

# ПЛАН

1. Гимнастические залы и площадки.
2. Гимнастические снаряды и оборудование. [слайд 9](#)
3. Правила эксплуатации залов и оборудование. [Слайд 14](#)
4. Размещение снарядов, оборудования в зале. [слайд 21](#)
5. Технические средства, используемые по гимнастике в общеобразовательных школах. [слайд 26](#)

Основные помещения	Количество	Размеры, м			Пропускная способность
		Длина	Ширина	Высота	
Зал для школы с 8-16 классными помещениями	1	18м	9м	6м	До 20 чел.
Зал для школы с 20-30 классными помещениями	1	24м	12м	6м	До 35чел.
Залы для школ с 40-классными помещениями	2	24м 12м	12м 12м	6м 6м	До 35 чел. До 15 чел.
Залы для школы с 50-классными помещениями	2	30м 12м	15м 12м	6м 6м	До 55 чел. До 15 чел.

Таблица 1. Размеры физкультурных залов для средних общеобразовательных школ

# Требования к гимнастическим залам:

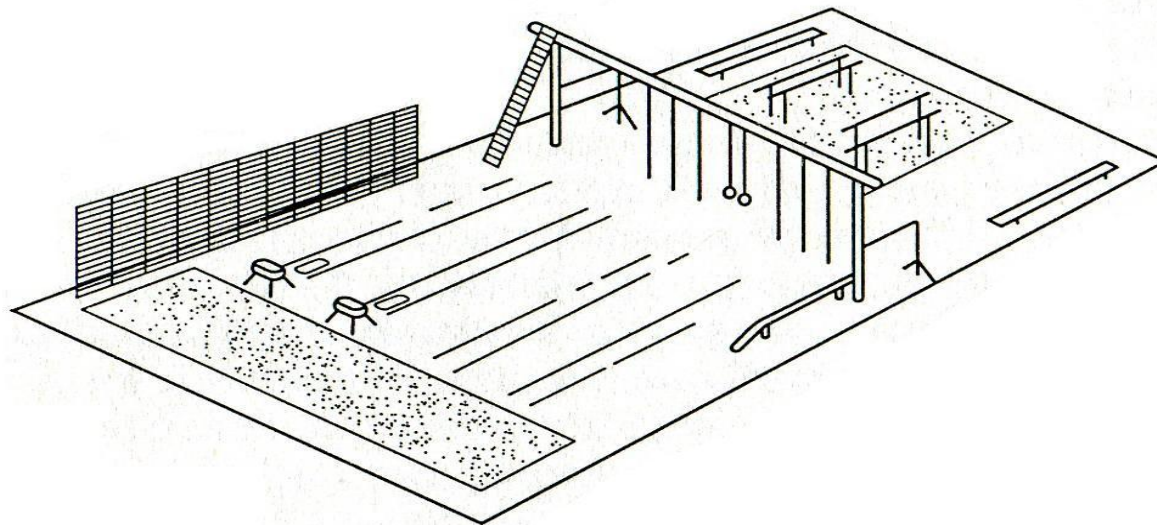
- Физкультурные залы в школах строят в комплексе с другими помещениями, но располагают отдельно от них.
- Форма залов, как правило, прямоугольная с соотношением сторон 2:1.
- Согласно нормам проектирования для школ сооружают залы различных размеров в зависимости от числа обучающихся школьников. [Таблица 1.](#)
- Подсобные помещения для хранения оборудования, гимнастических снарядов, технических средств, тренажерных устройств.
- Комнаты для учителей, раздевалки, должны быть расположены так, чтобы ими было удобно пользоваться и занимающимся, не нужно было бы выходить в общий коридор.

- Крепление оборудования к стенам, полу и потолочному перекрытию производится с помощью закладных деталей, вмонтированных при строительстве зала в конструктивные элементы. Эти крепежные узлы устанавливаются по чертежам проекта и их размещение должно отвечать требованиям безопасности педагогического процесса.
- Отделка зала и его подсобных помещений должны быть удобной для уборки.
- Стены не должны иметь выступов, неровностей на высоте не менее 1,75м от пола. Стены и потолок следует окрашивать масляной краской светлых тонов или обивать сплошной ровной деревянной панелью, без зарубин, накладок или выступов.
- Пол должен быть ровным, без трещин, позволяющим выполнять упражнения сидя, лежа. Самый лучшим для гимнастического зала является деревянный некрашеный пол палубного типа. Он надежен, не скользок, на нем можно прочно устанавливать гимнастические снаряды.

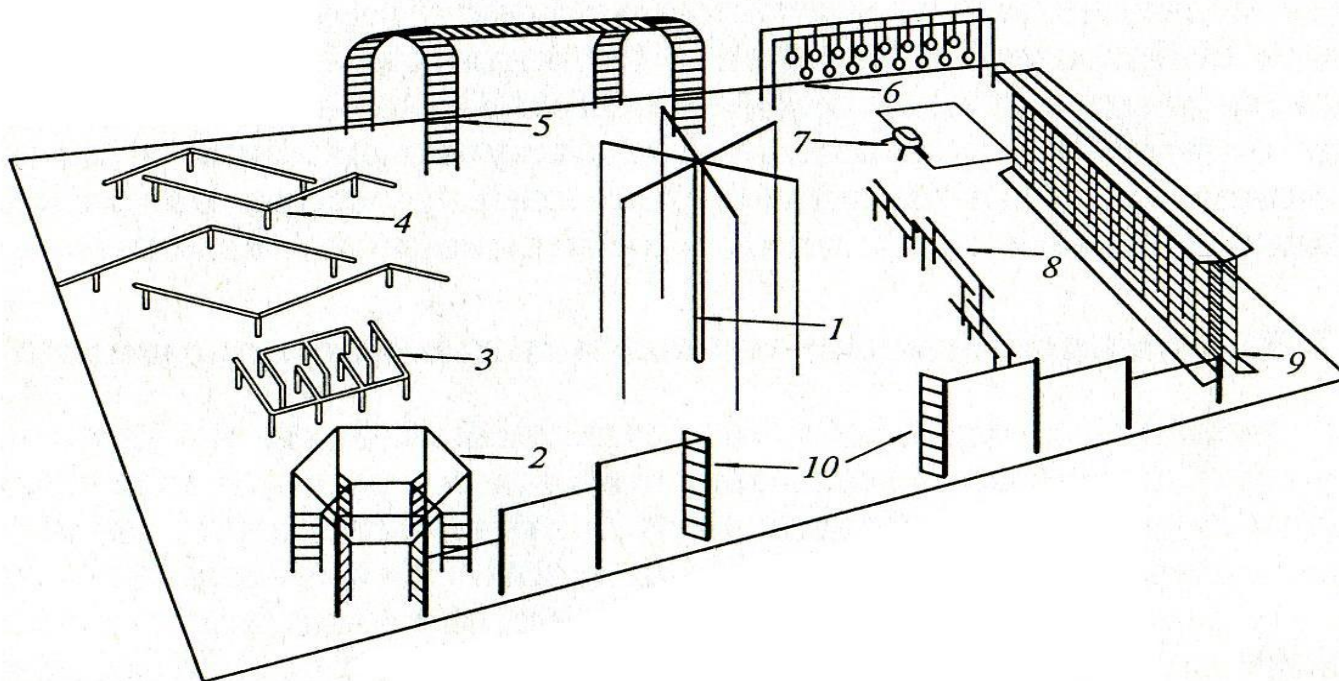
- Приборы водяного отопления прикрываются решеткой в уровень с плоскостью стен.
- В залах постоянно сохраняется температура в пределах +15-18\* по Цельсию. При низкой температуре охлаждаются мышцы, и это может явиться причиной травм.
- Влажность воздуха должна быть в пределах 50-60 %. Для постоянного поступления свежего воздуха спортивный зал должен быть оборудован нагнетательно-вытяжной вентиляцией.
- Электрический свет должен быть мягким, не бьющим в глаза и достаточным, чтобы без напряжения видеть снаряд, место хвата.
- Снарядовая соединяется с залом дверью или открытым проемом не менее 2м шириной и 2,2м высотой. Пол должен на одном уровне.

# Гимнастические площадки

- Величина комплексных спортивных площадок зависит от количества учащихся школы. Так, школа с одной параллелью классов должна иметь на пришкольном участке спортивную зону, равную 12 785м<sup>2</sup>, а школа с тремя параллелями – 13 360м<sup>2</sup>.
- Гимнастические площадки сооружаются для младших школьников, для 5-9 и 10-11 классов. На этих площадках сооружается оборудование, с помощью которого выполняется программа по разделу «Гимнастика» каждой из возрастных групп.
- Для старших школьников необходимо следующее оборудование: площадка размером 15\*40м, позволяющая разместить на ней комбинированную установку для подвесных снарядов (колец, канатов, шестов), гимнастические лестницы (до 12 пролетов), перекладины, брусья, ямы для опорных прыжков и прыжков в длину. На таком оборудованной может заниматься одновременно 40 человек.



Типовая гимнастическая площадка, оборудованная стандартными снарядами



## Преимущество нестандартное гимнастическое оборудования на площадках

- Нестандартное оборудование за последние 15-20 лет получило развитие на открытых пришкольных участках.
- Позволяет широко использовать фронтальный способ организации учебной деятельности, поэтому число повторений каждого двигательного задания значительно увеличиваться.
- Повышается моторная плотность занятия.
- Это способствует более прочному освоению учащимися техники гимнастических упражнений.
- Увеличивается объем двигательной активности занимающихся, и повышается развитие у них двигательных способностей.
- Эффективность занятий на многопропускных снарядах повышается и благодаря природным условиям, которые вызывают значительные положительные эмоции.
- С помощью такого оборудования легче учить детей самостоятельно упражняться на снарядах, учить страховке и само страховке.



## Примерный перечень гимнастического оборудования для общеобразовательных школ- Таблица 2

№ п/п	Наименование оборудования и инвентаря	Размеры залов, м		
		18×9	24×12	30×15
1.	Стенка гимнастическая	12	18	24
2.	Скамейка гимнастическая	4	8	10
3.	Бревно	2	4	5
4.	Перекладина (высокая, низкая)	2	3	4
5.	Брусья (высокие, низкие)	1	2	2
6.	Брусья р/в	1	2	2
7.	Конь (прыжковый)	1	2	3
8.	Конь-махи	1	1	1
9.	Кольца	1	1	1
10.	Козел	2	3	3
11.	Мостики гимнастические	2	5	6
12.	Канаты для лазания	6	8	10
13.	Шесты для лазания	2	2	2
14.	Лестница гимнастическая	1	2	2

## Продолжение

№ п/п	Наименование оборудования и инвентаря	Размеры залов, м		
		18×9	24×12	30×15
15.	Маты гимнастические	10	18	24
16.	Дорожка акробатическая	1	2	3
17.	Дорожка резиновая	1	2	3
18.	Скакалки	40	40	40
19.	Палки гимнастические	40	40	0
20.	Обручи (большие и средние)	40	40	40
21.	Ленты	40	40	40
22.	Мячи набивные (1-4кг)	40	40	40
23.	Гантели разные	20	20	20
24.	Горизонтальный канат (подвесной)	1	1	1
25.	Площадка для прыжков в глубину	3	6	8
26.	Скакалки длинные	2	2	2
27.	Стойки для прыжков (деревянные)	2	2	2
28.	Веревка с грузом	4	4	4

Кроме указанного в таблице 2 основного оборудования и инвентаря, необходимого для проведения занятий по гимнастике с учащимися 5-11 классов, важно иметь инвентарь **для младших школьников:**

- мячи малые (типа теннисных)
- мячи средние
- мячи большие (волейбольные, баскетбольные)
- флажки разноцветные
- мешочки с песком (для метания и формирования осанки)
- кубики разные
- мишень для метания в цель.

Количество этих предметов должно быть не менее 40 штук, т.е. на каждого школьника по одному предмету (мишеней – 4-6 штук).

## Количество снарядов и инвентаря в гимнастическом зале определяется с учетом:

- количества одновременно занимающихся в зале;
- учитывается содержание занятий;
- состав занимающихся;
- возможное число учебных отделений (подгрупп);
- целесообразное размещение снарядов.

## *Гимнастическая стенка, гимнастическая лестница*

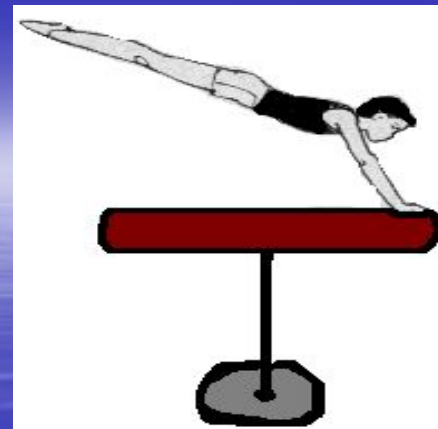
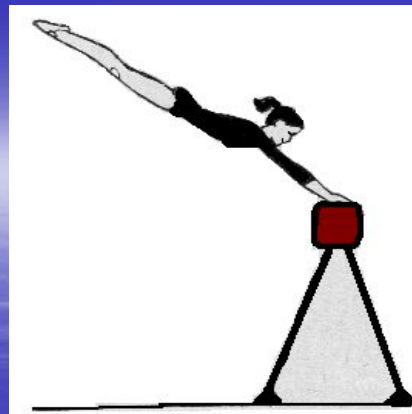
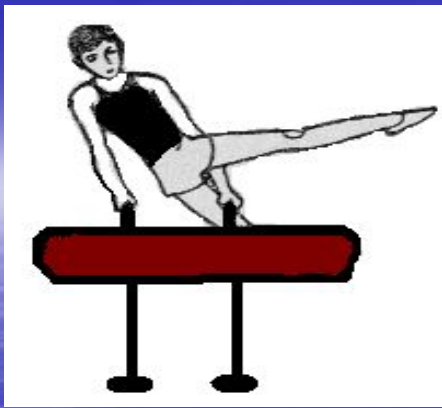
- ✓ применяется для выполнения общеразвивающих упражнений;
- ✓ разновидностей лазания и перелазания

## *Гимнастическая скамейка*

- ✓ применяется для групповых занятий общеразвивающими упражнениями;
- ✓ упражнениями в равновесии, упорах, лазании;
- ✓ для отдыха занимающихся.

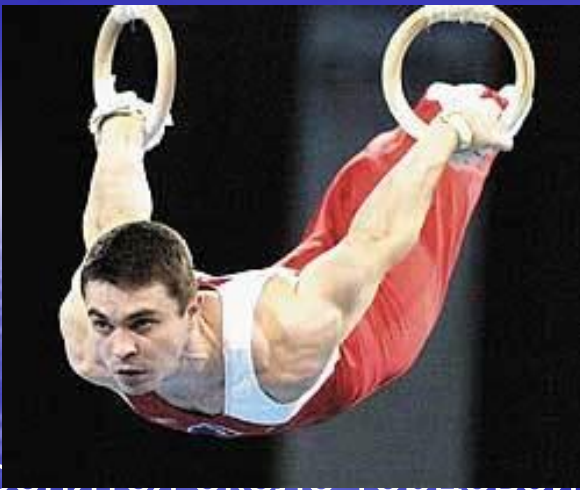
Перед занятием проверяются поверхность скамейки и боковых перекладин на гимнастической стенке, лестнице.



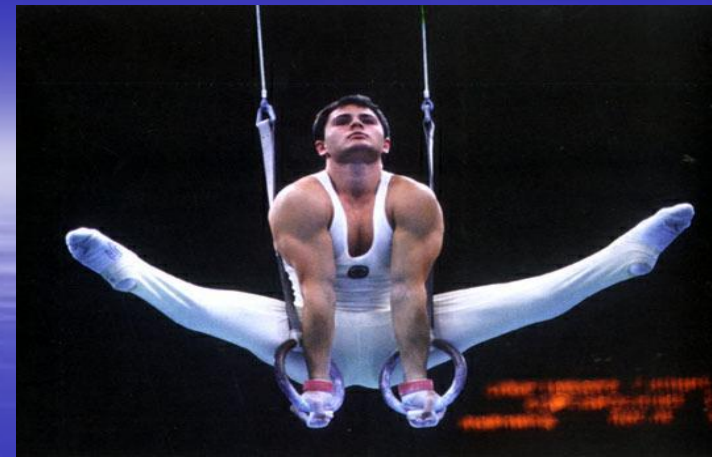


Конь для махов с ручками и для прыжков,  
конь для опорных прыжков, козел

- укрепляется устойчиво с помощью растяжки, расположенной под конем, а также выдвижные ножки для регулировки высоты крепятся защелками и винтами.
- Покровителя должно быть кожаное или заменителем.
- Эти снаряды к месту занятий переносятся двумя и более занимающимися. Один становится перед конем (козлом), другой за первым в затылок, поднимают снаряд под ножки у тела и передвигаются в ногу.
- Если надо поднять или опустить снаряд, то наклоняют его на одну сторону и ставят две ножки на требуемые деления, затем наклоняют на другую и ставят остальные ножки.



## Кольца



Кольца крепятся к стене. Высота крепления их от пола 5,5м. Их стальной трос заканчивается ремнями длиной 70см (или плотной тесьмой). Высота колец от пола 2,5м, ширина между ними 50см. Кольца с пристенным креплением имеют «замок», которым крепится на твердо укрепленный в стене штырь. При установке колец для занятий надо проверить высоту от пола, ширину между ними, а также уровень обоих колец. При проверке готовности колец особое внимание обращается на прочность всех креплений, на то, чтобы оба троса пристенного крепления проходили через блоки и скреплялись цепью, звено которой надевается на стержень (с закрепляющей шпилькой). Перед занятием следует проверить состояние тросов, ремней и пряжек. Крепление цепи на металлическом стержне, рабочую поверхность колец (трещины, заусеницы). Не менее одного раза в месяц надо проверять крепость троса и крепления блоков.



**Брусья.** Мужские брусья обычно устанавливаются на высоте 160-170см от пола, расстояние между жердями 42-46см.

**Женские (разной высоты)** – нижняя жердь на высоте 130-150см, верхняя 190-240см. Наименьшее расстояние между жердями 43см. Низкие – вспомогательные или для детей высотой 100-130см. При установке брусьев необходимо следить за точным расположением жердей, местами их крепления с вертлюгами, стойками и устойчивости в целом. При изменении высоты жердей надо одной рукой держать за жердь, другой отвинчивать или завинчивать и сжимать пружину. Перед занятием надо проверять прочность соединений жердей с вкладышами, исправность винтов и защелок, состояние жердей (трещины, нарости магнезии), устойчивость снаряда в целом. Хранить брусья – в нише или специальном помещении. При их перемещении пользоваться специальными тележками.





## *Бревно гимнастическое*

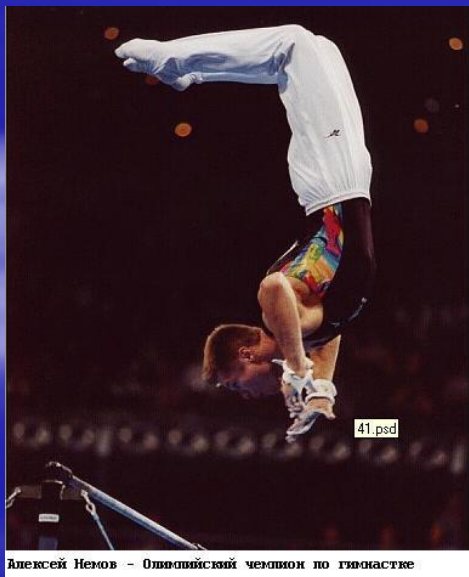


Длина 5 м, высота 1,6м, ширина верхней поверхности 10см., обычная высота бревна 1,2м. Бревно крепиться к стойкам и полу. Для начального обучения применяется низкое бревно высотой 50см от пола. Бревно рекомендуется хранить в чехле во избежание царапин. При установки проверить, чтобы бревно было горизонтальным, без изгибов и устойчивым. Для большей устойчивости у стоек снаружи бревно крепится к полу растяжками. Перед занятием проверить рабочую поверхность бревна. Этот снаряд не должен шататься.



## *Перекладина*

Длина грифа 2,40м, устанавливается на высоте от 120 до 250см. К полу она крепится с помощью крюков. Практична пристенная перекладина, особенно для занятий с начинающими. Стойки устанавливаются точно в вертикальном положении, а гриф в горизонтальном. Следить за оптимальным натяжением растяжек, удерживающих перекладину в устойчивом и прочном положении, а также за крепостью соединения грифа с перекладиной. При изменении высоты следует держать одной рукой за гриф, а не за стойку.



Алексей Немов – Олимпийский чемпион по гимнастике

**Канат (или шест) для лазания** подвешивается на потолочных балках или на других креплениях выходящих из стены. Длина каната 3 -6 м. Он размечается на полуметровые отрезки цветными лентами или материей, чтобы точно устанавливать расстояние для лазания. Перед занятием проверяется состояние самого каната, а периодически прочность креплений, с помощью которых он подвешен.

✓ **МОСТИК**

✓ **Трамплин**

✓ **Стоялки**

✓ **гимнастические палки**

✓ **набивные мячи, скакалки**

✓ **Гантели**

✓ **гимнастические маты.** Чтобы обеспечить безопасность при соскоках со снарядов и прыжках, маты укладываются в два слоя. Перед занятием проверяются исправность матов и чехлов, а также их укладку.

**Не реже одного раза в год необходимо тщательно осматривать подвесные снаряды.**

# Размещение снарядов в гимнастическом зале

В гимнастических залах снаряды размещаются по-разному. Однако принято придерживаться следующих

## методических правил:

- А)** Целесообразно устанавливать снаряды на всю вторую четверть.
- Б)** переносные снаряды расставлять в зависимости от размещения стационарных (перекладина, кольца, брусья р/в);
- В)** учитывать содержание предстоящего занятия и мера безопасности. Например, если в малом зале по продольной стене установлены кольца, особенно в каче, то остальные снаряды надо располагать ближе к другой или торцовым стенам, чтобы занимающийся не сталкивались во время переходов, соскоков.

- Размещение снарядов для занятий гимнастикой во многом зависит от планировки помещения, способов крепления подвесных и стационарных снарядов
- мест хранения переносных снарядов. Однотипные снаряды лучше устанавливать ближе один к другому, а переносные – ставить не очень далеко от места их хранения, чтобы не тратить лишнего времени на переноску.
- условий естественного и искусственного освещения в зале;
- от содержания предстоящего занятия. Гимнастическую стенку, расположенную вдоль продольной стены, можно использовать для учебного отделения лишь тогда, когда рядом с ней не занимаются на кольцах и перекладине. Коня и брусья не рекомендуется ставить близко к торцовой стене, если планом занятия предусмотрены упражнения в лазании на канатах и шестах, укрепленных у этой стены.
- от количества занимающихся и задач, решаемых на уроке.
- занимающиеся должны размещаться на достаточном удалении от своего снаряда, причем так, чтобы гимнаст, выполняющий упражнение на снаряде, находился к ним в профиль.
- чтобы не отвлекаться, лучше сесть к другим учебным отделениям спиной.

# Правила эксплуатации залов и оборудование направлены на

- рациональное использования гимнастических залов и площадок, а также для предупреждения спортивного травматизма. Для этого необходимо соблюдать установленные санитарно-гигиенические нормы и требования;
- обеспечение безопасности занимающихся и на соблюдение условий, исключающих вредное влияние на их здоровье;
- содействовать более длительной сохранности снарядов и инвентаря;
- четкую организацию учебного процесса и дисциплина занимающегося. Самовольный вход в зал, выполнение упражнений на снарядах без преподавателя, нарушение дисциплины, могут послужить причиной травматизма;
- невнимательное отношение к проверке исправности снарядов, неумелая их установка или уборка также могут стать причиной травматизма и поломки снарядов.

## Правила эксплуатации залов и оборудования

- ✓ Заниматься гимнастикой разрешается в спортивной одежде – специально гимнастическом костюме и обуви.
- ✓ Обслуживающий персонал, посетители должны находиться в зале в специальной обуви.
- ✓ Необходимо бережно обращаться с оборудованием и инвентарем. При переноске снарядов надо перевозить на специальных тележках или переносить, избегая порчи полов и самих снарядов.
- ✓ Важно научить занимающихся бережно и аккуратно обращаться с магнезией, не загрязнять ею воздух.
- ✓ Хранить снаряды и инвентарь следует в кладовой (снарядовой) или в нишах, подальше от отопительных приборов.
- ✓ Уборка проводится ежедневно. Водой моют не только полы, но и стены, подоконники, двери. Мягкий инвентарь – акробатические дорожки, ковер, регулярно чистят пылесосом.

# Правила поведения занимающихся в зале:

- Вход в гимнастический зал в гимнастическом костюме, с преподавателем, по сигналу, в организованном порядке;
- Во время занятий быстро выполнять указания преподавателя, помогая товарищам;
- Не уходить из подгруппы или из зала без разрешения.
- Бережно относиться к оборудованию и инвентарю.
- Закончив занятие на снаряде, протри его и убери на указанное для него место.
- Следить за чистотой в зале, аккуратно пользуйся магнезией.



# Технические средства обучения – ТСО

в физическом воспитании – это системы, комплексы, устройства и аппаратура, применяемые для повышения эффективности учебно-воспитательного процесса.

**Главная функция технических средств – обучающая**

- ✓ помогают учителям формировать у школьников двигательные умения и навыки;
- ✓ обогащать знаниями о технике движений, ее закономерностях;
- ✓ развивают потребность к самостоятельным занятиям физическим упражнениям и спортом;
- ✓ повышают интерес занимающихся к занятиям

К. Д. Ушинский:

«Педагог, желающий что-нибудь прочно запечатлеть в детской памяти, должен помнить о том, чтобы как можно больше органов чувств – глаза, ухо, голос, чувство мускульных движений – приняли участия в акте запоминания».

# ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Обучающие

Развивающие

Контролирующие

Информационные

Визуальные  
ТСО

Аудитивные  
ТСО

Тренажеры  
и тренировочные  
устройства

Снаряды и  
оборудование  
с сигн.  
устройст-  
вами

Световое  
табло

Электро-  
секундо-  
мер-часы

Учебное кино

Кинокольцовки

Диaproектор,  
эпипроектор

Магнитные  
демонстраци-  
онные доски

Видео-  
магнитофон

Метроном

Микрофон

Электропро-  
игрыватель

Магнитофон

Для обучения  
технике  
движения

Для развития  
двигательных  
способностей

Канат,  
перекладина,  
скамейка и др.

Щит-мишень

Табло-  
рефлексомер

Тремометр

Лучевой  
анализатор  
амплитуды  
движений

# Литература

1. Гимнастика с методикой преподавания. Уч.пособия И.Б. Павлов, В.М.Баршай. – М.Просвещение, 1985.
2. Гимнастика с методикой преподавания: уч. пос. для уч-ся пед. уч-щ по спец. «Физическая культура» / Н.К. Меньшиков, М.Л. Журавин, Н.Д. Скрябин и др.; Под ред. Н.К. Меньшикова. – М.: Просвещение, 1990.
3. Гимнастика. Учебник под.ред. А.М.Шлемина и А.Т.Брыкина.- М. Физкультура и спорт, 1979.
4. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д : Феникс, 2009.
5. Гимнастика: учебник / под общ. ред. А.Т. Брыкина, - М.: «Физкультура и спорт», 1971
6. Гимнастика: учебник для студентов высш. пед. завед.. / М.Л. Журавина, Н.К.Меньшикова.- М.: изд. центр «Академия», 2002.
7. Гимнастическая терминология: Справ. по курсу «Гимнастика» / Сост. С.А.Александров. — Гродно: ГрГУ, 2000. — 43 с.
8. Спортивная гимнастика. Под. Общей ред. Ю.К. Гавердовского и В.М.Смоленского. Изд. Москва «Физкультура и спорт» 1979.
9. Справочники по физической культуре и гимнастики.
10. Энциклопедический словарь по физической культуре.