

## **Материально-техническое оснащение спортивной базы МКЖТ**

Занятия по физической культуре проводятся в спортивных залах колледжа по основным разделам программы:

- легкая атлетика;
- баскетбол;
- волейбол;
- гимнастика;
- силовая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- настольный теннис;
- элементы гимнастики.

В настоящее время на двух учебных территориях колледжа оборудованы и оформлены: 2 спортивных игровых зала; 3 тренажерных зала; гимнастический зал; зал для занятий специальной медицинской группы; 2 спортивные площадки на улице; спортивная площадка для общей физической подготовки.

В колледже активно ведется спортивно-массовая работа среди студентов. Ежегодно проводится осенний и весенний легкоатлетические кроссы с охватом всех студентов. Проводится первенство МКЖТ по мини-футболу и баскетболу. Из числа лучших студентов сформированы сборные МКЖТ по баскетболу, настольному теннису, футболу, волейболу, которые выступают в Универсиадах средних специальных учебных заведений Северо-Восточного округа г. Москвы и Спартакиаде студентов техникумов и колледжей железнодорожного транспорта - филиалов и структурных подразделений университетских комплексов, находящихся в ведении РОСЖЕЛДОР.

В программу Универсиады входят соревнования по настольному теннису, волейболу, баскетболу, легкой атлетике, шашкам, шахматам и футболу.

В программу Спартакиады входят:

- бег 100 м, 500 м, 1000 м. (юноши, девушки);
- прыжок в длину с места (юноши, девушки);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- броски баскетбольного мяча в кольцо (юноши, девушки);
- сгибание рук в упоре лежа (отжимание) (юноши);
- подъем туловища за 30 сек. (юноши, девушки);
- гиревой спорт (юноши);
- бросок набивного мяча (юноши);
- бросок набивного мяча (девушки);
- жим штанги от груди 40 кг (юноши);
- прыжки на скакалке за 30 сек. (девушки).

В колледже в течение всего учебного года работают спортивные секции по футболу, волейболу, баскетболу, атлетической гимнастике, где студенты повышают свое спортивное мастерство.