



ПРИКАЗ

06.02.2019

№ 05-55/19

**Об утверждении 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

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие с 06.02.2019:
 - 1.1. Форму договора возмездного оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг Спортивным клубом «Фитнес ГУАП» (Приложение 1 к настоящему приказу).
 - 1.2. Правила внутреннего распорядка Спортивного клуба «Фитнес ГУАП» (Приложение 2 к настоящему приказу).
 - 1.3. Прейскурант цен на оказание спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг Спортивным клубом «Фитнес ГУАП» (Приложение 3 к настоящему приказу).
 - 1.4. Правила проведения первичного инструктажа в Спортивном клубе «Фитнес ГУАП» (Приложение 4 к настоящему приказу)
2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на проректора по учебно-воспитательной работе Боера В.М.

Ректор



Ю.А. Антохина

Приложение 1

Форма договора

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГУАП от

« 06 » 02 2019 № 05-55/19

ДОГОВОР № _____

возмездного оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг

Санкт-Петербург

« ____ » _____ 20 ____ г.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения» (ГУАП), в лице ректора _____, действующего на основании Устава, именуемое в дальнейшем «Исполнитель», и

(фамилия, имя, отчество (при наличии) / наименование юридического лица)

именуем _____ в дальнейшем «Заказчик», в лице _____

(наименование должности, фамилия, имя, отчество (при наличии) представителя Заказчика – юридического лица)

действующего на основании _____ и,

(фамилия, имя, отчество (при наличии) лица, являющегося в дальнейшем получателем услуги)

именуемый _____ в дальнейшем «Член Клуба», совместно именуемые «Стороны», заключили настоящий договор возмездного оказания услуг (далее – Договор) о нижеследующем:

1. Предмет Договора

1.1. Исполнитель обязуется оказать спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги (далее – Услуги) в соответствии с условиями Договора, Положением о порядке предоставления платных спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг в Спортивном клубе «Фитнес ГУАП», Правилами внутреннего распорядка Спортивного клуба «Фитнес ГУАП» (далее – Правила внутреннего распорядка), а Заказчик обязуется оплатить оказанные Услуги в порядке, предусмотренном Договором и Прейскурантом цен на оказание спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг Спортивным клубом «Фитнес ГУАП» (далее соответственно – Прейскурант цен Клуба, Клуб).

1.2. Место оказания Услуг: Санкт-Петербург, ул. Передовиков, д. 13, корп. 2, лит. А.

1.3. После внесения оплаты в соответствии с условиями раздела 3. Договора, Члену Клуба на время действия Договора выдается Клубная карта, которая является собственностью Исполнителя, позволяющая Члену Клуба получать предусмотренные Договором Услуги.

1.4. Член Клуба вправе пользоваться Услугами Клуба в соответствии с Договором в течение _____ месяцев с момента активации Клубной Карты.

2. Права и обязанности

2.1. Исполнитель обязуется:

- 2.1.1. Обеспечить оказание услуг в соответствии с условиями Договора.
- 2.1.2. Обеспечить надлежащее функционирование спортивного оборудования и инвентаря, а также вспомогательных бытовых помещений, предназначенных для пользования Членом Клуба.
- 2.1.3. Сохранять конфиденциальность информации Заказчика, полученной от него при заключении настоящего Договора и регистрации, за исключением случаев, предусмотренных законодательством Российской Федерации о защите персональных данных.
- 2.1.4. Своевременно информировать Заказчика об изменениях в структуре услуг и условиях их оказания, об изменениях цен на Услуги.

2.2. Исполнитель имеет право:

- 2.2.1. Привлекать третьих лиц для оказания предусмотренных Договором Услуг без согласия Члена Клуба.
- 2.2.2. Изменять режим работы Клуба, предварительно уведомив о таком изменении Члена клуба не позднее, чем за 10 (Десять) календарных дней, посредством размещения информации об изменении режима работы Клуба на информационных стендах Клуба.
- 2.2.3. В одностороннем порядке утверждать и изменять расписание групповых занятий.
- 2.2.4. Отказаться в одностороннем порядке от Договора, в случае невнесения Членом клуба оплаты услуг в соответствии с разделом 3. Договора.
- 2.2.5. В случае отсутствия у Члена клуба Клубной карты и при отсутствии заявления о её утрате, Клуб вправе приостановить пропуск Члена клуба до восстановления Клубной карты.
- 2.2.6. При проведении текущего ремонта в помещениях Клуба приостанавливать работу Клуба, но не более чем на 3 (три) календарных дня подряд.
- 2.2.7. Не проводить групповое занятие в случае присутствия на нем менее 2 (двух) человек.

2.3. Заказчик обязуется:

- 2.3.1. Оплатить стоимость Услуг в порядке, предусмотренном Договором.
- 2.3.2. Возмещать ущерб, причиненный Членом Клуба имуществу Исполнителя, в соответствии с законодательством Российской Федерации.

2.4. Заказчик имеет право:

- 2.4.1. Требовать от Исполнителя предоставления Услуг в соответствии с условиями Договора.
- 2.4.2. Получать информацию от Исполнителя по вопросам организации и обеспечения надлежащего предоставления Услуг, предусмотренных разделом 1 Договора.

2.5. Член Клуба обязуется:

- 2.5.1. Оплачивать Исполнителю Услуги в порядке и на условиях Договора.
- 2.5.2. Письменно предупреждать Исполнителя о наличии имеющихся заболеваний (в том числе скрытых), а также о наличии медицинских противопоказаний, которые могут сделать оказываемые Услуги небезопасными для здоровья Члена Клуба. До начала занятий в Клубе представить справку из медицинского учреждения, свидетельствующую об отсутствии противопоказаний к спортивным и физкультурно-оздоровительным занятиям тренировкам.
- 2.5.3. После заключения Договора пройти соответствующую процедуру регистрации: предоставление личных данных, оформление Клубной карты, первичный инструктаж, заполнение анкеты о состоянии своего здоровья. При каждом посещении клуба предъявлять Клубную карту.
- 2.5.4. Соблюдать Правила внутреннего распорядка Клуба, в том числе правила посещения зон Клуба, находящихся в визуальном доступном для Члена Клуба месте (информационный стенд) при входе в каждую из указанных зон. Покидать территорию Клуба не позднее установленного времени его закрытия, либо времени, установленного Договором, если Договор заключен с ограничением по времени посещения Клуба. Стороны договорились,

что время выхода фиксируется путем проведения Клубной карты через считывающее устройство, расположенное на ресепции Клуба.

2.5.5. Не передавать Клубную карту третьим лицам.

2.5.6. Незамедлительно информировать Исполнителя о любых изменениях, способных повлиять на надлежащее исполнение взаимных обязательств по Договору.

2.5.7. Ни безвозмездно, ни за плату, не оказывать услуги по проведению тренировок, консультаций и подобных услуг третьим лицам, посещающим Клуб, в том числе с использованием оборудования Клуба.

2.5.8. Не распространять рекламную продукцию на территории Клуба.

2.5.9. В период нахождения в Клубе личные вещи хранить в шкафах раздевалки. Клуб не несет ответственности за порчу или пропажу личных вещей, размещенных в индивидуальных ячейках, шкафах раздевалок и помещениях Клуба.

2.5.10. Не проносить на территорию Клуба предметы и вещества, запрещенные к гражданскому обороту.

2.6. **Член Клуба имеет право:**

2.6.1. Пользоваться Услугами Клуба.

2.6.2. Право Члена Клуба на пользование Услугами Клуба возникает с момента выпуска и активации Клубной карты. До выпуска Клубной карты Член Клуба вправе пользоваться Услугами Клуба на основании настоящего Договора при совершении оплаты в соответствии с его условиями.

2.6.3. Получить новую Клубную карту взамен утерянной. Восстановление Клубной карты осуществляется за счет Заказчика.

2.6.4. Во время посещения Клуба пользоваться раздевалками, душевыми и туалетными комнатами.

2.6.5. Расторгнуть Договор в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

3. Стоимость услуг и порядок расчетов

3.1. Стоимость Услуг по Договору составляет:

..... (.....) рублей (.....) копеек

в том числе НДС (.....) рублей (.....) копеек,

в соответствии с действующим на момент заключения Договора Прейскурантом цен Клуба.

3.2. Оплата Услуг по настоящему Договору может производиться Членом Клуба лично, лицом, действующим на основании письменной доверенности от имени Члена Клуба или третьим лицом за Члена Клуба, именуемым в дальнейшем «Плательщик».

3.3. Расчеты по настоящему Договору могут осуществляются в наличной или безналичной форме, в рублях.

3.4. Оплата Услуг наличными производится в кассу Исполнителя. Безналичный расчет - на расчетный счет Исполнителя, указанный в Договоре.

3.5. Исполнитель имеет право в одностороннем порядке изменять стоимость оказания Услуг до поступления денежных средств.

3.6. В случае расторжения настоящего Договора Исполнитель возвращает Заказчику соответствующую сумму денежных средств, составляющую стоимость Услуг, не предоставленных Заказчику, за вычетом фактически понесенных расходов Исполнителя. Возврат денежных средств производится в течение 30 (тридцати) рабочих дней с момента расторжения Договора.

4. Ответственность сторон

4.1. Член Клуба несет материальную ответственность за ущерб, причиненный имуществу Исполнителя, а также имуществу других Членов Клуба. В случае причинения

Членом Клуба ущерба имуществу Исполнителя, Член Клуба обязан возместить Исполнителю стоимость поврежденного и/или утраченного имущества.

4.2. В случае причинения Членом Клуба ущерба имуществу Исполнителя, составляется Акт о причинении ущерба (далее - «Акт»), который подписывается Членом Клуба и уполномоченными представителями Исполнителя. Стороны договорились о том, что в случае отказа Члена Клуба от подписания Акта, Исполнитель подписывает его при участии третьего незаинтересованного лица с отметкой об отказе Члена Клуба подписать Акт. Член Клуба согласен, что Акт является надлежащим доказательством, и он в течение 5 (пяти) календарных дней (либо в иной срок, согласованный с Исполнителем в письменном виде) на основании Акта обязан возместить причиненный ущерб в полном размере.

4.3. Стороны договорились, что время выхода фиксируется путем проведения Клубной карты через считывающее устройство, расположенное на рецепции Клуба.

4.4. При утрате Клубной карты с Члена Клуба взимается стоимость изготовления дубликата утерянной Клубной карты в размере 200 (двухста) рублей 00 копеек с учётом НДС.

4.5. В случае систематического (два или более раза) нарушения Членом Клуба Правил внутреннего распорядка Клуба, Договор может быть расторгнут Исполнителем в одностороннем внесудебном порядке (односторонний отказ от исполнения обязательства) в соответствии с пунктом 6.3 Договора.

4.6. В случае проведения Членом Клуба персональных/индивидуальных занятий/тренировок для третьих лиц на территории Клуба, в том числе с использованием оборудования Клуба, Исполнитель вправе расторгнуть Договор в одностороннем порядке, с возвратом Заказчику денежных средств, оплаченных за Услуги, за исключением фактически понесенных расходов Исполнителя.

4.7. Стороны договорились о том, что Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный здоровью и/или имуществу Члена Клуба, причиненный действиями третьих лиц, а также вызванный виновными действиями Члена Клуба.

4.8. Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по настоящему Договору, если это неисполнение явилось следствием обстоятельств непреодолимой силы, форс-мажора.

5. Состояние здоровья и травматизм

5.1. Подписывая Договор, Член Клуба утверждает, что не имеет медицинских противопоказаний, делающих невозможным посещение Клуба и получение Услуг.

5.2. При малейших недомоганиях или травмах Член Клуба обязан уведомить об этом инструктора или работника Клуба, работающего в зоне Клуба, в которой Члену Клуба оказываются Услуги.

5.3. Во избежание получения физической травмы Член Клуба обязан соблюдать правила посещения всех зон Клуба, отраженных в Правилах внутреннего распорядка Клуба, и выполнять рекомендации инструкторов (работников) Клуба. При первичном посещении Клуба Члену Клуба в обязательном порядке проводится первичный инструктаж в соответствии с Правилами внутреннего распорядка Клуба, о чем делается соответствующая запись в Журнале техники безопасности. Подписывая настоящий Договор, Член Клуба подтверждает, что ознакомлен с Правилами внутреннего распорядка Клуба, с правилами техники безопасности и согласен с ними.

5.4. Стороны договорились, что в случае несоблюдения Членом Клуба положений пунктов 5.1., 5.2., 5.3. настоящего Договора, Правил внутреннего распорядка Клуба или представления недостоверных сведений о состоянии здоровья, Исполнитель не несет ответственность за вред, причиненный здоровью Члена Клуба или полученную им физическую травму.

5.5. Стороны договорились, что Исполнитель не несет ответственности за возможное ухудшение состояния здоровья Члена Клуба, если это произошло в результате острого заболевания, несчастного случая, обострения хронического заболевания. Во всех тренировках и мероприятиях, проводимых на территории Клуба, участвуя в занятиях и тренировках на территории Клуба, Член Клуба самостоятельно определяет уровень физической нагрузки сообразно своим индивидуальным возможностям.

6. Прочие условия

6.1. Настоящий Договор вступает в силу с момента оплаты Заказчиком Услуг, но распространяет свое действие на отношения, возникшие с момента подписания Договора Сторонами.

6.2. Все споры и разногласия, связанные с заключением, исполнением и прекращением настоящего Договора, Стороны будут стремиться разрешать путем переговоров. В случае если в ходе переговоров Стороны не разрешили имеющуюся спорную ситуацию, споры, возникшие между Сторонами по Договору или в связи с ним, подлежат рассмотрению в суде в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

6.3. При нарушении Членом Клуба Правил внутреннего распорядка Клуба, иных локальных нормативных актов Исполнителя, Исполнитель имеет право в одностороннем внесудебном порядке расторгнуть настоящий Договор (односторонний отказ от исполнения обязательств). В этом случае Исполнитель в течение 10 (десяти) календарных дней возвращает Члену Клуба неиспользованную сумму денежных средств, оставшуюся на дату прекращения действия Договора. Договор считается расторгнутым с момента уведомления Члена Клуба о расторжении Договора, но в любом случае не позднее 7 (семи) рабочих дней с момента направления Члену Клуба Уведомления о расторжении Договора заказным письмом по адресу, указанному в настоящем Договоре.


6.4. Во всем остальном, что не предусмотрено Договором, Стороны руководствуются законодательством Российской Федерации. Настоящий Договор составлен в двух экземплярах, имеющих равную юридическую силу, по одному для каждой из Сторон.

6.5. В случае если Договор заключен в интересах несовершеннолетнего лица его законным представителем, что подтверждается сведениями, указанными в Договоре, законный представитель несет полную материальную и иную ответственность за действия несовершеннолетнего Члена Клуба на территории Исполнителя, а также за соблюдение несовершеннолетним Членом Клуба условий Договора и Правил внутреннего распорядка Клуба.

6.6. Исполнитель вправе в случае аварийных ситуаций, произошедших не по вине Исполнителя или форс-мажора в одностороннем порядке частично ограничить объем и порядок предоставления Услуг. Временное ограничение не является основанием для досрочного прекращения срока действия Клубных карт, пролонгации срока действия Договора или для возврата денежных средств за период ограничения.

6.7. Положение о порядке предоставления платных спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг в Спортивном клубе «Фитнес ГУАП», Правила внутреннего распорядка Клуба, Прейскурант цен Клуба, Правила проведения первичного инструктажа в Клубе являются неотъемлемой частью Договора и рассматриваются Сторонами только как единое соглашение между ними в связи с оказанием Услуг Исполнителем.

7. Адреса, реквизиты и подписи Сторон

| ИСПОЛНИТЕЛЬ | ЗАКАЗЧИК | ЧЛЕН КЛУБА* (*заполняется в случае, если Член Клуба не является Заказчиком) |
|--|---|--|
| Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения» (ГУАП) Почтовый адрес: 190000, Санкт-Петербург, ул. Большая Морская, д. 67, лит. А Получатель: ГУАП ОКПО 02068462 ИНН 7812003110 КПП 783801001 ОГРН 1027810232680 Банк получателя: Санкт-Петербургский филиал ПАО «РосДорБанк» р/с 40503810900094000001 к/с 30101810900000000729 БИК 044030729 | (ФИО, паспорт, адрес места жительства, телефон для физического лица / наименование, место нахождения, банковские реквизиты для юридического лица) | (ФИО, паспорт, адрес места жительства, телефон) |
| Ректор | <i>(подпись Заказчика)</i> | Согласен на обработку Клубом моих персональных данных, как указанных в Договоре, так и полученных дополнительно в рамках выполнения обязательств по Договору на условиях, указанных в Правилах Клуба. |
| <i>(подпись)</i> | М.П. (при наличии) | <i>(подпись Члена Клуба)</i> |
| | | С Положением о порядке предоставления платных спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг в Спортивном клубе «Фитнес ГУАП» ознакомлен |
| | | С Правилами внутреннего распорядка Клуба, Прейскурантом цен на оказание спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг, Правилами проведения первичного инструктажа в Клубе ознакомлен и обязуюсь их выполнять. |
| | | <i>(подпись Члена Клуба)</i> |
| | | Вводный инструктаж по технике безопасности использования спортивного оборудования Клуба получил. |
| Проректор по учебно-воспитательной работе |  | <i>(подпись Члена Клуба)</i> |
| Начальник УРМиСК | | В.М. Боер |
| | | Л.И. Николаева |

Приложение 2

УТВЕРЖДЕНЫ

приказом ГУАП от

« 06 » 02 2019 № 05-55/19

Правила внутреннего распорядка Спортивного клуба «Фитнес ГУАП»

1. Общие положения

1.1. Правила внутреннего распорядка (далее – Правила) Спортивного клуба «Фитнес ГУАП» (далее – Клуб) - общие, обязательные для соблюдения всеми посетителями Клуба правила, в том числе правила поведения на территории Клуба (посещения всех зон Клуба), порядок пользования инфраструктурой Клуба. Правила являются неотъемлемой частью Договора возмездного оказания спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг (далее – Договор).

1.2. Правила Клуба не являются исчерпывающими. Клуб вправе самостоятельно их дополнять и изменять в целях улучшения качества и безопасности оказания услуг. Изменения и дополнения доводятся до сведения Членов Клуба путём размещения их на информационных стендах Клуба. Такое размещение является достаточным основанием для утверждения, что любые изменения в Правилах доведены до сведения Члена Клуба в согласованном порядке.

1.3. Работники Клуба не несут ответственность, если причиной нанесения вреда здоровью Членов Клуба стало грубое нарушение Правил Клуба, вводных инструктажей, нарушение врачебных рекомендаций, а также, если Член Клуба тренируется самостоятельно.

1.4. Клуб вправе производить текущий ремонт помещений и оборудования. Во время проведения ремонтных работ Клуб может приостановить работу, но не более чем на 3 (три) календарных дня; доступ в помещения, где проводятся ремонтные работы, может быть ограничен.

2. Режим работы

2.1. Режим работы Клуба: в будние дни с 8:00 до 23:00 часов, в субботу, воскресенье и в праздничные дни - с 9:00 до 21:00 часов (время московское). Вход в Клуб прекращается за 45 минут до времени окончания работы Клуба. Режим работы Клуба в праздничные и иные дни может быть изменен.

2.2. Член Клуба посещает Клуб в строго регламентированное видом клубной карты время.

3. Правила посещения

3.1. Вход в Клуб осуществляется только при предъявлении клубной карты Члена Клуба. Передача клубной карты третьим лицам не допускается.

3.2. Ключ от оборудованных в раздевалке шкафов для временного хранения личных вещей выдается в обмен на клубную карту Члена Клуба. Член Клуба несет персональную материальную ответственность за порчу имущества Клуба.

3.3. Находиться в верхней одежде на территории Клуба не разрешается. Посещать тренировки необходимо в тренировочной одежде и обуви, соответствующей стандартам безопасности или направленности тренировки. Администратор вправе не допустить Члена Клуба на тренировку в уличной обуви. Необходимо соблюдать правила общей и личной гигиены, санитарные и иные нормы, предусмотренные законодательством Российской Федерации во всех помещениях Клуба.

3.4. После заключения Договора перед началом занятий в Клубе необходимо пройти первичный инструктаж и предоставить справку о допуске к спортивным занятиям. Член Клуба несёт персональную ответственность за свое здоровье. Инструктор Клуба не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Члена Клуба ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.

3.5. Личные вещи и одежда Членов Клуба оставляются на время занятия в Клубе в специально предназначенных и оборудованных шкафчиках в раздевалках.

3.6. Клуб не несет ответственности за материальные ценности Членов Клуба, оставленные без присмотра.

3.7. Члены Клуба уважительно относятся друг к другу и работникам Клуба. Покидая Клуб, Член Клуба обязан сдать все имущество, выданное во временное пользование Клубом, освободить шкафчик, оплатить дополнительные оказанные Клубом услуги (при необходимости) и получить свою клубную карту.

3.8. Прохождение первичного инструктажа в Клубе, включающего заполнение анкеты о состоянии своего здоровья, обязательно.

4. Порядок оплаты услуг

4.1. Член Клуба производит оплату за спортивные и физкультурно-оздоровительные услуги на условиях и в порядке, предусмотренном Договором, за исключением случаев, указанных в Положении о порядке предоставления платных спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг в Спортивном клубе «Фитнес ГУАП».

4.1. Для Члена Клуба за отдельную плату предлагаются персональные тренировки по всем спортивным и физкультурно-оздоровительным направлениям.

4.2. Стоимость услуг, а также их длительность может быть изменена по усмотрению Клуба. Вся информация об услугах находится на информационных стендах Клуба и у администраторов рецепции Клуба.

5. Правила посещения тренажерного зала

5.1. Клуб не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало грубое нарушение правил пользования тренажерами, а также занятия по собственной программе.

5.2. Рекомендуется иметь при себе полотенце, Члены Клуба обязаны при необходимости вытирать тренажер после его использования.

5.3. Упражнения с максимальными весами в тренажерном зале рекомендуется выполнять с инструктором или партнером (для страховки). Выполнять упражнения следует по очереди.

5.4. После окончания тренировки необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места. Члены Клуба несут материальную ответственность за утерю или порчу используемого оборудования или инвентаря.

5.5. К занятиям в тренажерном зале допускаются Члены Клуба только в пригодной (спортивной) для этого одежде и обуви.

5.6. Использовать спортивное и иное оборудование тренажерного зала необходимо в соответствии с его назначением и инструкцией по применению, которая написана на каждом тренажере. В случае возникновения вопросов в использовании тренажеров, следует обратиться к дежурному тренеру.

5.7. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования в зале, необходимо незамедлительно сообщить об этом инструктору тренажерного зала, тренеру или администратору.

5.8. Посетитель обязан закончить тренировку за 15 мин до закрытия Клуба.

5.9. В Клубе запрещается принимать пищу, жевать жевательную резинку, использовать стеклянную тару.

6. Правила посещения групповых занятий

6.1. Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено Клубом.

6.2. Длительность занятий различна и соответствует их интенсивности.

6.3. Начало занятия без предварительной разминки не допускается. Все Члены Клуба должны приходить на занятия без опозданий, опоздавшие более чем на 10 минут не допускаются к занятиям.

6.4. Групповое занятие в случае присутствия на нем менее 2 (двух) человек не проводится.

6.5. На групповых занятиях оборудование можно использовать только под руководством инструктора. После занятия все оборудование должно быть убрано в отведенные для этого места. Члены Клуба несут материальную ответственность за утерю или порчу используемого оборудования и инвентаря.

6.6. Использование мобильных телефонов в зале групповых занятий не разрешается.

6.7. Для поддержания личной гигиены на всех групповых занятиях рекомендуется использование личных ковриков.

6.8. В случае ухудшения самочувствия или нежелании продолжать занятие необходимо информировать об этом инструктора, проводящего занятие.

7. Членам Клуба запрещено

7.1. Проводить персональные тренировки. Члены Клуба могут пользоваться только услугами инструкторов Клуба. Проведение тренировок Членами Клуба не разрешается и является грубым нарушением, администрация Клуба оставляет за собой право отказать в продлении абонеента без компенсации за неиспользованное время.

7.2. Тренироваться лицам, не достигшим восемнадцатилетнего возраста без инструктора, посещать тренировочные зоны и программы для лиц, достигших совершеннолетнего возраста.

7.3. Заниматься спортом в непригодной для этого одежде и обуви.

7.4. Резервировать тренажеры, свободные веса, лавки.

7.5. Бросать оборудование (гантели, штанги, блины) на пол.

7.6. Передвигать тренажеры с мест, выносить штанги и гантели из зоны свободных весов.

7.7. Использовать парфюмерию и разогревающие мази с резким запахом.

7.8. Принимать пищу в фитнес зонах, предназначенных для занятий, в зонах отдыха и раздевалках.

7.9. Использовать стеклянную тару (для питья разрешается использование пластиковых стаканов и бутылок).

7.10. Способствовать контакту воды с тренажерами или музыкальной и иной техникой.

7.11. Самовольно размещать на территории Клуба объявления, рекламные материалы, проводить опросы, распространять любые товары.

7.12. Самостоятельно регулировать уровень освещения и температурного режима, разворачивать телевизоры и плазменные панели, включать и выключать кондиционеры, открывать или закрывать окна и т.п.

7.13. Самостоятельно пользоваться звуковой и видео- аппаратурой Клуба.

7.14. Проводить видео- и фотосъемки в Клубе без предварительной договоренности с Администрацией.

7.15. Распространять и употреблять в Клубе спиртосодержащие напитки, психотропные вещества и наркотические средства, курить на территории Клуба, использовать ненормативную лексику.

7.16. Проносить в Клуб оружие, взрывчатые вещества, а также иные предметы и вещества, запрещённые к гражданскому обороту.

7.17. Входить и находиться на территории Клуба с животными.

Проректор
по учебно-воспитательной работе



В.М. Боев

Начальник УРМиСК



Л.И. Николаева

Приложение 3

УТВЕРЖДЕН

приказом ГУАП от

« 06 » 02 2019 № 05-55/19

**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) |
|--|-----------------------------------|---|
| 1. Абонементы | | |
| 1.1. | Абонемент на 12 месяцев | 9900,00 |
| 1.2. | Абонемент на 6 месяцев | 6900,00 |
| 1.3. | Абонемент на 3 месяца | 4500,00 |
| 1.4. | Абонемент на 1 месяц | 2000,00 |
| 1.5. | «Утренний абонемент» на 6 месяцев | 4300,00 |
| 1.6. | Продление абонемента ¹ | специальная цена абонемента по п.п. 1.2. – 1.5. |
| 2. Абонементы, приобретаемые согласно условиям п.п. 1.6. | | |
| 2.1. | Абонемент на 12 месяцев | 9900,00 |
| 2.2. | Абонемент на 6 месяцев | 6400,00 |
| 2.3. | Абонемент на 3 месяца | 4200,00 |
| 2.4. | Абонемент на 1 месяц | 1900,00 |
| 2.5. | «Утренний абонемент» на 6 месяцев | 4000,00 |
| 3. Абонементы для работников² и студентов³ ГУАП | | |
| 3.1. | Абонемент на 12 месяцев | 9900,00 |
| 3.2. | Абонемент на 6 месяцев | 6200,00 |
| 3.3. | Абонемент на 3 месяца | 4000,00 |
| 3.4. | Абонемент на 1 месяц | 1800,00 |
| 3.5. | «Утренний абонемент» на 6 месяцев | 3900,00 |

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

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

³ Студентами ГУАП, имеющими право приобретения абонементов по ценам согласно п.п. 3.1. – 3.5. являются все студенты ГУАП, обучающиеся по очной форме обучения, предоставившие справку из деканата или отдела кадров, справка действительна в течение месяца.

| | | |
|----------------------------|---|--|
| 3.6. | Продление абонеента | текущая цена абонеентов для работников и студентов ГУАП |
| 4. Посещения | | |
| 4.1. | Разовое посещение (по предварительной записи) | 500,00 |
| 5. Инструктаж | | |
| 5.1. | Первичный инструктаж (ознакомление) | бесплатно (входит в стоимость абонеента и/или персональных тренировок) |
| 6. Персональные тренировки | | |
| 6.1. | Одно занятие (60 минут) | 1000,00 |
| 6.2. | 5 занятий (по 60 минут) + бонус (1 занятие 60 мин. бесплатно) | 5000,00 |
| 6.3. | 10 занятий (по 60 минут) + бонус (2 занятия 60 мин. бесплатно) | 10000,00 |
| 7. Дополнительные услуги | | |
| 7.1. | Восстановление утраченной Клубной карты | 200,00 |

Главный бухгалтер



Т.В. Ефимова

Начальник ФЭУ



А.В. Киселева

Начальник УРМиСК



Л.И. Николаева

Приложение 4
УТВЕРЖДЕНЫ
приказом ГУАП от

« 06 » 02 2019 № 05-55/19

Правила проведения первичного инструктажа в Спортивном клубе «Фитнес ГУАП»

Первичный инструктаж проводит дежурный инструктор или тренер по Клубу (тренажерному залу).

1. Первичный инструктаж включает в себя:

1.1. Получение информации о состоянии здоровья Заказчика:

1.1.1. Предъявление Заказчиком инструктору (тренеру) или администратору рецепции медицинской справки о состоянии здоровья, выдаваемой медицинской организацией на срок действия приобретенного абонемента, которая будет свидетельствовать об отсутствии противопоказаний к занятию спортивными и физкультурно-оздоровительными видами деятельности.

1.1.2. Тестирование Заказчика о состоянии его здоровья (Приложение 1 к настоящим Правилам первичного инструктажа в Спортивном клубе «Фитнес ГУАП»).

1.2. Ориентация Заказчика на территории Спортивного клуба «Фитнес ГУАП» (где расположены кардио зоны, зоны свободных весов, силовые тренажеры, противопожарные выходы).

1.3. Установление контакта между Заказчиком и инструктором (тренером):

1.3.1. Руководствуясь предоставленными сведениями о состоянии здоровья Заказчика, инструктор (тренер) даёт рекомендации или составляет начальную программу тренировок, по которой в дальнейшем Член Клуба будет заниматься.

1.3.2. Проведение инструктажа по технике безопасности на тренировках в тренажерном зале:

– рекомендуется иметь при себе личное полотенце, Члены Клуба обязаны при необходимости вытирать тренажер после его использования полотенцем;

– для безопасности упражнения с максимальными весами в тренажерном зале необходимо выполнять только с инструктором (тренером);

– после окончания тренировки необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места; Члены Клуба несут материальную ответственность за порчу используемого оборудования или инвентаря;

– к занятиям в тренажерном зале допускаются посетители только в пригодной (спортивной) для этого одежде и обуви;

– использовать спортивное и иное оборудование тренажерного зала необходимо в соответствии с его предназначением и инструкцией по применению, которая написана на каждом тренажере; в случае возникновения вопросов в использовании тренажеров, необходимо обратиться к инструктору (тренеру);

– в случае обнаружения неисправности спортивного оборудования в зале, незамедлительно сообщить об этом инструктору тренажерного зала, тренеру или администратору;

– Член Клуба обязан закончить тренировку за 15 мин до закрытия тренажерного зала;

– в тренажерном зале запрещается принимать пищу, жевать жевательную резинку, использовать стеклянную тару;

– при посещении Клуба строго соблюдать требования инструкторов (тренеров) о продолжительности и интенсивности занятий, при ухудшении самочувствия во время занятия необходимо немедленно прекратить тренировку и сообщить инструктору, тренеру и/или другим сотрудникам Клуба;

1.3.3. Проведение инструктажа по основным элементам тренировочного процесса (Приложение 2 к настоящим Правилам первичного инструктажа в Спортивном клубе «Фитнес ГУАП»).

1.4. Инструктор (тренер), проводящий первичный инструктаж и Заказчик расписываются о проведении/получении первичного инструктажа в анкете для Заказчика (Приложение 1 к настоящим Правилам первичного инструктажа в Спортивном клубе «Фитнес ГУАП»).

Проректор
по учебно-воспитательной работе

Начальник УРМиСК



В.М. Боев

Л.И. Николаева

Приложение 1

к Правилам проведения первичного инструктажа
в Спортивном клубе «Фитнес ГУАП»

АНКЕТА
Члена Спортивного клуба «Фитнес ГУАП»

ФИО _____

ДАТА РОЖДЕНИЯ _____ ПОЛ _____

АДРЕС ПРОЖИВАНИЯ _____

ТЕЛЕФОН _____

СРОК ДЕЙСТВИЯ КАРТЫ _____

Тестирование о состоянии здоровья

| | <i>Вопрос</i> | ДА | НЕТ |
|----|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. | Предупреждал Вас врач о каких-либо проблемах с сердцем, сосудами и/или о том, что Вам можно заниматься спортом только с разрешения врача? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. | Испытываете Вы боль или чувство сжатия в области сердца, когда выполняете физическую нагрузку? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. | Были ли у Вас болевые ощущения в области груди в состоянии покоя (за последние месяцы)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. | Теряли Вы когда-нибудь сознание или ощущали потерю координации движения из-за плохого самочувствия? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. | Были у Вас какие-либо травмы опорно-двигательного аппарата? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. | Принимаете ли Вы какие-либо препараты от давления или сердечные? Если да, то какие? _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. | Принимаете ли Вы на постоянной основе какие-либо медицинские препараты? Если да, то какие? _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. | Знаете ли Вы какие-либо другие причины, которые могут негативно сказаться на Вашем здоровье? Если да, то какие? _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. | (В случае положительного ответа на вопросы 1-7) Консультировались ли Вы с врачом по поводу желаниа тренироваться? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Информация о здоровье

1. БОЛЕЗНИ СЕРДЦА _____
2. ДИАБЕТ _____
3. АСТМА _____
4. АРТРИТЫ, БУРСИТЫ _____
5. РЕВМАТИЗМ _____
6. ГРЫЖА (ПАХОВАЯ, БЕДРЕННАЯ, ПОЗВОНОЧНАЯ) _____
7. ПРОБЛЕМЫ С ОБМЕНОМ ВЕЩЕСТВ _____
8. НЕДАВНИЕ ОПЕРАЦИИ _____
9. АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ _____
10. ПРОБЛЕМЫ С КОЛЕНЯМИ _____
11. ПРОБЛЕМЫ СО СПИНОЙ _____
12. ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ _____
13. НЕДАВНИЕ ТРАВМЫ _____

История клиента

Основная цель тренировок: _____

Второстепенная цель: _____

Самый большой вес: _____ Вес сейчас: _____ Желаемый вес: _____

Каким видом физической активности Вы занимаетесь сейчас: _____

Сколько раз в день Вы обычно едите: _____

Принимаете ли Вы витамины или другие пищевые добавки: _____

Курите ли Вы: _____

Сколько раз в неделю Вы можете тренироваться: _____

Тренировались ли Вы под руководством тренера, инструктора: _____

| Провел первичный инструктаж | Прошел первичный инструктаж |
|---|---|
| <p>_____ / _____ /</p> <p style="text-align: center;"><i>подпись</i> / <i>ФИО</i></p> | <p>_____ / _____ /</p> <p style="text-align: center;"><i>подпись</i> / <i>ФИО</i></p> |
| <p>_____</p> <p style="text-align: center;"><i>дата</i></p> | <p>_____</p> <p style="text-align: center;"><i>дата</i></p> |

Проректор
по учебно-воспитательной работе

Начальник УРМиСК




В.М. Боер

Л.И. Николаева

Приложение 2

к Правилам проведения первичного инструктажа
в Спортивном клубе «Фитнес ГУАП»

Основные элементы тренировочного процесса Спортивного клуба «Фитнес ГУАП»

1. Блочный тренажер на разгибание ног.

Упражнения на тренажере выполняется из исходного положения (далее – И.П.) сидя на тренажере. Стопы нужно положить за специальные валики. На выдохе разогнуть колени и поднять голени вперед. На вдохе согнуть колени вернуться в И.П.

Цель упражнения: успешная проработка квадрицепсов ног.

2. Тренажер для сгибания ног сидя.

И.П. сидя на тренажере, голеностопы на валиках. На выдохе согнуть колени и опустить вниз. На вдохе вернуться в И.П.

Цель упражнения: проработка мышц задней поверхности бедра – бицепса бедра (двуглавой мышцы бедра).

3. Тренажер для сгибания ног лежа.

И.П. лежа на животе на тренажере. Ноги прямые, валики на голеностопах. На выдохе согнуть ноги в коленных суставах, не отрывая таз от тренажера, на вдохе – вернуться в И.П.

Цель упражнения: проработка ягодичных мышц и мышц задней поверхности бедра.

4. Тренажер на приведение ног.

И.П. сидя на тренажере. Ноги согнуты в коленных суставах и разведены в стороны. Колени упираются в валики. На выдохе, свести ноги вместе, на вдохе - вернуться в И.П.

Цель упражнения: проработка мышц внутренней поверхности бедра.

5. Тренажер на отведение ног.

И.П. сидя на тренажере, ноги вместе и согнуты в коленных суставах. Колени с внешней стороны упираются в валики. На выдохе развести ноги в стороны, на вдохе – вернуться в И.П.

Цель упражнения: проработка мышц внешней стороны бедра.

6. Жим от груди.

И.П. сидя на тренажере, спина прямая, руки согнуты в локтевых суставах, разведены в стороны, ладони на уровне головы на ручках тренажера. На выдохе свести руки вместе, на вдохе – вернуться в И.П.

Цель упражнения: проработка мышц груди.

7. Жим от плеч.

И.П. сидя на тренажере, руки согнуты в локтевых суставах, разведены в стороны, ладони на уровне головы на ручках тренажера. На выдохе выпрямить локти и поднять руки вверх, на вдохе – вернуться в И.П.

Цель упражнения: проработка дельтовидной мышцы.

8. Тяга сверху.

И.П. сидя на тренажере, лицом к стойке. Руки подняты вверх и держатся за ручки широким или средним хватом. На выдохе – согнуть руки в локтевых суставах, увести их за голову, свести лопатки и потянуть ручки на себя. На вдохе вернуть руки в И.П.

Цель упражнения: проработка широчайших мышц спины.

9. Гребная тяга (горизонтальный блок).

И.П. сидя на тренажере лицом к стойке. Спина прогибается в поясничном отделе. Ноги упираются в стойку, колени слегка согнуты. Руки согнуты в локтевых суставах и держатся за ручки тренажера. На выдохе свести лопатки и потянуть ручки на себя, локти направлены назад. На вдохе – вернуться в И.П. и слегка округлить спину.

Цель упражнения: проработка широчайших мышц спины.

10. Бицепс сидя (блочный).

И.П. сидя на тренажере, руки отведены вперед, плечи опираются на валик, руки прямые, ладони держат ручки тренажера. На выдохе согнуть руки в локтевых суставах, потянуть ручки на себя, увести руки до плечевых суставов, на вдохе - выпрямить локти, опустить ручки вниз и вернуться в И.П.

Цель упражнения: проработка мышц бицепса, а так же развитие плечевой мышцы (брахиалис), плечелучевой мышцы и круглого пронатора.

11. Трицепс (блочный).

И.П. стоя перед вертикальным блоком. Хват нейтральный - ладони внутрь. Ступни параллельны, одна нога может быть чуть впереди. Наклон корпуса вперед градусов на 10-15, локти чуть впереди корпуса, руки на ширине плеч. Зафиксировать локти в одном положении, глубоко вдохнуть,

задержать дыхание и разгибать руки в локтях, толкая трос вниз. Когда руки разогнулись до прямого угла в локте, развернуть кисти внутрь, так, чтобы ладони смотрели на пол. Полностью распрямить руки, выдохнуть.

Цель упражнения: проработка трехглавой мышцы плеча.

12. Задняя дельта/Баттерфляй.

И.П. сидя на тренажере, спина прямая, руки держатся за ручки. На выдохе развести руки назад, на вдохе – вернуться в И.П.

Цель упражнения: проработка задних пучков дельтовидных мышц.

13. Дельтоид сидя (блочный).

И.П. сидя на тренажере, руки держатся за ручки. На выдохе развести руки в стороны, на вдохе - вернуться в И.П.

Цель упражнения: проработка дельтовидных мышц.

14. Подтягивание/отжимание с противовесом.

И.П. лицом к стойке, колени на поддерживающей подушке тренажера (которая позволяет облегчить выполнение подтягивания), руки на ручках тренажера. На выдохе согнуть руки в локтевых суставах и подтянуться вверх, на вдохе - вернуться в И.П.

Цель упражнения: проработка мышц груди.

И.П. стоя на тренажере, руки на ручках на уровне груди и согнуты в локтевых суставах. На выдохе оторвать ноги от тренажера, разогнуть руки в локтевых суставах (локти направлены назад), на вдохе согнуть локти, вернуться в И.П.

Цель упражнения: проработка трехглавой мышцы плеча (трицепс).

15. Брусья.

И.П. стоя лицом к тренажеру, руки на ручках. Согнуть руки в локтевых суставах, оторвать ноги от пола и согнуть колени (корпус на весу). На выдохе выпрямить руки (локти направлены назад), на вдохе согнуть локти и вернуться в И.П. Ноги пола не касаются.

Цель упражнения: проработка трехглавой мышцы плеча (трицепс).

16. Пресс сидя.

И.П. сидя на тренажере, колени согнуты, валики тренажера на голеностопах. Руки согнуты в локтевых суставах, держатся за ручки на уровне лица. На выдохе округлить спину и сделать наклон вперед. Мышцами пресса подтянуть колени к животу, грудью тянуться к коленям. Максимально напрягать мышцы пресса. На вдохе выпрямить спину и вернуться в И.П.

Цель упражнения: проработка прямой мышцы живота.

17. Ягодичные мышцы.

И.П. сидя на тренажере, одно колено согнуто, вторая нога стоит на специальном упоре (валик тренажера на голеностопе второй ноги.) Руки согнуты в локтевых суставах, держатся за ручки. На выдохе разогнуть ногу стоящую на упоре и выжать упор назад-вверх. Движение производится мышцами ног и ягодиц ,максимально их напрягая. На вдохе произвести обратное движение в И.П.

Цель упражнения: проработка ягодичные мышцы и мышц ног.

18. Перекрестная тяга с изменением высоты.

Данный тренажер помогает хорошо проработать большое количество мышц: бицепс, трицепс, дельты, мышцы груди, мышцы спины, пресс, отводящие и приводящие мышцы бедра, двуглавая мышца бедра, ягодицы.

При использовании рукояток и приспособлений различной конфигурации возможно выполнение большого числа упражнений. Верхний блок предназначен для выполнения упражнений: разгибание рук на трицепс, верхняя тяга, скручивания на пресс. Нижний блок предназначен для выполнения упражнений: отведение ноги назад, в сторону, перекрестный подъем ног, нижняя тяга, тяга в наклоне, тяга к подбородку, сгибание рук на бицепс, подъем руки через сторону, перед собой и назад.

19. Жим ногами под углом.

В исходном положении ноги ставятся на ширине плеч на платформу, ступни немного развёрнуты наружу. Расположившись на сиденье, платформа выжимается ногами вверх, при этом ноги в коленном суставе не должен полностью выпрямляться, затем опускается фиксирующий платформу рычаг. Затем ноги в коленях сгибаются, платформа медленно опускается вниз, в конечном положении ноги в коленях должны образовывать прямой угол, колени почти упираются в грудь. Поясница должна постоянно касаться сиденья, поэтому, нельзя сгибать ноги под острым углом, чтобы не увеличилась нагрузка на низ спины и не было риска травмы. Ноги в коленях не выпрямляются до конца, так как это вынуждает колени прогибаться в противоположную сторону и уменьшает нагрузку на квадрицепсы в верхней точке движения, Для проработки внутренней поверхности бёдер ступни ставятся носками наружу.

Цель упражнения: укрепление мышц ног, особенно мышц бедра и ягодиц.

20. Гак - машина.

И.П. стоя на тренажере, спина плотно прижимается к подушке, ноги упираются в стойку на ширине плеч, носки направлены вперед, на краю платформы. Корпус находится под углом. На плечах специальные валики. Руки согнуты в локтевых суставах и держатся за ручки. На выдохе согнуть колени (не уводя их за носки), на выдохе выпрямить ноги и вернуться в И.П.

Цель упражнения: укрепление четырехглавой мышцы бедра (разгибатель колена), большой ягодичной мышцы, разгибателей бедра и одновременно сгибателей колена.

21. Машина Смита.

И.П. стоя спиной к тренажеру. Поднять и зафиксировать штангу в удобном положении (на плечах). Ноги могут быть как в узкой, так и в средней стойке. Вес тела переносится на пятки, спина сохраняет естественный прогиб в пояснице. На выдохе согнуть колени (не уводя их за носки), опустить таз вниз и назад. На выдохе выпрямить колени и вернуться в И.П.

Цель упражнения: проработка передней поверхности бедра и ягодичных мышц.

22. Икроножные сидя.

И.П. Сидя на сидении тренажера, расположить носки ног на ступеньке тренажера. Упереться коленями в опорные валики. Приподнять усилием мышц голени вес и убрать опору. Плавно поднять вес как можно выше, сокращая мышцы голени, и задержаться в этом положении на секунду. Затем плавно опустить вес максимально низко и почувствовать растягивание мышц голени. Задержаться в этом положении на секунду. Затем снова поднять вес как можно выше.

Цель упражнения: проработка камбаловидной мышцы голени.

23. Гребная тяга с упором на грудь.

И.П. сидя на тренажере, спина прямая, руки держатся за ручки. На выдохе, сгибая руки в локтевых суставах, свести лопатки и потянуть ручки на себя. На выдохе вернуться в И.П.

Цель упражнения: проработка мышц спины.

24. Скамья простая.

На данном тренажере можно проработать несколько групп мышц.

Проработка трехглавой мышцы плеча (трицепс): лежа на спине, взять штангу узким хватом, Поднять руки над головой. На выдохе согнуть руки в

локтевых суставах, опустить штангу вниз. На выдохе выпрямить руки и вернуться в И.П.

Проработка мышц брюшного пресса. Различные подъемы ног, скручивания, подъем плеч и лопаток.

Проработка мышц груди: лежа на спине жим штанги к груди. Можно разведение гантелей в стороны.

25. Скамья для пресса.

Цель тренажера: проработка мышц брюшного пресса. Путем различных вариаций: подъем ног, корпуса, скручивания.

26. Скамья универсальная.

Используется как вспомогательный тренажер для проработки мышц груди, трицепса, брюшного пресса, спины.

27. Парта для бицепса.

И.П. сидя на тренажере, корпус наклонен вперед, плечи лежат на подушке, руки прямые. Штанга в руках. На выдохе согнуть руки в локтевых суставах, на вдохе выпрямить, вернуться в И.П.

Цель упражнения: проработка бицепса.

28. Гиперэкстензия.

И.П. лежа на тренажёре на животе (вниз лицом), пятки подвести под специальный валик. Удерживая спину прямой и не сгибая ног выполнить наклон вперед - вниз, затем плавно вернуться в положение, в котором тело будет представлять прямую линию (линия туловища продолжает линию ног). При этом необходимо избегать сильного обратного переразгибания в пояснице.

Цель упражнения: развитие прямых мышц спины, ягодичных мышц и сгибателей бедра.

29. Скамья олимпийская.

И.П. лежа на скамье на спине, колени согнуты, стопы на полу. Руки прямые вытянуты вверх со штангой. На вдохе согнуть локти (развести их в стороны) и опустить штангу на середину груди, на выдохе – выпрямить руки и вернуться в И.П.

Цель упражнения: проработка мышц груди.

30. Скамья олимпийская наклонная.

На данном тренажере можно проработать мышцы брюшного пресса и груди.

Из И.П. лежа на спине, жим руками со штангой. Возможно разведение гантелей в стороны. *Цель:* проработка мышц груди.

Из И.П. лежа на спине, руки держатся за штангу над головой. Ноги подняты вверх. На выдохе поднять таз вверх, на вдохе - опустить таз вниз, вернуться в И.П.

Цель упражнения: проработка нижней части прямой мышцы живота.

31. Стойка для приседаний.

Используется как вспомогательный снаряд для приседаний.

32. Поднятие коленей, бруска, турник.

Из И.П. опираясь предплечьями на тренажер (ноги не касаются пола), согнуть колени и подтянуть их к груди, сделать выдох. На вдохе опустить ноги вниз. Возможны различные вариации: поднять прямые ноги вверх, до параллели с полом. Поднять прямые ноги вверх, выше головы. Скручивания с согнутыми ногами.

Цель упражнений: проработка мышц брюшного пресса.

Руками опереться на ручки тренажера, оторвать стопы от пола, согнуть руки в локтях. На выдохе выпрямить локти, потянуться корпусом вверх, на вдохе - согнуть локти.

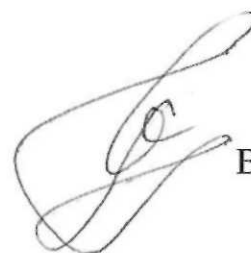
Цель упражнения: проработка трехглавой мышцы плеча (трицепс).

33. Тяга сверху.

И.П. сидя в тренажере, уперевшись грудью в опору. Взяться за рукоятки обратным хватом. Тянуть рукоятки на себя до тех пор, пока локти не окажутся позади спины. Отводить плечи назад, не отрывая грудь от опоры. Вернуться в И.П., немного потянув руки вверх.

Цель упражнения: проработка круглых мышц спины, широчайшей мышцы спины.

Проректор
по учебно-воспитательной работе



В.М. Боер

Начальник УРМиСК



Л.И. Николаева