**Сведения об объектах спорта во Всероссийском детском центре «Океан»**

**ВДЦ «Океан» имеет следующие объекты спорта:**

* Физкультурно-оздоровительный комплекс;
* Ледовый Дворец, с универсальным резиновым покрытием с действующим прокатом спортивного инвентаря;
* Плавательный бассейн;
* Стадион с легкоатлетическими дорожками и полем с искусственным покрытием для игры в футбол;
* Тренажерный зал;
* Зал настольного тенниса;
* Теннисный корт;
* Площадки для игры в бадминтон;
* Залы для фитнеса и аэробики;
* Зал самбо;
* Зал для игры в интеллектуальные настольные игры (шашки, шахматы, го)
* Зал чирлидинга;
* Открытые площадки для занятий экстремальными видами спорта:

- верёвочный парк;

- скалодром;

- воркаут площадки;

* Картодром;
* Квадродром;
* Открытые площадки для занятий стритболом, баскетболом и волейболом;
* Пляж, оборудованный для купания детей и катания на сап-бордах;
* Открытые бассейны с морской водой и водными горками;

Спортивные объекты ВДЦ «Океан» предназначены для регулярных занятий спортом детей разных возрастов и разного уровня подготовки, а также для проведения соревнований. Спортивные залы в полной мере соответствуют всем требованиям к проведению соревнований по единоборствам и сложно-координационным видам спорта.

**Культивируемые виды спорта:**хоккей, футбол, пляжный футбол, баскетбол, волейбол, пляжный волейбол, регби, теннис, настольный теннис, бадминтон, тхэквондо, шашки, шахматы, го, самбо, чирлидинг, свободное катание на коньках и роликах, плавание, катание на сапбордах, кроссфит, функциональный тренинг, силовая подготовка, фитнес, лапта, фрисби, занятия на уличных тренажерах, воркаут, дартс

**ОПИСАНИЕ СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТОВ**

**Физкультурно-оздоровительный комплекс №1**

Построен 29 октября 2003 года.

Это двухэтажный многофункциональный спортивный комплекс, являющийся одним из основных мест проведения спортивных и культурных мероприятий Всероссийского детского центра «Океан». Здесь проводятся соревнования по футболу, волейболу, пионерболу, соревнования по игре «снайпер», «Веселые старты», мастер классы, презентации современных видов спорта.

На первом этаже спортивного комплекса располагается большой гардероб, 2 просторные раздевалки, оборудованные душевыми комнатами и большой универсальный зал.
Поле имеет разметки для игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол, пионербол.

Для проведения тренировочных занятий и соревнований в комплексе имеются:

* электронное табло,
* музыкальное оборудование,
* мини-футбольные ворота,
* оборудование для баскетбола и волейбола
* другой необходимый инвентарь.

На втором этаже спорткомплекса располагается зал для занятий фитнесом и различными видами танцев. Светлый и просторный зал оснащён зеркалами, хореографическим станком и современным фитнес оборудованием (гантельный ряд, штанги, степ доски, скакалки, утяжелители для рук и ног, боди-бары амортизирующая резина, коврики для занятий йогой и др.)

Комплекс рассчитан на одновременное посещение занимающихся и может разместить до 100 человек зрителей.

Комплекс укомплектован современной пожарной сигнализацией, системой вентиляции и кондиционирования и оснащен всем необходимым для оказания первой медицинской помощи.

Занятия в группах проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, согласно программным требованиям.

**Плавательный бассейн**

Сдан 19 февраля 2005 года.

На первом этаже комплекса находится светлый холл с гардеробом для верхней одежды, две просторные раздевалки с отдельными шкафами для переодевания, душевыми, фенами для сушки волос.

Большая чаша бассейна расположена на втором этаже.

Оздоровительный бассейн имеет размеры 25х15м и включает в себя:

* 6 дорожек, ширина дорожки 2,5 м;
* глубина в мелкой части - 1,2 м; в глубокой части – 1,8 м;
* четыре лестницы для спуска в воду;
* 6 стартовых тумб для прыжков в воду;
* плиточное покрытие.

По периметру бассейна - обходная дорожка. Вдоль обходной дорожки по наружной стене установлены трибуны для зрителей, которые рассчитаны на 50 человек.

Расчётная нагрузка на бассейн – 36 человек за одно занятие (6 занятий в сутки). Занятия в группах проводятся в соответствии с утвержденным расписанием и согласно программным требованиям.

Температура воды в бассейне – 26 С

Температура воздуха в зале бассейна – 28 С

При бассейне предусмотрено помещение водоподготовки, осуществляется постоянный автоматизированный контроль качества воды по показателям: активный хлор, pH и температура.

В чаше бассейна проводятся соревнования по водным видам спорта, «Веселые старты на воде», занятия по аквааэробике.

Комплекс укомплектован современной пожарной сигнализацией, системой вентиляции и оснащён инвентарной, медицинской комнатой со всем необходимым для оказания первой медицинской помощи.

**Ледовая арена**

Сдан 14 февраля 2007 года.

На первом этаже располагается просторный гардероб для верхней одежды, основная ледовая арена, раздевалки, душевые, помещение для хранения прокатного инвентаря (ролики, коньки) и другие административно-бытовые помещения. Основная арена оснащена электронным табло, музыкальным оборудованием.

На втором этаже спортивного комплекса расположен просторный тренажерный зал и конференц-зал. Тренажерный зал предназначен для занятий общей физической и силовой подготовкой. Зал оснащен современной системой кондиционирования. Она обеспечивает постоянную циркуляцию свежего воздуха, благодаря чему занятия в любое время года проходят с максимальным комфортом. Зал укомплектован тренажерами, а также аудио- и видео оборудованием, что создает отличную атмосферу для тренировочного процесса.

«Кардио-зона» тренажёрного зала включает в себя беговую дорожку, эллиптический тренажеры и велотренажеры.

«Зона свободных весов» оборудована полным рядом гантелей в диапазоне от 0.5 до 20 кг и штангами. В распоряжении занимающихся имеются универсальные тренажеры для проработки всех групп мышц:

* Скамья скотта;
* Тяга вертикального блока;
* Тяга горизонтального блока;
* Гиперэкстензия;
* Гакк присед;
* Машина Смита;
* Кроссовер;
* Сгибание ног лежа;
* Бицепс машина;
* Жим ногами;
* Разгибание ног сидя;
* Сгибание ног сидя;
* Сведение ног сидя;
* Разведение ног сидя;
* Стойка для приседаний;
* Глют-машина.

Скамьи для жима лёжа, пресса, гантели, свободные веса, гири в тренажерном зале существует ограничение по количеству занимающихся (не более 15 человек), что позволяет избежать ожиданий и дискомфорта при занятиях. В зале постоянно находятся высококвалифицированные тренеры. Конференц-зал оборудован всем необходимым для занятий интеллектуальными настольными играми (шашки, шахматы, ГО).

В комплексе проводятся соревнования комплекса ГТО, силовому многоборью.

Комплекс укомплектован современной пожарной сигнализацией, системой вентиляции и кондиционирования и оснащен всем необходимым для оказания первой медицинской помощи.

**Дворец спорта**

Построен в 2009 году.

Ещё один комплексный, многофункциональный спортивный зал, являющийся одним из основных мест проведения спортивных и культурных мероприятий Всероссийского детского центра «Океан». На базе Дворца спорта регулярно функционируют секции: бадминтон, теннис, настольный теннис, тхэквондо, самбо, чирлидинг.

На первом этаже здания располагаются гардероб для верхней одежды,

2 удобные раздевалки, оборудованные душевыми, большой игровой зал.

Поле имеет разметки для игры в бадминтон, теннис. Теннисный корт оснащен с учетом всех норм и требований с использованием покрытия.

На втором этаже спортивного комплекса имеются:

* малый зал для занятий самбо и тхэквондо оборудован специальным покрытием, макиварами (лапы для отработки ударов), скакалки, набивные мячи.
* малый зал для занятий чирлидингом. Зал застелен специальным покрытием. Имеются маты для занятий, скакалки, утяжелители для рук и ног, набивные мячи.

Все залы соответствуют гигиеническим требованиям и требованиям техники безопасности для данных видов спорта.

Во время проведения учебных занятий и соревнований в залах используется музыкальное оборудование.

ВДЦ «Океан» активно сотрудничает со спортивными федерациями, совместно проводя соревнования по различным видам спорта.

Комплекс укомплектован современной пожарной сигнализацией, системой вентиляции и кондиционирования и оснащен всем необходимым для оказания первой медицинской помощи.

**Верёвочный парк**

Расположен на побережье Японского моря, недалеко от летних дружин. Введён в эксплуатацию в июле 2017 года.

Представляет собой комплекс из трёх маршрутов:

* «детский с сетками» для детей до 12 лет на уровне 1 метр;
* «подростковый» для детей от 12 до 16 лет на уровне 3,5 метра;
* «семейный» для детей 16–17 лет и взрослых на уровне 6 метров.

Снаряжение обеспечивает безопасное прохождение парка, на протяжении всех маршрутов. Есть непрерывная линия страховки. Также имеется канатный спуск, две уличных дорожки скалодрома и командообразующее препятствие «Лестница Якоба», состоящая из 7 ступеней-брёвен.

На территории веревочного парка располагается беседка с помещениями для хранения инвентаря и комната отдыха со всем необходимым для оказания первой медицинской помощи.

**Квадродром. Картодром**

Открытая трасса длиной 400 м. Ширина дорожки 3.5 метра.

Картодром представляет собой две асфальтированные площадки, соединение небольших отрезков прямых участков дороги правыми и левыми поворотами.

Квадроциклы: 5 (3 18+ больших 2-х местных, 2 маленьких 13+).

Дрифткарты: 13 штук (5 для детей от 8 -14 лет, 8 – 14+).

На территории квадродрома располагается помещение для переодевания, хранения инвентаря и комната отдыха с всем необходимым для оказания первой медицинской помощи.

Рядом с трассой картодрома находится «Музей автостарины под открытым небом», где собрана коллекция машин с 1957 - 1983 г.г. выпуска.

**Стадион с легкоатлетическими дорожками и полем с искусственным покрытием для игры в футбол**

Один круг – 250 метров.

* 4 дорожки по кругу;
* 6 -100м дорожек по прямой;
* яма для прыжков в длину;
* 2 площадки для проведения ОФП;
* Футбольное поле с покрытие искусственная трава;
* Крытая Трибуна для зрителей на 300 человек.

Проводятся соревнования по футболу, лёгкой атлетике, эстафеты, лапте, утренние гигиенические зарядки, соревнования по чирлидингу, открытые спортивные массовые мероприятия, мастер-классы.