Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования «Юность»

г. Амурска Амурского

муниципального района Хабаровского края

**ПАСПОРТ**

**тренажерного зала № 1**

**Ответственный: Махота Эдуард Сергеевич**

Общие сведения об учебном зале

|  |  |
| --- | --- |
| Номер кабинета | 15 |
| Расположение (этаж) | Цокольный этаж |
| Длина (м) кабинета | 10,5 |
| Ширина (м) кабинета | 5,6 |
| Площадь (м2) кабинета | 61,7 |
| Длина раздевалки | 4,15 |
| Ширина раздевалки | 2,4 |
| Естественное освещение | есть |
| Искусственное освещение | есть |
| Оснащение окон решётками | нет |
| Оснащение окон затемнением | нет |
| Воздушно-вентиляционный режим | Естественный |
| Количество ламп в кабинете | нет |
| Количество светильников/ламп дневного света | 8 |
| Электророзетки (кол-во) | 2 |
| Пожарная сигнализация /дымоуловители | 2 |
| Окно (пластик) | 3 |
| Окраска стен | Стены окрашены в светло- серый цвет |
| Покраска полов | Полы покрыты резиновым покрытием |
| Наличие огнетушителей | 1 |
| Срок проведения ремонта | Косметический (ежегодный) |

Опись оборудования зала

**Стойки для пауэрлифтинга (профильный инвентарь)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование имущества** | **Количество (шт)** |
|  | Соревновательная стойка-трансформер для приседаний и жима лежа (стандарт IPF) **с лавочкой** | 1 |
|  | Соревновательная стойка-трансформер для приседаний и жима лежа (стандарт IPF)  (**с лавочкой)** | 1 |
|  | Силовая рама (усиленная) | 1 |
|  | Стойка для дисков (с крепление под машинку для бинтов) | 1 |
|  | Машинка для бинтов ( усиленная ,разборная) | 1 |

**Диски на штангу и диски к свободным весам**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование имущества** | | |
| **Номинальное значение /весс** | **Кол-во штук** | **Пара/ы** |
|  | Диск 25 кг. (соревн.) | 4 | 2 |
|  | Диск 25 кг. (тренеров.) | 4 | 2 |
|  | Диск 20 кг. **ЗСЭО** | 4 | 2 |
|  | Диск 20 кг. (тяжелоатлет.) сор. | 2 | 1 |
|  | Диск 20 кг. (тяжелоатлет.) трен. | 2 | 1 |
| 6. | Диск 15кг. ЗСЭО | 4 | 2 |
| 7. | Диск 15кг соревновательный | 2 | 1 |
| 8. | Диск 10кг ( не стандарт) железный | 2 | 1 |
| 9. | Диск 10кг (не стандарт) резин. с ручками | 2 | 1 |
| 10. | Диск 10кг (тяжелоатлет.) железный | 2 | 1 |
| 11. | Диск 5 кг (не стандарт) | 18 | 9 |
| 12. | Диск 5 кг (обрезиненый) не стандарт, с ручками | 2 | 1 |
| 13. | Диск 5 кг (обрезиненый) барбел | 2 | 1 |
| 14. | Диск 2,5 кг | 2 | 1 |
| 15. | Диск 2,5 кг | 2 | 1 |
| 16. | Диск 1,250 гр (обрезиненные, железные) | 10 | 5 |
| 17. | Диск 500 гр. рекордный | 2 | 1 |

**Грифы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование имущества** | **Количество (шт)** |
|  | Гриф для пауэрлифтинга 20 кг (без замков) | 1 |
|  | Гриф тяжелоатлетический 20кг ( без замков) | 1 |
|  | Гриф для пауэрлифтинга 20 кг (ЗСЭО) | 1 |
|  | Гриф для пауэрлифтинга 20 кг (не стандарт) перекладина | 1 |
|  | Гриф 15 кг (не стандарт) | 1 |
| 6. | Гриф тяжелоатлетический 20кг ( без замков) усиленный | 2 |

**Тренажеры**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование имущества** | **Количество (шт)** |
|  | Тренажер верхняя тяга блока | 1 |
|  | Гиперэкстензия | 1 |

**Плинты**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование имущества** | **Количество (шт)** | **Пара/ы** |
|  | Плинт 23 см (не стандарт) | 2 | 1пара |
|  | Плинт 15 см (не стандарт) | 2 | 1пара |

**Разное:**

**Сейф напольный - 1 шт**

**Весы медицинские – 1шт**

**Пресс (Китай) – 1шт**

**Диспенсер для питьевой воды( пружинный механизм)**

**Аудио система ( усилитель, эквалайзер, колонки 90вт.) SONY AV SS-V725 AV *-***

**Перспективный план развития**

|  |  |
| --- | --- |
|  | 2020/2021 |
| Систематизация учебного материала | В течение года |
| Обновление методической литературой | В течение года |
| Ремонт | Июнь-июль |

**Правила пользования  учебным залом**

1. Зал должен быть открыт за 15 минут до начала занятий.

    2. Обучающиеся должны находиться в зале только в присутствии педагога.   
    3. Зал должен проветриваться перед каждым занятием. 

**Правила техники безопасности**

1. Окна могут быть открыты только в присутствии педагога или отсутствии обучающихся.
2. Обучающимся запрещается прикасаться к электроприборам и розеткам.
3. В отсутствие педагога всё электрооборудование отключается.
4. Зал не может быть заперт изнутри.
5. Дверцы шкафов и другой мебели должны быть закрыты.
6. Все указания педагога по обеспечению безопасности в кабинете выполняются обучающимися быстро и безусловно.

**Расписание работы зала**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** | **Воскресенье** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |

Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования «Юность»

г. Амурска Амурского

муниципального района Хабаровского края

**ПАСПОРТ**

**тренажерного  зала № 2**

**Ответственный: Махота Эдуард Сергеевич**

Общие сведения о тренажерном зале

|  |  |
| --- | --- |
| Номер кабинета | 29 |
| Расположение (этаж) | Цокольный этаж |
| Длина (м) кабинета | 6,85 |
| Ширина (м) кабинета | 5,6 |
| Площадь (м2) кабинета | 38,4 |
| Длина раздевалки | 4,15 |
| Ширина раздевалки | 2,45 |
| Естественное освещение | есть |
| Искусственное освещение | есть |
| Оснащение окон решётками | нет |
| Оснащение окон затемнением | нет |
| Воздушно-вентиляционный режим | Естественный |
| Количество ламп в кабинете | нет |
| Количество светильников/ламп дневного света | 8 |
| Электророзетки (кол-во) | 2 |
| Пожарная сигнализация /дымоуловители | 2 |
| Окно (пластик) | 2 |
| Окраска стен | Стены окрашены в светлый фиолетовый цвет |
| Покраска полов | Резиновое покрытие |
| Наличие огнетушителей | 1 |
| Срок проведения ремонта | Косметический (ежегодный) |

**Опись оборудования зала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование имущества** | **Количество (шт)** |
| 1. | Лавка для жима лежа тренировочная | 1 |

**Грифы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование имущества** | **Количество (шт)** |
| 1. | Гриф 12 кг (не стандарт) | 1 |
| 2. | Гриф 10 кг (форменный ЕZ) | 1 |

**Тренажеры**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование имущества** | **Количество (шт)** |
| 1. | Икроножный тренажёр/тяга гребная | 1 |
| 2. | Разгибание ног сидя | 1 |
| 3. | Тренажер БАБОЧКА | 1 |
| 4. | Тренажер брусья/пресс ( комплексный) | 1 |

**Гантели**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование имущества** | **Количество (шт)** | **Пара/ы** |
|  | 1,250гр (сборные) | 4шт | 2 |
|  | 5кг (сборные) | 2 | 1 |
|  | 8кг (сборные) | 4 | 2 |
|  | 10 кг (не стандарт) | 2 | 1 |
|  | 12 кг | 2 | 1 |
| 6. | 24 кг (сборные) | 2 | 1 |
| 7. | 35 кг (сборные по 5 кг, обрезиненные) | 1 |  |

**Гири**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование имущества** | **Количество (шт)** | **Пара/ы** |
|  | 16 кг | 2шт | 1 |
|  | 24 кг | 2 | 1 |
|  | 32 кг | 2 | 1 |

**Перспективный план развития**

|  |  |
| --- | --- |
|  | 2020/2021 |
| Систематизация учебного материала | В течение года |
| Обновление методической литературой | В течение года |
| Ремонт | Июнь-июль |

**Правила пользования  учебным залом**

1. Зал должен быть открыт за 15 минут до начала занятий.

    2. Обучающиеся должны находиться в зале только в присутствии педагога.   
    3. Зал должен проветриваться перед каждым занятием. 

**Правила техники безопасности**

1. Окна могут быть открыты только в присутствии педагога или отсутствии обучающихся.
2. Обучающимся запрещается прикасаться к электроприборам и розеткам.
3. В отсутствие педагога всё электрооборудование отключается.
4. Зал не может быть заперт изнутри.
5. Дверцы шкафов и другой мебели должны быть закрыты.
6. Все указания педагога по обеспечению безопасности в кабинете выполняются обучающимися быстро и безусловно.

**Расписание работы зала**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** | **Воскресенье** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |