

Физкультурно-оздоровительный комплекс РУДН.

Адрес: 117198, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д.4

На спортивных площадках и аренах Физкультурно-оздоровительного комплекса (ФОК) проводятся учебные и секционные занятия, тренировки сборных команд Университета, сборных команд землячеств, жителей г. Москвы, а также различные спортивные мероприятия и соревнования. Физкультурно-оздоровительный комплекс РУДН включает в себя:

- стадион с трибунами на 2500 мест (футбольное поле с естественным травяным газоном; 2 волейбольные площадки, баскетбольная площадка, 2 ямы для прыжков в длину; 4 беговые дорожки по 400 м с искусственным покрытием, открытый гимнастический городок WorkOut).

- футбольно-бейсбольный стадион с трибунами на 300 мест (универсальный стадион).

Также используются на безвозмездной основе 2 крытых поля для мини-футбола с искусственным покрытием последнего поколения в СК «Мегасфера».

Корты теннисные: 6 открытых теннисных кортов и 3 крытых теннисных корта в ФОК, дополнительно на безвозмездной основе используются 1 крытый теннисных корт в СК «Мегасфера».

Открытые спортивные сооружения у СК "Дружба": 2 баскетбольные площадки, 2 волейбольные площадки, бадминтонная площадка, футбольно-хоккейная площадка, поле для мини-футбола с искусственным покрытием последнего поколения.

Закрытые спортивные сооружения ФОК и СК "Дружба": 2 игровых зала по 680 м², крытая дорожка для легкой атлетики 200 м, 11 теннисных кортов (в том числе крытые), лыжная база на 350 пар лыж, 3 зала (площадью 240 м²), зал для аэробики, тренажерные залы (женский и мужской).

Виды спорта: армрестлинг, футбол, волейбол, баскетбол, стритбол, пляжный волейбол, бокс, кикбоксинг, бадминтон, настольный теннис, большой теннис, мини-футбол, спортивные танцы, йога, спортивное ориентирование, плавание, борьба (самбо, дзюдо, вольная борьба, греко-римская борьба), фитнес-аэробика, лыжный спорт, академическая гребля, легкая атлетика, дартс, регби, пауэрлифтинг, стретчинг, пилатес, шахматы, шашки, гольф.

Режим работы:

Понедельник с 07 ч. 00 мин. до 23 ч. 00 мин.

Вторник с 07 ч. 00 мин. до 23 ч. 00 мин.

Среда с 07 ч. 00 мин. до 23 ч. 00 мин.

Четверг с 07 ч. 00 мин. до 23 ч. 00 мин.

Пятница с 07 ч. 00 мин. до 23 ч. 00 мин.

Суббота с 07 ч. 00 мин. до 23 ч. 00 мин.

Воскресенье с 07 ч. 00 мин. до 23 ч. 00 мин.

ФОК в социальных сетях:

Instagram: https://www.instagram.com/fok_rudn/

Facebook: <https://www.facebook.com/fokrudn/>

Вконтакте: https://vk.com/@fok_rudn Должность	ФИО	Контактные данные
Директор	Лебедева Татьяна Романовна	Тел.: 8 (495) 787-38-03 вн. 1497 sports@rudn.ru
Заместитель директора по экономическим вопросам	Сидоров Евгений Дмитриевич	Тел.: 8 (495) 434-71-82, 8 (495) 787-38-03 вн.1491 sidorov-ed@rudn.ru
Заместитель директора по хозяйственным вопросам	Кондауров Игорь Георгиевич	Тел.: 8 (499) 936-86-03, 8 (495) 787-38-03 вн. 2603 kondaurov-ig@rudn.ru

Физкультурно-оздоровительный комплекс РУДН (ФОК РУДН)

1. Основной стадион:

1.1.	Игровое поле	Спортивная газонная трава
1.2.	Баскетбольная площадка	Спортивное наливное полиуретановое покрытие Conica Conipur HG
1.3.	Волейбольная площадка	Спортивное наливное полиуретановое покрытие Conica Conipur HG
1.4.	Волейбольная площадка	Спортивное наливное полиуретановое покрытие Conica Conipur HG
1.5.	Прыжковая яма	Песок
1.6.	Прыжковая яма	Песок
1.7.	Гимнастический городок	WorkOut
1.8.	Беговая дорожка	Спортивное наливное полиуретановое покрытие Conica Conipur HG
1.9.	Трибуны	3000 посадочных мест

2. Универсальный стадион:

2.1.	Игровое поле	Спецсмесь
------	--------------	-----------

2.2.	Трибуны	300 посадочных мест
3. Карты теннисные открытые:		
3.1.	Карты № 1	
3.2.	Карты № 2	
3.3.	Карты № 3	
3.4.	Карты № 4	
3.5.	Карты № 5	
3.6.	Карты № 6	
4. Открытые спортивные сооружения у СК "Дружба":		
4.1.	Баскетбольная площадка	Асфальт
4.2.	Баскетбольная площадка	Асфальт
4.3.	Волейбольная площадка	Асфальт
4.4.	Волейбольная площадка	Асфальт
4.5.	Бадминтонная площадка	Асфальт
4.6.	Футбольно-хоккейная площадка	Асфальт
4.7.	Поле для мини футбола	Искусственная трава
5. Закрытые спортивные сооружения ФОК:		
5.1.	Карты № 1	Тартан покрытие
5.2.	Карты № 2	Тартан покрытие
5.3.	Карты № 3	Тартан покрытие
5.4.	Нижний игровой зал	
5.5.	Верхний игровой зал	
5.6.	Атлетический зал № 1	
5.7.	Атлетический зал № 2	
5.8.	Атлетический зал № 3	СК "Дружба"
5.9.	Атлетический зал № 4	СК "Дружба"
5.10.	Зал единоборств и бокса	
5.11.	Фитнесс зал № 1	
5.12.	Фитнесс зал № 2	СК "Дружба"
5.13.	Спортивный зал	СК "Дружба"
5.14.	Тренажерный зал для гребли	СК "Дружба"
5.15.	Легкоатлетическая беговая дорожка	200 м
5.16.	Кардиозона	10 беговых дорожек, 4 эллиптических тренажера, 10

		велотренажеров
5.17.	Шахматный клуб	СК "Дружба"
5.18.	Лыжная база	на 350 пар лыж
5.19.	Раздевалка ППС (м)	
5.20.	Раздевалка ППС (ж)	
5.21.	Раздевалка гостевая (ж)	
5.22.	Раздевалка гостевая (м)	
5.23.	Раздевалка (м)	
5.24.	Раздевалка (ж)	
5.25.	Раздевалки для административного персонала	
5.26.	Раздевалка для обслуживающего персонала	
5.27.	Гардероб	
5.28.	Медпункт	
5.29.	Душевая (м)	
5.30.	Душевая (ж)	
5.31.	Туалет (м)	
5.32.	Туалет (ж)	
5.33.	Физкультурно-оздоровительные помещения	
5.34.	Конференц-зал	
5.35.	Вспомогательные сооружения	СК "Дружба"