

ОПИСАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКИ

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

Беговая дорожка замкнутая, расположена вокруг футбольного поля. Шириной 1,5 м. беговая дорожка прямая (для бега на 30м.) длиной 40 м., с отметкой «Старт» и «Финиш». Поверхность грунтовой дорожки ровная и упругая. Дорожка предназначена для развития скоростных качеств ребенка, для развития ловкости и координационных способностей.



ДУГИ ДЛЯ ПОДЛЕЗАНИЯ

Дуги высотой 40, 50, 60 см, шириной 50, 60, 70 см. расположены на расстоянии 50-100 см. друг от друга. Предназначены для упражнений в подлезании, перелезании, прокатывании мячей.



ПРЫЖКОВАЯ ЯМА

Яма для прыжков длиной 3-4 м. шириной 1,5-2 м. дорожка для разбега, планка для отталкивания на расстоянии 20-30 см. от края ямы. Яма заполнена песком смешанным с опилками. Яма предназначена для обучения прыжкам в длину с места и с разбега.

ЩИТЫ ДЛЯ МЕТАНИЯ

Щиты на высоте 110-120 см., на щитах два круга диаметром см., окрашенные в разные контрастные цвета. Используется для упражнения метания в цель. Позволяет развивать мышцы плечевого пояса и глазомер ребенка.



ГИМНАСТИЧЕСКАЯ СТЕНКА, СЕКЦИЯ ДЛЯ ПОДВЕСНЫХ СНАРЯДОВ

Высота до трех метров трех пролетная. Ширина пролета 70-80 см. расстояние между перекладинами 22 см. на стенке дети упражняются в лазании, перелезании с пролета на пролет для выполнения гимнастического упражнения. Воспитывает ловкость, смелость и привычку к высоте. Также на двух пролётах слева и справа имеются два пролёта для подвесных снарядов, состоящие из рамы с закрепленными на



верхнем основании крюками. Предназначена для подвешивания качелей, веревочной лесенки, каната для лазания (гладкого и с узлами), мячей. Предназначена для подтягивания, развивает силу крупных групп мышц.

РУКОХОДЫ

Состоит из лестницы горизонтально закрепленной на стойках. Высота 1,05 м. ширина 50 см. расстояние между перекладинами 1,5 см. длина лестницы 3-4 м. Упражнения на рукоходе укрепляют мышцы рук, спины, живота.



БУМ РАЗНОВЫСОКИЙ

Бум делается из деревянного бруса, ширина, рабочей поверхности - 10 см. Равновысокий бум состоит из 3 брусьев, поставленных на разную высоту. Длина каждого отрезка не менее 2м., высота 30-60 см. этот снаряд предназначен для упражнений в равновесии.



ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА

Площадка с травяным покрытием размером 8 x 10 м. сетка (длиной 8,5 м, шириной 70-80 см.). Высота верхнего края сетки определяется уровнем поднятой вверх руки плюс 10 см. высота стоек для сетки 130-200 см. площадка предназначена для игр с мячом с двумя командами. Это броски через сетку разными способами, в направлении определенного игрока и ловля мяча.

БАСКЕТБОЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА

Размер баскетбольной площадки 5x10 м, имеет два баскетбольных щита. Предназначена для игр и упражнений с мячом, совершенствует навыки основных движений детей, развивает крупные и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают



подвижность суставов пальцев и кистей. Эти упражнения способствуют развитию точности, координации движений, улучшению двигательной реакции детей, воспитывают выдержку, уверенность и решительность.



БАШНЯ ВОСЬМИГРАННАЯ

Она имеет форму шара. Высота 2,1 м., диаметр 2,1 м.. Планки расположены на расстоянии 50 см. предназначена для упражнений в лазании, способствует развитию у детей уверенности, смелости, укрепляет мышцы.

ФУТБОЛЬНОЕ ПОЛЕ

Площадка с грунтовым покрытием размером 15х30 м. Поле для игры имеет прямоугольную форму и ограничено боковыми линиями и линиями ворот. Площадка предназначена для игр с мячом с двумя командами. Способствует развитию у детей умения вести мяч, передавать партнёру с учётом его движения, бить по воротам с места и после ведения ногой.

