ФЕДЕРАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Калачевский техникум-интернат»

Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

ПАСПОРТ КАБИНЕТА № 143

«Тренажерный зал»

1. Общие сведения

1. Наименование кабинета:

Тренажерный зал

1. Характеристика кабинета:

* площадь 72 м2
* длина - 12 м
* ширина - 6 м
* число посадочных мест
* вспомогательное помещение - нет;
* освещение - совмещенное:
* естественное - боковое -4 оконных проёма;
* искусственное - общее;
* вентиляция - естественная
* водоснабжение - нет
* виды сигнализации - пожарная;
* средства оказания доврачебной медицинской помощи - 1 этаж (медпункт);
* стенд по охране труда и технике безопасности - 1 этаж.

1. **Характеристика** рабочих мест:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Наименование** | **Количество штук** |
| **Состояние кабинета по санитарно-гигиеническим нормам** | | |
| 1 | Площадь | 72кв.м |
| 2 | Освещение | соответствует |
| 3 | Отопление | соответствует |
| 4 | Сигнализация | в наличии |
| **Укомплектованность рабочих мест** | | |
| 1 | Скамейка | 1 |
| 2 | Стулья | 4 |
| 3 | Скамья-кушетка | 3 |
| 4 | Шкаф-раздевалка | 1 |
| 5 | Настольная лампа | 1 |
| 6 | Ширма | 1 |
| **Оборудование рабочего места преподавателя** | | |
| 1 | Стул | 1 |
| 2 | Компьютерный стол | 1 |
| 3 | Компьютер Syns Master 510N | 1 |
| 4 | Полка для папок | 1 |
| 5 | Шкаф для инвентаря | 1 |
| 6 | Стол письменный | 1 |
| 7 | Принтер HP Laser Jet 1100(MS) | 1 |
| 8 | Магнитофон LG | 1 |
| **Наличие инвентаря для проведения занятий** | | |
| 1 | Гантели | 34 |
| 2 | Фитнесмячи | 10 |
| 3 | Скакалки | 15 |
| 4 | Гимнастические палки | 20 |
| 5 | Степплатформы | 15 |
| 6 | Ролики для пресса | 2 |
| **Наличие тренажеров для проведения занятий** | | |
| 1 | Доска для пресса | 1 |
| 2 | Беговая дорожка | 1 |
| 3 | Велотренажер | 2 |
| 4 | Эпилептический тренажер | 1 |
| 5 | Степпер тренажер | 1 |
| 6 | Гребля | 1 |
| 7 | Доска наклонная | 2 |
| 8 | Перекладина для подтягивания | 2 |
| 9 | Гимнастическая стенка | 7 |
| 10 | Тренажер для ног | 1 |

1. Технические средства обучения:

|  |  |
| --- | --- |
| Системный блок | Intel Dual Core/Intel DG41TX/HDD 160Гб/RAM  4Гб/Ethernet 1 Гбит |
| Монитор | LG Flatron W1934 19" |
| Звуковое оборудование | звуковая плата Realtek HDA, акустическая система  SVEN 2.0 |
| Телевизор | Телевизор Philips 40" |
| Доступ к сети | Локальная сеть, доступ к ресурсам доменной и  глобальной сети |
| Операционная система | Microsoft Windows 10 Education |
| Принтер | МФУ Canon 3228 |

1.5.План размещения оборудования, рабочих мест и ТСО:

о

к

н

о

зеркало

телевизор

В

Е

Р

ь

Ш

К

А

Ф

о

к

н

о



скамья

в

е

р

ь

скамья

в

е

р

ь

дверь

в

е

р

ь

Гимнастическая стенка

о

к

н

о

о

к

н

о

д

в

е

р

ь

Доска пресс

Тренажер для ног

Гребля-тренажер

велотренажер

Ш

К

А

Ф

Гим.стенка

о

к

н

о

ширма

степпер "Power

Беговая

дорожка

велотренажер

Беговая

дорожка

окно

р

ь

2. Дисциплины (МДК, модули), по которым проводятся занятия в данном кабинете:

Преподаватель Димитрова Любовь Анатольевна

дисциплина: физическая культура

Специальность:

38.02.01.Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

09.02.03. Программирование в компьютерных системах

38.02.07 Банковское дело

3. Программно-методическое обеспечение:

3.1. Выписка из учебного плана: прилагается

1. Рабочий учебный план для 1-4 курса специальность:
2. 38.02.01.Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
3. 09.02.03. Программирование в компьютерных системах
4. 38.02.07 Банковское дело

**3.2.** Действующая рабочая программа дисциплины (модуля): утверждены в 2014 году Специальность :

38.02.01.Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

09.02.03. Программирование в компьютерных системах

38.02.07 Банковское дело

**3.3. Технические средства обучения дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** |
| **1** | **2** |
| **Раздел I. Физическая культура в профессиональной деятельности** | 1. Операционная система Microsoft Windows 10 Education 2. Телевизор Philips 40 3. звуковая плата Realtek HDA, акустическая система SVEN 2.0 4. монитор LG Flatron W1934 19" 5. системный блок Intel Dual Core/Intel DG41TX/HDD 160Гб/RAM 6. 4Гб/Ethernet 1 Гбит 7. Доступ к сети Локальная сеть, доступ к ресурсам доменной и глобальной сети 8. Мяч футбольный -3 шт. 9. Мяч баскетбольный-9 штук 10. 3.Мяч волейбольный   ***Спортивный уличный городок***   1. 1Шведская стенка 2. Ходули 3. Турник двухуровневый-2 штуки 4. Брусья 5. Рукоход   ***Спортивные площадки (две асфальтированные площадки для баскетбола, асфальтированная площадка для бадминтона, две площадки для волейбола, поле для мини-футбол, асфальтированная дорожка вокруг поля длиной 120 м.):***   1. Разметочная тележка (краска) 2. Разметочная тележка (известь 30л) 3. Стойки теннисные-1 пара 4. Щит баскетбольный соревновательный - 2 штуки 5. Ворота для мини футбола 2 штуки 6. Стойки волейбольные-2 штуки 7. Деревянная трибуна 8. Бадминтон Larsen-2 |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | **Спортивный уличный комплекс:**  ***Спортивный уличный городок***   1. Шведская стенка 2. Ходули 3. Турник двухуровневый-2 штуки 4. Брусья 5. Рукоход   ***Спортивные площадки (две асфальтированные площадки для баскетбола, асфальтированная площадка для бадминтона, две площадки для волейбола, поле для мини-футбол, яма с песком для прыжков в длину,асфальтированная дорожка вокруг поля длиной 120 м.):***   1. Разметочная тележка (краска) 2. Разметочная тележка (известь 30л) 3. Стойки теннисные-1 пара 4. Щит баскетбольный соревновательный - 2 штуки 5. Ворота для мини футбола 2 штуки 6. Стойки волейбольные-2 штуки 7. Деревянная трибуна 8. Секундомер-3штуки 9. Скакалка-20 штук 10. Обруч металлический окрашенный угяжеленый 11. Мешок боксера- 12. Обруч металлический окрашенный угяжеленый - 3 штуки 13. Палки для скандинавской ходьбы -10 штук 14. Коньки роликовые -2 пары 15. Мяч футбольный -3 шт. 16. Мяч баскетбольный-9 штук 17. Мяч волейбольный-9 штук 18. Мячи набивные 1кг, 2 кг-15 штук   19. Гранаты  20. Дартс-2 штуки  21. Ракетка для большого тенниса 4  22. Фишки для разметки поля на траве  23.канат |
| **Раздел 3.Гимнастика.** | 1. Мяч гимнастический 6001-18 штук 2. Мячи набивные 1кг, 2 кг-15 штук 3. Кольца для пилатеса 4. Ролик каток гимнастический -3 штуки 5. Стенка гимнастическая 10штук 6. Степ -доска 2 уровня-30 штук 7. Упоры для отжима из стали с мягкими ручками -2пары 8. Бодибар от 2кг до 6 кг -25 штук 9. Эспандер лыжника 30\*75см двойной усилитель 170 см 20кг BF-EUN01-2 штуки 10. Дартс-2 штуки 11. Степ -доска 2 уровня **-30**   11.Упоры для отжима из стали с мягкими ручками  12. Утяжелители для рук и ног 1кг-2  **Спортивный уличный комплекс:**  ***Спортивный уличный городок***   1. Шведская стенка 2. Ходули 3. Турник двухуровневый-2 штуки 4. Брусья 5. Рукоход   ***Спортивные площадки (две асфальтированные площадки для баскетбола, асфальтированная площадка для бадминтона, две площадки для волейбола, поле для мини-футбол, яма с песком для прыжков в длину,асфальтированная дорожка вокруг поля длиной 120 м.):***   1. Разметочная тележка (краска) 2. Разметочная тележка (известь 30л) 3. Стойки теннисные-1 пара 4. Щит баскетбольный соревновательный - 2 штуки 5. Ворота для мини футбола 2 штуки 6. Стойки волейбольные-2 штуки 7. Деревянная трибуна 8. Секундомер-3штуки 9. Скакалка-20 штук 10. Обруч металлический окрашенный угяжеленый 11. Мешок боксера- 12. Обруч металлический окрашенный угяжеленый - 3 штуки 13. Палки для скандинавской ходьбы -10 штук 14. Коньки роликовые -2 пары 15. Беговая дорожка Tanga электрический Т-707 16. Велотренажер " Trophy" 17. Велоэргометр типа KETTLER Rx7 18. Тренажер Гребной "Favrit-BR-2200 19. Тренажер для брюшных и косых мышц живота 20. Тренажер для ног -сведение и разведение бедер 21. Тренажер степпер "Power 22. Стойка для гантелей 23. Набор гантелей от 1 кг до 2 кг 24. Тренажер Скамья "Universal ВС- BODY 25. Стол для тенниса "KETTOER-3штуки |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка (Общая физическая подготовка)** | 1. Ботинки лыжные-31 пара 2. Коньки хоккейные-4 3. Коньки фигурные WISTA-6 4. Лыжи пластиковые женские-4 5. Лыжи пластиковые мужские5 6. Лыжи LARSEN-15 7. Палки лыжные-9 8. Санки "Казань" -2 9. Беговая дорожка Tanga электрический Т-707 10. Велотренажер " Trophy" 11. Велоэргометр типа KETTLER Rx7 12. Тренажер Гребной "Favrit-BR-2200 13. Тренажер для брюшных и косых мышц живота 14. Тренажер для ног -сведение и разведение бедер 15. Тренажер степпер "Power 16. Стойка для гантелей 17. Набор гантелей от 1 кг до 2 кг 18. Тренажер Скамья "Universal ВС- BODY 19. Стол для тенниса "KETTOER-3штуки 20. Кольцо пилатес -10 21. Скакалка-20 штук 22. Стенка гимнастическая 10штук 23. Степ -доска 2 уровня-30 штук 24. Упоры для отжима из стали с мягкими ручками -2пары 25. Гири-4 штуки 26. Дартс-2 штуки 27. Бодибар от 2кг до 6 кг -25 штук 28. Эспандер лыжника 30\*75см двойной усилитель 170 см 20кг BF-EUN01-2 штуки |
| **Раздел 5. Баскетбол** | **Спортивный уличный комплекс:**  ***Спортивный уличный городок***   1. Шведская стенка 2. Ходули 3. Турник двухуровневый-2 штуки 4. Брусья 5. Рукоход   ***Спортивные площадки (две асфальтированные площадки для баскетбола, асфальтированная площадка для бадминтона, две площадки для волейбола, поле для мини-футбол, асфальтированная дорожка вокруг поля длиной 120 м.):***   1. Разметочная тележка (краска) 2. Разметочная тележка (известь 30л) 3. Стойки теннисные-1 пара 4. Щит баскетбольный соревновательный - 2 штуки 5. Ворота для мини футбола 2 штуки 6. Стойки волейбольные-2 штуки 7. Деревянная трибуна 8. Мяч футбольный -3 шт. 9. Мяч баскетбольный-9 штук 10. Мяч волейбольный-9 штук 11. Мячи набивные 1кг, 2 кг-15 штук 12. Операционная система Microsoft Windows 10 Education 13. Телевизор Philips 40 14. Звуковая плата Realtek HDA, акустическая система SVEN 2.0 15. Монитор LG Flatron W1934 19" 16. Системный блок Intel Dual Core/Intel DG41TX/HDD 160Гб/RAM 4Гб/Ethernet 1 Гбит 17. Доступ к сети Локальная сеть, доступ к ресурсам доменной и глобальной сети 18. Скакалка-20 штук 19. Стенка гимнастическая 10штук 20. Степ -доска 2 уровня-30 штук 21. Упоры для отжима из стали с мягкими ручками -2пары 22. Гири-4 штуки 23. Дартс-2 штуки 24. Бодибар от 2кг до 6 кг -25 штук 25. Эспандер лыжника 30\*75см двойной усилитель 170 см 20кг BF-EUN01-2 штуки |
| **Раздел 6. Волейбол** | **Спортивный уличный комплекс:**  ***Спортивный уличный городок***   1. Шведская стенка 2. Ходули 3. Турник двухуровневый-2 штуки 4. Брусья 5. Рукоход   ***Спортивные площадки (две асфальтированные площадки для баскетбола, асфальтированная площадка для бадминтона, две площадки для волейбола, поле для мини-футбол, асфальтированная дорожка вокруг поля длиной 120 м.):***   1. Разметочная тележка (краска) 2. Разметочная тележка (известь 30л) 3. Стойки теннисные-1 пара 4. Щит баскетбольный соревновательный - 2 штуки 5. Ворота для мини футбола 2 штуки 6. Стойки волейбольные-2 штуки 7. Деревянная трибуна 8. Мяч футбольный -3 шт. 9. Мяч баскетбольный-9 штук 10. Мяч волейбольный-9 штук 11. Мячи набивные 1кг, 2 кг-15 штук 12. Операционная система Microsoft Windows 10 Education 13. Телевизор Philips 40 14. звуковая плата Realtek HDA, акустическая система SVEN 2.0 15. монитор LG Flatron W1934 19" 16. системный блок Intel Dual Core/Intel DG41TX/HDD 160Гб/RAM 17. 4Гб/Ethernet 1 Гбит 18. Доступ к сети Локальная сеть, доступ к ресурсам доменной и глобальной сети |

**Средства мониторинга знаний**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество | |
| вариант | штук |
|  | **Срезы знаний** |  |  |
| 1 | По разделу: **Физическая культура в профессиональной деятельности** | 2 | 20 |
| 2 | Тема: «Основы здорового образа жизни» | 2 | 20 |
| 33 | Тема: «Самоконтроль» | 2 | 20 |
| 4 | Тема: «Физические качества» | 2 | 20 |
| 5 | По разделу: **«Легкая атлетика»** | 2 | 20 |
| 6 | Тема: «Виды легкой атлетики» | 2 | 20 |
| 7 | Тема: «Физические упражнения» | 2 | 20 |
| 8 | Тема: «Общая физическая подготовка» | 2 | 20 |
| 9 | Раздел: «**Баскетбол», «Волейбол»** | 2 | 20 |

**Карточки –задания(практические задания)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество | |
| вариант | штук |
| 1 | Тема: Общая физическая подготовка» | 15 | 15 |
| 2 | Тема: Гибкость (растяжение мышц) | 5 | 5 |
| 3 | Тема: Бронхиальная асма | 3 | 3 |
| 4 | Тема: Сердечно-сосудистые заболевания | 3 | 3 |
| 5 | Тема: Желудочно-кишечные заболевания | 3 | 3 |
| 6 | Тема: «Поражение опорно-двигательного аппарата» | 5 | 5 |
| 7 | Тема: Миопия | 2 | 2 |
| 8 | Тема: Профилактика остеохондроза» | 3 | 3 |
|  |  |  |  |

4. Наглядные материалы:

1. Плакаты: нет
2. Стенды:

- «Спорт, здоровье, реабилитация»

- «Олимпийцы среди нас»

- Информационный стенд

5. Учебно-методическая и справочная литература:

1. Бароненко В.А. Рапопорт Л.А «Здоровье и физическая культура студента».Учебное пособие, изд.2-е перераб.М.: Альфа – М;ИНФРА-М, 2009- 1 шт.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.П., Погадаев Г.И. «Физическая культура»: учебное пособие для студентов сред.проф.учеб.завед.- М.: Издательский центр «Академия», 2008 г.- 1 шт.
3. Туманян Г.С. «Здоровый образ жизни и физическое совершенствование»: учебное пособие-М.: Издательский центр «Академия», 2009 г.-1 шт.

6. Внеклассная работа:

1. Факультатив для студентов -инвалидов.
2. Дополнительные занятия в тренажерном зале для студентов.
3. Проведение консультаций и дополнительных занятий ( по мере необходимости)
4. Подбор упражнений и подготовка индивидуальных комплексов упражнений..
5. Выпуск стенгазет, бюллетеней, информационных листков.
6. Выступление на общетехникумовских мероприятиях.
7. Подготовка и выступление на научных конференциях.
8. Проведение общетехникумовских соревнований ежемесячно.

Занятость кабинета в учебное время

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Понедельник | 8.30-13.15  13.30-15.45 | учебные занятия  дополнительные занятия |
| Вторник | 8.30-13.15  13.30-15.30 | учебные занятия  **консультации** |
| Среда | 8.30-13.15 | учебные занятия |
| Четверг | 8.30-13.15  13.30.-15.45 | учебные занятия  **дополнительные занятия** |
| Пятница | 8.30-13.15 | учебные занятия |
| Суббота | 8.30-13.15 | учебные занятия |

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАЗВИТИЯ КАБИНЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Приоритетными направлениями деятельности педагогов кабинета физической культуры являются:

* создание благоприятных условий для всестороннего развития психических и физических качеств, интеллектуальных и творческих способностей лиц с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями;
* создание здоровьесберегающей среды, воспитательной атмосферы, предоставляющих вариативные возможности каждому студенту

**Совершенствовать материально-техническую базу техникума:**

1. строительство и реконструкция стадиона на территории техникума
2. обустройство открытой спортивной площадки, строительство спортивного городка
3. продолжить исследование и разработку системы физической реабилитации со студентами заболеваний опорно-двигательного аппарата

Заведующий кабинетом физкультуры Л.А.Димитрова