


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«Профессиональное училище №48 п. Подгорный»

Рассмотрено и одобрено на заседании
ПЦК общеобразовательных дисциплин
Председатель ПЦК
 Н.Ю. Елизарьева
Протокол № 1
От «30» 08 2022 г.

Утверждаю
Директор
 С.В. Зайцева
«05» 09 2022 г.


Паспорт спортивного зала

Ответственный за кабинет:
Елизарьева Н.Ю.

п. Подгорный

2022 год

1. Техническая характеристика спортивного зала

Правила пользования кабинетом

Номер кабинета	№ 1
Расположение (этаж)	1 (первый)
Длина (м)	18 м
Ширина (м)	9 м
Площадь (м ²)	162 м ²
Естественное освещение	Наличие окон
Количество окон	8
Искусственное освещение (л.д.с. / л,н,)*	Светодиодный прожектор
Количество прожекторов	6 шт
Электророзетки (кол-во)	2шт
Уголок по ТБ и охране труда	имеется
Пожарная сигнализация / дымоуловители	имеется
Вход, выход	2 с коридора, с улицы

1. Кабинет должен быть открыт за 15 минут до начала занятия.
2. Обучающиеся должны находиться в кабинете только в присутствии преподавателя.
3. Кабинет должен проветриваться каждую перемену.

2. Спортивный инвентарь и оборудование

№	Наименование имущества	Количество
1	Маты	7 шт.
2.	Скакалки	10 шт.
3.	Гимнастическая скамейка	6 шт.
4.	Лыжи	25 шт.
5.	Мяч волейбольный	12 шт.
6.	Стенка шведская	1 шт.
7.	Мяч баскетбольный	8 шт.
8.	Мяч футбольный	2 шт.
9.	Спортивный снаряд «козел»	1 шт.
10.	Спортивный снаряд «конь»	1 шт.
11.	Сетка для настольного тенниса	1 шт.
12.	Стол теннисный	1 шт.
13.	Баскетбольные щиты	2 шт.
14.	Сетка волейбольная	1 шт
15.	Ракетки для настольного тенниса	10 шт
16.	Канат	1 шт
17.	Шест	1 шт
18.	Мяч резиновый	6 шт
19.	Дартс	1 шт
20.	Баскетбольные кольца	2 шт
21.	Гиря (16 кг)	1 шт
22.	Штанга (55 кг)	1шт
23.	Тренажер	1 шт
24.	Ворота футбольные	2 шт
25.	Комплекс для сдачи норм ГТО (5-7 ступень)	1 шт

3. Расписание работы спортивного зала

№ п/п	День недели	Время	Наименование мероприятия
1.	Понедельник- Пятница	8:30-14:30	Занятия по расписанию
2.	Понедельник- Среда	15.00-16.30	Организация досуговой деятельности обучающихся
3.	Вторник- четверг	19.00-20.30	Организация досуговой деятельности обучающихся
4.	Среда	14.40-15.20	Дополнительные занятия

Организация кружковой работы на 2022-2023 учебный год

№ п\п	Наименование кружка, секции	Время проведения	Место проведения	Место проведения	Ответственный
1.	Стрельба из пневматического оружия	Понедельник	14.40-16.30. ч	Тир	Пушкарев В.П.
2.	Шашки	Среда	14.40-16.30. ч	Кабинет ОБЖ	Пушкарев В.П.
3.	Спортивные игры (настольный теннис; волейбол; баскетбол)	Понедельник Среда	14.40-16.30. ч	Спортивный зал	Елизарьева Н.Ю.
4.	Спортивные игры для проживающих в общежитии	Вторник-четверг	19.00-20.30 ч.	Спортивный зал	Черных Н.А.

4. Учебно-методическая литература

№ п/п	Название	Автор	Издательство	Год издания	Кол-во
1	Программа учебной дисциплины «физическая культура» по профессии « Мастер по лесному хозяйству»	Елизарьева Н.Ю.		2021	1
2	Программа учебной «физическая культура» по профессии « Тракторист-машинист с/х производства»	Елизарьева Н.Ю.		2021	1
3	Программа учебной дисциплины «физическая культура» по профессии « Продавец, контролер-кассир»	Елизарьева Н.Ю.		2021	1
4	Программа по физической культуре по профессии « Повар» для профессиональной подготовки рабочих из числа лиц с отклонениями здоровья	Елизарьева Н.Ю.		2021	1
5	Программа по физической культуре по профессии «Слесарь по ремонту сельскохозяйственных машин и оборудования» для профессиональной подготовки рабочих из числа лиц с отклонениями здоровья	Елизарьева Н.Ю.		2021	1
Основные источники					
6	Физическая культура 10-11 классы	Лях В.И.	Москва, Просвещение	2017 г	25
7	Физическая культура 10-11 классы	Матвеев В.П.	Электронное издание	2019 г	
Дополнительная источники					
7	Физическая культура 11 кл поурочные планы для занятий с девушками	Видякин М.В.	Волгоград, Издательство « Учитель»	2005	1

8	Физическая культура 11 кл поурочные планы для занятий с юношами	Видякин М.В.	Волгоград издательство Волгоград, Издательство « Учитель»	2005	1
9	Хрестоматия по педагогике	Бакшеева З.К.	Красноярск КГПУ	2008	1
10	Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме учебного дня и физической подготовкой на уроках физической культуры	Медведев И.А.	Красноярск КГПУ	2001	1
11	Теория и методика физического воспитания	Шиян Б.М.	Москва, Просвещение	1988	1
12	Физкультура и здоровье	Гужаловский А.А.	Москва, « ФиС»	1983	1
13	Формирование здорового образа жизни	Гендин А.М.	Красноярск КГПУ	2004	1
14	Легкая атлетика	Марков Д.П.	Москва, « ФиС»	1972	1
15	Спортивная гимнастика	Ветрова И.В.	Красноярск КГПУ	2007	1

**4. Перечень перевязочных средств и медикаментов
для аптечки спортивного зала**

1. Жгут для остановки кровотечения – 1 шт.
2. Раствор перекиси водорода – 1 шт.
3. Аммиак – 1 шт.
4. Зеленка- 1шт.
5. Йод – 1шт.
6. Вата- 1 шт.
7. Бинт – 1 шт.

5. Учебно – методическое обеспечение кабинета.

п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

I. Тестовые задания.**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
8. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, сек.)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км. (мин, сек.)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

II. Раздаточный материал (карточки)

Наличие карточек по каждому разделу учебной дисциплины «Физическая культура»

Руководитель физ. воспитания:

Н.Ю. Елизарьева