



КГБПОУ «Ачинский педагогический колледж»

ПАСПОРТ

КАБИНЕТА-ЛАБОРАТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



Руководство сетью кабинетов-лабораторий современных технологий
КГБПОУ «Ачинский педагогический колледж»:
Е.С. Рожкова, заслуженный педагог Красноярского края, почетный
работник СПО, директор КГБПОУ «Ачинский педагогический кол-
ледж»


ОГЛАВЛЕНИЕ



I. Оборудование кабинета-лаборатории физической культуры и спорта	4
II. Дисциплины, реализуемые на базе кабинета-лаборатории физической культуры и спорта	9
III. Реализация программ дополнительного образования на базе кабинета-лаборатории физической культуры и спорта	10
IV. Формы работы на базе кабинета-лаборатории физической культуры и спорта	11
V. Документация кабинета-лаборатории физической культуры и спорта	11
Приложение	12




I. Оборудование кабинета-лаборатории физической культуры и спорта






1. Оборудование, технические характеристики, инструкции по его эксплуатации

№ п/п	Наименование оборудования	Технические характеристики, инструкции по его использованию	Кол-во, штук
1	Обруч пластмассовый 	Материал: пластик. Размер: 90 см × 90 см × 1,7см. Вес: 150 г. Упражнения с хула-хуп помогают сформировать красивую фигуру. В основном его действие направлено на тренировку талии, но возможно его применение и для других частей тела. Тренирует и развивает мышцы рук, плеч, спины и ног. С помощью обруча можно выполнять большое количество упражнений из гимнастики, и упражнений на растяжку.	7
2	Коврик для фитнеса	Материал: 100 % пенополиэтилен. Размер (Д x Ш): 140 x 50 см. Толщина: 6 мм. Вес: 0,4 кг. Коврик призван создать макси-	11

		<p>мальное удобство для занятий. Он используется для защиты коленей, локтей, спины и головы от травмирующего соприкосновения с поверхностью. Он призван обеспечивать хорошее сцепление с поверхностью для выполнения упражнений для фитнеса, а также должен защитить занимающегося от холода пола. Коврики являются водоотталкивающими, что позволяет избежать впитывания влаги пота и обеспечить сохранность коврика от развития грибка внутри пористых материалов.</p>	
3	<p>Степ-платформа TORRES AL1005 2 уровня</p> 	<p>Материал: полипропилен. Цвет основной: оранжевый. Цвет дополнительный: черный. Размер (Д x Ш): 64 x 28 см.</p> <p>Действие аэробной нагрузки, возникающей при занятиях степ-аэробикой, направлено на улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие выносливости, повышение тонуса и эластичности мышц, в особенности ягодичных мышц и мышц ног. Занятия степ-аэробикой - это также прекрасный способ сжечь лишние калории и поддерживать отличную физическую форму. В зависимости от уровня подготовки, комплекса упражнений и желаемой интенсивности нагрузки, высоту степ-платформы можно регулировать, выбирая один из двух возможных уровней 10 или 15 см. Чем выше высота платформы, тем больше нагрузка и эффективность упражнений. Увеличить нагрузку можно также за счет использования гантелей или утяжелителей.</p>	14

4	<p>Пипидастры (помпоны для черлидинга)</p> 	<p>Материал: полипропилен, разноцветный, пластиковая ручка, два кольца. Диаметр: 320 мм. Вес: ≈ 150-170 гр. Тип ручки: трубка конус (L115 мм; Ø 35мм).</p> <p>В черлидинге помпоны используются для привлечения внимания и подчёркивания движений. Помпоны используются парами (по одному в каждой руке), но это может варьироваться в зависимости от целей выступления и хореографии танца.</p>	14
5	<p>Изотоническое кольцо для пилатес</p> 	<p>Материал: внутренний – металл, покрытие – пластик, ПВХ. Диаметр: 39 см. Вес: 640 гр.</p> <p>Пилатес – это комплекс упражнений для тела, направленный на оздоровление и укрепление организма. Занятия пилатес с помощью специального оборудования позволяют подтянуть физическое состояние. Улучшает осанку, развивает силу и гибкость тела без увеличения объема мышечной массы. Помогает в реабилитации людей после травм, уменьшает стресс, снимает напряжение и улучшает самочувствие.</p>	14
6	<p>Роллы (цилиндры)</p> 	<p>Материал: твердый пластик, покрыты нескользящим материалом различных цветов.</p> <p>Каждый цвет соответствует своему диаметру:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>красный</i> – размер: 900 x 110 мм, • <i>синий</i> – размер: 900 x 130 мм, • <i>желтый</i> – размер: 900 x 190 мм, • <i>зеленый</i> – размер: 900 x 230 мм. <p>Представляют собой оборудование физиотерапевтического назначения, позволяют глубоко прорабо-</p>	7

		тять мельчайшие мышцы живота и ног, в том числе – ступней.	
7	Ремень для йоги FA-103 	Материал: текстиль. Размеры: 186 см х 4 см х 2 мм. Аксессуар, необходимый для выполнения сложных упражнений, требующих максимальной гибкости и сноровки, поможет выполнить упражнения при недостаточной растяжке мышц и связок, а также будет помощником в позициях в йоге.	7
8	Йога-блок 	Материал: EVA-пены. Размер: 22 х 11 х 7 см. Имеет закругленные грани. Служит надежной опорой на занятиях йогой. Блоки применяются во время занятий йогой для того, чтобы найти опору между полом и частями тела, помогают не нарушить рисунок позы. Блоки помогают избавиться от напряжения в суставах, облегчают нагрузку на травмированные участки	7
9	Гантель Torres PL500105 0,5 кг 	Материал: неопрен, литые, неразборные. Вес: 0,5 кг. Гантели предназначены как для силовых тренировок, так и для использования в качестве дополнительной нагрузки в физических упражнениях различного характера: всевозможные виды аэробики, бег, балансирование на диске и т.п. Данный вес позволяет проводить интенсивные тренировки, вместе с тем снижает уровень нагрузки на ноги и позвоночник. Не перегружает мышцы рук. Рекомендованы женщинам и детям.	20
10	Фитболы	Уникальность фитбола в том, что данный мяч изготовлен из пластичного материала, который принимает	7

		<p>форму определенного участка тела во время работы с ним. В этот же момент снимается мышечное напряжение. Фитбол положительно действует на организм. Если просто сидеть на этом мяче и стараться удерживать равновесие, тот же час позвоночник ровно выстраивается, укрепляются определенные группы мышц организма.</p>	
11	<p>Музыкальный центр</p> 	<p>Предназначен для музыкального сопровождения занятий фитнесом, аэробикой. Для поднятия мотивации занятий.</p>	1

II. Дисциплины, реализуемые на базе кабинета-лаборатории физической культуры и спорта



1. Дисциплины социально-гуманитарного цикла специальностей:

44.02.01 Дошкольное образование

44.02.02 Преподавание в начальных классах

49.02.01 Физическая культура

Индекс	Наименование дисциплины
СГ.04	Физическая культура

2. Дисциплины общепрофессионального цикла специальность

49.02.01 Физическая культура

Индекс	Наименование дисциплины
ОП.13.01	Гимнастика с методикой преподавания
ОП.13.02	Спортивные игры с методикой преподавания
ОП.13.03	Легкая атлетика с методикой преподавания
ОП.13.07	Фитнес с методикой преподавания

III. Реализация программ дополнительного образования на базе кабинета-лаборатории физической культуры и спорта



1. Программы дополнительного образования

Программы профессионального обучения

№ п/п	Наименование образовательных модулей
1	Вожатый
2	Младший воспитатель
3	Няня

Программы профессиональной переподготовки

№ п/п	Наименование образовательных модулей
1	Педагог по физической культуре и спорту

IV. Формы работы на базе кабинета-лаборатории физической культуры и спорта

- Занятия
- Презентации
- Мастер-классы
- Консультации

V. Документация кабинета-лаборатории физической культуры и спорта

1. Паспорт зала ритмики и фитнеса/хореографии.
2. Инструкция по технике безопасности в зале ритмики и фитнеса/хореографии.



Занятие студентов колледжа по
ОП. 13.07 Фитнес с методикой преподавания



Занятие по дисциплине СГ.04 Физическая культура у студентов 2-го курса
специальности 49.02.01 Физическая культура



Занятия в рамках федерального проекта «Билет в будущее»



Занятия по программе педагогического класса
«ПЕДАГОГИКА ЛИДЕРСТВА»

Для заметок

Ачинский педагогический колледж
662162 Ачинск, ул. Ленина, 10
тел. (39151)7-54-30
E-mail: director@cross-apk.ru
www.cross-apk.ru