ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИЙ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

А.А.

Оборудование зала

- Высота зала 5-6 м
- Стены должны быть выкрашены на 1,5–2 м от пола масляной краской (с них регулярно удалять пыль влажной тряпкой)
- Цвет стен и потолка светлый.
- Пол лучше всего деревянный.
- Окна должны быть широкими и оборудованы защитными сетками.
- приточно-вытяжная вентиляция, которая обеспечивает трехкратный обмен воздуха в час
- кладовки для хранения инвентаря
- подсобные помещения: раздевалка, душевые, массажная, туалет
- Ковер. Для занятий классической и вольной борьбой, а также борьбой самбо ковер должен иметь размеры от 10 х 10 м до 13 х 13 м. Собирают ковер из отдельных матов толщиной не менее 5 см
- Общая площадь ковра, на которой проходит поединок борцов, представляет собой круг диаметром 9 м.

Оборудование мест занятий на летней площадке

- Площадку огораживают, а над ковром делают навес, чтобы предохранить его от дождя и солнца.
- Вырыть яму глубиной 40–50 см. Края ямы укрепляют досками, которые обтянуты мягким материалом (войлоком, поролоном, очесом или соломой), а сверху покрыты брезентом. На дно ямы кладут хворост (метелки или крупную упаковочную стружку), а на него – фанеру или брезент.

Инвентарь

- Борцовский тренировочный манекен («борцовское чучело»)
- Станок для развития силы кисти
- Снаряды: канат высотой 4–5 м, кольца, перекладина, гимнастические конь и козел, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки.
- Костюм борца для занятий греко-римской борьбой: трико (шерстяное, хлопчатобумажное или синтетическое), бандаж или плавки и специальная мягкая обувь (борцовки).

Заключение

- В презентациях показана краткая информация ключевых моментов из учебного пособия, для перехода в учебное пособие, а также к видео-материалам воспользуйтесь ссылкой или QR-кодом.

- https://vk.com/public209769415