ФЕДЕРАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Калачевский техникум-интренат»

Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

ПАСПОРТ КАБИНЕТА № 54

 «Тренажерный зал »

1. Общие сведения

* 1. Наименование кабинета:

Физическая культура

**1.2** Характеристика кабинета:

* площадь – 84,5 м2
* длина – 14,72 м
* ширина – 5,78 м
* число посадочных мест-
* вспомогательное помещение - нет;
* освещение - совмещенное:
* естественное - боковое – 5 оконных проёма;
* искусственное - общее;
* вентиляция - естественная
* водоснабжение - нет
* виды сигнализации - пожарная;
* средства оказания доврачебной медицинской помощи - 1 этаж (кабинет медицинской службы);
* стенд по охране труда и технике безопасности - 1 этаж.

 **1.3** **Характеристика** **рабочих мест**:

|  |  |
| --- | --- |
| - тренажеры | 9 шт. |
| - стулья - | 3 шт |
| - стол для преподавателя - | 1 шт. |
| - компьютер | 1 шт. |
| - карнизы - | 5шт. |
| - жалюзи | 5шт. |

* 1. Технические средства обучения: в разработке

**1.5** План размещения оборудования, рабочих мест и ТСО:

|  |
| --- |
| **Укомплектованность рабочих мест** |
| 1 | Скамейка | 2 |
| 2 | Стулья  | 3 |
| **Оборудование рабочего места преподавателя** |
| 1 | Стул | 1 |
| 2 | Полка для папок | 1 |
| 3 | Шкаф для инвентаря | 1 |
| 4 | Компьютер AL 1716 | 1 |
| 5 | Стол письменный | 1 |
| 6 | Магнитофон | 1 |
| 7 | колонки | 2 |
| **Наличие инвентаря для проведения занятий** |
| 1 | Гантели | 20 |
| 2 | Фитнес мячи  | 11 |
| 3 | Скакалки | 10 |
| 4 | Гимнастические палки | 15 |
| 5 | Степ платформы | 15 |
| 6 | Ролики для пресса | 1 |
| 7 | Штанга | 1 |
| 8 | Сборные гантели | 2 |
| 9 | Гири | 2 |
| 10 | Гриф для штанги | 1 |
| 11 | Бодибары | 10 |
|  |  **Наличие тренажеров для проведения занятий** |  |
| 1 | Беговая дорожка | 1 |
| 2 | Эпилептический тренажер | 1 |
| 3 | Силовой тренажер | 2 |
| 4 | Многофункциональный силовой | 1 |
| 5 | Гребля | 1 |
| 6 | Стол для армспорта | 1 |
| 7 | Велотренажер | 1 |
| 8 | Наклонная доска для пресса | 2 |
| 9 | Перекладина для подтягивания | 2 |
| 10 | Гимнастическая стенка | 2 |
| 11 | Тренажер для ног | 1 |
| 12 | штанга | 1 |

1.6 План размещения оборудования, рабочих мест и ТСО:



3

2

1

1. шкаф
2. гимнастическая стенка
3. компьютерный стол

1

1. теннисный стол
2. стол для армспорта
3. гребля cadet
4. силовой инвентарь
5. силовой тренажер MultiFitness center bgm-4700
6. Силовой тренажер Weider pro
7. Беговая дорожка Tormeo t-707
8. Велосипед Satura e ext
9. Силовой тренажер Body Solid

5

1. Тренажер для ног

13

4

10

6

7

12

11

9

8

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

Преподаватель Шигида Валентина Альбертовна

Специальность:

 38.02.07 «Банковское дело»;

 38.02.01 « Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»;

 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах»;

3. Программно-методическое обеспечение:

1. ФГОС СПО

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, приказ от 17 мая 2012 года № 413

1. Выписка из учебного плана: прилагается
2. Рабочий учебный план для 1-3 курса специальность:

 38.02.01 « Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»;

1. Рабочий учебный план для 1-4 курса специальность

 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах»;

1. Рабочий учебный план для 1-3 курса специальность:

 38.02.07 «Банковское дело»;

* 1. Примерная программа дисциплины (модуля): метод, кабинет техникума.
1. Физическая культура ОГСЭ.03(базовая подготовка для СПО. Разработчик ФГУ»ФИРО»,2008 г.
2. Физическая культура (углубленная подготовка) для специальностей НПОи СПО. Разработчик ФГУ»ФИРО»,2008 г.
	1. 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»

**3.5. 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**   | Мячи в\б-Мячи ф\б-Мячи б\бМячи ГранатыЯдроСкакалкиРакетки для бадминтона, мячиСекундомерыСетка волейбольная,Свисток**Спортивные уличные площадки:**поле для мини-футбола бадминтоновая площадкаБаскетбольная площадка-2 Волейбольная площадка-2Яма для прыжков в длину (песок)**Спортивный городок**:ХодулиШведская стенкаБрусья параллельныеПерекладина-2РукоходСкамейки -2 |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | Мячи в\б-Мячи ф\б-Мячи б\бСкакалкиРакетки для бадминтона, мячиСекундомерыСетка волейбольная,Свисток**Спортивные уличные площадки:**поле для мини-футбола бадминтоновая площадкаБаскетбольная площадка-2 Волейбольная площадка-2Яма для прыжков в длину (песок)**Спортивный городок**:ХодулиШведская стенкаБрусья параллельныеПерекладина-2РукоходСкамейки -2 |
| **Раздел 3.Баскетбол** | Мячи в\б-Мячи ф\б-Мячи б\бСкакалкиРакетки для бадминтона, мячиСекундомерыСетка волейбольная,Свисток,**Спортивные уличные площадки:**поле для мини-футбола бадминтоновая площадкаБаскетбольная площадка-2 Волейбольная площадка-2**Спортивный городок**:ХодулиШведская стенкаБрусья параллельныеПерекладина-2РукоходСкамейки -2 |
| **Раздел 4. Гимнастика** | Палки гимнастические,Гантели,Мячи для фибола,Степлатформы,Скамейки,Шведская стенка,БодибарыРолики для прессаТренажерный зал:Беговая дорожкаЭпилептический тренажерСиловой тренажерМногофункциональный силовойГребля,Стол для армспортаВелотренажерНаклонная доска для прессаПерекладина для подтягиванияГимнастическая стенкаТренажер для ногШтанга |
| **Раздел 5.Лыжная подготовка** | Лыжи, ботинки, палки лыжные,Палки гимнастические,Гантели,Мячи для фибола,Степлатформы,Скамейки,Шведская стенка,БодибарыТренажерный залБеговая дорожкаЭпилептический тренажерСиловой тренажерМногофункциональный силовойГребля,Стол для армспортаВелотренажерНаклонная доска для прессаПерекладина для подтягиванияГимнастическая стенкаТренажер для ногШтанга |
| **Раздел 6. Волейбол** | Мячи в\б-Мячи ф\б-Мячи б\бСкакалкиРакетки для бадминтона, мячиСекундомерыСетка волейбольная,Свисток,**Спортивные уличные площадки:**поле для мини-футбола бадминтоновая площадкаБаскетбольная площадка-2 Волейбольная площадка-2**Спортивный городок**:ХодулиШведская стенкаБрусья параллельныеПерекладина-2РукоходСкамейки -2 |

 4. Наглядные материалы:

4.1. Стенды:

* Раздаточный материал по дисциплине: карточки -задания

5. Учебно-методическая и справочная литература:

1. Баренко В.А. Рапопорт Л.А. « здоровье и физическая культура студента». Учебное пособие, изд.2-е перераб. М.: Альфа – М;ИНФА-М, 2009-
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», 2008г.
3. Туманян Г.С. «здоровый образ жизни и физическое совершенствование»: учебное пособие

-М.: Издательский центр «Академия», 2009г.

**Журналы:**

1. «Физкультура и спорт»- ежемес. Редакция журнала «ФиС» м.2013, 2014

6. Внеклассная работа:

1. Факультатив. «Общая физическая подготовка.»
2. Дополнительные занятия в тренажерном зале для студентов.
3. Подбор упражнений и индивидуальных комплексов.
4. Выпуск стенгазет. бюллетений, информационных листов.
5. Ежемесячное проведение общетехникумовских соревнований.
6. План работы кабинета « Тренажерный зал» на текущий учебный год.

Учебный кабинет физическая культура предназначен для учебных занятий и внеклассной работы по физической культуре.

Компетентностный подход в подготовке выпускников учебных заведений СПО предполагает приоритет личностно-ориентированного подхода к процессу обучения, в том числе и по физической культуре, развитие у студентов широкого комплекса профессиональных и предметных умений, овладение способами деятельности, формирующими коммуникативную компетенцию.

Цель работы кабинета:

* научить студентов использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
* реализация требований к уровню подготовки выпускников.

Задачи:

1. Создать комфортные условия для эффективной работы студентов по дисциплинам в учебное время, а также для самостоятельной внеаудиторной работы.
2. Систематизировать измерители учебных достижений студентов.
3. Расширение использования ресурсов сети Интернет как социокультурной среды.
4. Восстановление и совершенствование утраченных двигательных умений и навыков.
5. Развитие навыков использования справочной и дополнительной литературы для освоения программы и расширения личностного кругозора.
6. Постоянно поддерживать чистоту и порядок в кабинете.

Занятость кабинета в учебное время

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Понедельник | 8.30-13.1513.30-14.45 | учебные занятиядополнительные занятия |
| Вторник |  8.30-13.1513.30-14.45 | учебные занятияконсультации |
| Среда | 8.30-13.15 | учебные занятия |
| Четверг | 8.30-13.1513.30-14.45 | учебные занятиядополнительные занятия |
| Пятница | 8.30-13.15 | учебные занятия |
| Суббота | 8.30-13.15 | учебные занятия |

План работы кабинета физическая культура

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Работа по материально-техническому оснащению | Методическая работа | Внеклассная работа |
| Август-сентябрь | 1. Обеспечение пожарной безопасности
2. Составление плана работы кабинета
3. Комплектация кабинета спортивным инвентарем
4. Ремонт спортивного инвентаря и тренажеров, подготовка спортивных площадок.
5. Проведение ежедневной влажной уборки кабинета
6. Соблюдение режимапроветривания кабинета
7. Генеральная уборка кабинета - подготовка к началу учебного года.
 | 1. Составление календарно-тематического планирования
2. Предоставление возможности использования спортивного инвентаря и тренажеров кабинета
3. Составление комплексов к упражнений.
4. Создание картотеки методической литературы
5. Составление графика работы кабинета
 | 1. Планирование и подбор тем для творческих проектов и презентаций.2.Проведение дополнительных занятий для студентов3.Разработка новых комплексов упражнений на дополнительных занятиях.4.Первенство техникума по волейболу.5. Первенство техникума по футболу.6.Матчевые встречи по волейболу и футболу.7.Участие в Областной Спартакиаде инвалидов области |
| Октябрь | 1. Систематизация библиотеки кабинета
2. Мытьё окон
3. Текущий ремонт спортивного инвентаря и тренажеров
 | 1. Создание мультимедийных пособий для подготовки к урокам
2. Разработка методических пособий
 | 1. Оказание методической помощи учащимся в создании и оформлении собственных презентаций и творческих работ.
2. День здоровья.
3. «Веселые старты»-1 курс
 |
| Ноябрь | 1. Текущий ремонт спортивного инвентаря и тренажеров
 | 1. Изготовление папок для проведения и оформления тренировочных и диагностических работ по пройденным темам.
 | 1. Формирование команды для участия в областной Спартакиаде.

2.Участие в областной Спартакиаде, посвященной дню инвалидов |
| Декабрь | 1. Приобретение методической литературы
2. Текущий ремонт спортивного инвентаря и тренажеров
 | 1. Оформление и обновление паспорта кабинета
2. Подготовка презентаций
 | 1. Подготовка праздничных поздравлений.
2. Первенство техникума по настольному теннису
 |
| Январь | 1. Генеральная уборка кабинета.
 | 1. Подготовка материала к дифференцированным зачетам — папка «Зачёты».
 | 1. Обновление стенда творческих работ.
2. Первенство общежития по шашкам и шахматам.
 |
| Февраль | 1. Текущий ремонт спортивного инвентаря и тренажеров
 | 1. Оформление папок УМК по дисциплинам.
 | 1. Первенство техникума по армспорту, посвященное Дню защитников Отечества
 |
| Март | 1. Генеральная уборка кабинета
 | 1. Систематизация материалов по физической культуре к итоговой аттестации студентов.
 | 1. Соревнования по дозированной ходьбе ПОДА 1-2 курсы
 |
| Апрель | 1. Текущий ремонт спортивного инвентаря и тренажеров
 | 1. Систематизация поурочных и тематических планов
 | 1. Организация подготовки к зачетам
2. «Весенний кросс, посвященный Всероссийскому Дню здоровья среди 1 курсов
3. Первенство техникума по баскетболу
 |
| Май-июнь | 1. Подготовка учебного кабинета для проведения итоговой аттестации
2. Текущий ремонт спортивного инвентаря и тренажеров
3. Формирование заявки для материально-технического обеспечения к следующему учебному году
 | 1. Анализ работы кабинета
 | 1. Общетехникумовское мероприятие «День здоровья», посвященное Дню Победы в Великой Отечественной войне.
 |

Заведующая кабинетом Шигида В.А.