

Паспорт спортивного зала.

Общие сведения.

Номер кабинета	спортивный зал
Расположение	1 этаж
Длина	8,42 м
Ширина	7.05 м
Площадь	59.3 м ²
Естественное освещение	юго-запад
Количество окон	3 x 2
Оснащение окон решетками	да
Искусственное освещение (л.д.с. / л.н.)	светодиод.
Количество ламп	5
Электророзетки (количество)	1
Пожарная сигнализация / дымоуловители	да

Спортивный зал – не специализированный (но занятия ведутся по базовым видам спорта).

Пол – спец. покрытие.

Стены – заштукатурены полностью, окрашены не горючей краской

Окна – размещены по длинной боковой стороне.

Освещение – одностороннее естественное, двустороннее искусственное.

Светильники – защищены от механических повреждений.

Вентиляция – с естественным побуждением через окна и фрамуги.

Снаряды в зале закреплены, размещены с учетом требований учебной программы.

- Гимнастические стенки – прикреплены сквозными штырями.
- Баскетбольные щиты – закреплен сквозными штырями.
- Гимнастическая перекладина – прикреплена к боковой стенке спортзала.
- Канат закреплены у торцевых стен спортзала на расстоянии двух метров от них.
- Скамейки гимнастические размещаются по длинной стороне зала.

Зал оснащен противопожарной сигнализацией. Санитарное состояние – ежедневная уборка и проветривание. Инвентарь в наличии для проведения учебных занятий и внеклассных мероприятий.

График проветривания спортивного зала.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота

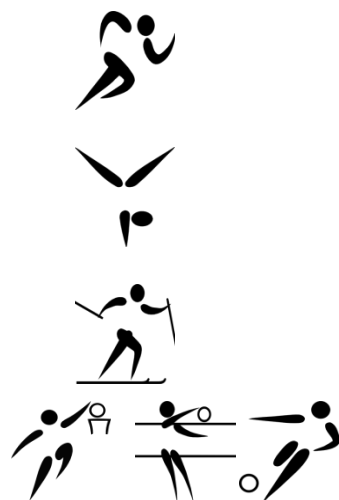
Перечень
учебного оборудования для практических занятий по физической культуре,
реализующих программы общего образования (минимальный уровень
оснащения)

1. Веревка – 8
 2. Страховочные системы:
 - черные комплект – 6
 - серые – 2
 3. Мячи набивные – 4 (атлетические 2 кг)
 4. Гиря - 4 шт.
 8. Канат – 1 шт.
 9. Сетка волейбольная – 1
 10. Стул туристический – 1
 11. Карабины:
 - разносортные – 11.
 12. Лопата туристическая – 1
 13. Грана метательная – 4 шт.
 14. Мяч метательный – 10 шт.
 15. Гимнастические палки деревянные – 12 шт. пластиковые палки – 5 шт.
 23. Стол теннисный – 1 шт.
 24. Сетка теннисная – 1 шт.
 25. Ракетка теннисная – 8 шт.
 26. Аптечка – 1 шт.
 27. Обручи пластиковые – 3 шт.
 28. Гимнастические маты – 4 шт.
 29. Гимнастический мостик – 1 шт.
 30. Конь гимнастический – 1 шт.
 31. Скамейки гимнастические – 2 шт.
 32. Козел гимнастический – 1 шт.
 33. Ракетки бадминтонные – 4 шт.
 34. Форма футбольная – 6 шт.
 43. Мячи: б/б – 10 (5), 3 (7) шт.;
 - ф/б – 8 шт.
 - в/б – 7 шт.
 44. Сетка оконная - 1 шт.
 45. Стенка шведская – 3 шт.
 46. Ботинки лыжные: крепление автомат – 7.
- Размеры: 33 – 3; 34 – 4; 35 – 1; 36 – 1; 37 – 1; 38 – 1; 39 – 1; 40 – 1;
41 – 1; 42 – 1; 43 – 1; 44 – 1; 46 – 1.
47. Лыжи пластиковые – 8 пар.
 48. Лыжи пластиковые автомат – 8 пар.
 49. Палки лыжные - 8 пары.
 50. Скакалки – 6 шт.
 51. Секундомер – 2 шт.
 52. Свисток – 1 шт.

Учебно-методическое обеспечение кабинета

№	Название	Автор
1	Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура	А.П.Матвеев. Физическая культура 5-11 классы. Базовый и профильный уровни.-Москва: Просвещение, 2007. - 147с.
6	Поурочные разработки по физкультуре 5 - 9 классы	Ковалько В.И.Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. - М.: ВАКО, 2010.-400 с.-(В помощь школьному учителю).
7	Организация работы спортивных секций в школе	А.Н.Каинов Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/ авт.-сост. А.Н.Каинов. – Волгоград: Учитель, 2010. -167 с.
8	Справочник учителя физической культуры	Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б.Киселева. – Волгоград: Учитель, 2008.-239с.
9	Физическая культура 10 - 11 класс	Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. Учреждений/В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др.; Под.ред.В.И. Ляха и др.-2-е изд. - М.: Просвещение, 1998.-155 с.:ил.-
10	Физическая культура 5 - 7 класс	Физическая культура: Учеб. для учащихся 5-7кл. общеобразоват. Учреждений/В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др.; Под.ред. В.И. Ляха и др. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 1998.-145с.:ил.-
11	Физическое воспитание учащихся 5 - 7 классов	Физическое воспитание учащихся 5-7классов: Пособие для учителя/ В.И. Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А. Копылов и др.; Под.ред. В.И. Ляха, Мейксона.- 2-е изд. - М.: Просвещение, 2001. - 192 с.: ил.-
12	Физическое воспитание учащихся 8 - 9 классов	Физическое воспитание учащихся 8-9классов: Пособие для учителя/ В.И. Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А. Копылов и др.; Под.ред. В.И. Ляха, Мейксона.- 2-е изд.-М.: Просвещение, 2001. - 141 с.: ил.

Техника безопасности в спортивном зале



Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Техника безопасности при занятиях гимнастикой

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой

Техника безопасности при проведении занятий по игровым видам спорта

Правила техники безопасности проведения занятий в спортивном зале. безопасность на уроках по легкой атлетике.

Уроки по легкой атлетике обычно проводят на школьном стадионе или на пришкольной спортивной площадке, реже - в спортивном зале. На занятия могут действовать факторы, способствующие росту травматизма и заболеваемости учеников:

- ☐ отрицательная температура воздуха;
- ☐ мокрый грунт (пол);
- ☐ сильный ветер;
- ☐ опавшая с деревьев листва;
- ☐ падение на скользком грунте или твердом покрытии;
- ☐ нахождение в зоне броска во время метания малого мяча или гранаты;
- ☐ выполнение упражнений в беге, прыжках и метании без разминки.

Типичные травмы

При выполнении легкоатлетических упражнений возможны:

- ☐ растяжения связок локтевого, плечевого, голеностопного и коленного суставов;
- ☐ растяжения и надрывы двуглавой и четырехглавой мышц бедра;
- ☐ воспаление надкостницы большеберцовой кости;
- ☐ мышечные боли;
- ☐ ослабление свода стопы.

Иногда случается «гравитационный шок» – кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки занимающегося после интенсивного бега, когда замедляется циркуляция крови и, значит, уменьшается приток кислорода к головному мозгу.

Меры по обеспечению безопасности

1. Качественно и всесторонне провести разминку. Она должна включать две части упражнений: общеподготовительную (медленный бег 2 – 3 минуты, комплекс общеразвивающих упражнений 6 – 8 минут) и специально-подготовительную (беговые и прыжковые упражнения, ускорения).

Выполняя упражнения при разминке, необходимо придерживаться следующих методических правил:

- ☐ последовательно воздействовать на основные группы мышц (потягивания, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление);
- ☐ упражнения по своему характеру и интенсивности должны соответствовать предстоящей основной деятельности на уроке;
- ☐ общеразвивающий комплекс должен включать не менее 6 – 8 упражнений различной направленности, с повторением каждого 6 – 8 раз.

Специальные беговые упражнения выполняются для подготовки у занимающихся мышц и связок двигательного аппарата к интенсивной работе. Достаточно 3 – 5 упражнений на дистанции 30 – 40 м, по 2 – 3 повторения.

2. При проведении занятий по бегу:

- ☐ осмотреть и очистить трассу от посторонних предметов;
- ☐ проводить бег только в одном направлении;
- ☐ на коротких дистанциях бежать только по своей дорожке;
- ☐ за финишной линией дорожка должна продолжаться еще не менее чем на 15 м;
- ☐ не делать резко «стопорящую» остановку после бега.

3. При проведении занятий по прыжкам в длину.

- ☐ место приземления должно быть ровным, рыхлым, без посторонних предметов;
- ☐ во время прыжков следует периодически перекапывать песок, чтобы исключить жесткое приземление;
- ☐ подсобный инвентарь (грабли, лопаты) должен находиться не ближе 1 м от прыжковой ямы. Грабли класть на землю зубьями вниз;

☐ дорожка для разбега должна быть ровной, твердой и не иметь выбоин, особенно в месте отталкивания;

☐ необходимо соблюдать безопасную дистанцию при поточных прыжках;

☐ параллельный разбег и прыжки на одной яме возможны лишь при безопасном расстоянии между дорожками разбега.

4. При проведении занятий по прыжкам в высоту:

☐ в спортивном зале гимнастические маты на месте приземления необходимо укладывать плотно и ровно;

☐ места разбега и отталкивания должны быть ровными и сухими;

☐ в случае использования учениками разбега с разных сторон следует усилить внимание к регулированию порядка выполнения прыжков: допускать к прыжкам сначала учеников,

разбегающихся с одной стороны (толчковая нога – левая), а затем – с другой (толчковая нога – правая);

☐ не допускать поспешности с поднятием планки на предельную высоту; ☐ не применять на уроке способы прыжков в высоту, не предусмотренные учебной программой и правилами соревнований.

5. На занятиях по метанию:

☐ не проводить встречного метания;

☐ строго устанавливать очередность метания снаряда (гранаты, мяча);

☐ команда «собирать снаряды» подается только после того, как все учащиеся выполняют метание;

☐ перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что в секторе метания никого нет;

☐ не производить метание без разрешения учителя;

☐ не оставлять без присмотра спортивный инвентарь (малые мячи, гранаты);

☐ нельзя стоять справа от метаемого находиться в зоне броска;

☐ не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя;

☐ не передавать снаряд для метания друг другу броском.

Во избежание травм сустава необходимо следить за тем, чтобы во время броска кисть со снарядом (мяч, граната) проносилась над плечом, а не через сторону.

Правила техники безопасности проведения занятий в спортивном зале.

Безопасность на уроках по гимнастике.

Выполнение учащимися отдельных упражнений (особенно на гимнастических снарядах и опорных прыжков) связано с определенным риском. При несоблюдении мер предосторожности и неловком движении возможны срывы со снарядов (перекладина, брусья, бревно, гимнастическая лестница и др.) и падения, а в результате — травмы.

Типичные травмы

- ☐ ссадины, потертости и срывы мозолей;
- ☐ ушибы и растяжения сумочно-связочного аппарата лучезапястного, локтевого, плечевого, коленного и голеностопного суставов;
- ☐ разрывы ахиллова сухожилия и трехглавой мышцы голени;
- ☐ не исключены ушибы головы.

Меры обеспечения безопасности

1. Правильно выбирать места занятий и размещать снаряды в зале, располагать их на достаточном расстоянии от стен и друг от друга. Нельзя ставить снаряды так, чтобы учащиеся выполняли упражнение лицом к яркому свету. Ученики должны хорошо видеть снаряд и место соскока. Снаряды необходимо обложить гимнастическими матами с учетом мест приземления после соскоков и возможных срывов и падений. В местах приземления желательно уложить два слоя матов. Гимнастические маты укладывать так, чтобы между ними не было промежутков, а приземление приходилось на середину одного из них.

2. При подготовке к занятиям на брусьях, прежде всего, необходимо проверить высоту брусьев. Для этого следует, поддерживая одной рукой жердь (а не вкладыши), а другой, отвернув стопорный винт, надавить пружину защелки. Если делать это вдвоем, то один ученик должен держать жерди и изменять их высоту, а другой - отвертывать и заворачивать стопорные винты. Высоту жердей обычно устанавливают одновременно с обоих концов, при этом стоять под ними запрещается.

3. При установке перекладины и брусьев разной высоты особое внимание необходимо обратить на вертикальное положение стоек и равномерное натяжение тросов у грифа перекладины или у жердей брусьев, чтобы не было их захлестываний. При закреплении к крючкам на полу (лягушкам) необходимо следить за тем, чтобы звено цепи предварительно было освобождено и растяжки были закручены надежно. Для проверки правильности установки снарядов нужно взяться за тросы и сильно потянуть их на себя и от себя: перекладина и брусья должны находиться в строго вертикальном и устойчивом положении. Перед началом урока следует протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой.

4. Не реже одного раза в учебный год необходимо тщательно осматривать подвесные снаряды (канат, шест, кольца) и гимнастические стенки. Особенно часто и внимательно следует проверять надежность крепления снарядов. Канаты, шесты, гимнастические стенки должны быть крепкими, надежно прикреплены к потолку, стене. На канатах не допускаются порывы нитей и завязывания узлов. Шесты и рейки гимнастической стенки должны быть гладкими и не иметь трещин, сколов.

5. В подготовительной части урока, при выполнении общеразвивающих упражнений, особенно с предметами, надо указывать соответствующие дистанции и интервал, чтобы учащиеся не задевали друг друга, что может привести к ушибам. В разминку необходимо включать подготовительные упражнения направленного воздействия. Для подготовки лучезапястного сустава применяются вращательные движения кисти; подскоки и передвижения на руках в упоре лежа; из положения стоя согнувшись падение вперед в упор лежа.

Подготовка голеностопного сустава осуществляется вращательными движениями стопой; поднятие на носки с пружинистым покачиванием и др.

Для подготовки локтевых и плечевых суставов выполняют: вращательные и рывковые движения; сгибание и разгибание рук.

Эффективным является выполнение этих упражнений с использованием гимнастических палок и отягощений, например гантелей.

Подготовка меж позвонковых сочленений включает: прогибания и глубокие наклоны; различные повороты и вращения.

При выполнении упражнений на гибкость необходимо учитывать уровень физической подготовленности занимающихся, так как некоторые упражнения (например, шпагат) могут стать причиной повреждений мышечно-связочного аппарата.⁶ В основной части урока важное значение для обеспечения безопасности имеют помощь и страховка. Помощь в гимнастике – это облегчение действий ученика при выполнении упражнений. Она способствует созданию у занимающихся правильного представления об упражнении, овладению техникой его выполнения; применяется при недостаточном развитии у обучаемых мышечной силы, координационных способностей, быстроты.

Различают следующие виды помощи

- проводка – действия учителя физкультуры сопровождают ученика по ходу всего упражнения или отдельной его части, фазы;
- фиксация – задержка ученика учителем в определенной точке движения;
- подталкивание – кратковременная помощь при перемещении ученика снизу вверх;
- поддержка – кратковременная помощь при перемещении ученика сверху вниз;
- подкрутка – кратковременная помощь ученику при выполнении поворотов;
- комбинированная помощь – использование различных приемов, применяемых одновременно и последовательно. Помощь, как правило, оказывается на начальной стадии обучения новому упражнению. По мере овладения техникой выполнения упражнения непосредственная помощь заменяется страховкой, которая позволяет решать задачи психологической подготовки занимающихся (преодоление страха), а также избежать травмы.

Страховка – это обеспечение безопасности при выполнении упражнений, осуществляемое учителем физической культуры или учениками класса. В зависимости от сложности упражнения страхует кто-то один или одновременно несколько человек. Нельзя ставить на страховку не подготовленных для этого учеников. Всех занимающихся следует обучать не только приемам помощи и страховки, но и самостраховки для того, чтобы они умели самостоятельно выходить из опасных положений.

Самостраховка – это заранее разученные приемы обеспечения безопасности, применяемые самим занимающимся для предупреждения травм. Например, предотвратить срыв со снаряда можно своевременным прекращением движения, соскоком со снаряда,

выполнением дополнительных движений (сгибания рук, ног, туловища для замедления инерционного движения), изменением упражнения.

Очень важно научиться правильно приземляться во время падения: при падении назад надо присесть, согнуться и выполнить перекат назад; при падении вперед – сделать кувырок вперед или упасть в упор лежа, упруго сгибая руки. Стоящий на страховке обязан правильно выбрать место для оказания страховки и, не мешая выполнению упражнения, умело использовать разные приемы страховки. Так, при выполнении упражнений на брусьях нельзя держать руки над жердями на пути движений ученика.

На перекладине, кольцах и брусьях разной высоты страхуют, либо стоя точно под снарядом, либо незначительно перемещаясь по ходу выполнения маха. Особенно необходимо страховать учеников во время выполнения соскока (страхующий должен находиться непосредственно около места приземления). При выполнении опорных прыжков на коне (козле) страхуют, стоя непосредственно у места приземления, поддерживая ученика за руку.

Правила техники безопасности проведения занятий в спортивном зале.

Безопасность на уроках по лыжной подготовке.

Двигательная деятельность учащихся на уроках лыжной подготовки состоит из разнообразных способов передвижения на лыжах –лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений, поворотов; проходит при низкой температуре воздуха.

Во время занятий на лыжах возможны:

- ☐ обморожения лица, рук и ног при скорости ветра более 1,5 –2,0 м/с и температуре воздуха ниже минус 20°C;
- ☐ травмы при ненадежном креплении лыж к обуви (потертости на ногах при неправильной подгонке лыжных ботинок);
- ☐ ушибы, переломы в результате падения при спуске с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

Типичные травмы: ушибы, ссадины, растяжения сумочно-связочного аппарата конечностей. Чаще всего травмы возникают при выполнении учениками непосильных для них заданий или при слишком быстром переходе от легких упражнений к сложным, например, к спускам с крутых и неровных склонов, к выполнению поворотов и торможений на высокой скорости и т.п.

Причиной травм может быть:

- ☐ короткая разминка, утомление;
- ☐ недостаточная техническая или физическая подготовленность ученика;
- ☐ несоблюдение определенной дистанции между учащимися на лыжне;
- ☐ наступание на пятки лыж обгоняющего.

К травмам может привести ошибка учителя физической культуры в организации занятия. Так, например, если спуск и подъем на склоне осуществляются в одном и том же месте или если лыжни спусков двух занимающихся групп пересекаются, возможны столкновения и падения учащихся. Травмирование может произойти: при движении по узким лесным дорогам; на обледенелых склонах; на снегу, покрытом коркой; в местах, где мало снега, где торчат пни, камни и растет кустарник.

Необходимо соблюдать следующие правила:

1. Занятия по лыжной подготовке начинать и заканчивать только в школе или на лыжной базе с обязательной проверкой учащихся по списку.
2. Освобождать от занятий тех, кто жалуется на здоровье, плохо себя чувствует.
3. Допускать к занятиям лишь тех, кто имеет специальную спортивную форму.
4. Заранее определить и подготовить место для занятий: проложить учебный круг и тренировочные круги, с лыжни убрать посторонние предметы (ветки, камни и т.п.), исключить обрывы и сложные для учеников склоны.

Крутизну склона учитель должен выбрать в соответствии с уровнем технической подготовленности учащихся. На склоне не должно быть выступающих или скрытых под снегом камней, корней, пней, поваленных деревьев. Снег на склоне должен быть уплотнен, чтобы лыжи не зарывались в него. На леденистом снегу занятия лучше не проводить, так как возможны падения и травмы. Склон должен иметь достаточно длинный выкат, позволяющий, при необходимости, выполнить торможение.

Переходить с пологих склонов на крутые нужно постепенно. При выполнении учениками спусков, торможений, поворотов, подъемов учитель обычно находится на середине склона, а группа размещается шеренгой наверху. Учащиеся поочередно спускаются по склону, выполняя задание, а возвращаются наверх, проходя сзади учителя. В этом случае не будет встречного движения, столкновений и травм. При спуске нужно держать палки наконечниками (штырями) назад. Нельзя выставлять их вперед: при потере равновесия и падении есть опасность наткнуться на них лицом или туловищем, что чревато серьезными травмами.

Необходимо соблюдать определенную дистанцию на лыжне и на спусках со склонов. Передвигаясь на лыжах группой в колонне по одному, следует сохранять такую

дистанцию от идущего впереди: не менее 3 – 4 м на ровных участках лыжни и не менее 30 м при спуске со склона.

Спустившись, ученик не должен резко останавливаться, иначе с ним может столкнуться тот, кто спускается за ним. В исключительных случаях, когда препятствие при спуске появляется неожиданно и нет возможности нормально затормозить, необходимо осуществить торможение преднамеренным падением, чтобы не получить серьезную травму.

Необходимо строго соблюдать температурные нормы, при которых разрешены занятия по лыжной подготовке той или иной возрастной группе учащихся: 1 – 4-й классы – до минус 12°, 5 – 9-й классы до минус 16°, 10 – 11-й классы – до минус 20° при безветренной погоде или слабом ветре.

Чтобы на уроках физической культуры не возникли опасные для жизни и здоровья школьников ситуации, необходимо:

1. Создать хорошую материально-техническую базу.
2. Выполнять санитарно-гигиенические требования.
3. Правильно выбирать место для занятий.
4. Методически грамотно планировать и проводить уроки.
5. Предупреждать учащихся о возможных травмах при нарушении дисциплины, неисполнении указаний, неправильных двигательных действиях.

Физическое воспитание в общеобразовательной школе должно осуществляться по известной формуле безопасности:

- ☐ всегда предвидеть;
- ☐ по возможности избегать;
- ☐ при необходимости действовать.

Правила техники безопасности проведения занятий в спортивном зале.

Безопасность при проведении подвижных игр.

Подвижные игры, входящие в программу физического воспитания школьников, характеризуются разнообразными двигательными действиями: бегом, остановками, поворотами, прыжками, лазанием, перелезанием, соскоками, перемещением по узкой опоре и др. Поэтому на уроках физкультуры при проведении подвижных игр во избежание получения травмы нужно:

1. Строго соблюдать правила игры.
2. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
3. При падении сгруппироваться.
4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя.
5. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) учителя.

Безопасность на уроках по спортивным играм.

Баскетбол.

Характеризуется разнообразными двигательными действиями на небольшой по размеру спортивной площадке, непрерывным изменением ситуаций и непосредственным контактом с противником. Причинами травм на уроках баскетбола могут быть:

- ☐ захваты, перехваты и неудачные финты;
- ☐ резкие прыжки и столкновения;
- ☐ падения на мокром, скользком полу (на площадке);
- ☐ недисциплинированное поведение, например, кто-то из учеников после выполнения упражнения не положил мяч в отведенное место и он выкатился на площадку, а другой ученик споткнулся об этот мяч и подвернул ногу.

Типичные травмы – повреждение пальцев рук, голеностопного сустава, боковых крестообразных связок, менисков коленных суставов, позвонков крестцового отдела позвоночника.

Необходимо соблюдать следующие правила:

1. Занятие по баскетболу должны проводиться на сухой спортивной площадке или в спортзале с чистым сухим полом.
2. Следует заранее проветрить спортивный зал, очистить спортивную площадку от посторонних предметов.
3. Занимающиеся должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви (тренировочный костюм, майки, трусы, кроссовки с нескользкой подошвой). Ногти на руках коротко острижены. Очки дополнительно закреплены.
4. Перед занятием необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, цепочки, серьги и др.).
5. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять указания учителя физической культуры (судьи, капитана команды).
6. Особую осторожность проявлять при единоборствах игроков вблизи стен или возле какого-нибудь спортивного оборудования, иногда находящегося в зале.

Все острые и выступающие части оборудования предварительно заложить матами или огородить. Дисциплинированность, хорошая разминка, овладение рациональной техникой, соблюдение правил игры – основа обеспечения безопасности на уроках баскетбола.

Волейбол.

Двигательная деятельность учащихся на уроках волейбола осуществляется с помощью игровых приемов – перемещений различными способами (ходьба, бег, прыжки), подач, приема и передач мяча, нападающих ударов и блокирования, а также двухсторонней (учебной) игры.

Травмы во время игры в волейбол можно получить при приеме сильно поданного мяча, падениях, прыжках и блокировании мяча. Неопытность и отсутствие быстрой реакции у одних и сильные удары по мячу других могут стать причиной повреждений кистей рук, лица, головы и туловища.

Типичные травмы: вывихи фаланг пальцев, растяжение связочного аппарата лучезапястного сустава, вывихи в плечевом суставе, ушибы туловища. Следствием плохой разминки могут стать: растяжения и разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава; повреждение коленных суставов.

Необходимо соблюдать правила, аналогичные при игре в баскетбол. Во время игры рекомендуется пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

Футбол.

Двигательная деятельность учащихся на уроках футбола характеризуется различными передвижениями с быстрым изменением скорости и направления, ускорениями, резкими рывками с мячом и без мяча, прыжками (борьба за летящий мяч), финтами, отбором мяча у противника, ударами по мячу. Для того чтобы завладеть мячом, занимающемуся часто приходится вступать в единоборство, плечом или корпусом оттесняя соперника, сопротивляясь его же действиями.

Причинами травм на уроках футбола являются: подножки, финты, прыжки и столкновения игроков, падения на мокром, скользком полу, умышленные нарушения правил игры, грубости в игре.

Типичные травмы

- ☐ растяжение связок коленного и голеностопного суставов;
- ☐ повреждение менисков коленного сустава;
- ☐ разрывы и надрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц;
- ☐ сотрясение головного мозга;
- ☐ ушибы тела при столкновении и неудачном падении.

Необходимо соблюдать следующие правила:

1. Обувь у всех должна быть однотипной (кроссовки или бутсы).
2. До занятия проверить состояние футбольного поля, устойчивость ворот.
3. Занятия по футболу проводятся только на ровном и сухом поле без ям, канав, луж). Поле должно быть очищено от всего, что может стать причиной травм (камни, жестяные банки, пластиковые бутылки, щепки, ветки деревьев и т.п.).
4. При выполнении прыжков, а также столкновениях и падениях применять приемы самостраховки, например приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты.
5. Во время игры соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы.

Организация и проведение спортивных соревнований в школе.

Спортивное соревнование – это состязание (соперничество) людей в игровой форме с целью выяснения преимущества в степени физической подготовленности, в развитии некоторых сторон сознания.

Соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические и общественно политические задачи. Во время спортивных соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях физической культурой и спортом в целом, т.е. совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для тренировочных занятий. Соревнования – одна из действенных мер повышения тренированности спортсмена. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования волевых черт характера. Они также способствуют развитию в целом физкультуры и спорта и позволяют педагогически воздействовать на зрителей.

Спортивные соревнования – яркое, эмоциональное зрелище. Удовольствие от спортивных зрелищ возникает вследствие соучастия в них зрителя, которого привлекает высокий уровень развития двигательных качеств, смелые и решительные действия участников, их высокие достижения.

Основные вопросы организации спортивных соревнований.

Функции преподавателей физической культуры и спорта, организаторов соревнований, спортивных судей и спортивных врачей, связанные с организацией и проведением спортивных соревнований, различаются в зависимости от характера деятельности этих людей.

Одной из важнейших функций преподавателей физкультуры и спорта является подготовка занимающихся к участию в спортивных соревнованиях. Прежде чем допускать школьников к официальным соревнованиям, следует не только обучить их спортивной технике и тактике, определенному кругу знаний и развить необходимые двигательные качества, но и научить их соревноваться. Для этого им необходимо участвовать в прикидках, контрольных и учебных соревнованиях. Правила в них могут быть упрощены или изменены самим преподавателем. Например, уменьшается количество попыток или размеры площадки, длина дистанции, определяется победитель по качеству выполнения спортивных упражнений и т.д. К мерам организационно-методического характера, связанным с проведением спортивных соревнований, прежде всего, относится составление календарного плана соревнований по данному виду спорта. В нем указывается название соревнований, сроки и место их проведения и ответственные за их организацию лица. Календарь спортивных соревнований по каждому виду спорта составляется для мальчиков и девочек (если последние в них участвуют) и для каждой возрастной группы в отдельности.

Важным условием при составлении календарного плана является традиционность намеченных мероприятий по срокам, программам, участвующим лицам. Это повышает интерес к ним детей, облегчает организацию учебно-тренировочного процесса, делает соревнование более популярным у зрителей. Спортивные соревнования являются стимулом для систематических тренировок и способствуют росту спортивных результатов, если они проводятся регулярно. Целесообразность участия в определенном количестве соревнований зависит от спортивной подготовки учеников.

Таким образом, календарь спортивных соревнований надо составлять так, чтобы намеченные соревнования были разнообразными по масштабу, составу участников и условиям проведения, традиционными по срокам, составу, месту проведения. Другая важная мера организационно-методического характера – это составление положения о соревнованиях. В нем указывается:

- Название соревнований.

- ☐ Сроки.
- ☐ Место проведения.
- ☐ Задачи данного соревнования.
- ☐ Программа и порядок проведения по дням.
- ☐ Состав участников.
- ☐ Система зачета (определения победителей)
- ☐ Форма награждения.

Если соревнования носят командный или лично-командный характер, в положении указывается система определения победителей в командном зачете. В каждом отдельном случае она может быть разной. Например, в лыжных гонках командное первенство определяется по сумме времени, или сумме мест, или сумме очков, полученных так называемыми зачетными участниками.

Для участия в соревнованиях необходимо в установленные сроки подать заявку в предварительной форме, а затем в окончательной. Первая заявка содержит желание данной команды участвовать в соревнованиях. Во второй заявке приводятся данные о составе участников и некоторые другие сведения. В некоторых видах спорта в начале или в ходе соревнований по разрешению главного судьи могут быть сделаны перезаявки, т.е. вместо одного участника может быть выставлен другой и т.п. На основании поданных заявок составляются протоколы соревнований.

Для проведения соревнований необходимо позаботиться о приведении мест, оборудования и инвентаря в полное соответствие с установленными правилами, их высоким качестве и необходимом количестве.

Если в программу включено несколько разновидностей одного вида спорта, необходимо заранее составить график соревнований, т.е. определить последовательность и время проведения каждого из них. Зная среднюю продолжительность выполнения упражнения, количество попыток и количество участников, можно определить общую продолжительность соревнований и на основе этого составить график проведения.

Для обслуживания спортивных соревнований в соответствии с их видом и масштабом, школа назначает врача и другой медицинский персонал.

Важнейшим документом, регулирующим проведение соревнований и влияющим на их результаты, являются правила соревнований по данному виду спорта. В них регламентируются действия судей и участников, предусматриваются условия выявления победителей и, кроме того, определяются нормы поведения спортсмена, содержится перечень запрещенных действий, влекущих за собой наказание, ущемляющее интересы команды. Таким образом, на спортсмена, нарушившего правила, действует не только решение судьи по отношению к нему лично, но и сознание, что команда испытывает урон из-за его неправильных поступков.

Главным организатором и руководителем спортивных соревнований, ответственным за их проведение и, в известной мере, за достигнутые результаты, является спортивный судья, назначаемый из числа преподавателей физической культуры одной или нескольких школ.

Судья ответствен и за здоровье участников соревнований. Во всех случаях, когда может быть нанесен ущерб здоровью участников (плохое состояние мест занятий, неисправность оборудования, несоответствие одежды и обуви и т.п.), он обязан устранить недочеты, а при невозможности сделать это – отменить соревнование или перенести его на другой срок или в другое место.

Спортивный судья должен быть прежде всего безукоризненным знатоком правил соревнований по данному виду спорта, честным, объективным, беспристрастным, решительным, вежливым, спокойным человеком, который и вне соревнований пользуется авторитетом и уважением.