

Утверждаю

Директор ГБОУ РО

«Таганрогский

педагогический лицей-
интернат».



/О.А.Кочеткова/

Приказ № 190 от 29.08.2022г.

Тренажёрный зал

1. Фамилия, имя, отчество ответственного за кабинет: Фоменко В.Н.
2. Расписание звонков:
 - 1 урок - 8.15 – 9.00
 - 2 урок - 9.10 – 9.55
 - 3 урок - 10.05 – 10.50
 - 4 урок - 11.15 – 12.00
 - 5 урок - 12.10 – 12.55
 - 6 урок - 13.05 – 13.50
 - 7 урок - 14.10 – 14.55

Ф.И.О. учителей, работающих в кабинете

Фамилия	Имя	Отчество	Предмет	Классы
Фоменко	Виктор	Николаевич	Физкультура	11Ф,9А,11И,9В
Чурсин	Анатолий	Николаевич	Физкультура	

Правила пользования кабинетом/спортивным залом

1. Кабинет должен быть открыт за 15 минут до начала занятия.
2. Обучающиеся находятся в кабинете без верхней одежды.
3. Обучающиеся находятся в кабинете только в сменной обуви.
4. Обучающиеся должны находиться в кабинете только в присутствии учителя.
5. Кабинет должен проветриваться каждую перемену.
6. Учитель должен организовать уборку кабинета по окончании занятий.
7. Обучающиеся должны соблюдать правила безопасности в кабинете.

Занятость кабинета

Урочные часы работы кабинета.

	понедельник	вторник	среда
1 урок			11Ф
2 урок			
3 урок			9А
4 урок			
5 урок			11И
6 урок			9В
7 урок			
	четверг	пятница	суббота
1 урок			
2 урок			
3 урок			
4 урок			
5 урок			
6 урок			

Внеурочные часы работы кабинета.

время	понедельник	вторник	среда
15.00-17.00		Детско-юношеский клуб «Орлёнок».	Детско-юношеский клуб «Орлёнок».
	четверг	пятница	суббота
14.00-16.00			Детско-юношеский клуб «Орлёнок».

График проветривания тренажёрного зала

Вторник, среда, четверг, суббота

До начала уроков	08.00 – 08.15	сквозное проветривание
После 1 урока	09.00 – 09.10	проветривание
После 2 урока	09.55 – 10.05	проветривание
После 3 урока	10.50 – 11.10	проветривание
После 4 урока	11.55 – 12.05	проветривание
После 5 урока	12.50 – 13.00	проветривание
После 6 урока	13.45 – 14.05	сквозное проветривание

Длительность сквозного проветривания учебных помещений в зависимости от температуры наружного воздуха

Наружная температура, °С	Длительность проветривания помещения, мин.	
	в малые перемены	в большие перемены и между сменами
От +10 до +6	4-10	25-35
От +5 до 0	3-7	20-30
От 0 до -5	2-5	15-25
От -5 до -10	1-3	10-15
Ниже -10	1-1,5	5-10

Перечень имущества кабинета

№	Наименование имущества	Количество
1.	Шкаф книжный	1
2.	Лавка гимнастическая	3
3.	Тренажер эллиптический магнитный	3
4.	Лавка для пресса	3
5.	Тренажер силовой (Арес)	1
6.	Тренажер силовой (Зеус)	1
7.	Велотренажер магнитный (Рива)	3
8.	Велотренажер магнитный (Вита)	3
9.	Стойки для штанги	1
10.	Беговая дорожка (Нота)	3
11.	Министеппер	3
12.	Кронштейн	1
13.	Татами	30
14.	Макивара	4
15.	Перчатки боксерские	10
16.	Шлемы боксерские	10
17.	Груша боксерская 8кг	1
18.	Мешок боксерский 35кг	1
19.	Ролик для пресса	2
20.	Коврики для туризма	19
21.	Гриф гантель	6
22.	Штанга (100кг)	2
23.	Скакалка скоростная	4
24.	Скакалка со счетчиком	2
25.	Степ платформа	10
26.	Скакалка скоростная	5

27.	Скакалка со счетчиком	5
28.	Велотренажер	3
29.	Гантеля 10 кг	2
30.	Степпер	4
31.	Огнетушитель	1
32.	Комплект физоборудования	1
33.	Гантели 3кг	4
34.	Гантели 5кг	2
35.	Гантели 4 кг	4
36.	Гантели 1,5кг	2
37.	Гантели 10 кг	2
38.	Гриф для штанги	2
39.	Экспандер	1
40.	Доска для прессы	2
41.	Ролик для прессы	4
42.	Степпер новый	1

**Инвентарная ведомость на технические средства обучения
тренажёрного зала**

№п/п	Наименование ТСО	Марка	Техническое состояние
1	экран		
2	проектор		
3	компьютер		
4	ноутбук		
5	принтер		
6	сканер		

Учебно-методическая и справочная литература

№п/п	Название	Автор	Издательство , год издания	Кол-во экземп ляров
Словари, справочники,...				
1.				
Учебники. Методические пособия.				
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Информационно – методическое обеспечение (CD).

№ п/п	Наименование оборудования	Кол - во
1		
2		

Наглядные пособия

№ п/п	Наименование оборудования
1	
2	
3	
4	
5	

Перспективный план развития тренажёрного зала (сроки)

Что планируется	Сроки	Ответственный	Итог
Оформление кабинета:	Август- сентябрь	Фоменко В.Н.	
1. Приобрести:	Спортивный инвентарь	Согласно заявки	

Учебный процесс:

Продолжить работу по накоплению:

1. материалов для проведения лицейских, городских и др. олимпиад по физической культуре;
2. карточек – заданий:
 - для дифференцированной работы с обучающимися;
 - для проведения самостоятельных и практических работ;
 - раздаточный материал для 8 – 11 классов;
3. размножить тесты для обучающихся;
4. вовлекать обучающихся в творческие работы с целью использования их в учебном процессе.

Внеклассная работа:

1. разрабатывать и накапливать сценарии внеклассных мероприятий;
2. проведение лицейской олимпиады;
3. участие в городской спартакиады учащихся;
4. участие обучающихся в лицейских спортивных играх.
5. участие в проектной и исследовательской деятельности.

Методическая работа:

1. корректировка календарно – тематических планов;
2. посещение уроков учителей физкультуры, анализ уроков, беседы;
3. пополнение медиатеки новыми электронными учебниками для использования на уроках и при подготовке к ним;
4. разработка тестов, опорных конспектов.

Охрана труда на уроках физкультуры и во внеурочное время:

1. Регулярно проводить инструктаж с обучающимися по технике безопасности.

Инструкция по охране труда в тренажёрном зале.

I. Общие требования безопасности

1. К работе допускаются лица обоего пола достигшие 18 лет, имеющие педагогическое образование и прошедшие медицинский осмотр.

2. Учитель должен :

- знать свои должностные обязанности и инструкции по ОТ (охране труда);
- пройти вводный инструктаж и инструктаж на рабочем месте;
- руководствоваться в работе правилами внутреннего распорядка;
- режим труда и отдыха определяется графиком работы учителя.

3. Травмоопасность в тренажёрном зале:

- при включении электроприборов, аппаратуры ТСО (технических средств обучения) поражение электротоком;
- нарушение правил личной безопасности.

4. О случаях травматизма сообщать администрации лицея-интерната.

5. Соблюдать технику безопасности труда.

6. Не заниматься самостоятельно ремонтом приборов электроосвещения.

7. Не привлекать обучающихся к переноске приборов и оборудования в учебный кабинет.

8. Нести ответственность (административную, материальную, уголовную) за нарушение инструкций по охране труда.

II. Требования безопасности перед началом работы

- проверить готовность учебного кабинета к занятиям;
- проверить исправность электроосвещения;
- проветрить учебный кабинет - приготовить необходимое оборудование;
- проверить его исправность, готовность к эксплуатации.

III. Требования безопасности во время работы

- иметь в кабинете инструкцию по ТБ (технике безопасности) обучающихся;
- следить за порядком и дисциплиной в кабинете;
- не допускать обучающихся к самостоятельному включению аппаратуры ТСО;
- не оставлять обучающихся без присмотра во время занятий.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- при возникновении аварийных ситуаций принять меры к эвакуации обучающихся;
- сообщить о происшедшем администрации лицея-интерната, при пожаре известить службу 01;
- оказать первую помощь пострадавшим в случае травматизма;
- при внезапном заболевании обучающегося вызвать медработника, сообщить родителям.

V. Требования безопасности по окончании работы

- отключить от электросети аппаратуру ТСО;
- выключить электроосвещение, закрыть кабинет на ключ;
- о всех недостатках, обнаруженных во время работы, сообщить администрации лицея-интерната.

Заместитель директора по учебной работе  А.В. Карапетян

С должностной инструкцией ознакомлен  В.Н. Фоменко

Инструкция № _____

по правилам безопасности для обучающихся в тренажёрном зале

I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся занимающихся в кабинете.
2. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить из кабинета.
3. Не загромождать проходы сумками и портфелями.
4. Не включать электроосвещение и средства ТСО.
5. Не открывать форточки и окна.
6. Не передвигать учебные столы и стулья.
7. Не трогать руками электрические розетки.
8. Травмоопасность в кабинете:
 - при включении электроосвещения;
 - при включении приборов ТСО;
 - при переноске оборудования и т.п.;
 - при работе с дозиметрическими приборами.
9. Не приносить на занятия посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.
10. Не садиться на трубы и радиаторы водяного отопления.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Не открывать ключом дверь кабинета.
2. Входить в кабинет спокойно, не торопясь.
3. Подготовить своё рабочее место, учебные принадлежности.
4. Не менять рабочее место без разрешения учителя.
5. Дежурным обучающимся протереть доску чистой, влажной тканью.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Внимательно слушать объяснения и указания учителя.
2. Соблюдать порядок и дисциплину во время урока.
3. Не включать самостоятельно приборы ТСО.
4. Не переносить оборудование и ТСО.
5. Всю учебную работу выполнять после указания учителя.
6. Поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте.
7. При работе с дозиметрическими приборами следовать инструкции и указаниям учителя.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет по указанию учителя в организованном порядке, без паники.
2. В случае травматизма обратиться к учителю за помощью.

3. При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщите учителю.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Приведите своё рабочее место в порядок.
2. Не покидайте рабочее место без разрешения учителя.
3. О всех недостатках, обнаруженных во время занятий, сообщите учителю.
4. Выходите из кабинета спокойно, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

Заместитель директора по учебной работе _____ А.В. Карапетян

С должностной инструкцией ознакомлен  _____ В.Н. Фоменко