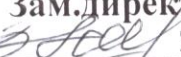


Согласовано
Зам.директора по АХЧ
 З.А.Абастов

Утверждаю
Директор школы  П.И.Дашаева



ПАСПОРТ
спортивного зала
МБОУ «СОШ№4 с.Алхан-Юрт»
на 2024/ 2025 учебный год

Общие сведения.

Полный почтовый адрес учреждения	
Контактный телефон учреждения	
Номер кабинета	
Длина (м)	5
Ширина (м)	3
Площадь (м ²)	15
Спортивный зал	
Расположение (этаж)	1 этаж
Длина (м)	24м
Ширина (м)	12м
Площадь (м ²)	288
Естественное освещение	есть
Количество окон	16
Площадь окон (м ²)	144
Оснащение окон решётками	нет
Оснащение окон затемнением	нет
Искусственное освещение (л.д.с. / л.н.)*	Лампы накаливания
Количество ламп	16
Электророзетки (кол-во)	8
Пожарная сигнализация / дымоуловители	+

Хазаев Х.Ш.

Ф.И.О.

(ответственного за кабинет)

Опись имущества кабинета.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Имеется в наличии (кол-во)	Состояние	Требуется приобрести (кол-во)	Примечание
Гимнастика					
1	Стенка гимнастическая	4			
2	Бревно гимнастическое напольное				
3	Бревно гимнастическое высокое				
4	Козел гимнастический				
5	Конь гимнастический	2			
6	Перекладина гимнастическая				
7	Брусья гимнастические параллельные	1			
8	Кольца гимнастические				
9	Канат для лазанья	1			
10	Мост гимнастический подкидной				
11	Скамейка гимнастическая				
12	Скамья атлетическая				
13	Стойка для штанги				
14	Штанги тренировочные				
15	Гантели наборные				
16	Маты гимнастические	8			
17	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	4			
18	Скакалка гимнастическая	20			
19	Мяч малый (мягкий)	4			
20	Обруч гимнастический	10			
21	Скамья гимнастическая				
22	Канат для притягивания	1			
Легкая атлетика					
1	Планка для прыжков в высоту	2			
2	Стойки для прыжков в высоту	4			
3	Барьеры легкоатлетические				
4	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	есть			
5	Номера нагрудные	20			
6	Граната для метания	4			
7	Копье для метания				
8	Диски для метания				
9	Мячи для метания 150 г	4			
10	Секундомер	2			
11	Ядро для толкания	3			
Баскетбо					
1	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	2			
2	Мячи баскетбольные	10			
3	Форма баскетбольная	Комп.			
Волейбол					
3	Стойки волейбольные универсальные	2			
4	Сетка волейбольная	2			
5	Мячи волейбольные	10			
6	Табло перекидное	1			
7	Форма волейбольная	Комп.			
Футбол					
1	Ворота для мини-футбола	1			
2	Сетка для ворот мини-футбола	2			

3	Мячи футбольные	10			
4	Форма футбольная	Комп.			
Настольный теннис					
1	Стол теннисный	1			
2	Сетка теннисная	2			
3	Ракетка теннисная (пара)	4			
4	Мячи теннисные	10			
1	Мяч набивной (медицин бол) (вес 1, 2, 3 кг)	есть			
2	Насос универсальный	1			
3	Средства до врачебной помощи - аптечка медицинская	+			
4	Набор для игры в шахматы, шашки	5			
5	Тренажёр №1				
6	Тренажёр №2				
7	Тренажёр №3				

Описания спортивных площадок.

	Игровые площадки	Длина	Ширина	Количество	Состояние
1	Футбол	60	30	1	Хор.
2	Волейбол	18	9	1	Хор.
3	Баскетбол	-	-	-	-
4	Спортивные снаряды				
	1 перекладина	3			
	2 брусья				
	3 полоса препятствии	есть			
	4 гимнастическая стенка	4			
	5 гимнастическое бревно				
	6 Тренажеры				
5	Сектора				
	1 сектор для прыжка в длину	1			
	2 сектор для прыжка в высоту	1			
	3 сектор для метания	1			
	6 сектор для толкания ядра	1			
	Беговая дорожка на (стайерский бег)	1			
	Беговая дорожка на (спринтерский бег)	1			

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

1. Инструкция для школьников при занятиях гимнастикой

Занимайтесь на гимнастических снарядах только с преподавателем или его помощником. В местах соскоков со снаряда положите гимнастический мат. При укладке матов следите, чтобы их поверхность была ровной.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервалы.

При выполнении прыжков и соскоков со снаряда приземляйтесь мягко на носки, пружинисто приседая.

Не выполняйте без страховки сложные элементы и упражнения.

Помните, что при выполнении упражнений на гимнастических снарядах безопасность во многом зависит от их исправности.

Регулярно очищайте рабочую поверхность перекладины, она должна быть гладкой и без ржавчины.

Не выполняйте упражнений на снарядах с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей на них, а также на загрязненных снарядах.

При занятиях на параллельных брусьях ширину жердей устанавливайте в зависимости от ваших индивидуальных данных. Ширина должна приблизительно равняться длине предплечья.

После занятий тщательно мойте руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей (водяных пузырей) на ладонях прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медицинской сестре.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

2. Инструкция для школьников при занятиях легкой атлетикой.

Бежать на короткие дистанции при групповом старте только по своей дорожке.

Исключить резко "стопорящую" остановку.

При прыжках подкладывать в туфли под пятку резиновые прокладки.

Тщательно разрыхлять песок в яме - месте приземления.

Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте. Не приземляться на руки.

Перед метанием гранаты, диска, копья, молота посмотреть, нет ли людей в направлении метания.

Не подавать снаряд броском.

Не переходить места, на которых проводятся занятия по метанию, бегу и прыжкам.

Быть особенно внимательным при упражнениях в метании. Не стоять при групповых занятиях справа от метającego, не ходить за снарядом без разрешения.

3. Инструкция для школьников при лыжной подготовке.

Получив инвентарь, проверьте его исправность и подгоните крепление лыж к ботинкам (валенкам) в помещении базы.

Следите за товарищами и при появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела - ушей, носа, щек) немедленно растирайте поверхность тела рядом с обмороженным местом до порозовения, после чего слегка растирайте непосредственно обмороженное место.

Во избежание потертостей не ходите на лыжах в тесной или свободной обуви. Почувствовав боль, ослабьте лыжные крепления, расшнуруйте ботинки и, получив разрешение преподавателя, направляйтесь на базу.

Если во время занятий (соревнований) вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, обязательно предупредите инструктора-преподавателя, судейскую коллегию (лично, через контролера или товарища).

Слушайте внимательно объяснения преподавателя, соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции 3 - 4 м, при спусках не менее 30 м.

При спусках не выставляйте лыжные палки вперед, не останавливайтесь у подножья горы, помните, что вслед за вами следует товарищ.

При поломке и порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути предупредите преподавателя и после его разрешения двигайтесь к лыжной базе или ближайшему населенному пункту.

Прыгать с лыжного трамплина можно только после специальной подготовки на прыжковых лыжах.

Подбирайте по размеру ноги обувь и следите, чтобы она была сухая.

Не катайтесь без перчаток (варежек).

4. Инструкция для школьников при обучении их плаванию

Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения.

Почувствовав озноб, быстро выходите из воды и сообщите об этом учителю (руководителю).

Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игры в футбол, борьбы, бега и т.п.) Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45 - 50 мин.

В холодную погоду после купания, чтобы согреться, сделайте несколько легких гимнастических упражнений.

Не купайтесь больше 30 мин; если вода холодная, достаточно 5 - 6 мин.

Не прыгайте в воду головой вниз при ушных заболеваниях, особенно при повреждении барабанной перепонки.

После перенесенного заболевания среднего уха вкладывайте в ушную раковину при купании и плавании шарик ваты, смазанный вазелином.

Не оставайтесь при нырянии долго под водой.

Выйдя из воды, вытрите насухо и сейчас же оденьтесь.

Почувствовав усталость, спокойно плывите к берегу. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

Не купайтесь при недомогании и повышенной температуре.

При слабости или недомогании после купания и плавания обратитесь к врачу.

Запрещается:

входить в воду без разрешения дежурного и руководителя;

входить в воду разгоряченным (потным);

прыгать с вышки, если вблизи нее находятся другие пловцы; толкать товарища с берега, с вышки в воду.

5. Инструкция для школьников при занятиях спортивными играми.

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;

- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.