

## **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 ( $279,8 \text{ м}^2$ );
- тренажерный зал, оборудованный раздевалками, душевыми ( $88,3 \text{ м}^2$ );
- спортивный зал для занятий настольным теннисом ( $37,9 \text{ м}^2$ );
- баскетбольная площадка (уличная) ( $832 \text{ м}^2$ );
- волейбольная площадка (уличная) ( $231 \text{ м}^2$ );
- стадион ( $8712 \text{ м}^2$ );
- 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**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование</b>                           | <b>Кол-во</b> |
|------------------|-----------------------------------------------|---------------|
| <b>1</b>         | <b><i>Мебель</i></b>                          |               |
| 1.1              | Стол учителя                                  | 1             |
| 1.2              | Шкаф для учебно-методической литературы       | 1             |
| <b>2</b>         | <b><i>ТСО</i></b>                             |               |
| 2.1              | Ноутбук                                       | 1             |
| 2.2              | Переходный удлинитель                         | 1             |
| <b>3</b>         | <b><i>Оборудование</i></b>                    |               |
| 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             |
| <b>4</b>         | <b><i>Тренажёры</i></b>                       |               |
| 4.1              | Беговая дорожка                               | 1             |
| 4.2              | Велотренажер                                  | 2             |
| 4.3              | Тренажер для разгибания спины. Гиперэкстензия | 1             |

**Учебный спортивный инвентарь**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование</b>     | <b>Кол-во</b> |
|------------------|-------------------------|---------------|
| 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**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование</b>                           | <b>Кол-во</b> |
|------------------|-----------------------------------------------|---------------|
| <b>1</b>         | <b><i>Мебель</i></b>                          |               |
| 1.1              | Скамейка мягкая                               | 1             |
| 1.2              | Шкафчик для одежды                            | 2             |
| <b>2</b>         | <b><i>ТСО</i></b>                             |               |
| 2.1              | Радиоприёмник                                 | 1             |
| <b>3</b>         | <b><i>Оборудование</i></b>                    |               |
| 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             |
| <b>4</b>         | <b><i>Тренажёры</i></b>                       |               |
| 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 брусьями           | 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**

| №<br>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**

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

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

**Учебный спортивный инвентарь**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование</b>                           | <b>Кол-во</b> |
|------------------|-----------------------------------------------|---------------|
| 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.