

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 ямы для прыжков в длину; 4 беговые дорожки по 400 м с искусственным покрытием (6 беговых дорожек с прямой дистанцией 100 м), открытый гимнастический городок (турники, брусья);
- поле для мини-футбола с искусственным покрытием (трава);
- теннисные корты: 8 открытых теннисных кортов (6 грунтовых кортов, 2 корта с покрытием искусственная трава) и 2 крытых теннисных корта в ФОК;
- открытая баскетбольная площадка на основном стадионе (с покрытием «hard»);
- 2 открытые волейбольные площадки на основном стадионе (с покрытием «hard»);
- сезонное спортивное сооружение футбольно-хоккейная коробка;
- футбольно-бейсбольный стадион (универсальный стадион);

Также используются на безвозмездной основе 2 крытых поля для минифутбола с искусственным покрытием последнего поколения в СК «Мегасфера», 1 крытый теннисных корт в ООО «МегаСпорт».

Закрытые спортивные сооружения ФОК и СК «Дружба»: 2 игровых зала по 680 м<sup>2</sup>, крытая дорожка для легкой атлетики 170 м, лыжная база на 350 пар лыж, зоны для единоборств (2 спортивных ковра 10x10 и 12x12 метров), зона для художественной гимнастики (с тренировочным ковром 12x12 метров), зал для пилонного спорта, зал бокса, тренажерные залы (женский и мужской), зона Дартс, шахматный зал в СК «Дружба».

**Виды спортивной активности:** армрестлинг, футбол, волейбол, баскетбол, бокс, кикбоксинг, бадминтон, настольный теннис, мини-футбол, йога, спортивное ориентирование, плавание, борьба (вольная борьба, греко-римская борьба), самбо, дзюдо, фитнес-аэробика, лыжный спорт, академическая гребля, легкая атлетика, дартс, регби, пауэрлифтинг, стретчинг, шахматы, шашки, гольф, алтимат (фрисби), художественная гимнастика, кроссфит, фит-бол.

#### **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:**

<https://vk.com/ssk.druzhba.rudn>

[https://t.me/friendship\\_rudn](https://t.me/friendship_rudn)

Руководство ФОК

Должность	ФИО	Контактные данные
Директор/ заведующий КФВиС	Лебедева Татьяна Романовна	Тел.: 8 (495) 787-38- 03 вн. 1497 lebedevz- tr@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) 936-8603, 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 (турники, брусья)	
1.8.	Беговая дорожка	Спортивное наливное полиуретановое покрытие Conica Conipur HG
1.9.	Поле для мини футбола	Искусственная трава
1.10.	Трибуны	2500 посадочных мест

**2. Универсальный стадион:**

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

**3. Корты теннисные открытые:**

3.1.	Корт № 4	Грунт
3.2.	Корт № 5	Грунт
3.3.	Корт № 6	Грунт
3.4.	Корт № 7	Грунт
3.5.	Корт № 8	Грунт
3.6.	Корт № 9	Грунт
3.7.	Корт № 10	Искусственная трава
3.8.	Корт № 11	Искусственная трава

**4. Открытые спортивные сооружения у СК**

**"Дружба":**

4.1.	Футбольно-хоккейная площадка	Асфальт
------	------------------------------	---------

**5. Закрытые спортивные сооружения ФОК:**

5.2.	Корты № 2	Тартан покрытие
5.3.	Корты № 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.	Зоны для единоборств (2 спортивных ковра 10x10 и 12x12 метров)	
5.9.	Зона для художественной гимнастики (с тренировочным ковром 12x12 метров)	
5.10.	Зал единоборств и бокса	
5.11.	Зал для пилонного спорта	
5.12.	Зона Дартс	
5.13.	Легкоатлетическая беговая дорожка	170 м
5.14.	Кардиозона	6 беговых дорожек, 6 эллиптических тренажеров, 6 велотренажеров
5.17.	Шахматный зал	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 помещения	СК "Дружба"