У спортсменов Алтайского госуниверситета появилось ещё больше возможностей для занятий спортом!

Студентами университета при поддержке Лиги студентов АГУ и в рамках реализации Программы развития студенческих объединений на протяжении четырёх месяцев реализовывался проект, направленный на развитие спортивной инфраструктуры. В общежитии №4 АГУ торжественно открыт тренажёрный зал.

Цель проекта: популяризация здорового образа жизни, приобщение студентов к занятиям спортом.

Процесс воплощения проекта занял много времени. Идея создания тренажёрного зала появилась больше года назад и сегодня, благодаря Программе развития деятельности студенческих объединений, наконец доведена до логического завершения. 4 января 2015 года студенты начали реконструкцию простаивающих помещений.

Реконструкция проводилась в несколько этапов:

1. Подготовительный (разработка концепции реконструкции: схемы размещения оборудования и тренажеров и поэтапного плана реконструкции, составление сметы для осуществления ремонтных работ и закупки спортивного инвентаря); набор команды для осуществления работ и разработка дизайна зала;
2. Ремонтный (закупка строительных материалов, демонтажные работы, замена электропроводки; выравнивание и покраска стен, замена напольного покрытия, установка армстронга, зеркал);
3. Организационный (закупка и установка спортивного оборудования и инвентаря: скамьи для жима лёжа, гантелей, гирь, силовых многофункциональных тренажёров, скамьи для пресса, беговой дорожки, велотренажёра, станка для разминки и др.).

Инициатором реализации проекта выступил Михаил Ермаков, студент физико-технического факультета, руководитель оперативного отряда университета. Проект реализован бойцами студенческого строительного отряда «Инвар» и студентами, проживающими в общежитии №4. Количество студентов, которые принимали участие в реализации проекта, составило 10 человек.

«Идея создания спортивного зала в общежитии университета появилась около года назад, но сложно было найти помещение для него и не хватало денег. В спортивных залах города Барнаула абонемент стоит более 650 руб. в месяц. Эта цена составляет около половины стипендии. Возникла мысль, а почему бы не создать собственный тренажёрный зал? – *рассказал нам инициатор проекта Михаил Ермаков,* - В рамках Программы развития деятельности студенческих объединений и при финансировании Лиги студентов АГУ нам выделили денежные средства на реализацию этой идеи. Началась работа, были привлечены бойцы строительного отряда «Инвар» и ребята, проживающие в общежитии. За два месяца нам удалось отремонтировать помещение, состоящее из двух комнат и прихожей общей площадью около 35 м2. Надеемся, что благодаря Программе и поддержке администрации университета нам удастся создать спортивные залы в других общежитиях».

О том, что получилось по итогам реконструкции, нам рассказала Наталья Браун, заместитель председателя Лиги студентов АГУ:

«У ребят появилась замечательная возможность заниматься в собственном спортивном зале, не выходя из общежития. Площадка разделена на два зала: малый для девушек: со станком для разминки, карематами, велотренажёром, беговой дорожкой и большой для парней с силовыми тренажёрами. Сейчас мы обсуждаем формат работы зала. Склоняемся к варианту «взноса серьезности намерений» - установить стоимость посещения для студентов университета в 10 рублей, это позволит наладить эффективный учет посещения, а также обеспечивать обслуживание спортивного зала и в случае поломки спортивного инвентаря производить своевременный ремонт и замену. Михаил с ребятами занимался ремонтными и организационными работами, а я помогала с разработкой плана реконструкции, составлением документов и поиском спортивного инвентаря. Проект долгосрочный, направлен на развитие спортивной инфраструктуры, призван привлечь студентов к занятию спортом, ведению здорового образа жизни. Мы рады видеть студентов в нашем спортивном зале!».

В тренажёрном зале комфортно могут тренироваться одновременно 6 человек, в день - 60 человек, в месяц - 120 человек (по 1 часу 3 раза в неделю).

На реализацию проекта потрачено 161 812 руб.

**Приложение**

**План ремонта студенческого тренажёрного зала в общежитии №4**

На первом этаже в общежитии №4 (ул. Крупская, 103) выделено помещение для размещения тренажёрного зала. Помещение состоит из двух комнат и прихожей общей площадью 35 м2. В комнатах установлены пластиковые окна, стоят тренажёры.

Помещения нуждаются в ремонте, который целесообразно осуществлять поочерёдно.

1. Большой зал и прихожая
2. Малый зал
3. **Большой зал и прихожая**
4. Выносим тренажёры в малый зал
5. Снимаем жалюзи и гардину, уносим в малый зал
6. Закрываем целлофаном шкафы
7. Снимаем зеркала, уносим в малый зал
8. Аккуратно снимаем линолеум, сворачиваем, уносим в малый зал
9. Снимаем вешалку в прихожей, уносим в малый зал
10. Стены готовим к покраске: шкурим, шпаклюем, выравниваем
11. Проводим электропроводку
12. Демонтируем наличники в дверном проёме
13. Красим стены на 2 слоя
14. Стелим фанеру
15. Снимаем светильники
16. Монтируем армстронг
17. Вставляем светильники
18. Кладём линолеум обратно
19. Монтируем плинтуса
20. Монтируем наличники в дверной проём
21. Монтируем выключатели и розетки, заменяем электрошнур у отдушины
22. Прибиваем вешалку в прихожей
23. **Малый зал**
24. Выносим тренажёры и материалы в большой зал
25. Снимаем жалюзи и гардину, уносим в большой зал
26. Снимаем зеркала, уносим в большой зал
27. Аккуратно снимаем линолеум, сворачиваем, уносим в большой зал
28. Стены готовим к покраске: шкурим, шпаклюем, выравниваем
29. Проводим электропроводку
30. Демонтируем дверь
31. Красим стены на 2 слоя
32. Стелим фанеру
33. Снимаем светильники
34. Монтируем армстронг
35. Вставляем светильники
36. Кладём линолеум обратно
37. Монтируем плинтуса
38. Монтируем дверь и дверную коробку
39. Монтируем выключатели и розетки
40. Монтируем станок на стену

После окончания ремонтных работ:

1. крепим зеркала в залах
2. снимаем целлофан, проводим регулировку дверок шкафов, устанавливаем полочки
3. монтируем мойку
4. монтируем гардины и жалюзи
5. ставим полочку под обувь в прихожую, корзины для мусора в залах
6. дизайн помещений
7. устанавливаем тренажёры
8. проводим влажную уборку
9. размещаем распорядок занятий, правила поведения, список имущества
10. размещаем таблички на входной двери и на двери у входа в крыло