



АССОЦИАЦИЯ ПРЕДПРИЯТИЙ СПОРТИВНОЙ
ИНДУСТРИИ



ОБЪЕДИНЕНИЕ
УЧИТЕЛЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ
РОССИИ

проект:

Методические рекомендации по спортивной инфраструктуре в рамках реализации программы ГТО

Руководитель проекта - председатель комитета по строительству и
оборудования спортивных сооружений АПСИ **Лахманский Евгений Семенович**
тел.: 8 968 896 95 94
e-mail: vegales@rambler.ru

Исполнительный директор ОУФКР
Батишев Вадим Николаевич
тел.: 8 968 779 30 60
e-mail: sportteacher@live.ru

**Предложение по оснащению спортивной инфраструктуры
комплекса ГТО на базе ДОСААФ**

Предложение по оснащению спортивной инфраструктуры комплекса ГТО на базе ДОСААФ

Вариант 1



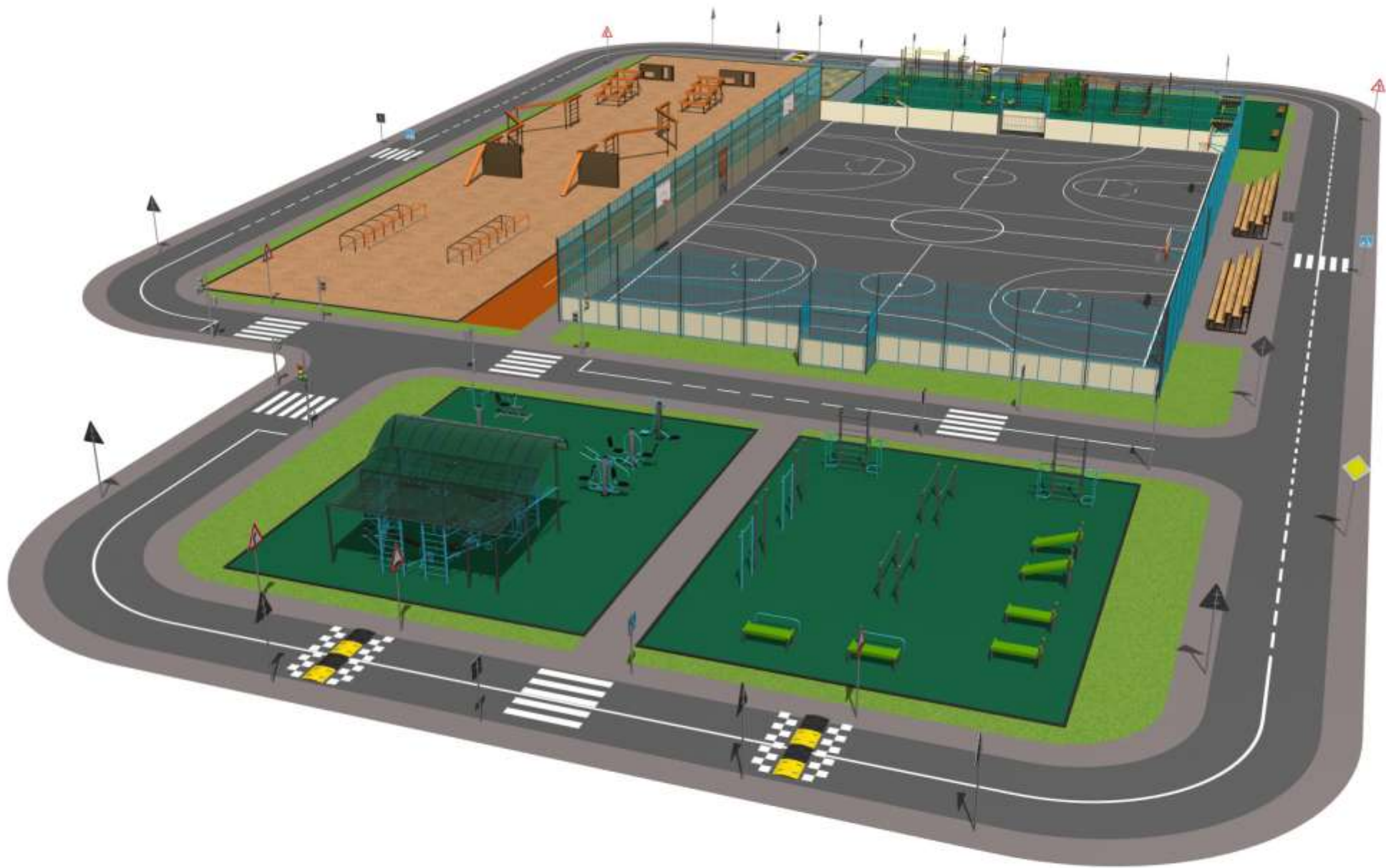
Общий вид 1



Общий вид 2



Общий вид 3



Общий вид 4



1. Универсальная спортивная площадка.
2. Полоса препятствий.
3. Площадка для прыжков в длину.
4. Спортивно-развивающая площадка.
5. Гимнастическая площадка.
6. Тренажерная площадка.
7. Территория для изучения безопасности и правил дорожного движения

Общий вид сверху

1. Универсальная спортивная площадка:

1. Универсальная спортивная площадка 42,00 x 27,00 м - 1137 м²
2. Трибуна трехуровневая - 6 шт.

2. Полоса препятствий:

Размер площадки 14,00 x 60,00 м - 840 м²

1. Лабиринт - 2 шт.
2. Забор с наклонной доской - 2 шт.
3. Разрушенный мост - 2 шт.
4. Разрушенная лестница - 2 шт.
5. Стена с двумя проломами - 2 шт.



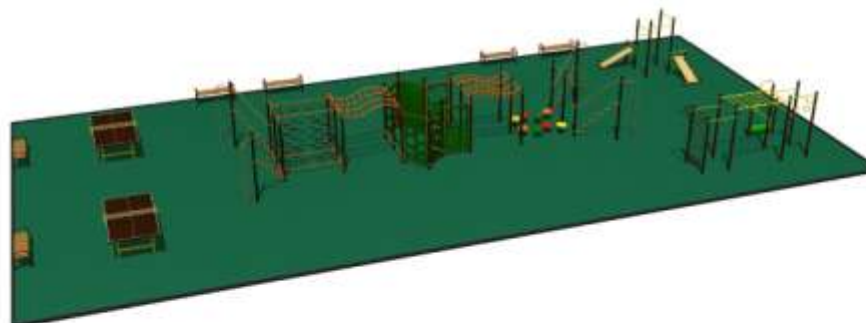
3. Площадка для прыжков в длину:

Размер площадки 3,00 x 60,00 м - 180 м²

4. Спортивно-развивающая площадка:

Размер площадки 28,00 x 14,00 м - 392 м²

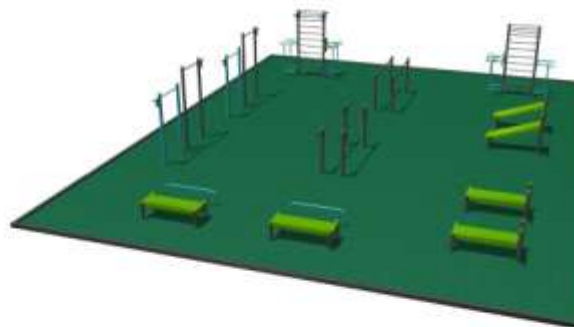
1. Спортивно-развивающее оборудование - 3 шт.
2. Стол теннисный - 2 шт.
3. Скамья - 6 шт.



5. Гимнастическая площадка:

Размер площадки 13,00 x 27,00 м - 351 м²

1. Турник высокий - 2 шт.
2. Турник низкий - 2 шт.
3. Скамья для пресса прямая - 2 шт.
4. Скамья для пресса наклонная - 2 шт.
5. Скамья для физических упражнений - 2 шт.
6. Брусья гимнастические - 2 шт.
7. Тренажер тройной - 2 шт.



6. Тренажерная площадка.

Размер площадки 13,00 x 27,00 м - 351 м²

1. Атлетический павильон
2. Тренажер "Маятник"
3. Тренажер "Твист"
4. Тренажер "Брусья" низкий
5. Тренажер "Брусья" высокий
6. Тренажер "Турник" низкий
7. Тренажер "Турник" высокий
8. Тренажер "Тяга сверху"
9. Тренажер "Жим от груди"
10. Тренажер гребной
11. Тренажер "Жим ногами горизонтальный"

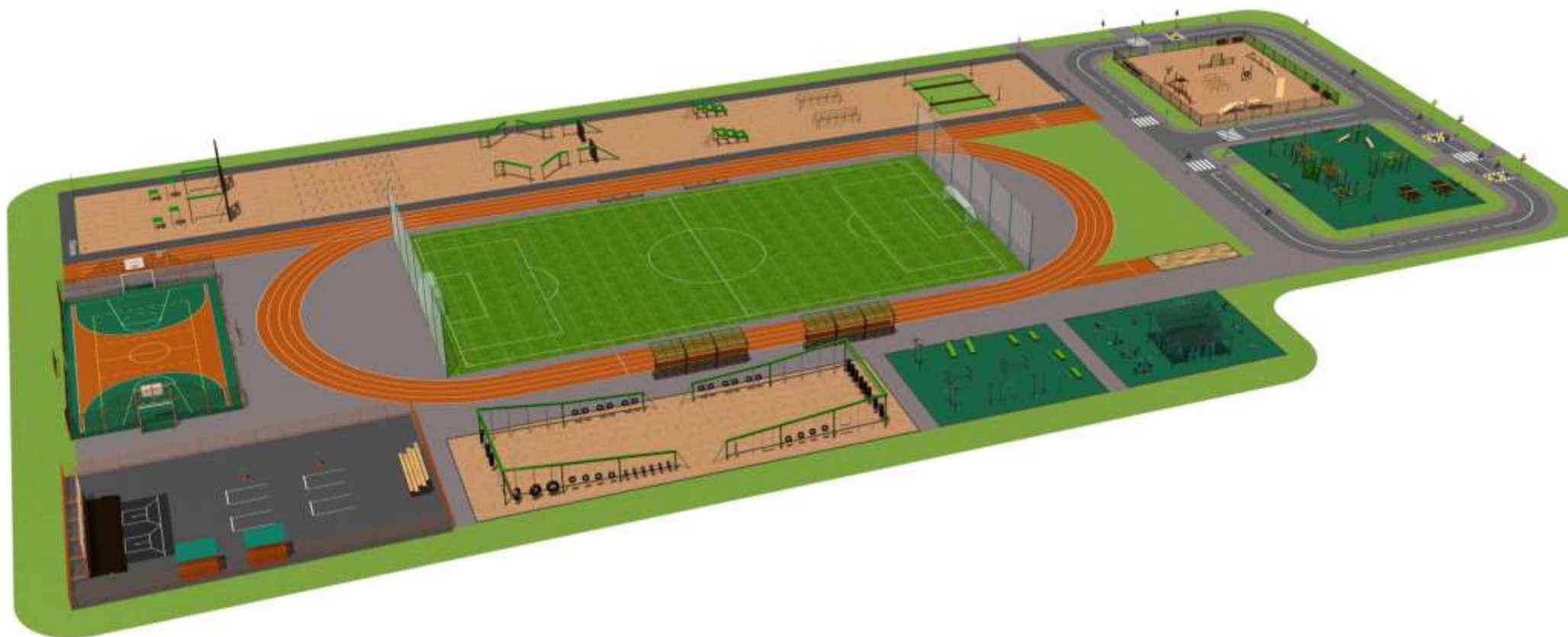


7. Территория для изучения безопасности и правил дорожного движения

1. Комплект дорожных знаков
2. Лежачий полицейский - 4 шт.
3. Светофор - 3 шт.

Предложение по оснащению спортивной инфраструктуры комплекса ГТО на базе ДОСААФ

Вариант 2



Общий вид 1



Общий вид 2



Общий вид 3



Общий вид 4



Общий вид 5



1. Атлетическое ядро.
2. Универсальная спортплощадка для игры в мини-футбол, баскетбол, теннис и бадминтон.
3. Полоса препятствий.
4. Городоишная площадка.
5. Площадка рукопашного боя
6. Гимнастическая площадка.
7. Тренажерная площадка.
8. Площадка спортивно-прикладного собаководства.
9. Спортивно-развивающая площадка.
10. Территория для изучения безопасности и правил дорожного движения

Общий вид сверху

1. Атлетическое ядро:

1. Футбольное поле 30,00 x 60,00 м - 1800 м²
2. Беговая дорожка.
3. Площадка для прыжков в длину.
4. Трибуна двухуровневая с навесом - 6 шт.

2. Универсальная спортплощадка для игры в мини-футбол, баскетбол, теннис и бадминтон:

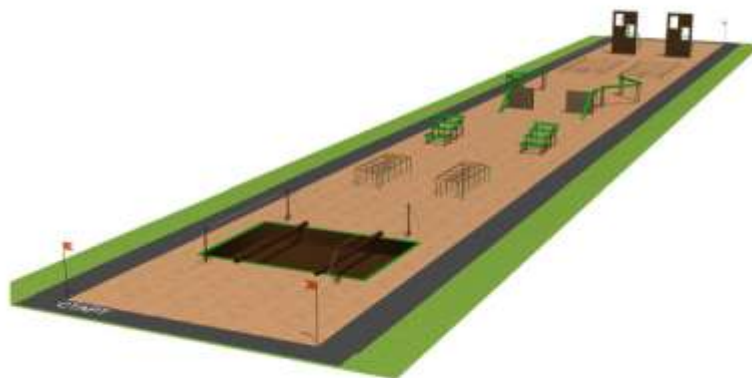
Размер площадки 15,00 x 26,00 м - 390 м²



3. Полоса препятствий:

Размер площадки 14,00 x 110,00 м - 1540 м²

1. Овраг шириной 7 м, глубиной 1,5 м - 1 шт.
2. Бревно длиной 8 м - 2 шт.
3. Канат на столбах с оттяжками - 2 шт.
4. Лабиринт - 2 шт.
5. Разрушенная лестница - 2 шт.
6. Забор с наклонной доской - 2 шт.
7. Разрушенный мост - 2 шт.
8. Завал длиной 9 м - 1 шт.
9. Фасад дома с окнами - 2 шт.
10. Балка длиной 4 м с площадками для спрыгивания - 2 шт.



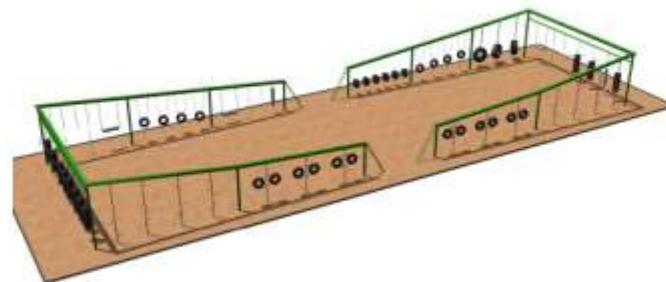
4. Городошная площадка:

Размер площадки 30,00 x 19,00 м - 570 м²



5. Площадка рукопашного боя:

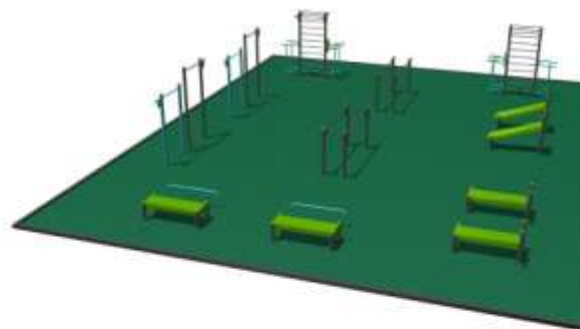
Размер площадки 40,00 x 13,00 м - 520 м²



6. Гимнастическая площадка:

Размер площадки 13,00 x 27,00 м - 351 м²

1. Турник высокий - 2 шт.
2. Турник низкий - 2 шт.
3. Скамья для прессы прямая - 2 шт.
4. Скамья для прессы наклонная - 2 шт.
5. Скамья для физических упражнений - 2 шт.
6. Брусья гимнастические - 2 шт.
7. Тренажер тройной - 2 шт.



7. Тренажерная площадка.

Размер площадки 13,00 x 27,00 м - 351 м²

1. Атлетический павильон
2. Тренажер "Маятник"
3. Тренажер "Твист"
4. Тренажер "Брусья" низкий
5. Тренажер "Брусья" высокий
6. Тренажер "Турник" низкий
7. Тренажер "Турник" высокий
8. Тренажер "Тяга сверху"
9. Тренажер "Жим от груди"
10. Тренажер "Жим ногами горизонтальный"
11. Тренажер "Воздушный ходок"
12. Тренажер эллиптический
13. Тренажер
14. Тренажер гребной



8. Площадка спортивно-прикладного собаководства.

Размер площадки 19,00 x 22,00 м - 418 м²

15. Барьер 500 - 1 шт.
16. Барьер 1000 - 1 шт.
17. Барьер 1400 - 1 шт.
18. Барьер металлический 500 - 4 шт.
19. Барьер металлический 1000 - 4 шт.
20. Качели-балансир для собак - 1 шт.
21. Бум - 1 шт.
22. Горка - 1 шт.
23. Трамплин - 1 шт.
24. Вышка малая - 1 шт.
25. Снаряд "покрышка" - 1 шт.



9. Спортивно-развивающая площадка:

Размер площадки 19,00 x 22,00 м - 418 м²

1. Спортивно-развивающее оборудование - 3 шт.
2. Стол теннисный - 2 шт.
3. Скамья - 6 шт.



10. Территория для изучения безопасности и правил дорожного движения

1. Комплект дорожных знаков
2. Лежачий полицейский - 3 шт.
3. Светофор - 3 шт.

Предложение по оснащению спортивной инфраструктуры комплекса ГТО в системе образования

Предложение по оснащению спортивной инфраструктуры комплекса ГТО в системе образования

Вариант 1



Общий вид 1



Общий вид 2



Общий вид 3



1. Футбольное поле.
2. Беговая дорожка.
3. Прыжковая яма.
4. Гимнастическая площадка.
5. Тренажерная площадка.
6. Полоса препятствий.
7. Универсальная спортплощадка для игры в мини-футбол, баскетбол, теннис и бадминтон.
8. Спортивно-развивающая площадка.

Общий вид сверху

1. Атлетическое ядро:

1. Футбольное поле 30,00 x 60,00 м - 1800 м²
2. Беговая дорожка.
3. Площадка для прыжков в длину.
4. Трибуна трехуровневая - 6 шт.
5. Скамейка для запасных - 6 шт.

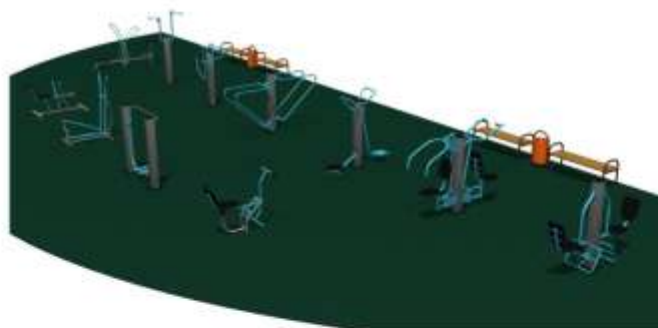
4. Гимнастическая площадка:

1. Турник высокий - 2 шт.
2. Турник низкий - 2 шт.
3. Скамья для прессы прямая - 2 шт.
4. Скамья для прессы наклонная - 2 шт.
5. Скамья для физических упражнений - 2 шт.
6. Брусья гимнастические - 2 шт.
7. Тренажер тройной - 2 шт.



5. Тренажерная площадка.

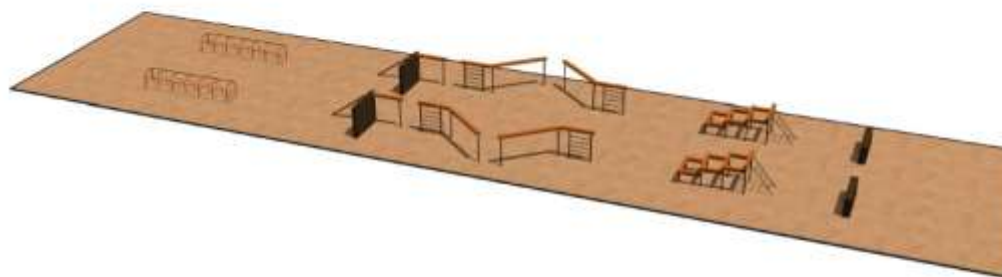
1. Тренажер "Маятник"
2. Тренажер "Твист"
3. Тренажер "Брусья" низкий
4. Тренажер "Брусья" высокий
5. Тренажер "Вращение"
6. Тренажер "Рули"
7. Тренажер "Турник" низкий
8. Тренажер "Турник" высокий
9. Тренажер "Тяга сверху"
10. Тренажер "Жим от груди"
11. Тренажер "Жим ногами горизонтальный"
12. Тренажер "Воздушный ходок"
13. Тренажер эллиптический
14. Тренажер гребной
15. Скамья - 4 шт.
16. Урна - 2 шт.



6. Полоса препятствий:

Размер площадки 14,00 x 60,00 м - 840 м²

1. Лабиринт - 2 шт.
2. Забор с наклонной доской - 2 шт.
3. Разрушенный мост - 2 шт.
4. Разрушенная лестница - 2 шт.
5. Стена с двумя проломами - 2 шт.



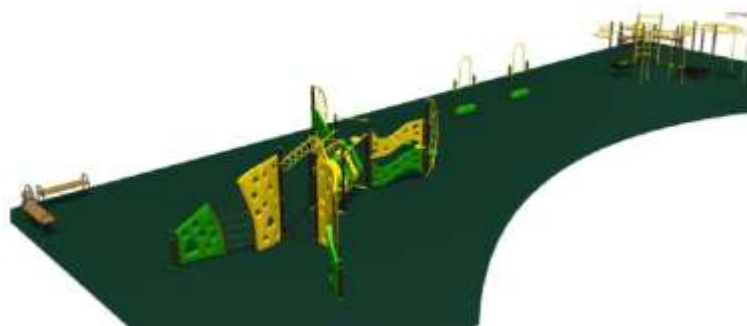
7. Универсальная спортивная площадка для игры в мини-футбол, баскетбол, теннис и бадминтон:

Размер площадки 15,00 x 26,00 м - 390 м²



8. Спортивно-развивающая площадка:

1. Спортивно-развивающее оборудование - 2 шт.
2. Барабан беговой - 2 шт.
3. Скамья - 4 шт.
4. Урна - 2 шт.



Предложение по оснащению спортивной инфраструктуры комплекса ГТО в системе образования

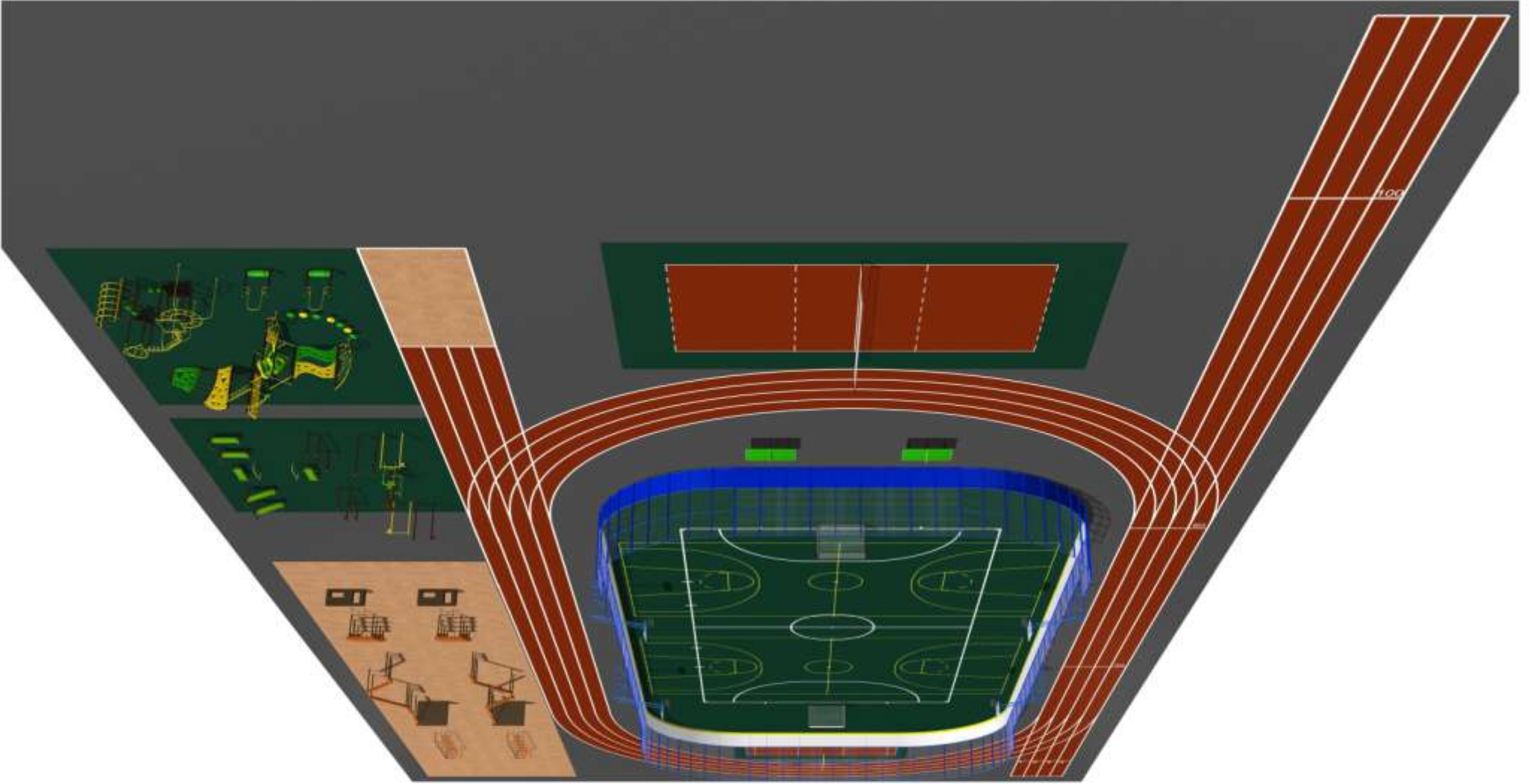
Вариант 2



Общий вид 1



Общий вид 2





1. Универсальная спортплощадка для игры в хоккей, мини-футбол, баскетбол.
2. Беговая дорожка.
3. Прыжковая яма.
4. Полоса препятствий.
5. Площадка для игры в волейбол.
6. Площадка для игры в бадминтон.
7. Спортивно-развивающая площадка.
8. Гимнастическая площадка.
9. Площадка для игры в настольный теннис.

Общий вид сверху

1. Универсальная спортплощадка для игры в хоккей, мини-футбол, баскетбол.

1. Хоккейная коробка 30,00 x 60,00 - 1800 м²
2. Стойка с баскетбольным щитом Профи - 4 шт.
3. Ворота для мини-футбола - 2 шт.
4. Хоккейные ворота - 2 шт.
5. Скамейка для запасных - 6 шт.

4. Полоса препятствий:

Размер площадки 14,00 x 60,00 м - 840 м²

1. Лабиринт - 2 шт.
2. Забор с наклонной доской - 2 шт.
3. Разрушенный мост - 2 шт.
4. Разрушенная лестница - 2 шт.
5. Стена с двумя проломами - 2 шт.



5. Площадка для игры в волейбол.

Размер площадки 15,00 x 24,00 м - 360 м²

6. Площадка для игры в бадминтон.

Размер площадки 8,00 x 18,00 м - 144 м²

7. Спортивно-развивающая площадка:

Размер площадки 14,00 x 16,00 м - 224 м²

1. Спортивно-развивающее оборудование - 2 шт.
2. Барабан беговой - 2 шт.
3. Скамья - 8 шт.
4. Урна - 4 шт.



8. Гимнастическая площадка:

Размер площадки 14,00 x 14,00 м - 196 м²

1. Турник высокий - 2 шт.
2. Турник низкий - 2 шт.
3. Скамья для пресса прямая - 2 шт.
4. Скамья для пресса наклонная - 2 шт.
5. Скамья для физических упражнений - 2 шт.
6. Брусья гимнастические - 2 шт.
7. Тренажер тройной - 2 шт.



9. Площадка для игры в настольный теннис:

1. Стол теннисный - 2 шт.

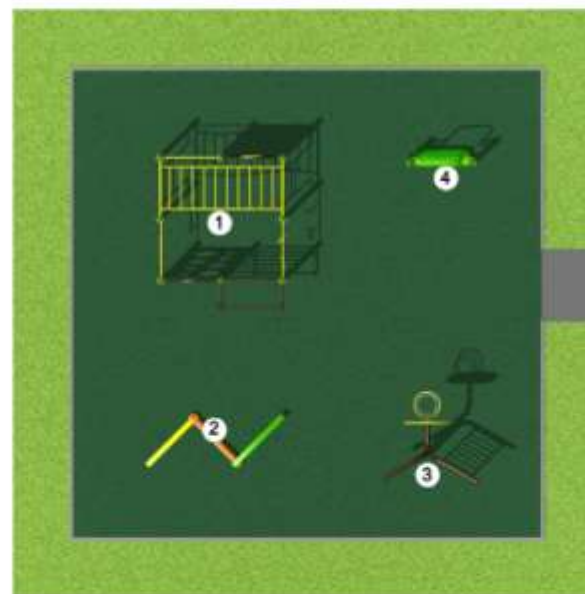
Предложение по оснащению спортивной инфраструктуры комплекса ГТО по месту жительства

Спортивно-развивающая площадка

Вариант 1: Размер 15,00 x 15,00 м



1. Спортивно-развивающее оборудование - 1 шт.
2. Бум тройной детский - 1 шт.
3. Баскетбольная тройка детская - 1 шт.
4. Барабан беговой - 1 шт.



Спортивно-развивающая площадка

Вариант 2: Размер 15,00 x 21,00 м



1. Спортивно-развивающее оборудование - 1 шт.
2. Спортивно-развивающее оборудование - 1 шт.
3. Спортивно-развивающее оборудование - 1 шт.
4. Барабан беговой - 2 шт.
5. Стол теннисный - 1 шт.
6. Скамья - 4 шт.
7. Урна - 4 шт.

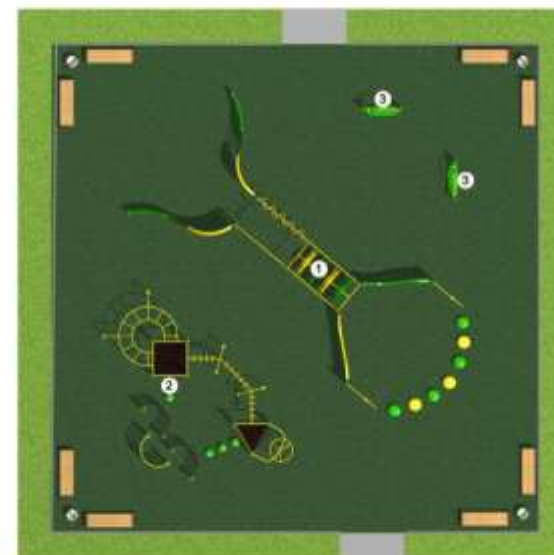


Спортивно-развивающая площадка

Вариант 3: Размер 15,00 x 15,00 м

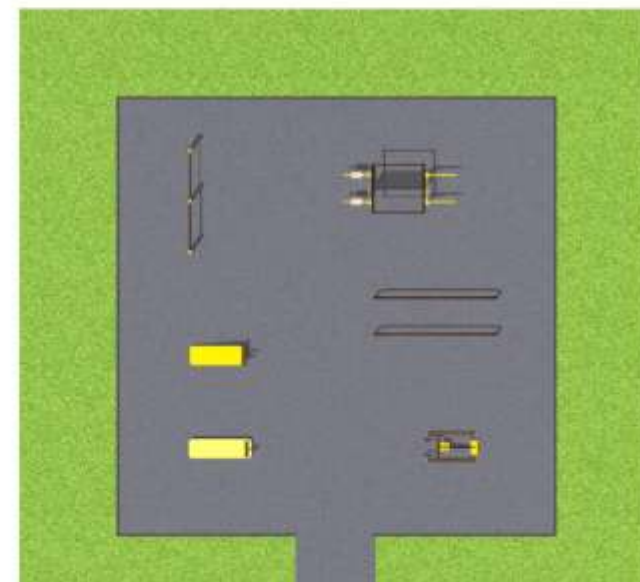


1. Спортивно-развивающее оборудование - 1 шт.
2. Спортивно-развивающее оборудование - 1 шт.
3. Барабан беговой - 2 шт.
4. Скамья - 4 шт.
5. Урна - 4 шт.



Гимнастическая площадка

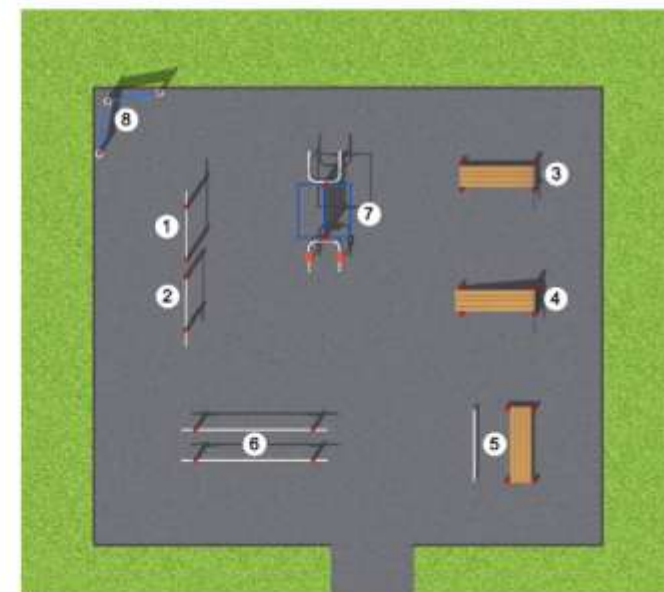
Вариант 1: *Размер 9,00 x 9,00 м*



1. Турник разноуровневый - 1 шт.
2. Скамья для пресса прямая - 1 шт.
3. Скамья для пресса наклонная - 1 шт.
4. Брусья гимнастические - 1 шт.
5. Тренажер тройной - 1 шт.
6. Тренажер гиперэкстензия - 1 шт.

Гимнастическая площадка

Вариант 2: Размер 10,00 x 12,00 м



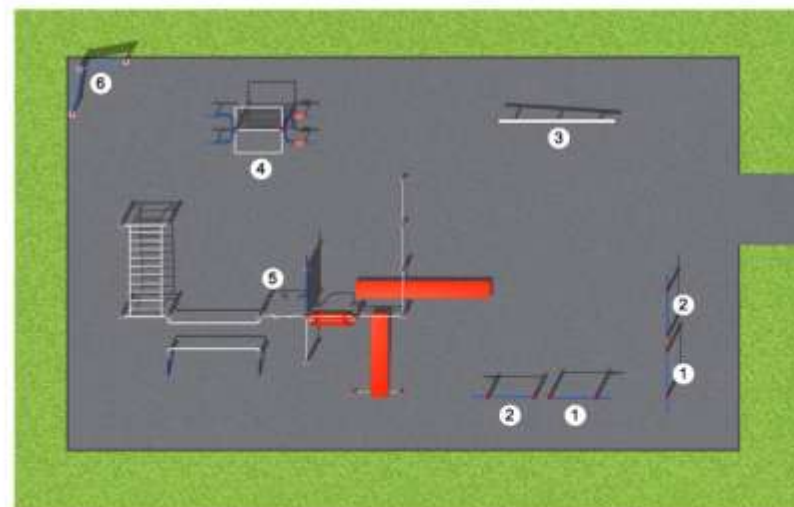
1. Турник высокий - 1 шт.
2. Турник низкий - 1 шт.
3. Скамья для пресса прямая - 1 шт.
4. Скамья для пресса наклонная - 1 шт.
5. Скамья для физических упражнений - 5 шт.
6. Брусья гимнастические - 1 шт.
7. Тренажер тройной - 1 шт.
8. Информационный щит - 1 шт.

Гимнастическая площадка

Вариант 3: Размер 15,00 x 9,00 м

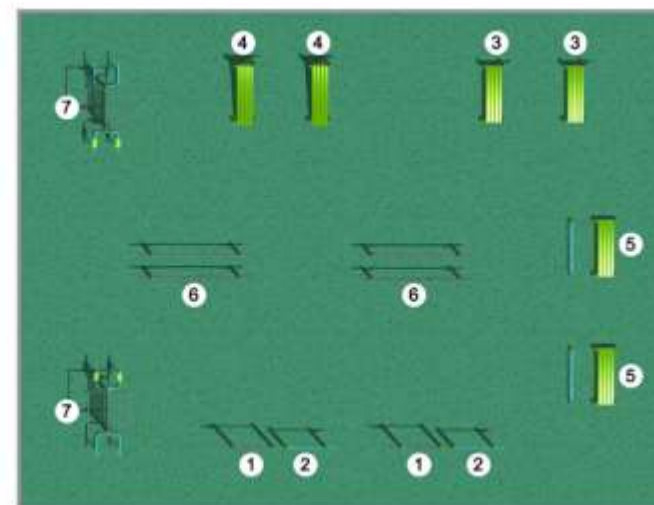


1. Турник высокий - 2 шт.
2. Турник низкий - 2 шт.
3. Станок наклонный - 1 шт.
4. Тренажер трюковой - 1 шт.
5. Спортивно-развивающее оборудование - 1 шт.
6. Информационный щит



Гимнастическая площадка

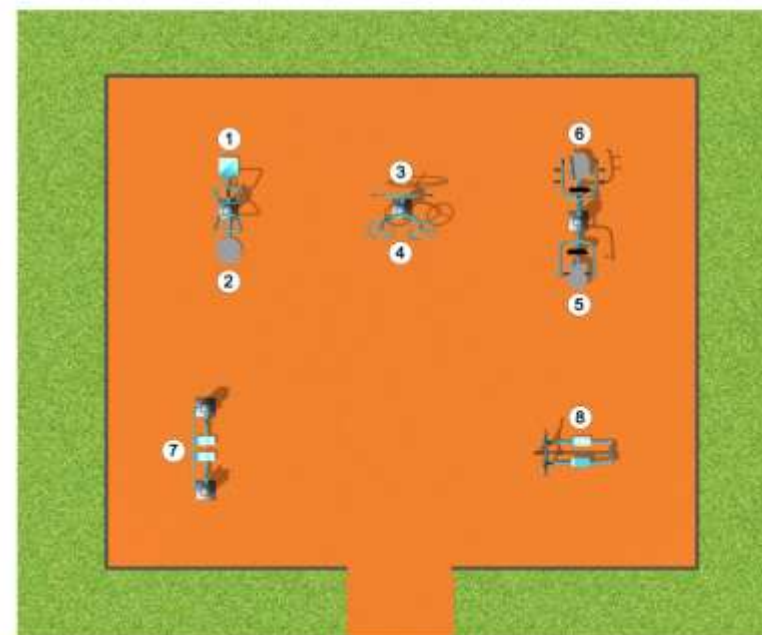
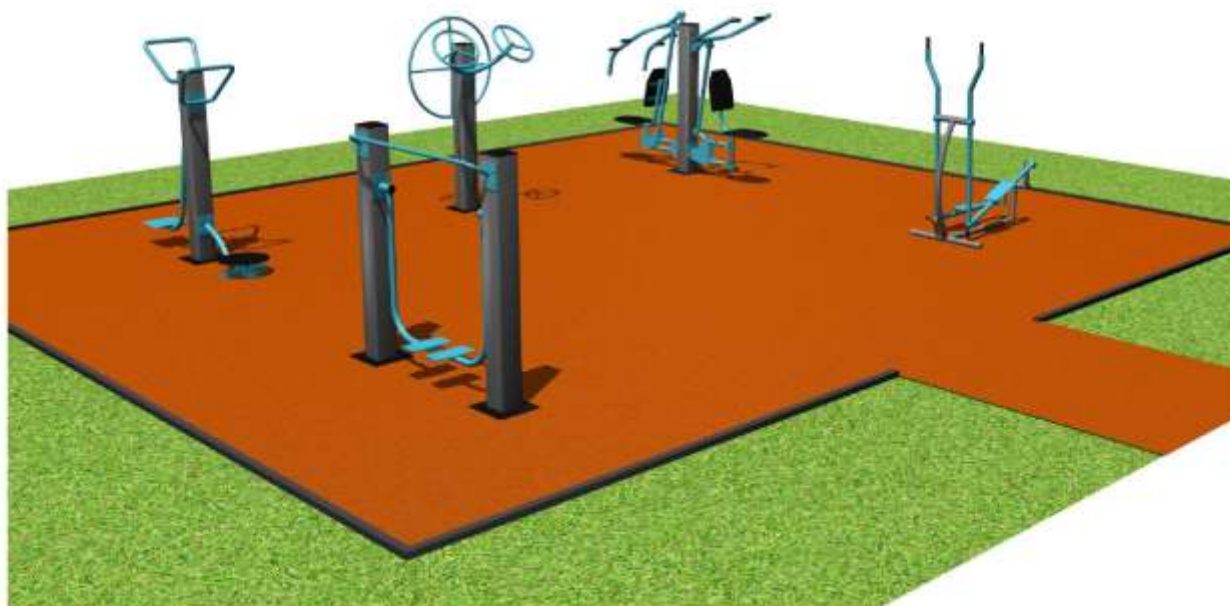
Вариант 4: Размер 14,00 x 14,00 м



1. Турник высокий - 2 шт.
2. Турник низкий - 2 шт.
3. Скамья для прессы прямая - 2 шт.
4. Скамья для прессы наклонная - 2 шт.
5. Скамья для физических упражнений - 2 шт.
6. Брусья гимнастические - 2 шт.
7. Тренажер тройной - 2 шт.

Тренажерная площадка

Вариант 1: Размер 9,00 x 9,00 м



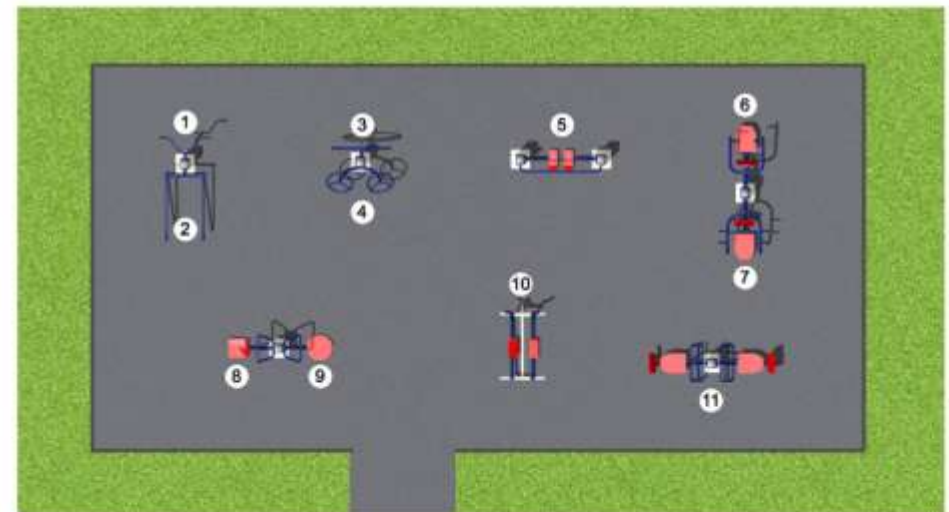
1. Тренажер «Маятник»
2. Тренажер «Твист»
3. Тренажер «Вращение»
4. Тренажер «Рули»
5. Тренажер «Тяга сверху»
6. Тренажер «Жим от груди»
7. Тренажер «Воздушный ходок»
8. Тренажер эллиптический

Тренажерная площадка

Вариант 3: Размер 12,00 x 6,00 м

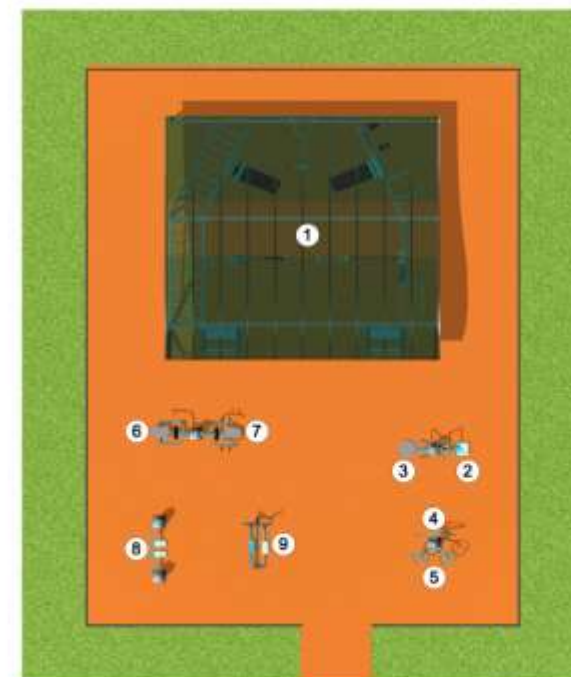


1. Тренажер «Турник»
2. Тренажер «Брусья»
3. Тренажер «Вращение»
4. Тренажер «Рули»
5. Тренажер «Воздушный ходок»
6. Тренажер «Тяга сверху»
7. Тренажер «Жим от груди»
8. Тренажер «Маятник»
9. Тренажер «Твист»
10. Тренажер эллиптический
11. Тренажер «Жим ногами горизонтальный»



Тренажерная площадка

Вариант 2: Размер 10,00 x 15,00 м



1. Атлетический павильон
2. Тренажер «Маятник»
3. Тренажер «Твист»
4. Тренажер «Вращение»
5. Тренажер «Рули»
6. Тренажер «Тяга сверху»
7. Тренажер «Жим от груди»
8. Тренажер «Воздушный ходок»
9. Тренажёр эллиптический

Универсальная спортивная площадка

Размер 21,00 x 44,00 м



Универсальная спортплощадка для игры в хоккей, мини-футбол, гандбол, баскетбол, волейбол и теннис.



Информационный стенд

Пример информационного стенда.



"Готов к труду и обороне"

Гимнастическая площадка I типа

«Площадка к сдаче нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в части гимнастических упражнений»

Виды испытаний и нормы:

I СТУПЕНЬ – ЧЕТЫРИ ДАМАСЬ
для мальчиков в возрасте 7-9 классов

№ п/п	Испытательный элемент	Мальчики		Девочки	
		Трижды или чаще	Один раз	Трижды или чаще	Один раз
1	Прыжок Прыжок в длину Прыжок в высоту Прыжок в длину с места	2	1		
2	Стойка на носках на одной ноге Стойка на носках на двух ногах	2	1	2	1
3	Прыжок в длину с места Прыжок в высоту с места	1	0	1	0

II СТУПЕНЬ – СТАТУИ ВСЕ
для мальчиков в возрасте 10-12 классов

№ п/п	Испытательный элемент	Мальчики		Девочки	
		Трижды или чаще	Один раз	Трижды или чаще	Один раз
1	Прыжок Прыжок в длину Прыжок в высоту Прыжок в длину с места	2	1	2	1
2	Стойка на носках на одной ноге Стойка на носках на двух ногах	2	1	2	1
3	Прыжок в длину с места Прыжок в высоту с места	1	0	1	0

III СТУПЕНЬ – СМЕЛЫЕ ИЛИСНИ
для мальчиков в возрасте 13-17 классов

№ п/п	Испытательный элемент	Мальчики		Девочки	
		Трижды или чаще	Один раз	Трижды или чаще	Один раз
1	Прыжок Прыжок в длину Прыжок в высоту Прыжок в длину с места	2	1	2	1
2	Стойка на носках на одной ноге Стойка на носках на двух ногах	2	1	2	1
3	Прыжок в длину с места Прыжок в высоту с места	1	0	1	0

"Готов к труду и обороне"

Меры безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках

I. Общие требования безопасности.

Соблюдение требований по устройству площадок, оборудования, правил эксплуатации, требований по безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках.

Участники занятий должны соблюдать правила безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках.

II. Требования безопасности перед занятием занятием.

Занимающийся должен:

- быть на 100% здоровым (без травм и болезней);
- использовать защитную экипировку (шлем, налокотники, наколенники, налоды, налоды);
- использовать защитную экипировку (шлем, налокотники, наколенники, налоды, налоды);
- использовать защитную экипировку (шлем, налокотники, наколенники, налоды, налоды);

III. Требования безопасности во время проведения занятия.

Занимающийся должен:

- использовать защитную экипировку (шлем, налокотники, наколенники, налоды, налоды);
- использовать защитную экипировку (шлем, налокотники, наколенники, налоды, налоды);
- использовать защитную экипировку (шлем, налокотники, наколенники, налоды, налоды);
- использовать защитную экипировку (шлем, налокотники, наколенники, налоды, налоды);

IV. Требования безопасности при выполнении упражнений и выполнении упражнений.

Занимающийся должен:

- использовать защитную экипировку (шлем, налокотники, наколенники, налоды, налоды);
- использовать защитную экипировку (шлем, налокотники, наколенники, налоды, налоды);
- использовать защитную экипировку (шлем, налокотники, наколенники, налоды, налоды);
- использовать защитную экипировку (шлем, налокотники, наколенники, налоды, налоды);

V. Требования безопасности при выполнении упражнений.

Занимающийся должен:

- использовать защитную экипировку (шлем, налокотники, наколенники, налоды, налоды);
- использовать защитную экипировку (шлем, налокотники, наколенники, налоды, налоды);
- использовать защитную экипировку (шлем, налокотники, наколенники, налоды, налоды);
- использовать защитную экипировку (шлем, налокотники, наколенники, налоды, налоды);

"Готов к труду и обороне"

ПРАВИЛА эксплуатации спортивной площадки

ВНИМАНИЕ!

Дети до 7 лет должны находиться на детской площадке под присмотром родителей, воспитателей или сопровождающих взрослых.

Перед использованием спортивного оборудования убедитесь в его безопасности и отсутствии посторонних предметов.

Предназначение спортивного оборудования

Площадка _____ для детей от 7 лет
 Баскет _____ для детей от 7 лет
 Физкультурная _____ для детей от 7 лет
 Скамья для пресса _____ для детей от 7 лет

УВАЖАЕМЫЕ ПОСЕТИТЕЛИ!
На спортивной площадке **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**

Принимать спортивное оборудование ниже роста 160 см или более 170 кг.
 Мешать, бить, вставлять предметы, проносить и оставлять посторонние предметы.
 Выступать агрессивными действиями.
 Использовать спортивное оборудование не по назначению.
 Игнорировать правила безопасности.

Медицинская служба (скорая помощь) _____
 Служба спасения _____
 Служба эксплуатации _____
 Какой-либо телефон находится по адресу _____

"Готов к труду и обороне"

Гимнастическая площадка I типа

	<p>Перед использованием спортивной площадки убедитесь в ее безопасности и отсутствии посторонних предметов.</p> <p>Дети до 7 лет должны находиться на детской площадке под присмотром родителей, воспитателей или сопровождающих взрослых.</p>	
	<p>Перед использованием спортивной площадки убедитесь в ее безопасности и отсутствии посторонних предметов.</p> <p>Дети до 7 лет должны находиться на детской площадке под присмотром родителей, воспитателей или сопровождающих взрослых.</p>	
	<p>Перед использованием спортивной площадки убедитесь в ее безопасности и отсутствии посторонних предметов.</p> <p>Дети до 7 лет должны находиться на детской площадке под присмотром родителей, воспитателей или сопровождающих взрослых.</p>	
	<p>Перед использованием спортивной площадки убедитесь в ее безопасности и отсутствии посторонних предметов.</p> <p>Дети до 7 лет должны находиться на детской площадке под присмотром родителей, воспитателей или сопровождающих взрослых.</p>	
	<p>Перед использованием спортивной площадки убедитесь в ее безопасности и отсутствии посторонних предметов.</p> <p>Дети до 7 лет должны находиться на детской площадке под присмотром родителей, воспитателей или сопровождающих взрослых.</p>	

"Готов к труду и обороне"

Гимнастическая площадка 2 типа

«Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в части гимнастического упражнения»

Виды испытаний и нормы

В СПУДЪ-«СМЕЛЫЕ И ЛЕГКИЕ»
(для девочек в возрасте 9-17 лет)

№	Вид испытаний	Возраст		Зачет
		9-11 лет	12-17 лет	
1	А) Прелесть	1	0	-
1	Б) Подъем на перекладине			
1	В) Подъем на перекладине в упоре			
1	Г) Подъем на перекладине в упоре сзади			
1	Д) Подъем на перекладине в упоре сзади сзади			
1	Е) Подъем на перекладине в упоре сзади сзади сзади			

В СПУДЪ-«СМЯТЫЕ И НАДЕЖНЫЕ»
(для девочек в возрасте 9-17 лет)

№	Вид испытаний	Возраст		Зачет
		9-11 лет	12-17 лет	
1	А) Прелесть	1	0	-
1	Б) Подъем на перекладине			
1	В) Подъем на перекладине в упоре			
1	Г) Подъем на перекладине в упоре сзади			
1	Д) Подъем на перекладине в упоре сзади сзади			
1	Е) Подъем на перекладине в упоре сзади сзади сзади			

В СПУДЪ-«СИЛЫ И ТЯЖЕЛЫЕ»
(для девочек в возрасте 9-17 лет)

№	Вид испытаний	Возраст		Зачет
		9-11 лет	12-17 лет	
1	А) Прелесть	1	0	-
1	Б) Подъем на перекладине			
1	В) Подъем на перекладине в упоре			
1	Г) Подъем на перекладине в упоре сзади			
1	Д) Подъем на перекладине в упоре сзади сзади			
1	Е) Подъем на перекладине в упоре сзади сзади сзади			

"Готов к труду и обороне"

Меры безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках

I. Общие требования безопасности.

Специально организованные занятия должны проводиться только на специально оборудованных площадках. Перед началом занятия необходимо убедиться в исправности оборудования. Перед началом занятия необходимо убедиться в отсутствии противопоказаний к занятиям. Необходимо соблюдать правила техники безопасности.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Занимающийся должен:

- быть на 15-20 минут раньше в зале;
- быть в полной готовности к занятиям;
- быть в полной готовности к занятиям;
- быть в полной готовности к занятиям;

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занимающийся должен:

- не выполнять упражнения в одиночку;
- не выполнять упражнения в одиночку;
- не выполнять упражнения в одиночку;
- не выполнять упражнения в одиночку;

IV. Требования безопасности при окончании занятий и экстренных ситуациях.

Занимающийся должен:

- быть в полной готовности к занятиям;
- быть в полной готовности к занятиям;
- быть в полной готовности к занятиям;
- быть в полной готовности к занятиям;

"Готов к труду и обороне"

ПРАВИЛА эксплуатации спортивной площадки

ВНИМАНИЕ!

Для до 7 лет детей находится на детской площадке под присмотром родителей, воспитателей или сопровождающих взрослых. Перед использованием спортивного оборудования убедиться в его безопасности и отсутствии повреждений.

Предназначение спортивного оборудования

Березовая перекладина _____ для детей от 7 лет
 Березовый ствол _____ для детей от 7 лет
 Стальная развешивающая перекладина _____ для детей от 7 лет













УВАЖАЕМЫЕ ПОСЕТИТЕЛИ!
На спортивной площадке ЗАПРЕЩАЕТСЯ

Использовать спортивное оборудование не по назначению.
 Выступать на спортивной площадке.
 Игрушки использовать не по назначению.
 Игрушки использовать не по назначению.

Игрушки использовать не по назначению _____
 Игрушки использовать не по назначению _____
 Игрушки использовать не по назначению _____

"Готов к труду и обороне"

Гимнастическая площадка 2 типа

	Правила эксплуатации: Перед началом занятия убедиться в исправности оборудования. Перед началом занятия убедиться в отсутствии противопоказаний к занятиям. Необходимо соблюдать правила техники безопасности.	
	Предназначение: Для детей от 7 лет. Используется для тренировки координации движений.	
	Используется для тренировки силы и выносливости.	
	Используется для тренировки координации движений.	
	Используется для тренировки координации движений.	
	Используется для тренировки координации движений.	

"Готов к труду и обороне"

Гимнастическая площадка 3 типа

«Площадка в саду юни Восточного факультетно-спортивного комплекса в части гимнастической упряжки»

Виды испытаний и нормы:

на ступень гимнастической площадки				на ступень гимнастической площадки			
Возрастная группа	Мужчины	Женщины	Дети	Возрастная группа	Мужчины	Женщины	Дети
10-12 лет	10	10	10	10-12 лет	10	10	10
13-15 лет	10	10	10	13-15 лет	10	10	10
16-18 лет	10	10	10	16-18 лет	10	10	10
19-21 лет	10	10	10	19-21 лет	10	10	10
22-24 лет	10	10	10	22-24 лет	10	10	10
25-27 лет	10	10	10	25-27 лет	10	10	10
28-30 лет	10	10	10	28-30 лет	10	10	10
31-33 лет	10	10	10	31-33 лет	10	10	10
34-36 лет	10	10	10	34-36 лет	10	10	10
37-39 лет	10	10	10	37-39 лет	10	10	10
40-42 лет	10	10	10	40-42 лет	10	10	10
43-45 лет	10	10	10	43-45 лет	10	10	10
46-48 лет	10	10	10	46-48 лет	10	10	10
49-51 лет	10	10	10	49-51 лет	10	10	10
52-54 лет	10	10	10	52-54 лет	10	10	10
55-57 лет	10	10	10	55-57 лет	10	10	10
58-60 лет	10	10	10	58-60 лет	10	10	10
61-63 лет	10	10	10	61-63 лет	10	10	10
64-66 лет	10	10	10	64-66 лет	10	10	10
67-69 лет	10	10	10	67-69 лет	10	10	10
70-72 лет	10	10	10	70-72 лет	10	10	10
73-75 лет	10	10	10	73-75 лет	10	10	10
76-78 лет	10	10	10	76-78 лет	10	10	10
79-81 лет	10	10	10	79-81 лет	10	10	10
82-84 лет	10	10	10	82-84 лет	10	10	10
85-87 лет	10	10	10	85-87 лет	10	10	10
88-90 лет	10	10	10	88-90 лет	10	10	10
91-93 лет	10	10	10	91-93 лет	10	10	10
94-96 лет	10	10	10	94-96 лет	10	10	10
97-99 лет	10	10	10	97-99 лет	10	10	10
100 лет	10	10	10	100 лет	10	10	10

"Готов к труду и обороне"

Меры безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках

I. Общие требования безопасности.

Спортивные площадки должны быть оборудованы средствами индивидуальной защиты. Пострадавшие немедленно должны быть оказаны первая помощь и отправлены в медицинское учреждение.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Занимающийся должен:

- быть на спортивной площадке в спортивной форме;
- быть в хорошем настроении, без признаков простуды, гриппа, инфекционных заболеваний;
- быть в хорошем настроении, без признаков простуды, гриппа, инфекционных заболеваний;
- быть в хорошем настроении, без признаков простуды, гриппа, инфекционных заболеваний;
- быть в хорошем настроении, без признаков простуды, гриппа, инфекционных заболеваний;

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занимающийся должен:

- использовать средства индивидуальной защиты;
- использовать средства индивидуальной защиты;
- использовать средства индивидуальной защиты;
- использовать средства индивидуальной защиты;
- использовать средства индивидуальной защиты;

IV. Требования безопасности при окончании занятий и экстремальных ситуациях.

Занимающийся должен:

- использовать средства индивидуальной защиты;
- использовать средства индивидуальной защиты;
- использовать средства индивидуальной защиты;
- использовать средства индивидуальной защиты;
- использовать средства индивидуальной защиты;

"Готов к труду и обороне"

ПРАВИЛА эксплуатации спортивной площадки

ВНИМАНИЕ!

Для детей младше 12 лет занятия проводятся на детской площадке под контролем родителей, воспитателей или сопровождающих взрослых.

Перед использованием спортивного оборудования убедитесь в его безопасности и отсутствии повреждений.

Предназначение спортивного оборудования

Возрастная группа _____ для детей от 12 лет

УВАЖАЕМЫЕ ВОСЧИТЕЛИ!

На спортивной площадке ЗАПРЕЩАЕТСЯ

Мусорить, курить и входить в туалет, принимать и оставлять стеклянные бутылки. Выпускать животных животных.

Использовать спортивное оборудование в качестве качелей, скамеек.

Использовать оборудование для экстремальных ситуаций.

Материальная служба _____


Служба охраны _____

Служба эксплуатации _____


















Единый телефон помощи по адресу _____

"Готов к труду и обороне"

Гимнастическая площадка 3 типа



Важные правила работы с оборудованием спортивной площадки. Запрещается использовать оборудование в качестве качелей, скамеек, стульев и т.д. Запрещается использовать оборудование в качестве качелей, скамеек, стульев и т.д.

	<p>Платформа - предназначена для проведения занятий гимнастикой. Использовать в качестве качелей, скамеек, стульев и т.д. Запрещается использовать оборудование в качестве качелей, скамеек, стульев и т.д.</p>	
	<p>Лестница - предназначена для проведения занятий гимнастикой. Использовать в качестве качелей, скамеек, стульев и т.д. Запрещается использовать оборудование в качестве качелей, скамеек, стульев и т.д.</p>	
	<p>Перекладина - предназначена для проведения занятий гимнастикой. Использовать в качестве качелей, скамеек, стульев и т.д. Запрещается использовать оборудование в качестве качелей, скамеек, стульев и т.д.</p>	
	<p>Перекладина - предназначена для проведения занятий гимнастикой. Использовать в качестве качелей, скамеек, стульев и т.д. Запрещается использовать оборудование в качестве качелей, скамеек, стульев и т.д.</p>	
	<p>Перекладина - предназначена для проведения занятий гимнастикой. Использовать в качестве качелей, скамеек, стульев и т.д. Запрещается использовать оборудование в качестве качелей, скамеек, стульев и т.д.</p>	
	<p>Перекладина - предназначена для проведения занятий гимнастикой. Использовать в качестве качелей, скамеек, стульев и т.д. Запрещается использовать оборудование в качестве качелей, скамеек, стульев и т.д.</p>	
	<p>Перекладина - предназначена для проведения занятий гимнастикой. Использовать в качестве качелей, скамеек, стульев и т.д. Запрещается использовать оборудование в качестве качелей, скамеек, стульев и т.д.</p>	
	<p>Перекладина - предназначена для проведения занятий гимнастикой. Использовать в качестве качелей, скамеек, стульев и т.д. Запрещается использовать оборудование в качестве качелей, скамеек, стульев и т.д.</p>	
	<p>Перекладина - предназначена для проведения занятий гимнастикой. Использовать в качестве качелей, скамеек, стульев и т.д. Запрещается использовать оборудование в качестве качелей, скамеек, стульев и т.д.</p>	