхность деревянных конструкций должна быть гладкой и хорошо отшлифованной.

Фундамент физкультурно-спортивного оборудования не должен создавать опасность травматизма. Элементы фундамента должны быть на глубине не менее 400 мм от поверхности или фундамент должен быть надёжно закрыт оборудованием или его частями.

В местах установки спортивного оборудования (оборудование для лазания и др.), с которого возможно падение с высоты более 1 м не должно быть посторонних предметов. Зона возможного падения должна быть подсыпана материалом, смягчающим удар.

2.3. Требования к спортивному оборудованию и инвентарю

Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в местах проведения занятий физкультурой и спортом, должны находиться в полной исправности и надёжно закреплены.

Разновидности контроля оборудования и его частей:

а) периодический визуальный (ежедневный) – определение видимых источников опасности, которые являются следствием актов вандализма, неправильной эксплуатации или неблагоприятных погодных условий (сломанные детали оборудования, битое стекло и т.д.);

в) контроль функционирования (не реже 1 раза в 3 месяца) – осмотр с целью проверки прочности и устойчивости оборудования, выявления износа деталей;

с) ежегодный контроль – с целью подтверждения нормального эксплуатационного состояния оборудования, включая его фундаменты и поверхности. Особое внимание уделяется скрытым и труднодоступным элементам. Результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть оформлены соответствующим Актом (Приложение № 3).

Спортивное оборудование не должно иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов, детали крепления (гайки, винты) должны быть надёжно завинчены.

Жерди гимнастических брусьев при необходимости должны ремонтироваться по всей длине. При обнаружении трещины, их необходимо заменить.

Гриф перекладины перед выполнением упражнений и после их окончания необходимо протирать сухой ветошью и зачищать шкуркой.

Пластины для крепления крюков растяжек должны быть плотно привинчены к полу и не выступать за его поверхность.

Бревно гимнастическое не должно иметь трещин и заусениц на брус, заметного искривления.

Опоры гимнастического козла должны быть прочно укреплены в коробках корпуса. При выдвигании ноги козла должны свободно устанавливаться и прочно закрепляться в заданном положении.

Гимнастические маты не должны иметь порывов, укладывать их надо вплотную вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая площадь соскока или предполагаемого срыва и падения.

Мостик гимнастический должен быть подбит резиной, чтобы исключить скольжение при отталкивании.

Гимнастическая стенка должна надёжно крепиться к стене, а поперечины не должны иметь трещин и люфтов в местах крепления.

Канат для лазания не должен иметь порывов и узлов. Нижний конец гимнастического каната должен быть защищен от раскручивания – туго обмотан шпагатом на длину 100 мм и обтянут кожаными или матерчатыми чехлом.

Гимнастическая скамейка должна иметь хорошую устойчивость. В узлах креплений гайки и

болты должны быть надежно завинчены.

Основные размеры и методы испытания спортивного оборудования приведены в приложении № 4.

Размещение гимнастического оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого гимнастического снаряда (приложение № 5).

Мячи набивные используются по номерам строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью учащихся.

Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу занимающихся согласно правилам соревнований.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Учебно-воспитательный процесс в организациях образования должен обеспечивать сохранение здоровья учащихся/воспитанников, поддержание работоспособности в течение учебного дня, недели, учебного года, необходимую двигательную активность, развитие индивидуальных способностей.

Распределение учащихся/воспитанников на медицинские группы для занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная) должно проводиться на основании состояния здоровья детей до начала учебного года.

Занятия с учащимися/воспитанниками, отнесёнными по состоянию здоровья к подготовительной группе, проводятся вместе с основной группой с уменьшенной физической нагрузкой согласно рекомендации врача.

Занятия по физической культуре с учащимися/воспитанниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, должны проводиться отдельно от уроков по физической культуре.

Уроки физкультуры следует проводить в хорошо аэрируемых залах. Для этого необходимо во время занятий в зале открывать одно-два окна с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше + 5 °С и слабом ветре. При более низкой температуре и большей скорости движения воздуха занятия в зале проводятся при открытых фрамугах, а сквозное проветривание - во время перемен при отсутствии обучающихся. При достижении в помещении температуры воздуха в 15 - 14 °С проветривание зала следует прекращать.

Приступая к занятиям по физической культуре, педагог обязан ознакомить учащихся с инструкцией по технике безопасности и контролировать её выполнение.

Спортивный зал должен быть подготовлен к уроку согласно задачам, вытекающим из требований учебной программы.

К занятиям по физической культуре допускаются учащиеся/воспитанники только в спортивной одежде и обуви на подошве, исключающей скольжение.

Педагог, проводящий занятие по физической культуре, физкультурно-массовое, оздоровительное или спортивное мероприятие, несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся и обязан:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий настоящими Правилами, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать занимающихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинских осмотров знать физическое развитие и функциональные возможности каждого учащегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку;

- при появлении у учащегося признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к медицинскому работнику организации образования;

- после окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий, убрать спортивный инвентарь, убедиться в отсутствии напряжения в энергосети и устранить обнаруженные недостатки.

Физическое упражнение является основным средством обучения двигательным умениям и

навыкам. По мере освоения простых упражнений мы стремимся овладеть более сложными упражнениями, выполнение которых требует соблюдения комплекса мер, направленных на обеспечение безопасности учащихся/воспитанников в процессе выполнения физических упражнений. Этот комплекс включает в себя подготовку и оборудование мест для занятий, использование страховочных приспособлений, а также использование элементов помощи, взаимопомощи, страховки и самостраховки.

3.1. Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений.

Элементы помощи, взаимопомощи и страховки неразрывно связаны между собой, имеют общее понятие - страховка, и являются неотъемлемой частью методики обучения новым элементам на занятиях физическими упражнениями. Надёжное и умелое применение страховки создаёт благоприятные условия для уверенного выполнения самых сложных упражнений, снимает защитные реакции, мешающие практически воспроизвести движение, образ которого создан в представлении обучающихся, предупреждает травматизм на занятиях и имеет большое значение для успешного овладения техникой физических упражнений. Болезненные ощущения, возникающие у обучающихся при ушибах, растяжениях и других травмах, могут являться причиной возникновения защитного рефлекса и появления в связи с этим боязни и неуверенности, что существенно замедляет и усложняет процесс технического совершенствования. Обучать основным приёмам страховки на уроках следует всех учащихся/воспитанников. Знание этих приёмов способствует более глубокому пониманию техники изучаемых упражнений и ускоряет процесс формирования двигательных навыков.

Помощь оказывается непосредственно педагогом. Взаимопомощь предусматривает оказание помощи занимающимися друг другу. Как правило, помощь и взаимопомощь применяются на начальной стадии обучения новому упражнению, что исключает возможность получения травмы и является действенным методическим приёмом, способствующим созданию правильного представления об изучаемом двигательном действии.

По мере овладения техникой упражнения непосредственная помощь и взаимопомощь заменяется страховкой. Под этим термином понимаются определённые действия педагога, направленные на обеспечение безопасности во время выполнения упражнения.

Приобретая навыки самостоятельного оказания помощи и страховки, обучающиеся воспитывают в себе чувство ответственности.

Для успешного осуществления страховки и помощи учителю необходимо хорошо разбираться в технике разучиваемых упражнений, знать наиболее опасные моменты во время выполнения физических упражнений, объяснять учащимся/воспитанникам, где могут быть срывы, падения, столкновения и уметь правильно выбрать место для страховки.

Наряду с приёмами помощи, взаимопомощи и страховки необходимо учиться навыкам самостраховки.

Самостраховка – очень важный элемент, необходимый для самостоятельного выхода из опасных положений, которые могут возникать во время выполнения различных физических упражнений. Каждый обучающийся должен учиться простейшим навыкам самостраховки. Эту задачу можно успешно решать с помощью акробатических упражнений. Надо учиться делать кувырки вперёд и назад из любого положения. Предотвратить срыв со снаряда, удар или падение после столкновения, можно путём своевременного прекращения движения, выполнения дополнительных движений (сгибания рук, ног, туловища для уменьшения инерционных сил), изменения упражнения (например, в опорных прыжках при неудачном наскоке на мостик вместо прыжка, согнув ноги, можно выполнить простой прыжок – ноги врозь). Это даст возможность облегчить приземление во время неудачного выполнения физических упражнений.

3.2. Требования безопасности при проведении занятий по физической культуре по разделу «Гимнастика»:

Перед началом занятий педагог должен:

- проверить надёжность крепления перекладины, опор гимнастического коня (козла), стопорных винтов брусев;
- протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой;
- в местах соскоков со спортивных снарядов подложить маты так, чтобы их поверхность была

ровной;

При разучивании и выполнении сложных гимнастических упражнений на снарядах необходимо применять следующие методы и способы помощи и страховки в зависимости от упражнения:

«Размахивание в упоре»

Разучивается на низких брусьях. При размахивании в упоре на предплечьях надо одной рукой держать учащегося/воспитанника за руку у плеча (обязательно спереди), а другой, подводя снизу под жердью, подталкивать по ходу маха вперёд под спину, не забывая своевременно убирать руку.

При размахивании в упоре на руках вначале следует поддерживать учащегося/воспитанника двумя руками снизу жердей (одной под грудь, другой под спину) усиливая махи, а в дальнейшем подстраховывать, накладывая ладонь на руку учащегося/воспитанника выше локтя (удерживая её на жерди).

«Подъём махом назад из размахивания в упоре на предплечьях»

Стоя сбоку, одной рукой захватить учащегося/воспитанника за руку ближе к плечу, а второй по ходу маха назад подтолкнуть под бёдра снизу (под жердями). Если выполняется на концах брусьев, можно помогать, усиливая мах двумя руками, - одной под живот, а другой под бёдра.

«Подъём махом вперёд из упора на руках»

Помощь оказывается снизу под спину (рука снизу между жердями). Возможно падение вперёд, когда после подъёма при махе назад плечи остаются впереди. В этом случае надо поддерживать учащегося/воспитанника за руку (выше локтя) или быть наготове подхватить под грудь (снизу).

«Кувырок вперёд из седа ноги врозь»

Вначале помогают, подталкивая одной рукой под спину учащегося/воспитанника, а другой, держа за ногу (за голень). В дальнейшем помощь оказывают двумя руками, подталкивая под спину.

«Подъём разгибом из упора на руках»

Когда подъём выполняется в сед ноги врозь, помогают лёгким толчком под спину; одной рукой держат в области лопаток, а другой - таза, удерживая его перед разгибом над жердями.

При подъёме в упор учащегося/воспитанника держат одной рукой за руку у плеча (сверху), а другую подкладывают под спину и помогают лёгким толчком.

«Из размахивания в упоре на концах жердей лицом наружу соскок с перемахом через одноименную жердь и поворотом на 90 градусов»

Стоя сбоку со стороны опорной руки, необходимо держать одной рукой выше локтя (обязательно спереди), а другой за предплечье, помогая в момент перемаха с соскока выполнить движение плечом вперёд - в сторону.

"Из виса присев на нижней жерди, толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь"

Подложив ладонь под поясницу, энергичным нажимом вверх-вперёд по ходу движения (по отношению к туловищу) помочь приблизить таз к верхней жерди и выйти в упор. Стоять надо под верхней жердью сбоку лицом к учащемуся/воспитаннику и к концу толчка ногами другой рукой захватить спереди за голень, помогая удерживаться в упоре.

«Из виса присев на нижней жерди подъём переворотом в упор на верхнюю жердь»

Помощь оказывают двумя руками, держа одной за поясницу, а другой за плечо, стоя сбоку внутри брусьев. При выходе в упор придержать учащегося/воспитанника за носок ноги.

«Спад и подъём завесом с перехватом за верхнюю жердь»

Сопровождают учащегося/воспитанника по ходу движения, придерживая и помогая двумя руками (под спину). Стоять сбоку внутри брусьев. Вначале целесообразно оказать помощь нажимом на бедро маховой ноги.

«Вис прогнувшись»

Разучивается на низкой перекладине. Необходимо одной рукой держать учащегося/воспитанника за запястье, а другой - поддерживать за ноги, помогая принять нужное положение. Страховать можно и накладывая ладонь сверху на кисть, прижимая её к снаряду, чтобы она не соскользнула.

«Соскок углом назад»

Стоя снаружи, одной рукой держать за руку (опорную) выше локтя, а другой нажимом сбоку изнутри помочь выполнить соскок. Можно поддерживать учащегося/воспитанника сзади двумя руками за поясницу. Если учащийся/воспитанник не может правильно выполнить перемах, лучше стоять внутри брусев и держать его одной рукой за руку у плеча, а другой подтолкнуть (под бедро) ноги в сторону.

«Мах дугой из упора»

При разучивании упражнения на низкой перекладине на помощь ставят двух человек (по бокам от выполняющего мах). Они находятся впереди у перекладины, стоя к ней плечом, и, подводя руки под снаряд, чтобы с началом движения подхватить тело снизу одной рукой (дальней от снаряда) под ноги, а другой - под спину.

При разучивании упражнения на высокой перекладине педагог стоит под грифом сбоку от учащегося/воспитанника и старается удержать от преждевременного спада вниз (поддерживая под таз и спину), направляя движение вперёд по дуге. Особо внимательным надо быть в момент окончания маха вперёд и первого маха назад, чтобы подхватить учащегося/воспитанника двумя руками.

«Вис на согнутых ногах»

Рукой придерживать за голени ближе к стопам, предохраняя от соскальзывания ног со снаряда. При выполнении соскока в упор присев, поддерживать учащегося/воспитанника снизу, подводя одну руку под плечо, а другой - удерживая тело под живот, чтобы помочь вовремя согнуть ноги и мягко приземлиться, предохраняя от падения плашмя.

«Перемахи в упоре»

На низком снаряде поддерживать за руки, стоя спереди-сбоку от учащегося/воспитанника; ближней рукой прочно обхватив руку ученика выше локтя, а другой поддерживать за предплечье (но не наоборот), регулируя движение тела в нужную сторону. При перемахах из упора верхом в упор сзади или перемахах на высоком снаряде удобнее помогать сохранять равновесие, крепко держа учащегося/воспитанника за носок ноги.

«Подъём завесом»

Помощь оказывают по ходу движения нажимом сверху на бедро маховой ноги, другой рукой поддерживают учащегося/воспитанника под спину. Стоять сбоку со стороны маховой ноги.

«Подъём переворотом»

В момент маха ногой, подтолкнуть учащегося/воспитанника снизу под бедро, помогая прижаться животом к перекладине, а другой рукой поддержать под плечо (или под спину). Когда учащийся/воспитанник ляжет животом на перекладину, нужно поддержать его за ногу, чтобы удержать в нужном положении при разгибании тела. При подъёме переворотом на высоком снаряде помогают в момент поднимания ног (после предварительного подтягивания) толчком снизу под поясницу, поддерживая другой рукой под плечо, чтобы не дать преждевременно разогнуть руки и помочь сделать переворот. После выхода в упор придерживать за носок ноги.

«Размахивания в виси на высокой перекладине и соскоки»

Стоять под перекладиной сбоку, сопровождать движение тела учащегося/воспитанника по ходу маха и быть готовым в случае срыва со снаряда поддержать под грудь или под спину. Если позволяет рост при выполнении размахиваний держать одной рукой за предплечье, а другой сопровождать по ходу маха.

«Опорный прыжок согнув ноги через козла»

Если прыжок выполняется через гимнастического козла, то стоять спереди-сбоку у места приземления, поддерживать под грудь и за руку выше локтя. Если прыжок выполняется через гимнастического коня, то стоять сбоку перед конем и держать одной рукой за руку выше локтя, второй – под бедро сзади.

«Прыжок ноги врозь через козла (коня) в ширину»

Стоять за снарядом, лицом к прыгающему в стойке ноги врозь правой (левой). Держать за руки выше локтей и делая шаг назад, помочь преодолению снаряда.

«Прыжок углом с косога разбега через коня в длину толчком одной ноги»

Стоять у места приземления боком к снаряду. Держать одной рукой за руку или пояс, а другой – под спину.

3.3. Требования безопасности при проведении занятий по физической культуре по разделу «Лёгкая атлетика»

Перед началом занятий педагог должен:

- протереть насухо спортивные снаряды для метания;
- тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме (месте приземления), убедиться в отсутствии в песке посторонних предметов;
- провести разминку.

При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведенное на разминку перед выполнением легкоатлетических упражнений (разминка должна быть более интенсивной).

Обувь учащихся должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не стеснять кровообращения.

При групповом старте на короткие дистанции бежать следует только по своей беговой дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее, чем на 15м за финишную отметку.

Запрещается выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться на руки.

Во время проведения занятий по метанию нельзя находиться в зоне броска, стоять справа от метателя, пересекать эту зону. Находясь вблизи зоны метания, нельзя поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания. Перед выполнением упражнения по метанию необходимо убедиться в отсутствии людей в секторе метания.

Запрещается производить произвольные метания, подавать снаряды для метания броском, оставлять без присмотра спортивный инвентарь, который не используется в данный момент на занятии.

В ненастную погоду необходимо предусмотреть наличие ветоши для обтирания снарядов при повторных бросках или метаниях.

3.4. Требования безопасности при проведении занятий по физической культуре по разделу «Спортивные и подвижные игры»

Перед проведением занятий по спортивным играм необходимо проверить надежность установки и крепления стоек и перекладины футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования, проверить состояние покрытия спортивной площадки, убрать посторонние предметы.

Начинать и заканчивать игру, делать остановки в игре следует только по команде руководителя занятий.

Во время игры следует строго выполнять правила проведения спортивной игры, внимательно слушать и выполнять все команды руководителя занятий, внимательно следить за мячом, избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.5. Требования безопасности при проведении занятий по физической культуре по разделу «Плавание»

Допуск учащихся/воспитанников в воду (выдача пропусков в бассейн) проводится в присутствии только того педагога, фамилия которого указана в расписании. Любая замена может быть проведена только с разрешения директора организации образования. Занятия по обучению плаванию проводят тренеры.

Проведение занятий в естественных водоемах разрешается только в отвечающих санитарным требованиям специально отведенных и оборудованных для этих целей местах.

При выборе места для обучения плаванию на естественных водоёмах следует руководствоваться указаниями, изложенными в рекомендациях по обучению учащихся плаванию:

- естественное дно водоёма в месте, выделенном для купания или днище купальни, оборудованной на естественном водоёме, должно быть ровным;
- глубина воды от 0,7 до 1,2 м;
- скорость течения (движения) воды не более 0,3м/сек;
- дно естественного водоёма должно быть песчаным и очищенным от коряг, камней, водорослей, железных и других предметов, представляющих опасность для учащихся;
- места для купания (обучения плаванию) должны быть ограждены;
- при проведении занятий должны быть в наличии спасательные средства (спасательные

круги, верёвки, шесты, в необходимых случаях спасательные лодки и т.д.).

При невыполнении необходимых для проведения занятий по плаванию условий, педагог должен принять меры к устранению факторов, мешающих их проведению, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

4. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ И ПОРЯДОК РАССЛЕДОВАНИЯ И УЧЁТА НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ С УЧАЩИМИСЯ/ВОСПИТАННИКАМИ

Первая доврачебная помощь пострадавшему должна быть оказана любым членом педагогического состава или учащимися в соответствии с Инструкцией по оказанию первой помощи при несчастных случаях, утвержденной Приказом Министерства регионального развития и Министерством здравоохранения Приднестровской Молдавской Республики от 11 июля 2016 года № 523/350 «Об утверждении инструкции по оказанию первой помощи при несчастных случаях на производстве».

Спортивный зал школы должен быть обеспечен носилками, иметь адрес и телефон ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

После оказания первой доврачебной помощи следует направить пострадавшего в лечебное учреждение.

Расследование и учёт несчастных случаев с учащимися/воспитанниками во время учебно-воспитательного процесса проводится в соответствии с Положением о расследовании и учёте несчастных случаев, утвержденным Приказом Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 30 июля 2006 года № 649 «Об утверждении Положения «О расследовании и учете несчастных случаев с учащейся молодежью и воспитанниками в системе просвещения Приднестровской Молдавской Республики».

УТВЕРЖДАЮ

Директор

« _____ » _____ 20__ г.

АКТ - РАЗРЕШЕНИЕ
на проведение занятий по физической культуре
в спортивных залах и на спортивных площадках организаций образования

Комиссия в составе:

Председатель комиссии:

Члены комиссии:

провела проверку готовности спортивного комплекса (наименование организации образования) к проведению занятий по физической культуре

В результате проверки было установлено:

1. В спортивный комплекс (наименование организации образования) входят: стадион, спортплощадки, специализированные городки, спортзал или приспособленные спортивные помещения (имеющиеся перечислить), которые соответствуют нормативным требованиям охраны труда, правилам техники безопасности, санитарным правилам и нормам, а также возрастным особенностям занимающимся.

2. Спортивное оборудование прошло визуальный осмотр и испытание под нагрузкой (Акт № ___ от «___» _____ 20__ г.).

3. Администрация и педагогический персонал организации образования с Правилами безопасности на занятиях по физической культуре в организациях образования Приднестровской Молдавской Республики ознакомлен.

Председатель комиссии:

Члены комиссии:

РЕКОМЕНДАЦИИ

При проверке готовности спортивного комплекса и спортивного оборудования к занятиям по физической культуре обращается внимание на следующие особенности объекта проверки:

Объект проверки	Особенности объекта проверки
Спортивный зал	
Наличие разметки (в соответствии с Правилами)	
Выступающие предметы	Крючки, штыри не должны располагаться ниже 1,80 см от пола Батареи должны защищаться экранами, с вентиляционными отверстиями, если деревянными, то не окрашенными и не покрытыми лаком
Освещенность	Уровень освещенности – 200 лк Лампы медленного накаливания должны крепиться под углом 30° и быть огражденными.
Ограждение оконных рам (металлическая решетка или натянутая сетка)	Фрамуги должны открываться приспособлением снизу. Не менее 2 окон с металлическими решетками должны быть открывающимися, а ключ храниться в доступном месте.
Целостность пола (заливной или деревянный)	Должен быть ровным, гладким с нанесенной разметкой
Электрические розетки	Должны быть подписаны и иметь заглушки
План эвакуации	На выходе из спортивного зала должен находиться план

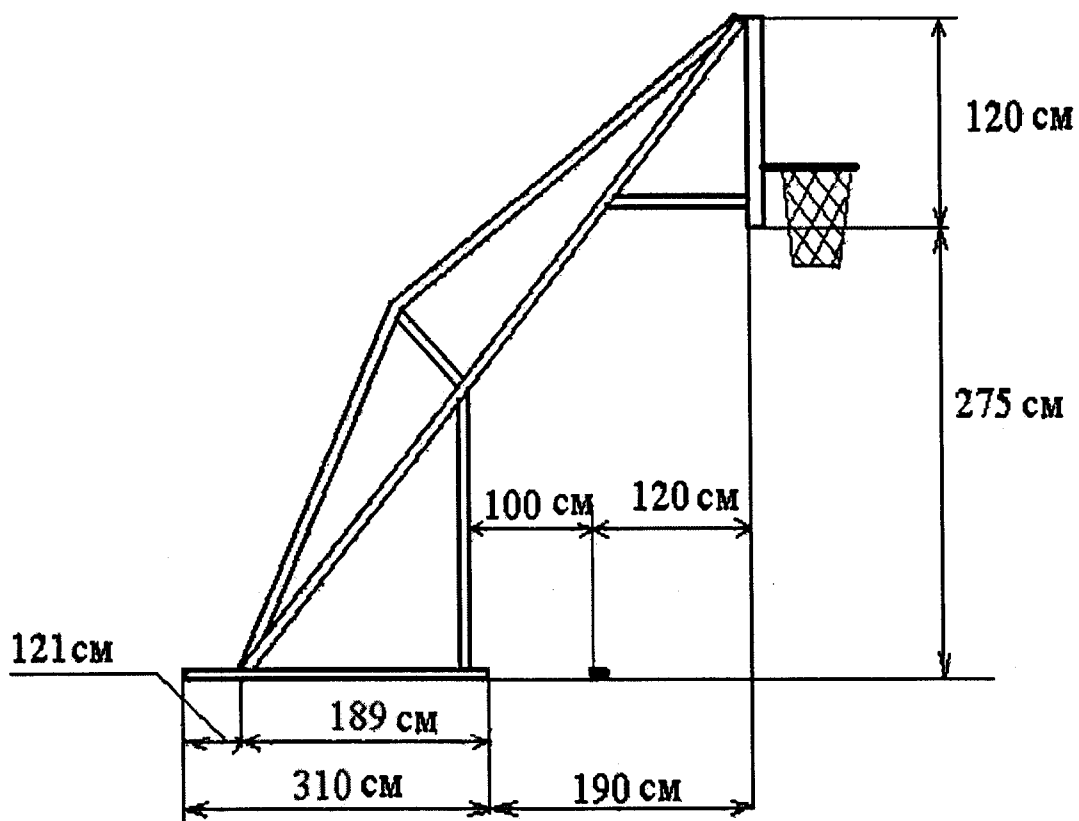
	эвакуации
Выходы	Спортивный зал должен иметь два выхода – основной и запасной. Над каждым выходом крепиться указатель «ВЫХОД» или «ЗАПАСНОЙ ВЫХОД» с защитной решеткой. Ключи от запасного выхода должны находиться в доступном месте.
Огнетушители	В каждом спортивном зале должны находиться два огнетушителя с указанием даты последней зарядки
Спортивный инвентарь и оборудование	
Бревно (напольное, низкое, высокое)	Должно быть деревянным, без трещин, заусенцев. Для высокого бревна предусматривается дополнительное крепление. Если бревно имеет обивку, то она должна быть целостной и не травмоопасной.
Конь, козел	Не должны иметь повреждений. На «копыта» надеваются резиновые накладки, так же предусматривается стационарное крепление к полу, стопорные элементы для выдвижных ног должны находиться в рабочем состоянии.
Перекладина – пристеночная, растяжная	Гриф и жерди должны быть гладкими, без трещин и заусенцев. Проверить надежность мест крепления снарядов к полу, замков крепления, тросов.
Брусья – разновысокие или параллельные	
Гимнастическая стенка	Проверить надежность крепления секций стенки между собой, к стене и полу. Рейки должны быть без трещин, заусенцев, овальной формы, изготовлены из твердых пород дерева или металла. Высота – 290 см; ширина – 90 см; между рейками – 18-20 см. Диаметр рейки должен быть для организаций общего и специального образования – 60-80 мм, для дошкольного – 40-60мм
Волейбольные стойки и сетка	Поверхность стоек должна быть гладкой, ровной, без отклонений от продольной оси. Стационарные стойки должны быть надежно закреплены к полу и стене. Переносные должны крепиться в «стакан», иметь растяжное дополнительное крепление. Проверяется надежность крепления замки и состояние тросов. Нижний край волейбольной сетки должен быть только с шелковым шнуром, верхний край – трос из металлических волокон, диаметром 5мм, обшивается белой лентой – 5 см. При осмотре проверяется целостность ячеек.
Баскетбольные щиты – только монолитные Обязательно – 2 игровых и не менее 2 тренировочных	Щиты должны быть монолитными, изготовленными из прозрачного материала или сделанными из твердого дерева толщиной 3 см. Щиты должны устанавливаться под прямым углом к полу, параллельно лицевым линиям (между щитом и корзиной должна находиться резиновая прокладка не менее 1 см. для амортизации) Размеры щита 180x105см, нижний край располагается на высоте 2,9 м от поверхности площадки. Лицевая поверхность щита – гладкая, с нанесенной разметкой (59x45 см). Верхний край нижней линии прямоугольника должен находиться на уровне верхней плоскости кольца. Желательна защитная обивка щитов по нижнему и боковым сторонам щитов. Конструкция (к чему крепится щит) должна размещаться на расстоянии не менее 200 см от внешнего края лицевой линии Конструкция должна быть надежно закреплена к полу или стене. Корзина состоит из колец и сеток. Кольца - должны быть изготовлены из прочной стали и крепиться к конструкции щита

	<p>так, чтобы прикладываемые усилия не передавались непосредственно на щит. Желательно использование колец с амортизатором. Нижний край кольца должен иметь такое приспособление для крепления сеток, чтобы нельзя было травмировать пальцы (без острых краев и щелей)</p> <p>Сетки должны быть изготовлены из белого шнура, при осмотре проверяется целостность ячеек.</p>
Ворота (стационарные, складные или переносные)	<p>Ворота должны быть надежно закреплены к полу (люфты не допускаются). Складные ворота должны иметь дополнительное крепление к стене. Поверхность штанг ворот должны иметь защитные чехлы не ниже 1,8 м от пола.</p> <p>Поверхность штанг должна быть ровная и гладкая, без сколов, вмятин и зазубрин, иметь защитные чехлы не ниже 1,8 м от пола.</p> <p>Крючки для закрепления сетки должны быть вогнутыми во внешнюю сторону.</p> <p>Сетка изготавливается из пеньки, джута или нейлона, проверяется целостность ячеек, верхней обшивки и нижнего шнура.</p>
Канаты – норма 8 м, на полу лежит не менее 50см (не лохматится, конец каната стянут в чехле)	<p>Длина каната по норме должна составлять 8м. Нижний край каната должен лежать на полу не менее 50 см, конец быть стянут в чехол, не лохматиться. Крепления кронштейна должно быть надежным. Проверить безопасность расположения каната и состояние его поверхности.</p>
Спортивный инвентарь (по разделам программы)	<p>Общее состояние спортивного инвентаря должно соответствовать нормативным требованиям (мячи, гантели и пр.)</p>
Тренажерный зал (наличие инструкции по пользованию каждого тренажера)	<p>Проверяется гигиеническое состояние, надежность крепления силовых тренажеров и их расстановка.</p> <p>Соответствие площади зала количеству выставленных тренажеров из расчета 4кв.м на 1 тренажер.</p> <p>Расстояние между тренажерами: между силовыми – 1,5м; между функциональными – не менее 1м; расстояние до окна и зеркал – 1м.</p> <p>Тренажеры, работающие от электричества, должны быть установлены на резиновых ковриках.</p>
Аптечка с перечнем медикаментов и сроками реализации в каждом зале, носилки	<p>Медицинская аптечка должна быть укомплектована в соответствии с Приложением №1 к Инструкции по оказанию первой медицинской помощи при несчастных случаях на производстве, утвержденной Приказом Министерства регионального развития и Министерством здравоохранения Приднестровской Молдавской Республики от 11 июля 2016 года № 523/350 «Об утверждении Инструкции по оказанию первой медицинской помощи при несчастных случаях на производстве».</p> <p>В медицинской аптечке должна быть опись медикаментов.</p> <p>На дверце медицинской аптечки или рядом с ней вывешивается краткая инструкция по оказанию первой помощи при травмах, а также адрес и номер телефона ближайшего лечебного учреждения.</p>
Прилегающие помещения	
Снарядная комната и ее размер, наличие инвентаря и оборудования для всех разделов программы, его состояние, порядок в помещении.	<p>Проверяется гигиеническое состояние, размещение спортивного инвентаря и оборудования для всех разделов программы, надежность крепления стеллажей.</p>
Раздевалки	<p>Проверяется гигиеническое состояние помещений, техническое</p>

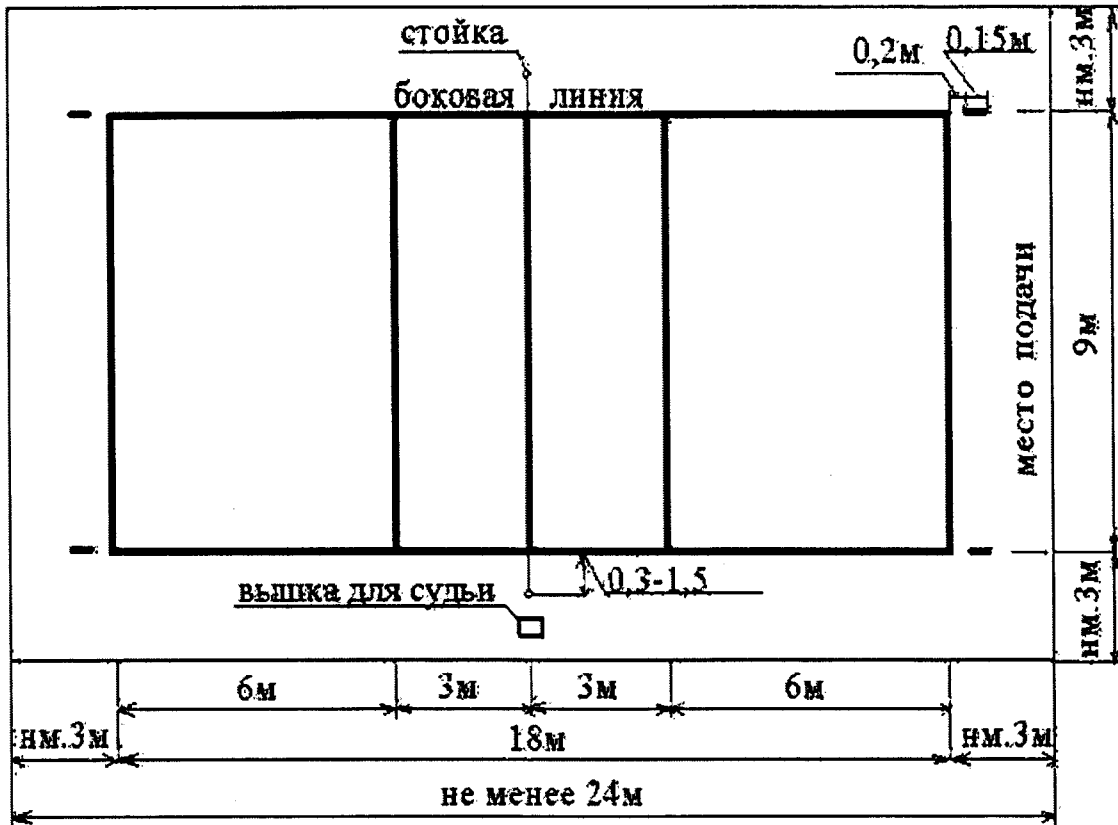
	<p>состояние оборудование.</p> <p>Крючки для одежды должны быть только округлой формы.</p> <p>Шкафчики должны быть установлены в один ярус, закреплены к полу, стене и между собой.</p> <p>Расстояние от шкафчика до скамейки не менее 1,30 м</p>
Санитарно-гигиенические комнаты	
Санитарные узлы, душевые	<p>Проверяется наличие, количество, пригодность эксплуатации.</p> <p>В душевых обращается внимание на наличие распылителя и ножных ковриков</p>
Документация по охране труда и технике безопасности	
Инструкции по охране труда	<p>Проверяется наличие инструкций на каждый раздел программы, утвержденных руководителем (с обратной стороны подпись учителя об ознакомлении). Пересмотр инструкций проводится не реже 1 раза в 5 лет.</p>
Правила поведения для обучающихся на занятиях физической культурой в спортивном и тренажерном залах	<p>Разрабатываются учителем для каждого раздела программа с учетом материально-технической базы</p>
Журнал регистрации инструктажа с воспитанниками/обучающимися	<p>Ведется в соответствии с Приказом Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 31 октября 2018 года № 1015 «Об утверждении Типового положения о порядке обучения и проверки знаний по охране труда воспитанников/обучающихся в организациях образования Приднестровской Молдавской Республики»</p>
Спортивные площадки	
Волейбольная	<p>Представляет собой тщательно выровненный земельный участок, на котором размечается мелом или белой краской игровая площадка размером 18х9м (обычная) или 15х7,5 м (уменьшенная, если участок незначителен по размерам).</p> <p>По всему периметру площадки должна быть полоса безопасности размером 3 м, в пределах которой не должно быть никаких посторонних предметов, скамеек для зрителей, кустов, деревьев, элементов искусственного освещения и пр. На площадке вкапываются стойки (крепление должно быть надежное бетонный стакан 100х50х50) или специальное устройство для крепления стоек (вмонтированный стакан в грунт или искусственное покрытие площадки).</p> <p>На стойки натягивается сетка, делящая площадку на равные части. Стойки должны быть круглыми, их конструкция должна обеспечивать установку сетки на любой высоте, необходимой для учебных занятий, тренировок и соревнований.</p> <p>Высота стоек не должна превышать 2,55м. Расстояние между стойками 10м.</p> <p>Все оборудование и инвентарь для волейбола должен соответствовать техническим требованиям и стандартам .</p>
Баскетбольная	<p>Обычно имеет размеры 26х14м и уменьшенные 18х12м.</p> <p>По периметру игровой площадки размещается свободная от посторонних предметов полоса шириной не менее 1м (зона безопасности), места для зрителей должны быть не ближе 2 м от игровых линий площадки.</p> <p>Оборудование баскетбольной площадки: щиты толщиной 30мм из водостойких материалов желательно (стеклопластик) прочно крепятся к стойкам (фермам) круглого сечения, отстоящим от лицевой линии на 0,4м.</p> <p>Щит имеет прозрачную основу, к которому крепится корзина.</p>

	<p>Все размеры оборудования и площадки должны соответствовать техническим требованиям и стандартам.</p>
<p>Футбольное поле</p>	<p>Поверхность поля должна быть ровной, покрыта естественным дерном (травяное), земляным грунтом или синтетическим ковром. Поле должно иметь разметку в соответствии с правилами игры Ворота должны быть надежно закреплены (люфты не допускаются).</p> <p>Поверхность штанг - ровная и гладкая, без сколов, вмятин и зазубрин.</p> <p>Крючки для закрепления сетки должны быть вогнутыми во внешнюю сторону и смотреть вниз.</p> <p>Сетка используется изготовленная из пеньки, джута или нейлона, проверяется целостность ячеек, верхней обшивки и нижнего шнура.</p>
<p>Другие площадки и их состояние</p>	<p>Спортивно-игровые площадки представляют собой спланированные земельные участки также с упрощенными покрытиями: глинисто - песчаными, песчаными и др. К ним относятся: футбольные поля различных размеров, поля для хоккея с мячом и др.</p>

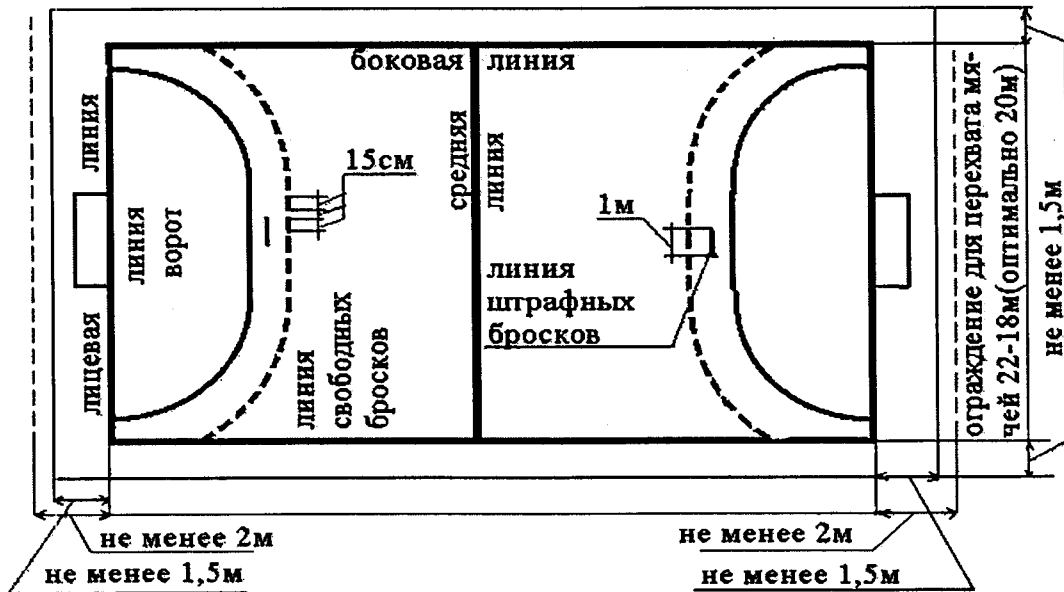
Баскетбольные стойки из металлических труб



Б. Площадка для волейбола. План и разметка площадки.



В. Площадка для ручного мяча. План и разметка площадки.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

« ____ » _____ 20__ г.

**Акт № _____
испытания спортивного оборудования**

Комиссия в составе:

Председатель комиссии:

Члены комиссии:

составила настоящий акт в том, что:

В спортивном зале (наименование организации образования) спортивное оборудование для проведения занятий по физической культуре подлежит визуальному осмотру и испытанию под нагрузкой:

1. Брусья гимнастические _____шт – находились под вертикальной нагрузкой 135 кг, приложенной к середине жерди;
2. Бревно гимнастическое _____шт – находилось под нагрузкой вертикальной 135 кг, приложенной к середине бревна;
3. Гимнастическая (шведская стенка) _____шт. - каждая перекладина находилась под нагрузкой 120 кг, приложенной под углом 60 градусов;
4. Перекладина _____шт. - находилась под вертикальной нагрузкой 220 кг, приложенной к середине грифа;
5. Гимнастический конь (козёл) _____шт. - имеет равномерную, без бугров и провалов, обивку. Выдвижные ноги легко и надежно фиксируются на установленной высоте, при приложении горизонтальной нагрузки 70 кг обеспечивают устойчивость снаряда на полу;
6. Канат для лазания _____шт. – находился под вертикальной нагрузкой 300 кг;
7. Гимнастическая скамейка _____шт. – находилась под нагрузкой 300 кг, приложенной к середине скамейки;
8. Гимнастический мостик _____шт. - верхнее покрытие не имеет повреждений, трещин и сколов, основание мостика пробито резиной, что исключает проскальзывание.
9. Баскетбольный щит с кольцами _____шт. - находился под вертикальной нагрузкой 100 кг;
10. Сетка волейбольная _____шт. – находилась под вертикальной нагрузкой 144 кг, приложенной на середину натянутой сетки, на верхний ее край.

На территории (наименование организации образования) имеются открытая спортивная площадка (баскетбольная, волейбольная, мини-футбольная) и спортивный городок (перекладина, рукоход, брусья). Спортивное оборудование для проведения занятий по физической культуре подлежит визуальному осмотру и испытанию под нагрузкой:

1. Ворота футбольные _____шт. - вкопаны в землю, надежно закреплены, устойчивы к опрокидыванию. На середину перекладины был подвешен груз 110 кг.
2. Кольца баскетбольные _____шт. - закреплены на баскетбольных щитах, щиты закреплены к металлическим трубам, трубы забетонированы в землю. Баскетбольные кольца закреплены в соответствии с требованиями установки спортивного оборудования. Каждый щит находился под вертикальной нагрузкой 100 кг.
3. Сетка волейбольная _____шт. - закреплена на волейбольных стойках, стойки закреплены в соответствии с требованиями установки спортивного оборудования. На середину натянутой сетки, на верхний ее край был подвешен груз 144 кг.

4. Перекладина ____ шт. - стойки вкопаны в землю и забетонированы. На середину перекладки был подвешен груз 220 кг.
5. Рукоход ____ шт. - стойки вкопаны в землю и забетонированы.
6. Брусья ____ шт. - стойки вкопаны в землю и забетонированы. Каждая жердь находилась под вертикальной нагрузкой 135 кг.

Заключение:

После снятия нагрузки повреждений и смещений не обнаружено, крепежи надёжно закреплены, спортивное оборудование не имеет в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов, детали крепления (гайки, винты) надёжно завинчены, поверхность гимнастических снарядов гладкая, без трещин и заусенцев.

Занятия на спортивных снарядах разрешаются.

Председатель комиссии:

Члены комиссии:

Приложение № 4

ОСНОВНЫЕ РАЗМЕРЫ (В ММ) И МЕТОДЫ ИСПЫТАНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ

1. Брусья

Гимнастические брусья – изделие (снаряд), используемое в закрытых помещениях и состоящее из станины (основания), стоек и двух жердей. Гимнастические брусья могут быть разновысокими (рис. 1.1) и параллельными (рис. 1.2).

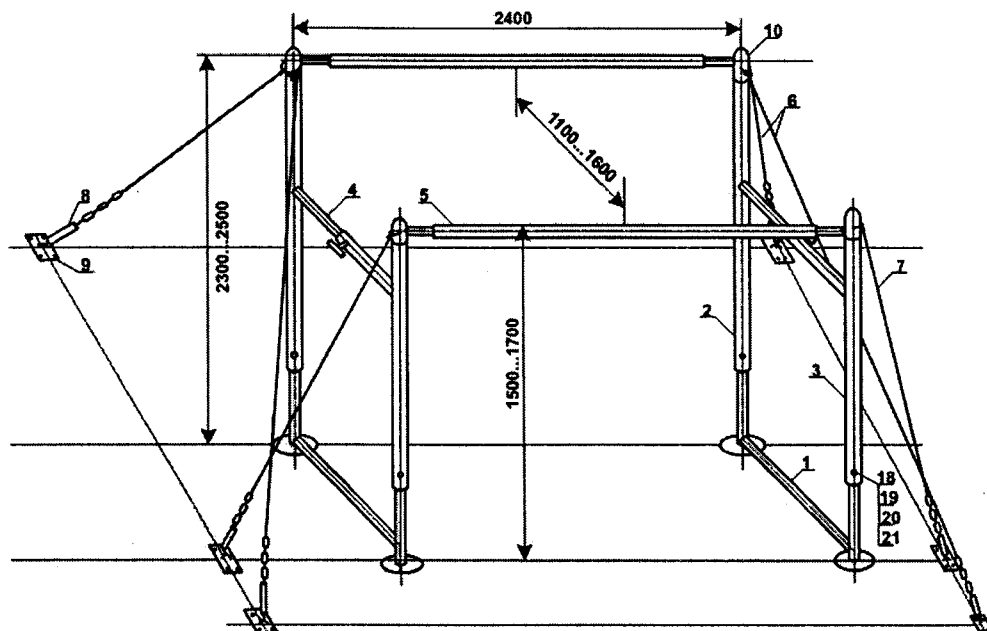


Рис. 1.1 Разновысокие брусья

1 – основание в сборе; 2 – стойка высокая; 3 – стойка низкая; 4 – механизм разведения жердей; 5 – жердь; 6-7 – растяжка большая и малая в сборе; 8 – тапреп; 9 – крепление к полу; 10 – головка; 18-21 – механизм крепления (болт М10х70, гайка М10, шайба 10)

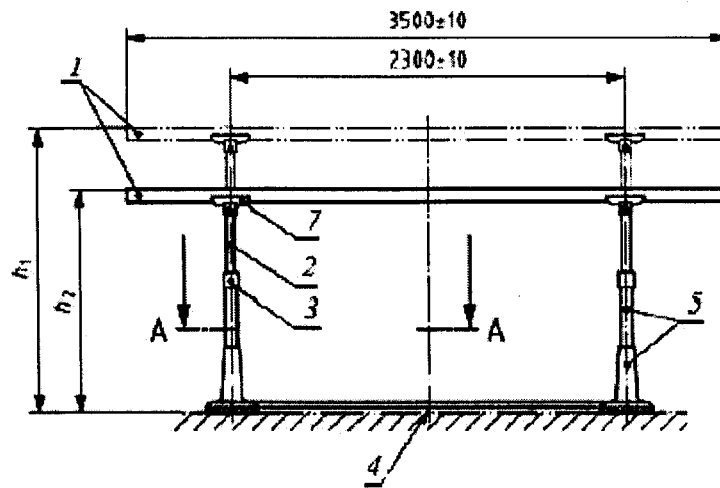


Рис. 1.2 Параллельные брусья

1 – жердь; 2 – выдвижная стойка; 3 – замок с регулировочным устройством;
4 – продольная обвязка; 5 – опора брусьев.

Расстояние по длине между стойками у параллельных брусьев – 2300 мм. Расстояние по ширине между стойками – 520 мм. Высота жердей от пола - 1300-2100 мм.

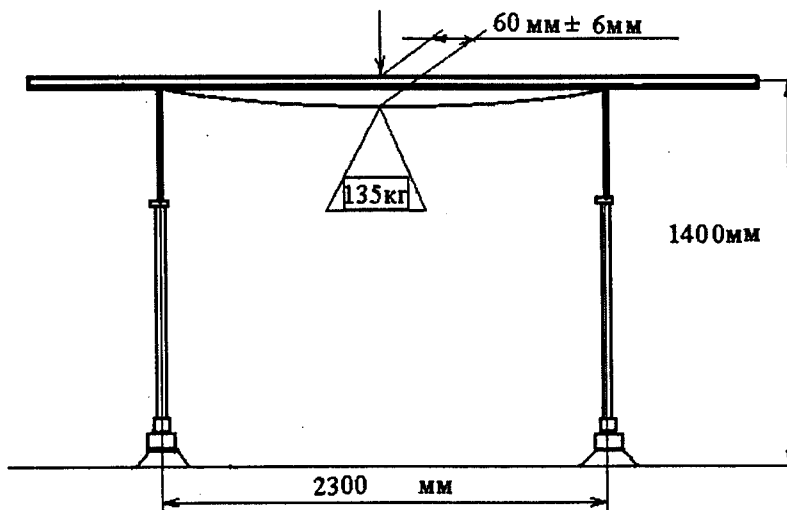


Рис. 1.3. Схема приложения нагрузки при испытании брусьев

Прочность установки брусьев определяется действием груза весом 135 кг, приложенного в середине жерди, установленной на высоте 1400 мм (Рис. 1.3). Эластичность жердей должна соответствовать прогибу жерди не более $60 + 6$ мм.

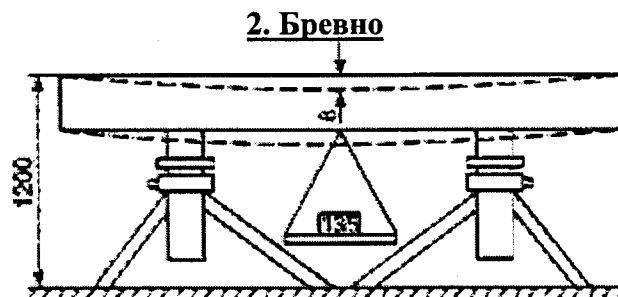


Рис. 2. Схема приложения нагрузки при испытании бревна

Высота бревна по верхней кромке от пола - 750-1200 мм. Длина бревна – 500 мм. Ширина опорной поверхности – 100 мм. Толщина бревна – 160 мм.

Прочность установки проверяется следующим образом: к середине бревна, устанавливаемого на высоте 1200 мм, подвешивается груз в 135 кг (Рис. 2). Прогиб бревна не должен превышать 8 мм.

После снятия нагрузки бревно должно вернуться в первоначальное положение и не должно иметь повреждений в т.ч. трещин, поломок, чрезмерных остаточных деформаций, ослабления соединений и связей.

3. Гимнастическая стенка

При испытаниях конструкции на прочность установки к середине верхней и нижней перекладин по очереди прикладывают горизонтальную сосредоточенную нагрузку 900 ± 50 Н (900 Н = 90 кг \times $9,8$ Н/кг (ускорение свободного падения)) в течение $1 \text{ мин} \pm 10$ с (рис. 3). Во время проведения испытаний регистрируют отклонение конструкции от вертикали. Для определения прочности отдельных перекладин шведской стенки к каждой перекладине прикладывается нагрузка 120 кг под углом 60 градусов. После снятия нагрузки осматривают конструкцию. На конструкции не должно быть повреждений, в т.ч. трещин, поломок, чрезмерных остаточных деформаций, ослабления соединений и связей.

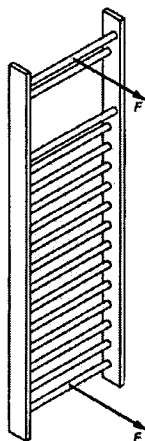


Рис. 3. Схема приложения нагрузки при испытании шведской стенке.

4. Перекладина

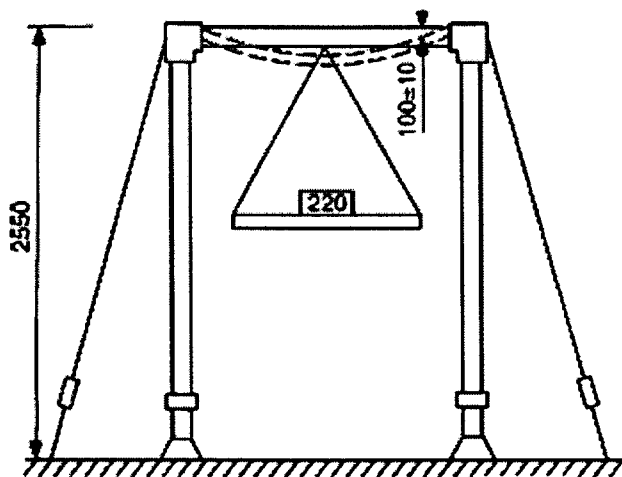


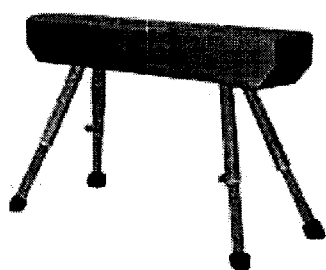
Рис. 4 Схема приложения нагрузки при испытании перекладины.

Высота грифа перекладины от пола - $1450-2550$ мм. Длина стержня перекладины - 2400 мм. Диаметр стержня перекладины - 28 мм. Площадь для установки перекладины - 9000×4500 мм.

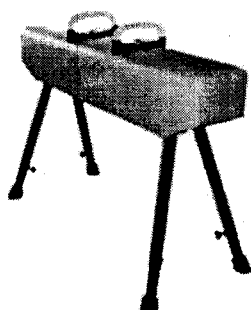
Прочность установки проверяется следующим образом: к середине грифа на высоте 2550 мм прикладывается нагрузка равная 220 кг (рис. 4), прогиб может составлять не более $100 \text{ мм} + 10 \text{ мм}$. После снятия нагрузки гриф перекладины должен принять первоначальное положение.

5. Гимнастический конь и козел

Гимнастический конь и гимнастический козел может применяться для прыжков (рис. 5.1 и 5.3) и для махов (рис. 5.2 - гимнастический конь с ручками). Основные размеры коней и козлов для прыжков приведены в таблице №1.



5.1



5.2



5.3

Рис. 5.

Таблица №1

Основные размеры гимнастических коней и козлов (в мм)

Тип снаряда	Высота (h)		Длина корпуса	Ширина по верху корпуса	Ширина по низу корпуса
	Макс.	Мин.			
конь	1500	910	1600-1630	350-355	290-300
козел	1700	900	550-590	300-380	300-330

Для определения устойчивости коня (козла) для прыжков перпендикулярно к боковой поверхности корпуса прикладывают в течение 5 мин сосредоточенную горизонтальную нагрузку F_1 , значение которой составляет 20% собственного веса конструкции, но не менее 70 Н ($70 \text{ Н} = 7 \text{ кг} \times 9,8 \text{ Н/кг}$ (ускорение свободного падения)) в соответствии с рис. 5.4. Во время проведения испытаний опоры испытуемого гимнастического коня или козла не должны отрываться от опорной поверхности. Отмечают, был ли потерян контакт между как минимум одной опорой коня и поверхностью. После снятия нагрузки конструкцию испытуемого снаряда осматривают. На конструкции не должно быть повреждений, в т. ч. трещин, поломок, чрезмерных остаточных деформаций, ослабления соединений и связей.

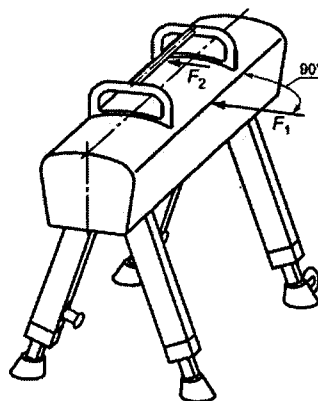


Рис. 5.4. Схема приложения нагрузки при испытаниях гимнастических коней и козлов на устойчивость (F_1 – направление приложения усилия для коней без ручек)

6. Гимнастический канат для лазанья

Гимнастический канат для лазания крепится на несущей шине под потолком спортивного зала, должен быть изготовлен из пенькового или хлопчатобумажного трех- или четырехрядного волокна диаметром 35-40 мм. Длина каната 4-6 м. Для точного установления расстояния для лазания канат может размечаться на полуметровые отрезки цветными лентами или материей.

Перед занятием проверяется состояние самого каната, периодически – прочность креплений, с помощью которых он подвешен. Подвес каната должен выдерживать сосредоточенную вертикальную нагрузку при прикладывании веса 300 кг и сосредоточенную горизонтальную нагрузку не менее 90 кг без повреждений, нарушающих его функционирование по назначению.

7. Гимнастическая скамейка

Скамейка гимнастическая представляет собой сборную конструкцию, состоящую из верхней (скамеечная плита) и нижней (бревно) досок, соединенных между собой металлическими

(деревянными) опорами. Длина снаряда 2000–4000 мм, высота – 350 мм, ширина сиденья – 270 мм, толщина сиденья – 40 мм. На металлических ножках устанавливаются пластиковые заглушки, препятствующие скольжению, не оставляющие следов на поверхности пола спортивного зала.

В перевернутом виде скамейку допустимо использовать в качестве гимнастического бревна (с опорой на плиту скамейки).

Испытание на прочность. Гимнастическую скамью горизонтально устанавливают на опорную поверхность таким образом, чтобы она могла свободно прогибаться под действием нагрузки. К середине скамеечной плиты прикладывается сосредоточенная вертикальная нагрузка 3000 Н ($3000 \text{ Н} = 300 \text{ кг} \times 9,8 \text{ Н/кг}$ (ускорение свободного падения)). После снятия нагрузки гимнастическую скамью осматривают, она должна выдерживать нагрузку в 300 кг без остаточных деформаций, трещин и других повреждений, снижающих ее функционирование по назначению.

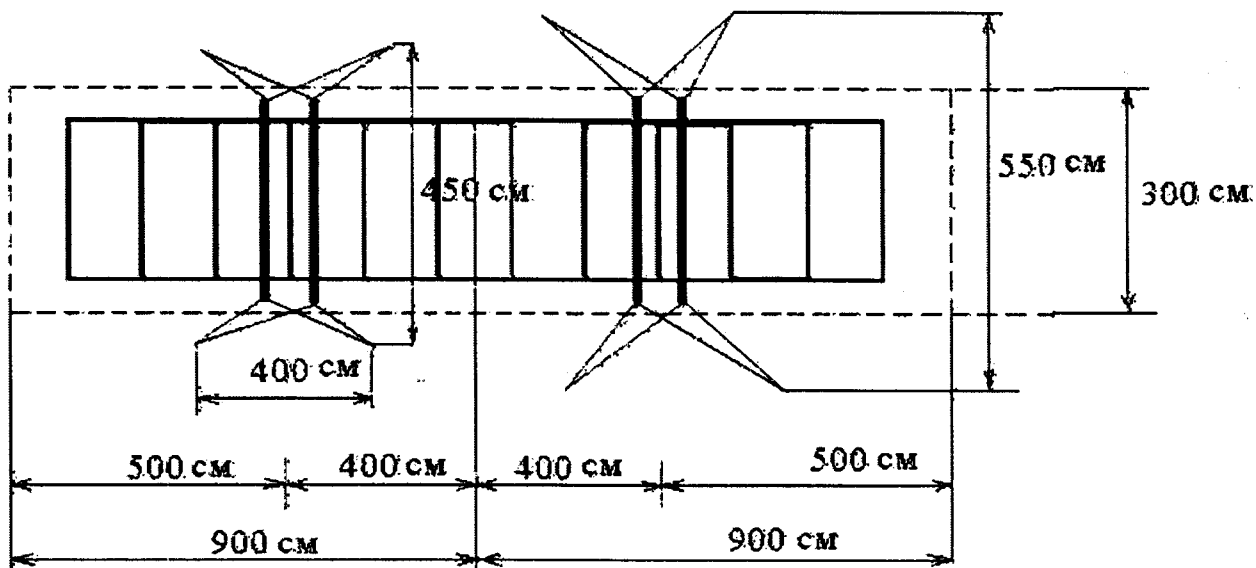
Приложение № 5

Безопасные (рабочие) зоны основных гимнастических снарядов

1. Брусья

1.1. Брусья разновысокие для соревнований

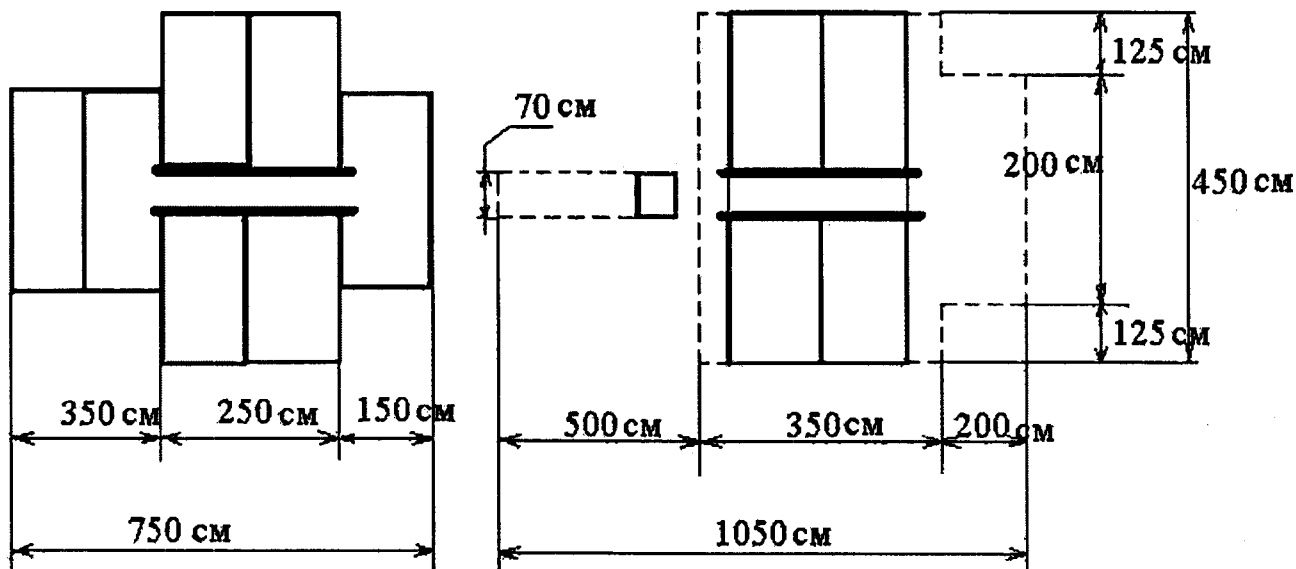
для тренировок



1.2. Брусья параллельные для соревнований

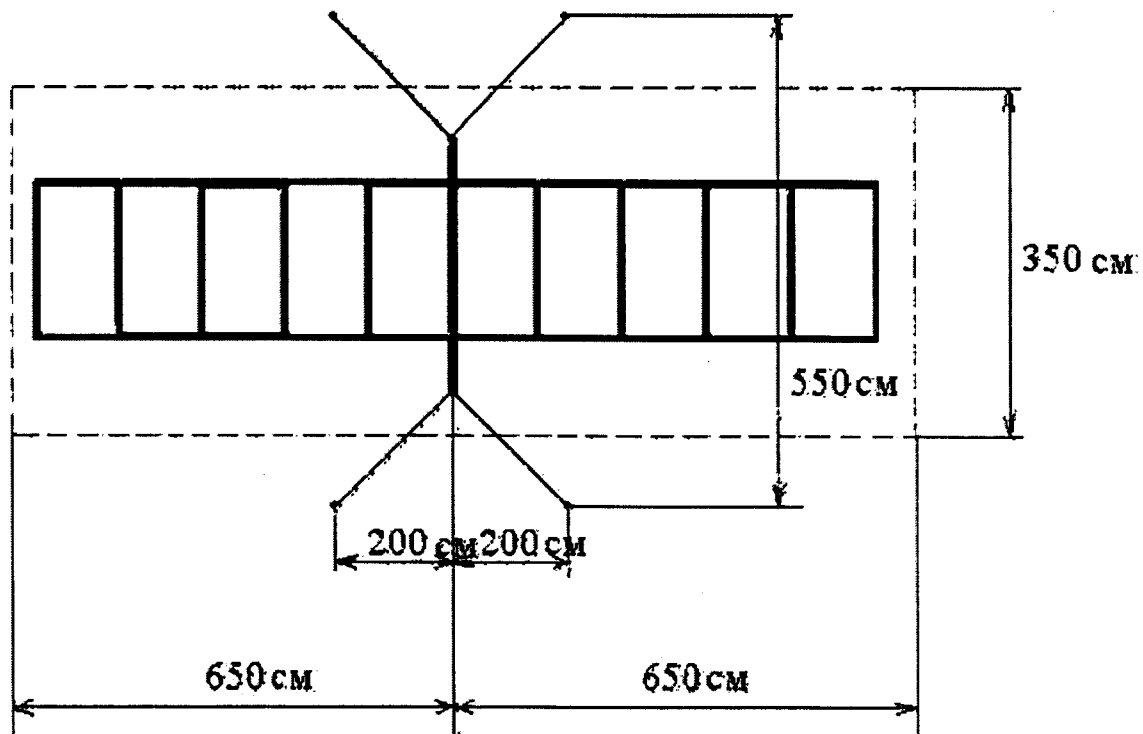
для тренировок

для соревнований

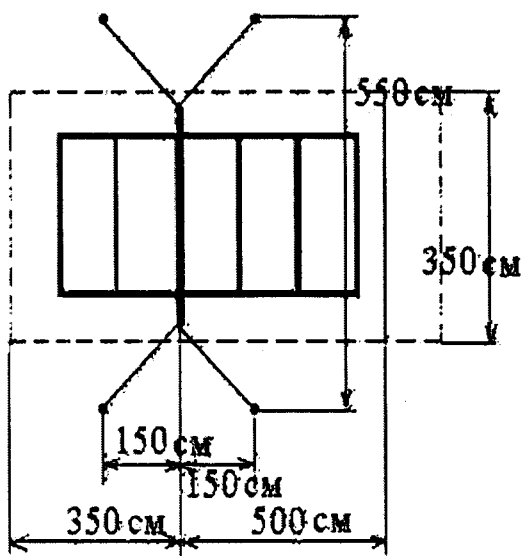


2. Перекладина

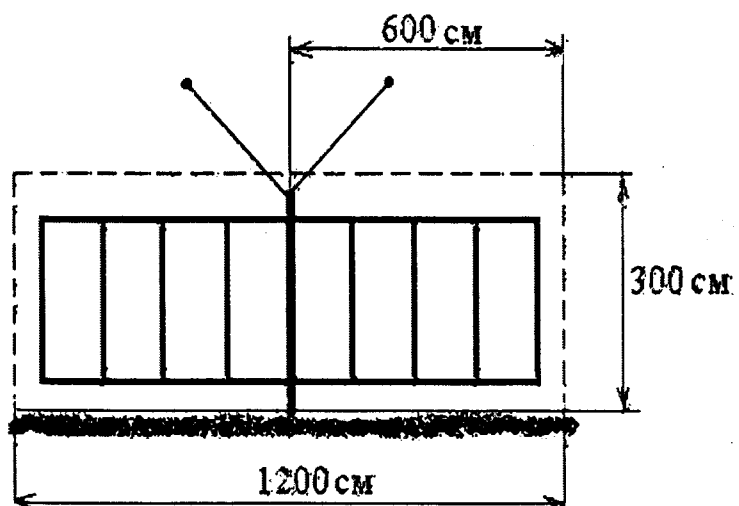
2.1. Перекладина высокая (для соревнований)



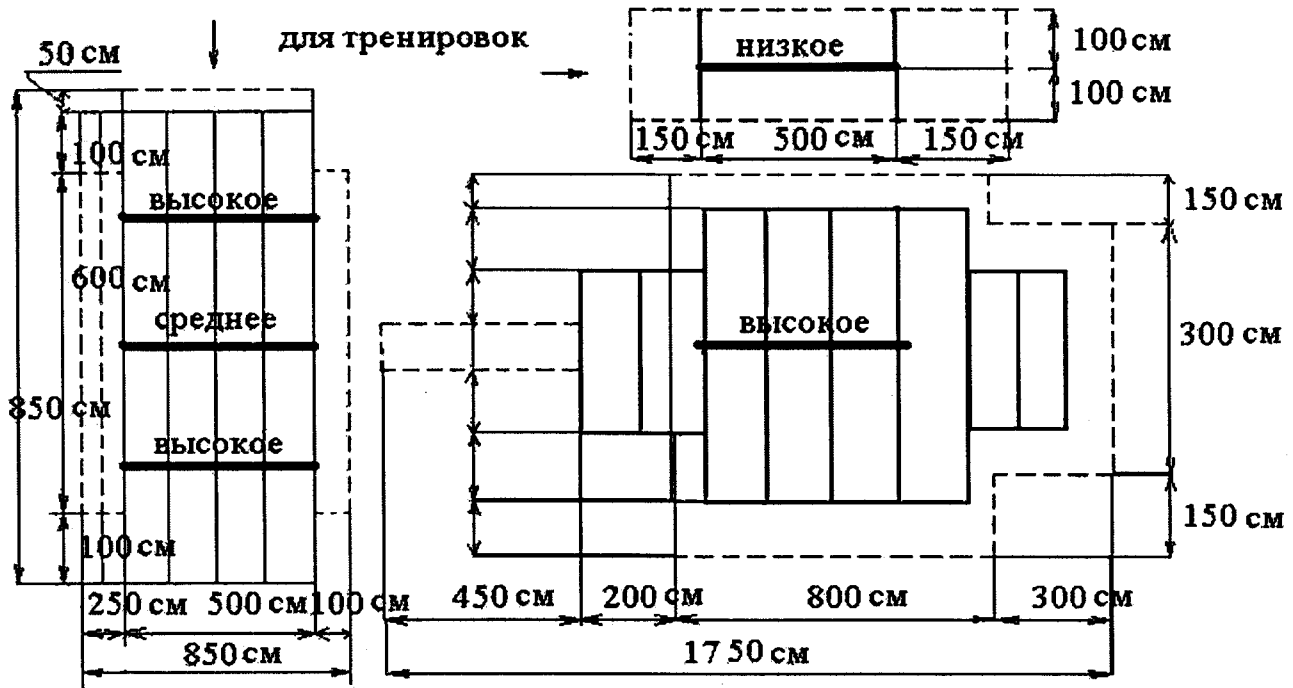
2.2. Низкая (для тренировок)



2.3. Пристенная (для тренировок)



2. Бревно
3.



Высокое $h = 1,20$.

Среднее $h = 0,70$ или переменной высоты $h = 1,20 - 0,70$.

Низкое для тренировок