



**ФИЛИАЛ ГБУ ДО
"МОСКОВСКАЯ АКАДЕМИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА
И АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА" - МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ
СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС "ЖАВОРОНКИ"**

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ФИЛИАЛ МСК «ЖАВОРОНКИ»

1.2. СПОРТИВНАЯ АРЕНА

1.3. СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ

1.4. ПРОЖИВАНИЕ

1.5. ПИТАНИЕ

1.6. ЦЕНТР ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ
МЕДИЦИНЫ И СПОРТИВНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

1.7. КОНФЕРЕНЦ-ЗАЛ

И ЗАЛ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1.8. КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



1. ФИЛИАЛ МСК «ЖАВОРОНКИ»

Многофункциональный спортивный комплекс «Жаворонки» задуман как площадка для проведения спортивных соревнований, в том числе международного уровня, а также тренировочная база для спортсменов разных видов спорта.



1.2. СПОРТИВНАЯ АРЕНА

Спортивная арена - это универсальная площадка для проведения спортивных и зрелищных мероприятий по гимнастике, акробатике, спортивным танцам и многим другим видам спорта.

Спортивная арена представляет следующую инфраструктуру:

- универсальный зал **2832 м2**, высота потолков **16 м**;
- трибуны на **2100** зрительских мест, включая раскладные трибуны - блитчеры на **540** мест;
- мультимедийное оснащение и мощные звукотехнические системы;
- удобные раздевалки и гримерные комнаты;
- судейские и переговорные комнаты;
- 2 буфетных зоны, гардеробы, зоны отдыха.



1.3. СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ

В многофункциональный спортивный комплекс входят следующие спортивные залы :

- батутный зал 1152 м² и высотой потолков 12 м;
- хореографический зал 720 м² и высотой потолков 7 м;
- тренажерный зал 200 м²;
- бассейн 25 метров с 6 плавательными дорожками и глубиной до 1,8 м;
- универсальный зал спортивной арены 2832 м², высота потолков 16 м.



1.3.1. СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ

БАТУТНЫЙ ЗАЛ

Профессиональный батутный зал для батутного спорта и спортивной гимнастики. Специализированные батуты с поролоновыми ямами, страховочные столы, воздушные дорожки и прочее оснащение, необходимое для отработки сложных акробатических элементов.

По периметру зала установлена система видеофиксации для анализа и разбора ошибок тренировочного процесса.

Зал можно разделить на отдельные зоны и одновременно заниматься разными видами спорта. В центре можно разместить помост для занятий художественной гимнастикой или маты для занятий боевыми видами спорта и борьбой.



1152 м2, высота потолков 12 м

1.3.2. СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ

ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ ЗАЛ

Покрытие пола в зале устроено из натурального дуба на амортизирующих лагах, а стены облицованы специальным звукопоглощающим материалом.

Зал оборудован всем необходимым для отработки хореографических движений и элементов – станками, шведскими стенками, акробатическими лонжами, просторными окнами, куда проникает солнечный свет, ярким освещением для занятий в вечернее время.

Зал делится на две части шторой из звукопоглощающего материала, что позволяет одновременно заниматься спортсменам разных видов спорта.

720 м2, высота потолков 7 м



1.3.3. СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ

ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ 200 М

Для непрерывного поддержания спортсменов в высокой физической форме в одном из объемов комплекса расположен тренажерный зал с силовыми тренажерами для всех групп мышц и зона свободных весов.



1.3.4. СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ

БАССЕЙН

В одном из четырех объемов спортивного комплекса расположен плавательный бассейн на **6 дорожек длиной 25 метров** для восстановительного плавания для спортсменов после тренировок.

В составе восстановительного блока имеются инфракрасные сауны и финская сауна, массажные кабинеты.



25 метров, 6 плавательных дорожек, глубина до 1,8 м

1.4. СПОРТИВНЫЕ УЛИЧНЫЕ ПЛОЩАДКИ

Спортивные уличные площадки на территории комплекса расположены :

- для занятий ОФП и воркаутом с сектором прыжка в длину и тройного прыжка;
- игровая площадка 800 м² для минифутбола;
- для занятий кроссфитом;
- для занятий паркуром;
- универсальные площадки для занятий волейболом, баскетболом и теннисом;
- крытая площадка с твердым покрытием;
- беговая дорожка для кросса шириной 1,5 м и длиной 1 км, с тартановым покрытием;
- хоккейная коробка.



1.5. ПРОЖИВАНИЕ ГОСТИНИЧНЫЙ КОМПЛЕКС

В составе комплекса построено общежитие на 300 мест для возможности комфортного размещения в нем спортсменов, тренирующихся на базе комплекса длительное время, и для спортсменов, принимающих участие в соревнованиях. Комфорт пребывания был основным приоритетом при проектировании корпуса, поэтому каждый из 2-х и 3-х местных номеров имеет отдельную ванную комнату и санузел, а между корпусами общежития и спортивного комплекса обустроен теплый переход.



1.5. ПИТАНИЕ

СТОЛОВАЯ

Спортивный комплекс находится на большом отдалении от города и к решению во - проса ежедневного питания для спортсменов был произведен комплексный подход. В корпусе общежития для спортсменов расположен двухуровневый блок общественного питания полного цикла с различными подсобными помещениями для готовки и хранения пищи.

Основным помещением пищевого блока корпуса общежития является зал столовой на 150 посадочных мест с удобной мебелью и специальной линией для раздачи блюд.



1.6. ЦЕНТР ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И СПОРТИВНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Площадь 300 м2. В состав оборудования входят:

- Электрокардиограф SCHILLER CARDIOVIT AT-104 PC с беговой дорожкой;
- Аппарат для непрерывной пассивной разработки суставов BTL-CPMotion K Elite P093.003;
- Массажные столы;
- Аппарат физиотерапевтический BTL-6000 направленной контактной диатермии BTL-6000 TR-Thrapy Elite;
- Аппарат физиотерапевтический BTL-6000 Lymphastim 12 Topline;
- Прибор тракционный для шейной и поясничной терапии BTL-16 Plus;
- Физиотерапевтическая кабина;
- Занятия на тренажере Бубновского;
- 2 инфракрасных сауны.



1.7. КОНФЕРЕНЦ-ЗАЛ И ЗАЛ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

- конференц-зал на 150 посадочных мест;
- зал для теоретических занятий на 150 посадочных мест.

Спортивный процесс занимает большую часть времени в расписании дня профессионального спортсмена, но образовательная и культурная деятельность не менее важна для его развития и формирования правильных взглядов на жизнь. С этой целью в корпусе общежития для спортсменов были обустроены зал для теоретических занятий и конференц-зал. Оба зала оборудованы экранами, звуковыми системами и удобными креслами для одновременного размещения 140 слушателей.



1.8. КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ГБУ ДО “Московская Академия танцевального спорта и рок-н-ролла”
Москва, ул. 3-я Фрунзенская,
дом 5 корпус 1;
+7 (499) 242-11-60
E-mail: masarr@mossport.ru

МСК «Жаворонки» Московская область,
Одинцовский городской округ,
село Жаворонки, территория
Спортивный комплекс «Жаворонки», дом 1.
(Минское шоссе 39 км)

- Администратор 8-499-530-80-52
 - Центр восстановительной медицины и спортивной реабилитации 8-499-530-80-40
 - Гостиничный комплекс 8-499-530-80-53
- E-mail: masarr@mossport.ru

