

«Спортивный инвентарь»

Кручинина Е.А.

учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 1 им. М.Горького,

Борисова Д.

учащаяся 10 а класса

beautycelli.tvlg.ru



В спортзале можно найти много спортивного инвентаря, с помощью которого выполняются упражнения..



1. Мячи

Мяч — мягкий упругий (как правило) предмет шарообразной формы, в основном используемый в спортивных играх. Ряд свойств мячей делает их особенно удобными для детских и спортивных игр:

1. Отсутствие выступов и мягкость уменьшают травмоопасность;
2. Шарообразная форма позволяет легко катиться или лететь в любом направлении на большие расстояния;
3. Упругость позволяет мячу отскакивать, придавая интерес игре;
4. Большой упругий сферический предмет усложняет владение им, его легче отобрать или выбить у соперника.

В настоящее время наиболее распространены такие игры с мячом, как футбол, баскетбол, регби и другие. Мячи в них имеют разные размеры и массу.

Мяч для мотобола



- Длина окружности 120 – 126 см
- Диаметр мяча 33 см
- Вес мяча 900-1200г



Волейбольные мячи



Волейбольный мяч

состоит из шести панелей кожи (естественной или искусственной), натянутой вокруг каркаса. Каждая панель состоит из трёх секций или рядов. Мяч может быть разноцветным или полностью белым.

Длина окружности мяча **65—67** см;

вес — **260—280** г.

Волейбольные мячи, используемые в пляжном волейболе, немного больше и у них ниже внутреннее давление.

Типы:

- Для классического волейбола;
- Для пляжного волейбола.

Футбольные мячи

Руками трогать
не дают,
Зато ногами
ловко бьют.



Футбольные мячи

предмет используемый для игры в футбол. Изначально покрывка изготовлялась из натуральной кожи. Сейчас в основном применяют синтетику, поскольку кожа впитывает воду и мяч набирает вес. Как правило, применяют материал PU (полиуретан) или PVC (поливинилхлорид). Большинство современных мячей состоят из 32 водонепроницаемых панелей, 12 из них имеют пятиугольную форму, 20 — шестиугольную. Панели футбольного мяча сшивают нитками ручным или машинным способом, или склеивают. Качество и параметры:

- имеет сферическую форму;
- длина окружности не более **70** см (28 дюймов) и не менее **68** см (27 дюймов).
- на момент начала матча весит не более **450** г и не менее **410** г.

Масса указывается для сухого мяча.

Баскетбольные мячи



Баскетбольный мяч

накачанный мяч для игры в баскетбол. Мяч должен иметь сферическую форму и быть установленного оттенка оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов.

Масса мяча (официально принятого размера 7) составляет **567—650 г**,

окружность **750—780 мм**.

Используются также и мячи меньших размеров: в играх мужских команд используются мячи «размер 7», в играх женских команд — «размер 6», в матчах по мини-баскетболу — «размер 5». Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях и универсальные, то есть пригодные для использования и в помещениях, и на) улице. На баскетбольном мяче имеется несколько десятков тысяч «пупырышков».

Мяч для водного поло



Мяч для регби



Мяч для гандбола



Мяч для игры в гольф



Мяч для большого тенниса



www.sima-land.ru



Мяч для настольного тенниса

□ Размер мяча:

40 мм в диаметре

□ масса — **2,7 г.**

□ Мяч должен быть окрашен в белый или оранжевый цвет.



Мяч для фитнеса



Набивные мячи

Набивные мячи бывают разные по размерам, весу и применению.



Мячи детские



BABADÜ



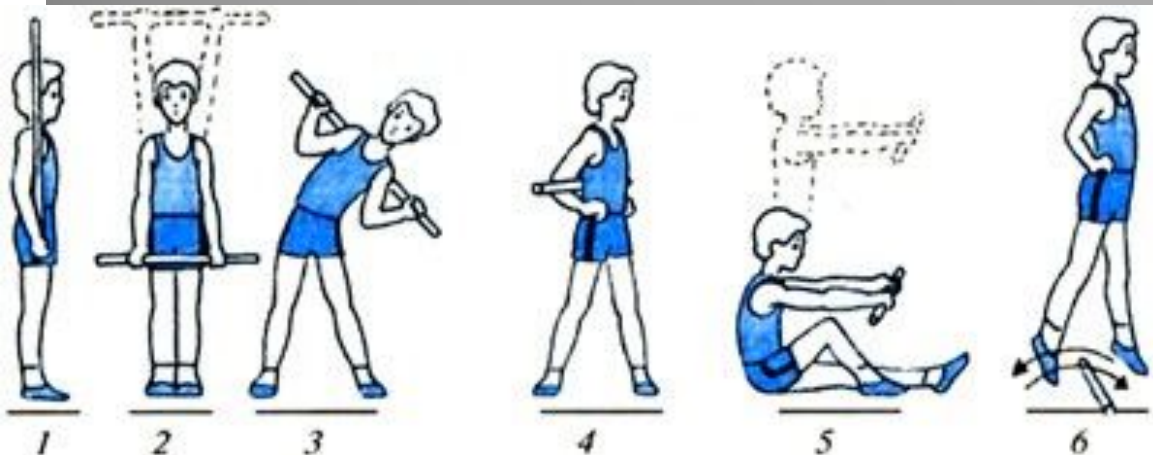
2. Скакалки

Скакалка — спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей. По английским легендам, скакалка — это напоминание о кожаном шнуре. Скакалки были популярны весной, особенно в пасхальное время. В напоминание на них прыгали в Кембридже и в Восточном Сассексе каждую Великую пятницу.





4. Палка гимнастическая



ПАЛКИ
ГИМНАСТИЧЕСКИЕ
70, 80, 90, 100, 110 см



5. Шведская стенка



Шведская стека

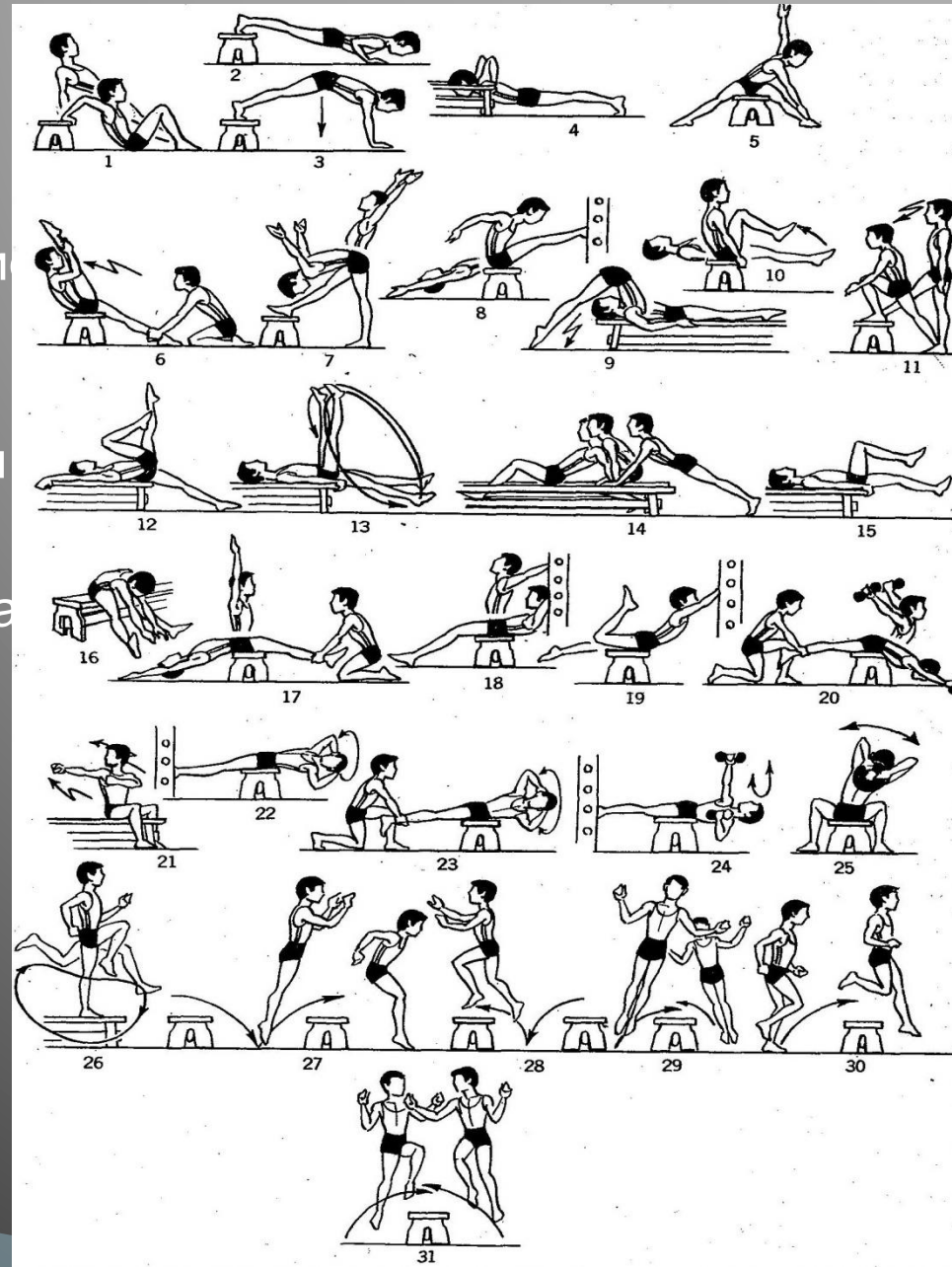
гимнастический снаряд из вертикальных стоек с поперечными округлыми перекладинами (лестница). В зависимости от своего конкретного назначения и места размещения высота шведской стенки меняется в пределах 210—260 см. Брусья изготавливаются из бука или клёна, их количество — от 7 до 16. Предпоследняя перекладина стенки часто утапливается ближе к стене для удобства виса, последняя выносится вперёд. Во избежание травм людей, занимающихся на шведской стенке, она должна быть надёжно прикреплена к стенам, полу и потолку. Шведская стенка часто применяется как в школах, так и на тренировочных площадках профессиональных спортсменов для лазания, растяжек, тренировки мышц пресса и других упражнений.

6. Скамья



Скамья

упражнения 1—4 применяются для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Упражнения 5—17 направлены на развитие мышц брюшного пресса, улучшение подвижности в тазобедренном суставе. Упражнения 18—25 увеличивают гибкость позвоночника, особенно в грудной части, улучшают подвижность грудной клетки, развивают силу мышц спины и боковые мышцы туловища. Некоторые из этих упражнений можно выполнять с отягощениями (гантели, легкие диски). Упражнения 26—31 применяются для развития прыгучести, силы мышц ног.



7. Козел и конь гимнастические

Безбородый и не
белый,
Гладкое, без шерсти,
тело,
Железные копыта,
Словно в землю
врытый,
Он не блеет, не шумит,
Где поставят – там
стоит;
Его не двигают –
Через него прыгают.

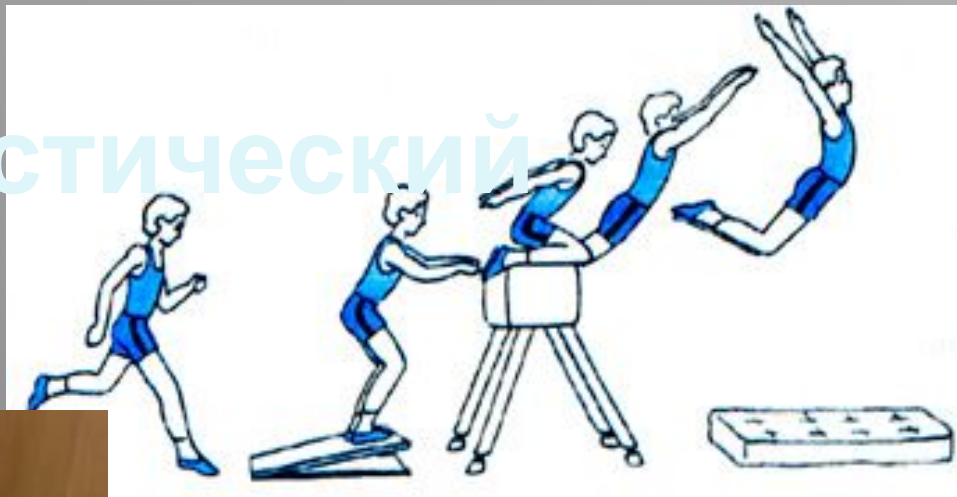


Козел

то же, что гимнастический козёл; гимнастический снаряд для выполнения опорного прыжка; отличается от коня меньшей длиной и отсутствием ручек.



8. Мостик гимнастический



9. Канат

Физрук веревку
показал

И тут же объяснил
нам стал,

Как по ней наверх
забраться.

А как веревке той
назваться?



Мат гимнастический



9. Кольцо

Два кольца
И два каната,
Вверх и вниз,
Туда - обратно.
Незаконченный
полёт,
Стойка, взлёт и
поворот.



Спасибо за внимание!

