



**ПРИКАЗ**

18.04.2019

№ 05-155/19

**О дополнении документов, регламентирующих работу  
Спортивного клуба «Фитнес ГУАП»**

В соответствии с Положением о порядке предоставления платных спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг в Спортивном клубе «Фитнес ГУАП», утвержденным приказом ГУАП от 31.01.2019 № 05-47/19, приказами ГУАП «Об утверждении документов, регламентирующих работу Спортивного клуба «Фитнес ГУАП» от 06.02.2019 № 05-55/19, «Об утверждении формы договора гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги в Спортивном клубе «Фитнес ГУАП» от 19.02.2019 № 05-72/19

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить и ввести в действие с 20.04.2019:
  - 1.1. Прейскурант цен на оказание спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг Спортивным клубом «Фитнес ГУАП» (Приложение 1 к настоящему приказу).
  - 1.2. Структуру цен за оказание спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг Спортивным клубом «Фитнес ГУАП» (Приложение 2 к настоящему приказу).
  - 1.3. Виды и программы групповых занятий в Спортивном клубе «Фитнес ГУАП» (Приложение 3 к настоящему приказу).
2. Считать утратившим силу с 20.04.2019 п. 1.3. приказа ГУАП от 06.02.2019 № 05-55/19 «Об утверждении документов, регламентирующих работу Спортивного клуба «Фитнес ГУАП».
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на проректора по учебно-воспитательной работе Боера В.М.

Ректор



Ю.А. Антохина

Приложение 1

УТВЕРЖДЕН

приказом ГУАП от

« 18 » 04 2019 № 05-155/19

**Прейскурант цен  
на оказание спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг  
Спортивным клубом «Фитнес ГУАП»**

Таблица 1

№ п/п	Виды оказываемых услуг	Цена услуги, в т.ч. НДС (в рублях)
<b>1. Абонементы</b>		
1.1.	Абонемент на 9 месяцев <i>(занятия без ограничения времени и частоты посещения)</i>	8800,00
1.2.	Абонемент на 6 месяцев <i>(занятия без ограничения времени и частоты посещения)</i>	6900,00
1.3.	Абонемент на 3 месяца <i>(занятия без ограничения времени и частоты посещения)</i>	4500,00
1.4.	Абонемент на 1 месяц <i>(занятия без ограничения времени и частоты посещения)</i>	2000,00
1.5.	«Утренний абонемент» на 6 месяцев <i>(занятия до 15:00 без ограничения частоты посещения)</i>	4300,00
1.6.	Абонемент на групповые занятия на 6 месяцев <i>(посещение только групповых занятий, согласно расписанию)</i>	4300,00
<b>Парные абонементы «на двоих»</b>		
1.7.	Парный абонемент на 9 месяцев «абонемент на двоих – 9 месяцев» <i>(занятия без ограничения времени и частоты посещения)</i>	7900,00
1.8.	Парный абонемент на 6 месяцев «абонемент на двоих – 6 месяцев» <i>(занятия без ограничения времени и частоты посещения)</i>	6200,00
1.9.	Парный абонемент на 3 месяца «абонемент на двоих – 3 месяца» <i>(занятия без ограничения времени и частоты посещения)</i>	4000,00
1.10.	Парный абонемент на 1 месяц «абонемент на двоих – 1 месяц» <i>(занятия без ограничения времени и частоты посещения)</i>	1800,00
1.11.	Парный абонемент «Утренний абонемент на двоих» на 6 месяцев <i>(занятия до 15:00 без ограничения частоты посещения)</i>	3900,00

<b>Фитнес-программы</b>		
1.12.	Программа силовых тренировок «BODY FIT» (посещение групповых занятий, включённых в программу, согласно расписанию в течение 1 месяца)	5000,00
<b>Продление абонемента<sup>1</sup> (специальная цена абонемента по п.п. 1.1. – 1.6., 1.12.)</b>		
1.13.	Продление абонемента на 9 месяцев (занятия без ограничения времени и частоты посещения)	8800,00
1.14.	Продление абонемента на 6 месяцев (занятия без ограничения времени и частоты посещения)	6400,00
1.15.	Продление абонемента на 3 месяца (занятия без ограничения времени и частоты посещения)	4200,00
1.16.	Продление абонемента на 1 месяц (занятия без ограничения времени и частоты посещения)	1900,00
1.17.	Продление абонемента «Утренний абонемент» на 6 месяцев (занятия до 15:00 без ограничения частоты посещения)	4000,00
1.18.	Продление абонемента на групповые занятия на 6 месяцев (посещение только групповых занятий, согласно расписанию)	4000,00
1.19.	Продление абонемента по программе силовых тренировок «BODY FIT» (посещение групповых занятий, включённых в программу, согласно расписанию в течение 1 месяца)	4500,00
<b>2. Специальные абонементы для работников<sup>2</sup> и студентов<sup>3</sup> ГУАП</b>		
2.1.	Абонемент на 9 месяцев (занятия без ограничения времени и частоты посещения)	7900,00
2.2.	Абонемент на 6 месяцев (занятия без ограничения времени и частоты посещения)	6200,00
2.3.	Абонемент на 3 месяца (занятия без ограничения времени и частоты посещения)	4000,00
2.4.	Абонемент на 1 месяц (занятия без ограничения времени и частоты посещения)	1800,00

<sup>1</sup> Цена действительна в течение 30 (тридцати) календарных дней со следующего дня, после окончания действия текущего абонемента.

<sup>2</sup> Работниками ГУАП считаются все штатные сотрудники ГУАП, предоставившие справку из отдела кадров, справка действительна в течение месяца.

<sup>3</sup> Студентами ГУАП, имеющими право приобретения абонементов по ценам согласно п.п. 2.1. – 2.11. являются все студенты ГУАП, обучающиеся по очной форме обучения, предоставившие справку из деканата или отдела кадров, справка действительна в течение одного месяца.

2.5.	«Утренний абонемент» на 6 месяцев (занятия до 15:00 без ограничения частоты посещения)	3900,00
2.6.	Абонемент на групповые занятия на 6 месяцев (посещение только групповых занятий, согласно расписанию)	3900,00
<b>Парные абонементы для работников и студентов ГУАП «на двоих (ГУАП)»</b>		
2.7.	Парный абонемент на 9 месяцев «абонемент на двоих (ГУАП) – 9 месяцев» (занятия без ограничения времени и частоты посещения)	7700,00
2.8.	Парный абонемент на 6 месяцев «абонемент на двоих (ГУАП) – 6 месяцев» (занятия без ограничения времени и частоты посещения)	6000,00
2.9.	Парный абонемент на 3 месяца «абонемент на двоих (ГУАП) – 3 месяца» (занятия без ограничения времени и частоты посещения)	3800,00
2.10.	Парный абонемент на 1 месяц «абонемент на двоих (ГУАП) – 1 месяц» (занятия без ограничения времени и частоты посещения)	1700,00
2.11.	Парный абонемент «Утренний абонемент на двоих (ГУАП)» на 6 месяцев (занятия до 15:00 без ограничения частоты посещения)	3700,00
<b>3. Абонементы на полотенца</b>		
3.1.	Абонемент на полотенца на 9 месяцев	входит в стоимость абонемента на 9 мес.
3.2.	Абонемент на полотенца на 6 месяцев	входит в стоимость абонемента на 6 мес.
3.3.	Абонемент на полотенца на 3 месяца	800,00
3.4.	Абонемент на полотенца на 1 месяц	300,00
<b>4. Посещения</b>		
4.1.	Ознакомительное посещение (разовое/первое, по предварительной записи)	бесплатно
4.2.	Разовое посещение (по предварительной записи)	500,00
<b>5. Инструктаж</b>		
5.1.	Первичный инструктаж (ознакомление)	входит в стоимость услуг



6. Дополнительные услуги		
6.1.	Персональная тренировка: одно занятие (60 минут)	1000,00
6.2.	Персональная тренировка: 6 занятий (по 60 минут)	5000,00
6.3.	Персональная тренировка: 12 занятий (по 60 минут)	10000,00
6.4.	Парная персональная тренировка («тренировка для двоих»): одно занятие (60 минут)	1500,00
6.5.	Парная персональная тренировка («тренировка для двоих»): 6 занятий (по 60 минут)	8000,00
6.6.	Парная персональная тренировка («тренировка для двоих»): 12 занятий (по 60 минут)	16000,00
6.7.	Восстановление утраченной Клубной карты	200,00

Главный бухгалтер



Т.В. Ефимова

Начальник ФЭУ



А.В. Киселева

Начальник УРМиСК



Л.И. Николаева

Приложение 2

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГУАП от

« 18 » 04 2019 № 05-155/19

**Структура цен за оказание спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг  
Спортивным клубом «Фитнес ГУАП»**

Таблица 1

№ п/п	Наименование статей	Сумма (руб.)
<b>1. Абонементы</b>		
<b>1.1.</b>	<b>Абонемент на 9 месяцев</b> <i>(занятия без ограничения времени и частоты посещения)</i>	
1.1.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	1000,00
1.1.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	5000,00
1.1.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	620,00
1.1.4.	Организация выдачи полотенца (приобретение, стирка, сушка)	420,00
1.1.5.	Итого	7040,00
1.1.6.	НДС (20%)	1760,00
1.1.7.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>8800,00</b>
<b>1.2.</b>	<b>Абонемент на 6 месяцев</b> <i>(занятия без ограничения времени и частоты посещения)</i>	
1.2.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	1000,00
1.2.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	4000,00
1.2.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	320,00
1.2.4.	Организация выдачи полотенца (приобретение, стирка, сушка)	200,00
1.2.5.	Итого	5520,00
1.2.6.	НДС (20%)	1380,00
1.2.7.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>6900,00</b>
<b>1.3.</b>	<b>Абонемент на 3 месяца</b> <i>(занятия без ограничения времени и частоты посещения)</i>	
1.3.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	600,00
1.3.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	2800,00

1.3.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	200,00
1.3.4.	Итого	3600,00
1.3.5.	НДС (20%)	900,00
1.3.6.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>4500,00</b>
<b>1.4.</b>	<b>Абонемент на 1 месяц</b> <i>(занятия без ограничения времени и частоты посещения)</i>	
1.4.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	250,00
1.4.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	1260,00
1.4.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	90,00
1.4.4.	Итого	1600,00
1.4.5.	НДС (20%)	400,00
1.4.6.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>2000,00</b>
<b>1.5.</b>	<b>«Утренний абонемент» на 6 месяцев</b> <i>(занятия до 15:00 без ограничения частоты посещения)</i>	
1.5.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	600,00
1.5.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	2600,00
1.5.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	240,00
1.5.4.	Итого	3440,00
1.5.5.	НДС (20%)	860,00
1.5.6.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>4300,00</b>
<b>1.6.</b>	<b>Абонемент на групповые занятия на 6 месяцев</b> <i>(посещение только групповых занятий, согласно расписанию)</i>	
1.6.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	600,00
1.6.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	2600,00
1.6.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	240,00
1.6.4.	Итого	3440,00
1.6.5.	НДС (20%)	860,00
1.6.6.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>4300,00</b>



<i>Парные абонементы «на двоих»</i>		
<b>1.7.</b>	<b>Парный абонемент на 9 месяцев «абонемент на двоих – 9 месяцев»</b> <i>(занятия без ограничения времени и частоты посещения)</i>	
1.7.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	1000,00
1.7.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	4500,00
1.7.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	500,00
1.7.4.	Организация выдачи полотенца (приобретение, стирка, сушка)	320,00
1.7.5.	Итого	6320,00
1.7.6.	НДС (20%)	1580,00
1.7.7.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>7900,00</b>
<b>1.8.</b>	<b>Парный абонемент на 6 месяцев «абонемент на двоих – 6 месяцев»</b> <i>(занятия без ограничения времени и частоты посещения)</i>	
1.8.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	1000,00
1.8.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	3500,00
1.8.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	260,00
1.8.4.	Организация выдачи полотенца (приобретение, стирка, сушка)	200,00
1.8.5.	Итого	4960,00
1.8.6.	НДС (20%)	1240,00
1.8.7.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>6200,00</b>
<b>1.9.</b>	<b>Парный абонемент на 3 месяца «абонемент на двоих – 3 месяца»</b> <i>(занятия без ограничения времени и частоты посещения)</i>	
1.9.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	600,00
1.9.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	2410,00
1.9.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	190,00
1.9.4.	Итого	3200,00
1.9.5.	НДС (20%)	800,00
1.9.6.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>4000,00</b>
<b>1.10.</b>	<b>Парный абонемент на 1 месяц «абонемент на двоих – 1 месяц»</b> <i>(занятия без ограничения времени и частоты посещения)</i>	
1.10.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	250,00



1.10.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	1150,00
1.10.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	40,00
1.10.4.	Итого	1440,00
1.10.5.	НДС (20%)	360,00
1.10.6.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>1800,00</b>
<b>1.11.</b>	<b>Парный абонемент «Утренний абонемент на двоих» на 6 месяцев (занятия до 15:00 без ограничения частоты посещения)</b>	
1.11.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	600,00
1.11.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	2320,00
1.11.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	200,00
1.11.4.	Итого	3120,00
1.11.5.	НДС (20%)	780,00
1.11.6.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>3900,00</b>
<i>Фитнес-программы</i>		
<b>1.12.</b>	<b>Программа силовых тренировок «BODY FIT» (посещение групповых занятий, включённых в программу, согласно расписанию в течение 1 месяца)</b>	
1.12.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	300,00
1.12.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	3500,00
1.12.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	200,00
1.12.4.	Итого	4000,00
1.12.5.	НДС (20%)	1000,00
1.12.6.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>5000,00</b>
<i>Продление абонемента<sup>1</sup> (специальная цена абонемента по п.п. 1.1. – 1.6., 1.12. прейскуранта цен в Спортивном клубе «Фитнес ГУАП»)</i>		
<b>1.13.</b>	<b>Продление абонемента на 9 месяцев (занятия без ограничения времени и частоты посещения)</b>	
1.13.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	1000,00

<sup>1</sup> Цена действительна в течение 30 (тридцати) календарных дней со следующего дня, после окончания действия текущего абонемента.

1.13.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	5000,00
1.13.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	620,00
1.13.4.	Организация выдачи полотенца (приобретение, стирка, сушка)	420,00
1.13.5.	Итого	7040,00
1.13.6.	НДС (20%)	1760,00
1.13.7.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>8800,00</b>
<b>1.14.</b>	<b>Продление абонемента на 6 месяцев</b> <i>(занятия без ограничения времени и частоты посещения)</i>	
1.14.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	1000,00
1.14.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	3854,00
1.14.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	300,00
1.14.4.	Организация выдачи полотенца (приобретение, стирка, сушка)	180,00
1.14.5.	Итого	5334,00
1.14.6.	НДС (20%)	1066,00
1.14.7.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>6400,00</b>
<b>1.15.</b>	<b>Продление абонемента на 3 месяца</b> <i>(занятия без ограничения времени и частоты посещения)</i>	
1.15.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	600,00
1.15.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	2800,00
1.15.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	100,00
1.15.4.	Итого	3500,00
1.15.5.	НДС (20%)	700,00
1.15.6.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>4200,00</b>
<b>1.16.</b>	<b>Продление абонемента на 1 месяц</b> <i>(занятия без ограничения времени и частоты посещения)</i>	
1.16.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	230,00
1.16.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	1270,00

1.16.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	84,00
1.16.4.	Итого	1584,00
1.16.5.	НДС (20%)	316,00
1.16.6.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>1900,00</b>
<b>1.17.</b>	<b>Продление абонемента «Утренний абонемент» на 6 месяцев (занятия до 15.00 без ограничения частоты посещения)</b>	
1.17.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	600,00
1.17.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	2410,00
1.17.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	190,00
1.17.4.	Итого	3200,00
1.17.5.	НДС (20%)	800,00
1.17.6.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>4000,00</b>
<b>1.18.</b>	<b>Продление абонемента на групповые занятия на 6 месяцев (посещение только групповых занятий, согласно расписанию)</b>	
1.18.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	600,00
1.18.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	2410,00
1.18.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	190,00
1.18.4.	Итого	3200,00
1.18.5.	НДС (20%)	800,00
1.18.6.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>4000,00</b>
<b>1.19.</b>	<b>Продление абонемента по программе силовых тренировок «BODY FIT» (посещение групповых занятий, включённых в программу, согласно расписанию в течение 1 месяца)</b>	
1.19.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	600,00
1.19.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	2800,00
1.19.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	200,00
1.19.4.	Итого	3600,00
1.19.5.	НДС (20%)	900,00
1.19.6.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>4500,00</b>

<b>2. Специальные абонементы для работников<sup>2</sup> и студентов<sup>3</sup> ГУАП</b>		
<b>2.1.</b>	<b>Абонемент на 9 месяцев</b> <i>(занятия без ограничения времени и частоты посещения)</i>	
2.1.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	1000,00
2.1.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	4500,00
2.1.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	500,00
2.1.4.	Организация выдачи полотенца (приобретение, стирка, сушка)	320,00
2.1.5.	Итого	6320,00
2.1.6.	НДС (20%)	1580,00
2.1.7.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>7900,00</b>
<b>2.2.</b>	<b>Абонемент на 6 месяцев</b> <i>(занятия без ограничения времени и частоты посещения)</i>	
2.2.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	1000,00
2.2.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	3500,00
2.2.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	260,00
2.2.4.	Организация выдачи полотенца (приобретение, стирка, сушка)	200,00
2.2.5.	Итого	4960,00
2.2.6.	НДС (20%)	1240,00
2.2.7.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>6200,00</b>
<b>2.3.</b>	<b>Абонемент на 3 месяца</b> <i>(занятия без ограничения времени и частоты посещения)</i>	
2.3.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	600,00
2.3.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	2410,00
2.3.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	190,00
2.3.4.	Итого	3200,00
2.3.5.	НДС (20%)	800,00
2.3.6.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>4000,00</b>

<sup>2</sup> Работниками ГУАП считаются все штатные сотрудники ГУАП, предоставившие справку из отдела кадров, справка действительна в течение месяца.

<sup>3</sup> Студентами ГУАП, имеющими право приобретения абонементов по ценам согласно п.п. 2.1. – 2.11. являются все студенты ГУАП, обучающиеся по очной форме обучения, предоставившие справку из деканата или отдела кадров, справка действительна в течение месяца.



<b>2.4.</b>	<b>Абонемент на 1 месяц</b> <i>(занятия без ограничения времени и частоты посещения)</i>	
2.4.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	250,00
2.4.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	1150,00
2.4.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	40,00
2.4.4.	Итого	1440,00
2.4.5.	НДС (20%)	360,00
2.4.6.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>1800,00</b>
<b>2.5.</b>	<b>«Утренний абонемент» на 6 месяцев</b> <i>(занятия до 15:00 без ограничения частоты посещения)</i>	
2.5.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	600,00
2.5.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	2320,00
2.5.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	200,00
2.5.4.	Итого	3120,00
2.5.5.	НДС (20%)	780,00
2.5.6.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>3900,00</b>
<b>2.6.</b>	<b>Абонемент на групповые занятия на 6 месяцев</b> <i>(посещение только групповых занятий, согласно расписанию)</i>	
2.6.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	600,00
2.6.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	2320,00
2.6.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	200,00
2.6.4.	Итого	3120,00
2.6.5.	НДС (20%)	780,00
2.6.6.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>3900,00</b>
<i>Парные абонементы для работников и студентов ГУАП «на двоих (ГУАП)»</i>		
<b>2.7.</b>	<b>Парный абонемент на 9 месяцев «абонемент на двоих (ГУАП) – 9 месяцев»</b> <i>(занятия без ограничения времени и частоты посещения)</i>	
2.7.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	1000,00

2.7.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	4597,00
2.7.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	500,00
2.7.4.	Организация выдачи полотенца (приобретение, стирка, сушка)	320,00
2.7.5.	Итого	6417,00
2.7.6.	НДС (20%)	1283,00
2.7.7.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>7700,00</b>
<b>2.8.</b>	<b>Парный абонемент на 6 месяцев «абонемент на двоих (ГУАП) – 6 месяцев» (занятия без ограничения времени и частоты посещения)</b>	
2.8.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	1000,00
2.8.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	3500,00
2.8.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	300,00
2.8.4.	Организация выдачи полотенца (приобретение, стирка, сушка)	200,00
2.8.5.	Итого	5000,00
2.8.6.	НДС (20%)	1000,00
2.8.7.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>6000,00</b>
<b>2.9.</b>	<b>Парный абонемент на 3 месяца «абонемент на двоих (ГУАП) – 3 месяца» (занятия без ограничения времени и частоты посещения)</b>	
2.9.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	600,00
2.9.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	2410,00
2.9.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	157,00
2.9.4.	Итого	3167,00
2.9.5.	НДС (20%)	633,00
2.9.6.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>3800,00</b>
<b>2.10.</b>	<b>Парный абонемент на 1 месяц «абонемент на двоих (ГУАП) – 1 месяц» (занятия без ограничения времени и частоты посещения)</b>	
2.10.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	250,00
2.10.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	1127,00

2.10.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	40,00
2.10.4.	Итого	1417,00
2.10.5.	НДС (20%)	283,00
2.10.6.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>1700,00</b>
<b>2.11.</b>	<b>Парный абонемент «Утренний абонемент на двоих (ГУАП)» на 6 месяцев (занятия до 15:00 без ограничения частоты посещения)</b>	
2.11.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	600,00
2.11.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	2320,00
2.11.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	164,00
2.11.4.	Итого	3084,00
2.11.5.	НДС (20%)	616,00
2.11.6.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>3700,00</b>
<b>3. Абонементы на полотенца</b>		
<b>3.1.</b>	<b>Абонемент на полотенца на 3 месяца</b>	
3.1.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	120,00
3.1.2.	Заработная плата штатным работникам университета	420,00
3.1.3.	Организация выдачи полотенца (приобретение, стирка, сушка)	100,00
3.1.4.	Итого	640,00
3.1.5.	НДС (20%)	160,00
3.1.6.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>800,00</b>
<b>3.2.</b>	<b>Абонемент на полотенца на 1 месяц</b>	
3.2.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	40,00
3.2.2.	Заработная плата штатным работникам университета	180,00
3.2.3.	Организация выдачи полотенца (приобретение, стирка, сушка)	20,00
3.2.4.	Итого	240,00
3.2.5.	НДС (20%)	60,00
3.2.6.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>300,00</b>
<b>4. Посещения</b>		
<b>4.1.</b>	<b>Разовое посещение (по предварительной записи)</b>	
4.1.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	70,00

4.1.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	300,00
4.1.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	30,00
4.1.4.	Итого	400,00
4.1.5.	НДС (20%)	100,00
4.1.6.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>500,00</b>
<b>5. Дополнительные услуги</b>		
<b>5.1.</b>	<b>Персональная тренировка: одно занятие (60 минут)</b>	
5.1.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	170,00
5.1.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	500,00
5.1.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	130,00
5.1.4.	Итого	800,00
5.1.5.	НДС (20%)	200,00
5.1.6.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>1000,00</b>
<b>5.2.</b>	<b>Персональная тренировка: 6 занятий (по 60 минут)</b>	
5.2.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	450,00
5.2.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	3300,00
5.2.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	250,00
5.2.4.	Итого	4000,00
5.2.5.	НДС (20%)	1000,00
5.2.6.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>5000,00</b>
<b>5.3.</b>	<b>Персональная тренировка: 12 занятий (по 60 минут)</b>	
5.3.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	1000,00
5.3.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	6500,00



5.3.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	500,00
5.3.4.	Итого	8000,00
5.3.5.	НДС (20%)	2000,00
5.3.6.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>10000,00</b>
<b>5.4.</b>	<b>Парная персональная тренировка («тренировка для двоих»): одно занятие (60 минут)</b>	
5.4.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	170,00
5.4.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	900,00
5.4.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	130,00
5.4.4.	Итого	1200,00
5.4.5.	НДС (20%)	300,00
5.4.6.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>1500,00</b>
<b>5.5.</b>	<b>Парная персональная тренировка («тренировка для двоих»): 6 занятий (по 60 минут)</b>	
5.5.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	450,00
5.5.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	5700,00
5.5.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	250,00
5.5.4.	Итого	6400,00
5.5.5.	НДС (20%)	1600,00
5.5.6.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>8000,00</b>
<b>5.6.</b>	<b>Парная персональная тренировка («тренировка для двоих»): 12 занятий (по 60 минут)</b>	
5.6.1.	Содержание помещений для оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг	1500,00
5.6.2.	Оплата по договорам гражданско-правового характера с физическими лицами, оказывающими спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги и штатным работникам университета	10700,00
5.6.3.	Приобретение (обслуживание, ремонт) оборудования и инвентаря	600,00
5.6.4.	Итого	12800,00
5.6.5.	НДС (20%)	3200,00
5.6.6.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>16000,00</b>

<b>5.7.</b>	<b>Восстановление утраченной Клубной карты</b>	
5.7.1.	Стоимость пластикового носителя, в т.ч. нанесение цветового компонента и программирование бесконтактного чипа	160,00
5.7.2.	Итого	160,00
5.7.3.	НДС (20%)	40,00
5.7.4.	<b>Цена услуги, в т.ч. НДС</b>	<b>200,00</b>

Главный бухгалтер



Т.В. Ефимова

Начальник ФЭУ



А.В. Киселева

Начальник УРМиСК



Л.И. Николаева

Приложение 3

УТВЕРЖДЕНЫ  
приказом ГУАП от

« 18 » 04 2019 № 05-155/19

**Виды и программы групповых занятий  
в Спортивном клубе «Фитнес ГУАП»**

Групповые занятия (тренировки) – занятия в спортивных клубах (фитнес-клубах), которые проводятся в группах под руководством тренера и/или инструктора и делятся на виды в зависимости от типа нагрузки.

Классический анализ структуры групповых программ позволил выделить следующее их объединение в группы по видам в соответствии с направленностью воздействия.

Виды групповых занятий в Спортивном клубе «Фитнес ГУАП»:

1. **Аэробные тренировки** – физические упражнения, составляющие комплекс упражнений лёгкой или умеренной (низкой) интенсивности, основной принцип которого заключается в регулировании мышечной двигательной активности за счёт поддержания определённого уровня работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

1.1. **Степ (Step)**

Степ – аэробная тренировка, в основе которой лежат простые хореографические движения, выполняющиеся с использованием степ-платформы. Методика разработана в 80-х годах прошлого века тренером Джин Миллер.

1.2. **Степ интервал (Step Interval)**

Степ-интервал – аэробная тренировка среднего уровня интенсивности, требующая уровень подготовки выше начального (высокоинтенсивные и ударные нагрузки), смешенного формата с упражнениями силового характера и кардионагрузкой.

2. **Силовые тренировки** – комплекс физических упражнений, которые выполняются с дополнительным отягощением (весом), направленный на развитие мускулатуры.

2.1. **Боди скалпт, Супер скалпт (Body Sculpt, Super Sculpt)**

Боди скалпт – тренировка средней интенсивности, сочетающая силовые и аэробные нагрузки, комплексно воздействующая на развитие силовой выносливости и укрепление мышечного корсета, включающая работу со свободными весами амортизаторами и другим фитнес-оборудованием.

Супер скалпт – силовая тренировка, в основу которой ложатся принципы упражнения по системе пилатес, оказывающая воздействие на весь

комплекс мышечных групп. Не имеет противопоказаний по состоянию здоровья.

### 2.2. *Lower Body, Upper body*

Lower Body (от англ. «low» – низ и «body» – тело) – силовая тренировка для любого уровня подготовленности, направленная на укрепление нижней части тела: проработку мышц живота, нижней части спины и ног.

Upper body (от англ. «up» – верх и «body» – тело) – силовая тренировка для любого уровня подготовленности, направленная на проработку мышечных групп верхней части тела: грудных, бицепса, трицепса, дельты, широчайших, а также мышцы пресса.

### 2.3. *Abs (Abdominal back spine)*

Abs (от англ. «abdominals» – мышцы брюшного пресса) – аэробная силовая тренировка, в основе которой лежит комплекс упражнений для проработки мышц брюшного пресса, бедер и ягодиц, поясницы, способствующая укреплению спины и развитию гибкости. Рекомендована для всех уровней подготовки.

### 2.4. *Bums Abs*

Bums Abs – аэробная силовая тренировка средней и высокой интенсивности, состоящая из двух комплексов упражнений для развития пресса и спины: силовых, направленных на активную работу мышц, и расслабляющих.

3. **Смешанные тренировки** – физические упражнения, сочетающие кардио-нагрузку для развития сердечно-сосудистой системы и силовую нагрузку для поддержания тонуса мышц, предполагающие высокий темп и быструю смену упражнений.

### 3.1. *Функциональный тренинг (Functional Training)*

Функциональный тренинг – тренировка, сочетающая функциональные и силовые нагрузки, предусматривающая выполнение скоростно-силовых упражнений, упражнений на силовую выносливость и координацию в форме круговой тренировки с использованием, как веса собственного тела, так и различного дополнительного оборудования (гантелей, гирь, мини-штанг, набивных мячей, нестабильных поверхностей и т. п.).

4. **Низкоударные тренировки** – тренировки, исключая ударные и интенсивные нагрузки, не оказывающие негативного воздействия на суставы. Подходят широкому кругу занимающихся.

### 4.1. *Пилатес (Pilates)*

Пилатес – система упражнений, направленных на формирование и укрепление глубоких мышц спины, пресса и бедер, включающая в себя статическое напряжение.

### 4.2. *Тренировка с фитболом (Fitball)*

Тренировка с фитболом – щадящая оздоровительная тренировка с использованием специального гимнастического мяча (фитбола) и



дополнительного силового оборудования, способствующая активизации мышц пресса и спины.

#### 4.3. *Стретчинг, растяжка (Stretching, Flex)*

Стретчинг, растяжка (Flex) – комплекс упражнений, направленный на достижение мышечного и психического расслабления с помощью растягивания так называемых «зон напряжения», увеличивающий эластичность соединительной ткани и повышающий качество движений.

#### 4.4. *Суставная гимнастика*

Суставная гимнастика – комплекс мышечно-суставных упражнений, включающий элементы, пилатеса, йоги, дыхательной гимнастики, направленный на разработку всех мышц и подвижности суставов, а также профилактику заболеваний позвоночника.

#### 4.5. *Йога*

Йога – совокупность духовных, физических и психических оздоравливающих в целом упражнений, способствующих укреплению мышц на разных частях тела, растяжке суставов, снижению общего веса, основанных на чередовании статических поз с правильно распределённой нагрузкой.

Программы групповых занятий в Спортивном клубе «Фитнес ГУАП»:

Таблица 1

Направление тренировки	Цель тренировки	Направленность воздействия тренировки	Продолжительность тренировки (мин.)	Оборудование
1	2	3	4	5
1. Аэробные тренировки				
Step	Укрепление сердечнососудистой и дыхательной систем	<ul style="list-style-type: none"> <li>– комфортное сжигание калорий жирового компонента</li> <li>– развитие координации, выносливости</li> <li>– укрепление мышц</li> <li>– разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов и комбинаций</li> </ul>	55 мин.	степ-платформа
Step Interval	Укрепление сердечнососудистой и дыхательной систем с повышением	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достижение чувства стабильности и мобильности тела</li> <li>– развитие координации движения и чувства самоконтроля</li> </ul>	55 мин.	степ-платформа, гимнастические коврики, бодибары,

1	2	3	4	5
	функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> <li>– повышение мышечного тонуса</li> <li>– коррекция осанки</li> <li>– развитие гибкости и увеличение подвижности в суставах</li> <li>– создание мышечного корсета для поддержания позвоночника и внутренних органов</li> <li>– улучшение функциональных возможностей дыхательной и сердечнососудистой систем</li> <li>– коррекция линий тела</li> <li>– сжигание жировой массы</li> </ul>		гантели, амортизаторы
<b>2. Силовые тренировки</b>				
Body Sculpt	Развитие мышечной силы и создание мышечного рельефа	<ul style="list-style-type: none"> <li>– комфортное сжигание жировой массы</li> <li>– проработка всех больших групп мышц</li> <li>– развитие гибкости, силы, выносливости и координации, корректирование формы тела посредством избавления от лишнего веса</li> <li>– стимулирование обменных процессов, повышение иммунитета и работоспособности внутренних органов</li> <li>– снятие стресса и напряжения в организме, расслабление, получение положительных эмоций и улучшение настроения</li> </ul>	55 мин.	всё фитнес-оборудование, в т.ч. гантели и резиновые амортизаторы
Super Sculpt	Сжигание жирового компонента путем выполнения силовых упражнений	<ul style="list-style-type: none"> <li>– удержание пульсовой зоны жиросжигания путем чередования упражнений на большие и малые мышечные группы</li> <li>– развитие выносливости и морально-волевых качеств</li> <li>– развитие гибкости, силы, выносливости и</li> </ul>	55 мин.	степ-платформа, гимнастические коврики, бодибары, гантели, амортизаторы

1	2	3	4	5
		<p>координации, корректирование формы тела посредством избавления от лишнего веса</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– стимулирование</li> <li>– обменных процессов, повышение иммунитета и работоспособности внутренних органов</li> </ul>		
Body Fit	<p>Развитие гибкости, баланса, силы, выносливости и снижение жирового компонента</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– снижение веса и гармоничное развитие мышц и связок</li> <li>– нормализация обменных процессов, укрепление костной ткани, оптимизация работы системы кровообращения</li> <li>– развитие силовой выносливости</li> <li>– создание и поддержание мышечного рельефа и тонуса</li> </ul>	55 мин.	гантели, бодибары, амортизаторы
Lower Body	<p>Укрепление мышц, связок и суставов ног, брюшного пресса</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие силовой выносливости</li> <li>создание и поддержание мышечного рельефа и тонуса ног</li> <li>– улучшение обмена веществ</li> <li>– укрепление дыхательной системы</li> <li>– улучшение кровотока</li> <li>– укрепление иммунной системы</li> </ul>	55 мин.	степ-платформа, гимнастические коврики, амортизаторы
Upper body	<p>Развитие и укрепление мышц верхней части туловища и брюшного пресса</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие силовой выносливости</li> <li>создание и поддержание мышечного рельефа и тонуса верхней части туловища</li> <li>– улучшение обмена веществ</li> <li>– укрепление дыхательной системы</li> <li>– улучшение кровотока</li> <li>– укрепление иммунной системы</li> </ul>	55 мин.	степ-платформа, гимнастические коврики, бодибары, гантели, амортизаторы
Abs	<p>Укрепление мышц брюшного пресса и нижней части</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– комфортное сжигание калорий жирового компонента в области</li> </ul>	55 мин.	степ-платформа, гантели

1	2	3	4	5
	спины (поясничного отдела)	<p>верхней части туловища и ног</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие координации, выносливости</li> <li>– развитие гибкости и увеличение подвижности в суставах</li> <li>– повышение мышечного тонуса</li> <li>– создание мышечного корсета для поддержания позвоночника и внутренних органов</li> <li>– улучшение функциональных возможностей дыхательной и сердечнососудистой систем</li> <li>– коррекция линий тела</li> </ul>		
Bums Abs	Укрепление ягодичных мышц и нижней части спины (поясничного отдела)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие гибкости, силы, выносливости и координации, корректирование формы тела посредством избавления от лишнего веса</li> <li>– стимулирование обменных процессов</li> <li>– развитие силовой выносливости</li> <li>– создание и поддержание мышечного рельефа и тонуса ног</li> <li>– снижение веса и гармоничное развитие мышц и связок поясничного отдела</li> </ul>	55 мин.	степ-платформа, бодибары, гантели
<b>3. Смешанные тренировки</b>				
Functional Training	Общее физическое развитие, укрепление мышц, участвующих в повседневной жизнедеятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие всей нервно-мышечной системы, улучшение координации и баланса</li> <li>– формирование осанки, подготовка тела к естественным, повседневным нагрузкам</li> <li>– общее оздоровление организма, укрепление сердца и опорно-двигательного аппарата</li> <li>– коррекция фигуры и сжигание жира без увеличения мышечной массы</li> <li>– развитие всех мышечных</li> </ul>	55 мин.	степ-платформа, гантели, скакалка, гимнастические мячи



1	2	3	4	5
		групп, включая мышцы-стабилизаторы		
4. Низкоударные тренировки				
Pilates	Развитие правильной осанки, гибкости и подвижности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– укрепление глубоких мышц живота</li> <li>– повышение гибкости и подвижности суставов</li> <li>– выравнивание позвоночника, улучшение осанки, облегчение болей в спине</li> <li>– ускорение обмена веществ</li> <li>– улучшение работы сердечно-сосудистой системы, увеличение объема легких и кровообращения</li> <li>– снятие напряжения</li> <li>– общее оздоровление всех систем организма</li> </ul>	55 мин.	гимнастические коврики
Fitball	Общее оздоровление, нормализация работы всего организма	<ul style="list-style-type: none"> <li>– укрепление сердечной мышцы, улучшение кровоснабжения всех органов тела, нормализация кровяного давления</li> <li>– улучшение работы легких, увеличение глубины дыхания</li> <li>– улучшение работы позвонков, обеспечение активной деятельности мышц спины, плеч, поясницы, грудной клетки, шеи, живота, рук и ног</li> <li>– избавление от болей в суставах, нормализация их функционирования</li> <li>– восстановление организма после физических нагрузок;</li> <li>– снятие психоэмоционального напряжения</li> </ul>	55 мин.	гимнастический мяч (фитбол) и др. силовое оборудование
Stretching, Flex	Достижение мышечного и психического расслабления с помощью упражнений на растягивание «зон напряжения».	<ul style="list-style-type: none"> <li>– увеличение эластичности соединительной ткани</li> <li>– снижение риска бытовых травм</li> <li>– повышение качества движений</li> <li>– снижение риска болей в</li> </ul>	55 мин.	гимнастические коврики

1	2	3	4	5
		<p>спине</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– повышение общей двигательной активности</li> <li>– профилактика гипокинезии (состояния недостаточной двигательной активности) и раннего старения суставов</li> </ul>		
Суставная гимнастика	Укрепление опорно-двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разработка всех мышц и суставов тела</li> <li>– повышение гибкости и выносливости</li> <li>– укрепление мышц живота, спины, ног и рук</li> <li>– комфортное освобождение организма от избыточных солевых отложений</li> <li>– благотворное влияние на нервную систему и нормализация функции щитовидной железы</li> <li>– омолаживающий эффект</li> </ul>	55 мин.	гимнастические коврики
Йога	Нормализация психоэмоционального состояния, достижение гармонии души и тела (общее улучшение физического здоровья)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– укрепление сердечнососудистой и дыхательной систем</li> <li>– укрепление мышечного корсета и опорно-двигательного аппарата</li> <li>– профилактика застойных явлений в жировой ткани</li> <li>– развитие пластичности, освобождение от остеохондроза, исправление осанки</li> <li>– повышение жизненного тонуса</li> <li>– увеличение энергетического заряда</li> </ul>	55 мин.	гимнастические коврики

Проректор  
по учебно-воспитательной работе

Начальник УРМиСК



В.М. Боер



Л.И. Николаева