

Сведения об объектах спорта.

В РЖД лицее №21 созданы все условия для занятий физической культурой и спортом. Спортивная база школы оснащена современным спортивным оборудованием и инвентарём, пригодным для безопасной эксплуатации и позволяющим реализовывать требования государственного стандарта.

В наличии:

- спортивный зал с малым тренажерным залом для индивидуальных занятий, оборудованный раздевалками, душевыми, тренерской (279,8 м²);
- тренажерный зал, оборудованный раздевалками, душевыми (88,3 м²);
- спортивный зал для занятий настольным теннисом (37,9 м²);
- баскетбольная площадка (уличная) (832 м²);
- волейбольная площадка (уличная) (231 м²);
- стадион (8712 м²);
- игровая площадка со спортивными сооружениями на территории школьного двора.

Характеристика объектов

Спортивный зал находится на 2 этаже и является основным спортивным объектом школы. Он предназначен для проведения уроков физкультуры в 1-11 классах, а также занятий спортивных секций в рамках дополнительного образования и внеурочной деятельности обучающихся. Характеристики зала и оборудование дает возможность проводить занятия по следующим видам спорта: лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры, общефизическая подготовка, гимнастика.

К помещениям спортивного зала также относятся: тренерское помещение, две раздевалки (для девушек и для юношей), малый тренажерный зал.

Все оборудование спортивного зала проверяется, обрабатывается и размещается в соответствии с требованиями. Разметка зала соответствуют нормам. На уроках легкой атлетики проводятся прыжки в длину, в высоту, беговые упражнения на метание мяча. Для этого есть соответствующие разметки и специальное оборудование: маты для прыжков в высоту, для гимнастики, стойки с планкой. Для обеспечения безопасности обучающихся, педагогов и иных работников школы зал оснащен противопожарной сигнализацией.

В спортивном зале установлены:

1. шведская стенка 8 шт.;
2. баскетбольные щиты с кольцами 4 шт.;
3. ноутбук 1 шт.;

4. Оснащенность кабинета мебелью, ТСО, оборудованием

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	<i>Мебель</i>	
1.1	Стол учителя	1
1.2	Шкаф для учебно-методической литературы	1
2	<i>ТСО</i>	
2.1	Ноутбук	1
2.2	Переходный удлинитель	1
3	<i>Оборудование</i>	
3.1	Скамейка гимнастическая	3
3.2	Мостик гимнастический	1
3.3	Козел гимнастический	1
3.4	Конь гимнастический	1
3.5	Насос	1
3.6	Гимнастические стенки	4
3.7	Гимнастическое бревно	1
3.8	Баскетбольные щиты	4
3.9	Волейбольные стойки	1
3.10	Турник навесной	2
3.11	Перекладина для подтягивания	2
4	<i>Тренажёры</i>	
4.1	Беговая дорожка	1
4.2	Велотренажер	2
4.3	Тренажер для разгибания спины. Гиперэкстензия	1

Учебный спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Скакалка спортивная	20
2	Мяч баскетбольный	15
3	Мяч волейбольный	10
4	Мяч футбольный	5
5	Сетка волейбольная	2
6	Гимнастический коврик	2
7	Блины по 5 кг	3
8	Мат гимнастический	10
9	Манишки	5
10	Палочки гимнастические	20
11	Палочки эстафетные	5
12	Канат для перетягивания	2
13	Мяч набивной 1 кг	1
14	Мяч набивной 2 кг	1

15	Мяч набивной 3 кг	1
16	Сетка баскетбольная	4
17	Гранаты 750 гр	6
18	Гранаты 500 гр.	6
19	Мячи для метания	4

Тренажерный зал - учебно-воспитательное подразделение РЖД лицея №21, оснащенное спортивным инвентарем, учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием, мебелью для проведения теоретических и практических занятий «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Тренажерный зал организован так, чтобы в максимальной степени содействовать успешному преподаванию, умственному и физическому развитию, приобретению ими прочных знаний, умений и навыков по физической культуре, при полном обеспечении требований к охране здоровья и безопасности труда учителя и учащихся.

В тренажерном зале установлены:

1. Оснащенность кабинета мебелью, ТСО, оборудованием

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	<i>Мебель</i>	
1.1	Скамейка мягкая	1
1.2	Шкафчик для одежды	2
2	<i>ТСО</i>	
2.1	Радиоприёмник	1
3	<i>Оборудование</i>	
3.1	Скамья для жима	3
3.2	Сфера "босу" для фитнеса	1
3.3	Козел гимнастический	1
3.4	Конь гимнастический	1
3.5	Коврики для фитнеса	1
3.6	Гимнастические стенка	4
3.7	Гимнастическое бревно	1
4	<i>Тренажёры</i>	
4.1	Беговая дорожка	1
4.2	Велотренажер	2
4.3	Тренажер для разгибания спины. Гиперэкстензия	1
4.4	Гребной тренажёр	1
4.5	Станция для жима ногами	1
4.6	Тренажёр для сведения рук	1
4.7	Тренажёр для вертикальной тяги	1
4.8	Станция для подтягиваний с брусками	1
4.9	Скамья для сгибания туловища	1
4.10	Стеллаж для инвентаря	1
4.11	Стойка для гантелей	1

4.12	Гриф тяжелоатлетический	2
4.13	Штанга изогнутая	1
4.14	Блин для штанги	10
4.15	Гантель	10
4.16	Гиря	2

Учебный спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Скакалка спортивная	5

Спортивный зал для занятий настольным теннисом.

Расположен на втором этаже спального корпуса, в нем проводятся занятия по настольному теннису с использованием спортивного инвентаря, наглядных средств обучения и учебных пособий.

Занятия в теннисном зале способствуют:

- формированию активной жизненной позиции учащихся средствами учебной дисциплины;
- приобретению необходимых знаний в области настольного тенниса, физической культуры и спорта;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- эффективному проведению занятий, индивидуальной и дифференцированной работы с учащимися;
- развитию двигательных (кондиционных и координационных способностей);
- воспитанию потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействию воспитания нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

В спортивном зале установлены:

5. теннисный стол стандартный (2шт)
6. теннисный стол малый (1 шт)
7. тренажёры по настольному теннису (механические) (2 шт)

Оснащенность кабинета мебелью, ТСО, оборудованием

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	<i>Мебель</i>	

1.1	Стол (парта)	1
1.2	тумба	2
2	<i>Оборудование</i>	
2.1	теннисный стол стандартный	2
2.2	теннисный стол малый	1
2.3	тренажёры по настольному теннису	2

Учебный спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Ракетки ля настольного тенниса	14 шт
2	Мячи дл настольного тенниса	100 шт
3	Стеллаж для ракеток	1 т
4	Емкость для теннисных мячей	4-6 шт
5	Координационная (напольная) складная лестница	1

Волейбольная и баскетбольная площадки расположены в школьном дворе, соответствуют требованиям санитарных норм и предназначены для уроков физической культуры в теплое время года и занятий спортивных секций по данным видам спорта.

Стадион РЖД лицее №21 предназначен для игры в футбол, уроков физической культуры в теплое время года. На его территории расположена беговая дорожка, яма для прыжков в длину, спортивные сооружения для занятий по легкой атлетики. В зимнее время стадион используется в качестве площадки для проведения занятий по лыжной подготовке обучающихся в качестве ОФП и подготовке к сдаче нормативов ГТО.

Спортивная площадка находится на дворе лицея на ограждённой территории. Осенью и весной данный спортивный объект используется для проведения общешкольных спортивных соревнований, уроков физической культуры на открытом воздухе (в соответствии с погодными условиями), а также для прогулки детей во внеурочное время.