

Правила поведения и техника безопасности
при посещении занятий в тренажёрном зале, занятий по функциональному многоборью

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. При проведении занятий в тренажёрном зале в спортивном комплексе, расположенном по адресу: г. Санкт-Петербург, ул. Бабушкина, д. 30 стр. 1 (далее – спортивный комплекс) посетители должны соблюдать настоящие Правила поведения и техники безопасности (далее – Правила). Правила являются едиными и обязательными для всех посетителей тренажёрного зала, направлены на обеспечение безопасного пребывания посетителей, определяют их права и устанавливают ряд запретов, не допускающих действий, которые могут причинить вред другим лицам.

1.2. В тексте настоящих Правил используются термины и определения в следующем значении:

Администрация – руководство СПб ГБУ «ЦФКСиЗ Невского района», которое осуществляет и координирует деятельность СПб ГБУ «ЦФКСиЗ Невского района».

Врач Центра спорта – медицинский специалист СПб ГБУ «ЦФКСиЗ Невского района», осуществляющий контроль за состоянием здоровья посетителей.

Групповое физкультурно-оздоровительное занятие – групповая тренировка в тренажёрном зале, направленная на развитие выносливости, силы и координации, а также укрепление всех мышечных групп. На тренировке используются базовые и масштабированные упражнения из функционального многоборья.

График загрузки тренажёрного зала – расписание групповых физкультурно-оздоровительных занятий, проходящих в тренажёрном зале.

Неспортивное поведение — это враждебные действия или поведение, направленные на причинение морального, физического и иного ущерба человеку (споры, насмешки, оскорбление или физическое насилие по отношению к другим посетителям тренажёрного зала, Администрации и персоналу Центра спорта).

Спортивный снаряд – особый предмет, используемый для какого-либо вида спорта и имеющий строго определённые характеристики. К спортивным снарядам также относятся и свободные отягощения (Спецификация спортивного оборудования тренажёрного зала приведена в Приложении № 1 к Правилам, далее – Приложение № 1).

Тренажёр – механическое (или электрическое) устройство для выполнения упражнений, направленных на развитие мышц, тренировку сердечно-сосудистой системы (Приложение № 1).

Тренажёрный зал – помещение Б6, находящее на втором этаже спортивного комплекса, специально оснащённое спортивными снарядами и тренажёрами для проведения групповых, персональных и самостоятельных физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий.

Инструктор тренажёрного зала – специалист в области физической культуры и спорта, деятельность которого состоит в проведении групповых физкультурно-оздоровительных занятий, персональных занятий; координировании работы тренажёрного зала.

Функциональное многоборье – вид спортивных и физкультурных занятий, направленных на укрепление всех мышечных групп, мышечную гипертрофию. В занятии используются упражнения на тренажёрах и со спортивными снарядами.

Центр спорта - СПб ГБУ «ЦФКСиЗ Невского района».

1.3. Каждый посетитель для допуска к занятиям в тренажёрном зале и/или для допуска к занятиям по функциональному многоборью обязан предоставить медицинскую справку (медицинское заключение или выписка из медицинской документации медицинского учреждения, оказывающего медицинскую помощь посетителю). В случае отказа от предоставления посетителем медицинского заключения, или медицинской справки или выписки из медицинской документации медицинского учреждения, оказывающего медицинскую помощь посетителю на постоянной основе, содержащую рекомендации врача по возможным и допустимым физическим нагрузкам при занятии им физической культурой и спортом, Центр спорта вправе считать, что у посетителя отсутствуют соответствующие противопоказания к занятиям спортом и допуск к занятиям осуществляется без предоставления указанной информации о состоянии здоровья.

1.3.1. Администрация Центра спорта оставляет за врачом Центра спорта и инструктором тренажёрного зала право, при вероятности вреда здоровью посетителя безоговорочного снятия этого посетителя с занятий в тренажёрном зале на срок, необходимый для определения состояния здоровья посетителя.

1.4. Проход в тренажёрный зал осуществляется через администратора Центра спорта по картам посетителя (абонементам, билетам или пропускам установленного образца), а также по спискам, согласованным с Администрацией.

1.5. Для прохода в тренажёрный зал необходимо снять верхнюю одежду, переодеться в спортивную форму и переобуться в сменную спортивную обувь. За ценные вещи, оставленные в раздевалке, Администрация ответственности не несет.

1.6. Посетители к самостоятельным занятиям допускаются в тренажёрный зал во время, свободное от использования согласно утвержденному Графику загрузки тренажёрного зала, или при согласовании с инструктором тренажёрного зала, проводящим групповое физкультурно-оздоровительное занятие, при условии, что посетитель не мешает проведению группового физкультурно-оздоровительного занятия.

1.7. К самостоятельным индивидуальным занятиям не допускаются дети младше 14 лет. Присутствие на занятиях детей до 14 лет разрешается только в присутствии инструктора тренажерного зала.

1.8. Посетители тренажерного зала несут ответственность за уничтожение, утерю, повреждение спортивных снарядов, тренажеров и иных материальных ценностей, находящихся в тренажерном зале.

1.9. Каждый посетитель обязан демонстрировать спортивное поведение:

1.9.1. Неспортивное поведение со стороны занимающегося может повлечь запрет посещения тренажерного зала без возврата оплаты стоимости абонемента.

1.10. Нарушителям требований Правил может быть отказано в посещении тренажерного зала.

1.11. За последствия, возникающие в результате нарушения настоящих Правил, Администрация ответственности не несет.

2. ПОРЯДОК ПОСЕЩЕНИЯ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ

2.1. Посетители допускаются в тренажерный зал только после внесения абонентской платы, установленной Центром спорта за соответствующий отчетный период по выбранному посетителем виду физкультурно-оздоровительных занятий.

2.2. Приобретение абонемента, билета (договора) и в случае безналичной оплаты — списание денежных средств со счета посетителя автоматически подтверждает согласие посетителя с настоящими Правилами.

2.3. Посетители тренажерного зала обязаны заниматься в соответствующей для тренажерного зала спортивной форме и обуви, которая жестко фиксирует пятку стопы и обеспечивает минимальную нагрузку на голеностопный сустав.

2.4. Посетители тренажерного зала обязаны соблюдать правила общей гигиены, воздерживаться от посещения тренажерного зала при наличии простудных или инфекционных заболеваний, открытых ран. Инструктор тренажерного зала оставляет за собой право не допускать посетителя до занятий в случаях, когда это может быть опасно для здоровья других посетителей тренажерного зала.

2.5. Перед использованием спортивного снаряжения или тренажера необходимо убедиться в его исправности, целостности и устойчивости, если присутствуют болтовые соединения или тросы - проверить их крепление к спортивному снаряжению.

2.6. Во избежание травм перед выполнением упражнения необходимо убедиться в отсутствии помех (спортивных снарядов или посетителей тренажерного зала).

2.7. Перемещаться по тренажерному залу нужно таким образом, чтобы не мешать выполнению упражнений другим посетителям тренажерного зала.

2.8. Во время занятия нельзя громко разговаривать, отвлекать других; необходимо быть предельно внимательным и сосредоточенным.

2.9. Перед работой на тренажерах и со спортивными снарядами необходимо качественно провести разминку (время разминки должно составлять 15-20 минут).

2.10. При использовании на занятиях свободных весов (гантелей, штанг, гирь) необходимо подбирать их вес, исходя из своего уровня подготовленности.

2.11. Перед началом занятий на тренажерах необходимо ознакомиться и строго соблюдать положения инструкции, которой оснащен тренажер, а также предупреждающие надписи.

2.12. Пользование тренажерами может быть ограничено при проведении профилактических и иных работ.

2.13. В случае выхода из строя (поломки) тренажера необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала или администратору Центра спорта, самостоятельное устранение поломок запрещается.

2.14. Посещать тренажерный зал необходимо в специальной спортивной одежде (верхняя часть тела должна быть закрыта) и обуви, предназначенной для тренировки в спортивном зале.

2.15. При использовании оборудования тренажерного зала более одного подхода необходимо быть внимательным к тем посетителям тренажерного зала, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием.

2.16. Во избежание получения травм необходимо соблюдать основные принципы построения тренировки, информацию о которых посетитель тренажерного зала получает при прохождении первоначального инструктажа.

2.17. Упражнение «жим груди» и иные подобные упражнения со свободными весами рекомендуется выполнять в обязательном присутствии инструктора тренажерного зала, поскольку требуется страховка.

2.18. По окончании самостоятельных занятий с использованием тренажера необходимо привести его в безопасное нерабочее положение.

2.19. После работы со свободными весами необходимо убирать блины со штанг, ставить гантели на специально предусмотренную гантельную стойку.

2.20. Во время занятий запрещается бросать на пол или иным образом неаккуратно использовать оборудование (гантели, штанги, блины и пр.), так как это приводит к повреждению оборудования, мебели, отделки помещений тренажерного зала, повышенному шуму, а также к риску причинения вреда здоровью.

2.21. При возникновении вопросов об использовании того или иного тренажера необходимо обращаться к инструктору тренажерного зала.

2.22. Перед выполнением сложных упражнений (по координации и с задействованием околопредельных нагрузок) обязательно использовать помощь партнера, инструктора тренажерного зала.

2.23. Не оставлять без присмотра гантели, диски, гири и другие используемые снаряды и спортивный инвентарь.

2.24. Выполнять упражнения в четко предназначенном для этого месте.

2.25. Строго соблюдать технику выполнения упражнений со снарядами на тренажёрах и не выполнять упражнения в не предназначенных для работы местах. Тренажёр или спортивный снаряд использовать

2.26. При работе со стойками и штангой четко убедиться при съеме спортивного снаряда, что он не цепляется за крюки, а после выполнения упражнения (приседания, наклоны, жим стоя и т.п.) поставить на место, убедиться, что гриф штанги попал на крюки (проверить визуально).

2.27. При работе на тренажёрах правильно подобрать нагрузку и убедиться в том, что рычаг фиксации отошел от каретки и только после этого можно выполнять упражнение, при окончательном выполнении упражнения зафиксировать каретку в исходном положении с помощью рычага фиксации и только убедившись в этом, покидать тренажёр. Если нет навыка работы с вышеупомянутыми тренажёрами, занятия проводить только в присутствии инструктора.

2.28. По окончании выполнения упражнения и занятия все использованные спортивные снаряды ставить на место, предназначенное для данного спортивного снаряда.

2.29. На занятиях строго соблюдать правила личной и общественной гигиены. Обязательно иметь при себе полотенце и использовать его на тренажёрах, где имеются мягкие элементы (сидения, лежаки, валики).

2.30. Не подходить к спортивному снаряду с влажными руками во избежание срыва спортивного снаряда.

2.31. При выполнении упражнений со штангой, гантелями, гириями использовать полный «захват» всеми пятью пальцами.

2.32. Страхующему четко соблюдать технику страховки (жимы, приседания и т. д.), не мешать выполнению упражнения, а контролировать траекторию спортивного снаряда или занимающегося (посетителя тренажёрного зала) и при необходимости выполнить страхующие действия, быть бдительным и предельно осторожным.

2.33. Во время занятий в тренажёрном зале не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.

2.34. При получении травмы занимающийся (посетитель тренажёрного зала) обязан немедленно поставить в известность инструктора тренажерного зала, администратора Центра спорта.

2.35. Пользование ключом от раздевального шкафчика осуществляется с применением гарантийного покрытия (ключ выдается взамен карты посетителя на время пользования шкафчиком, при возврате ключа карта посетителя возвращается).

3. ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ТРЕНАЖЕРНЫМ ЗАЛОМ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

3.1. Курить (в т. ч. электронные сигареты или вапорайзеры).

3.2. Находиться в тренажерном зале в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

3.3. Приносить и употреблять спиртные напитки, наркотические вещества, стимуляторы, допинговые вещества, неразрешенные медикаменты.

3.4. Принимать сильнодействующие и запрещенные препараты без письменного разрешения врача, приносить и хранить на территории тренажерного зала опасные вещества и предметы: взрывчатые вещества, средства взрывания и предметы, ими начиненные, сжатые и сжиженные газы, легковоспламеняющиеся жидкости, воспламеняющиеся твердые вещества, окисляющие вещества и органические перекиси, токсичные вещества, радиоактивные материалы, едкие и коррозирующие вещества, ядовитые и отравляющие вещества, оружие.

3.5. Приносить и использовать собственное спортивное оборудование или инвентарь, за исключением случаев отсутствия данного оборудования в тренажерном зале и по согласованию с Администрацией.

3.6. Самостоятельно использовать аппаратуру тренажерного зала, в т. ч. системы вентиляции, кондиционирования, телевизионные панели и пр.; изменять температурный режим, уровень освещения, направленность телевизионных панелей и громкость звукового сопровождения.

3.7. Самостоятельно пользоваться музыкальной и другой аппаратурой тренажерного зала, в т. ч. включать и/или демонстрировать аудио-, видео- и иные произведения с применением любых носителей и/или оборудования в помещениях тренажерного зала. Администрация оставляет за собой исключительное право на выбор произведений, транслируемых в тренажерном зале, а также порядок их трансляции. Если музыкальное сопровождение в тренажерном зале мешает посетителю, рекомендуется при себе иметь портативный проигрыватель с наушниками и пользоваться им по мере необходимости и при условии, что его использование не создаст угрозу и/или не причинит вред здоровью.

3.8. Входить на территорию и в помещения, предназначенные для служебного пользования.

3.9. Осуществлять иные действия в ущерб правам и интересам других посетителей спортивного комплекса.

3.10 Пользоваться физкультурно-оздоровительными услугами при плохом самочувствии, в острый период заболевания, в т. ч. посетителям, являющимся носителями передающихся инфекционных заболеваний и/или в период обострения хронического заболевания.

3.11. В период беременности посещать физкультурные, физкультурно-оздоровительные и иные мероприятия, не предусмотренные для беременных.

3.12. Проводить на территории спортивного комплекса физкультурные, спортивные, оздоровительные и иные мероприятия, в т. ч. составлять тренировочные программы, оказывать помощь посетителям спортивного комплекса во время тренировочного процесса и/или контролировать тренировочный процесс посетителей спортивного комплекса, а также оказывать иные услуги посетителям спортивного комплекса или пользоваться такими услугами (посетители спортивного комплекса могут пользоваться только услугами Администрации и уполномоченных работников Центра спорта).

3.13. Оставлять без присмотра детей в возрасте до 14 лет на территории спортивного комплекса, в т. ч. в раздевалках .

3.14. Детям и подросткам, не достигшим возраста 16 лет, посещать тренировочные зоны и занятия для взрослых. Посещать тренажёрный зал детьми до 14 лет (кроме занятий по функциональному многоборью). Нахождение в тренажёрном зале детей и подростков с 14 до 18 лет без присутствия инструктора тренажерного зала.

3.15. Продолжать занятия, тренировки или участие в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях с использованием неисправного, поврежденного или сломанного оборудования, инвентаря.

3.16. Оставлять собственный инвентарь на хранение в спортивном комплексе без предварительной договоренности и письменного согласования с Администрацией.

3.17. Передвигать тренажеры, выносить штанги и гантели из зоны свободных весов, выносить из зон/студий/залов оборудование, предназначенное для физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий, а также предметы мебели.

3.18. Во избежание несчастных случаев, самостоятельно использовать тренажеры, предназначенные только для физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий в форме индивидуальных занятий с инструктором тренажерного зала (например, Pilates Allegro, Reformer, Cadillac, Chair, Gyrotonic, RPM и др.).

3.19. Резервировать или использовать не по назначению тренажеры, оборудование и инвентарь, места в зонах/залах для физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий (на время продолжительного отсутствия посетителя в этих зонах).

3.20. Самостоятельно заниматься в зонах/студиях/залах, предназначенных для организации физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий, во время технического перерыва, используемого работниками спортивного комплекса для уборки или установки, демонтажа оборудования, инвентаря.

3.21. Заниматься в помещениях спортивного комплекса, не предназначенных для организации и проведения физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий.

3.22. Приносить пищу в тренировочные зоны, принимать пищу в местах, предназначенных для физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий, в зонах отдыха и раздевалках спортивного комплекса;

3.23. Использовать стеклянную или иную бьющуюся посуду для напитков или приема пищи во всех зонах спортивного комплекса, за исключением помещений кафе (столовой).

3.24. Ставить стаканы и другие емкости с напитками на тренажеры, музыкальную аппаратуру, оборудование или не предназначенные для этого предметы мебели.

3.25. Использовать жевательную резинку во время самостоятельных занятий или участия в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях.

3.26. Использовать ненормативную лексику, как при общении, так и в разговорах по телефону на территории спортивного комплекса, громко, неуважительно и/или агрессивно разговаривать, делать все, что может помешать окружающим.

3.27. Пользоваться мобильным телефоном во время участия в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях в форме групповых занятий с инструктором по спорту и во время самостоятельных занятий в спортивном комплексе.

3.28. Использовать парфюмерию, мази, гели и другие косметические изделия с резким запахом, а также средства, портящие или загрязняющие оборудование, помещения и интерьер спортивного комплекса (мед, грязевые маски, масла и т. п.).

3.29. Передавать карту посетителя, средства идентификации, ключи или иные запирающие/открывающие устройства от шкафчиков, сейфов и т. д. третьим лицам.

3.30. Самостоятельно размещать на территории спортивного комплекса надписи, объявления, рекламные материалы, проводить опросы или осуществлять рекламную, маркетинговую, консультационную и иную деятельность, в т. ч. предпринимательскую;

3.31. Собирать и/или распространять любыми способами персональные данные, информацию о личной жизни посетителей и работников Центра спорта;

3.32. Приносить и пользоваться электробытовыми приборами.

3.33. Входить в тренажёрный зал в верхней одежде и без сменной спортивной обуви, предназначенной для занятий в тренажёрном зале.

3.34. Носить цепочки, браслеты, серьги, кольца, всё, что может зацепиться и привести к травме.

3.35. Заниматься с открытой верхней частью тела (без одежды) и без обуви, предназначенной для тренировки в спортивном зале.

3.36. Развешивать и оставлять на спортивных снарядах свою одежду.

3.37. Заниматься на неисправных тренажёрах.

3.38. Использовать спортивные снаряды, тренажеры и иное оборудование тренажёрного зала не в соответствии с его назначением и инструкцией по применению.

3.39. Проводить занятия на тренажёрах в случае отсутствия навыка работы с тренажёрами.

3.14. Резко открывать двери и виснуть на них, включать и выключать свет в раздевалках и душевых; вставлять в электророзетки посторонние предметы.

3.15. Осуществлять фото и видеосъёмку без специального разрешения Администрации. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением настоящих Правил, Администрация ответственности не несет. Администрация оставляет за собой право удалять нарушителей настоящих Правил из помещений тренажёрного зала без возврата стоимости внесенной абонентской платы.

3.16. При наличии на теле посетителей тренажерного зала татуировок или иных рисунков, запрещенных в России (например, содержащих свастику, ненормативную лексику, в т. ч. на иностранном языке), такие рисунки должны быть закрыты одеждой в течение всего времени пребывания в тренажерном зале, включая душевые.

4. ОСОБЕННОСТИ ОКАЗАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.

4.1. Дети и подростки могут посещать спортивный комплекс исключительно на условиях заключенного договора. Родители или уполномоченные лица несут персональную ответственность за детей на территории спортивного комплекса и не должны оставлять детей на территории без присмотра, за исключением нахождения ребенка на групповых занятиях согласно расписанию и на персональных занятиях с инструктором Центра спорта.

4.2. За детей и подростков, находящихся на территории спортивного комплекса без присмотра родителей и сопровождающих лиц, Администрация ответственности не несет.

4.3. Дети и подростки, находясь на территории спортивного комплекса, должны соблюдать общие установленные правила поведения и техники безопасности. Родители или уполномоченные лица должны своевременно привести ребенка на занятие, а также вовремя забрать его по окончании занятия.

4.4. Детские групповые занятия проводятся по расписанию. В расписание включаются физкультурные и спортивно-оздоровительные мероприятия с учетом возрастных особенностей детей и подростков.

4.5. Администрация оставляет за собой право на внесение изменений в расписание с учетом сезонности, рейтинга мероприятий и пожеланий посетителей.

4.6. Занятия для детей и подростков могут проводиться в детской игровой комнате, в залах, предназначенных для групповых занятий, в тренажерном зале (с учетом ограничений по возрасту).

4.7. Дети младше 14 лет могут посещать спортивный комплекс только в сопровождении родителей или доверенных лиц не младше 18 лет, имя и фамилию доверенного лица семьи необходимо указывать при оформлении карты посетителя. В случае замены доверенного лица необходимо заблаговременно письменно предупредить об этом Администрацию и сообщить имя и фамилию нового доверенного лица.

4.8. Подростки от 14 лет могут посещать спортивный комплекс самостоятельно при наличии письменного заявления от родителей.

4.9. Подросткам от 14 до 18 лет разрешается посещать тренажерный зал только при проведении индивидуального занятия в присутствии инструктора тренажерного зала или при проведении специального группового занятия для данной возрастной категории или в сопровождении родителей.

4.10. Детям до 14 лет разрешается посещать тренажерный зал только при проведении индивидуального занятия в присутствии инструктора тренажерного зала или при проведении специального группового занятия для данной возрастной категории.

4.11. Не рекомендуется посещение спортивного комплекса детьми в случаях, когда у ребенка:

- насморк, кашель, болит горло, повышенная температура;
- имеются признаки диареи (тошнота, кишечная дискинезия);
- признаки инфекционного заболевания, сыпь;
- имеются повреждения кожных покровов и слизистых

Приложение:

Спецификация спортивного оборудования тренажерного зала - Приложение № 1.

ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ*
по функциональному многоборью (ФМ)
ФМ Старт

Основные характеристики

Продолжительность	Развиваемые качества	Алгоритм тренировки	Программирование старт	Сокращения
60 минут	Общая выносливость Общая и относительная сила Координация Гибкость	Разминка 10-15 минут ОРУ + Мобильность Силовой блок или изучение навыка 15-20 минут Блок на выносливость 15-20 минут Заминка (мобильность+растяжка) 10 минут	<p>1 тренировка: II Приседание (техника или силовая) 12п-4с-2о III ЗКМБР-15 16 выпады на месте 10 жим (швунг) диска 6/10 отжиманий 10 подъем корпуса (пол/скамья)</p> <p>2 тренировка: II Подтягивания строгие пх (техника или силовая) 6/8п-6с-1,5о III ЗКМБР-15 10 бросков мяча 30 прыжков на скакалке назад 10 отрыв ладоней в планке 10 подъем корпуса (пол/скамья)</p> <p>3 тренировка: II Тяга (техника или силовая) 10п-4с-2о III ЗКМБР-10 10 жим стоя 20/30 воздушных приседаний 20 боковых прыжков через барьер III Табата пресс (20-10)*4 Банан-прямые скручивания IV + мобильность лебедь и жук</p> <p>4 тренировка: II Подтягивания строгие ОХ (техника или силовая) 6/8п-5с-1,5о II ЗКМБР - 14 12 выпады СНГ в шаге 12 боковых прыжков через т, 1 нога 10/12 отжиманий с отрывом ладоней на полу 10 опускание ног лежа на полу</p> <p>5 тренировка: II Приседания фронт. (техника или силовая) 8п-4с-2о III МБ-4, крышка 10 минут 4/6 подтягиваний пх 12 станова тяга 8-12-16-20 фронт.прыжков на т 12 сит-ап III ДвМ-8 30 сек Банан 45 сек Супермен</p> <p>6 тренировка: II Жим стоя (техника или силовая) 10п-4с-1,5о III ЗКМБР-11 30 протяжка диска 30 выпады в шаге с гантелями 30 бросков мяча 30 отжиманий от пола 20 подтягиваний</p> <p>7 тренировка: II Двойные прыжки на скакалке (техника или 5 по 30 без разбива, штраф 5 бурпи) III ДвМ-12 15 трастеры 15 отжиманий 15 складка III Мертвая тяга 10*4 + планка 30 сек</p> <p>8 тренировка: II Жим лёжа и отжимания, 8п-5с-2о III ЗКМБР-15 12 протяжка гантели или диска 10 подъем ног в висе 30 сек стул 12 бросков мяча 20 отрыв ладоней в планке</p>	<p>ЗКМБР - закончить как можно больше раундов 10п-10с-10о - повторения-серии-отдых между сериями ох - обратный хват пх - прямой хват снг-снаряд над головой мб -максимально быстро выполнить крышка - временное ограничение ДвМ - движение в минуту</p>

ФМ Спорт

1	2	3	4	5	6	7
Сила	Техника ТА	Техника Гимнастика	Сила	Техника ТА	Сила	Техника Гимнастика
Подтягивания строгие 8 по 4, раз в 60 сек	Прокрутка палки 10*1 Уход в сед с палкой 10*1 Ходьба гуськом ОХ 20 м Развороты в выпаде Развороты в седе	Отжимания в стойке на р. П: от тумбы диагональ, от тумбы 90	Подтягивания рх с весом на 3 - 5 подходов, раз в 90 сек	Прокрутка палки 10*1 Уход в сед с палкой 10*1 Ходьба гуськом ОХ 20 м Развороты в выпаде Развороты в седе	Становая тяга на 8-4 подхода	Подтягивания Киппинг и Баттерфляй
Циклика НИ 45 мин на выбор	Рывок в стойку (4)65%-3; (2)80%-4	Ст. на руках П: от тумбы, лицом в стене	Циклика НИ 30 мин на выбор	Рывок в сед (3)50%-2 (3)65%-2 (2)75%-8	Выпады на месте на 12 с гантелями, тяжелые-4	Подъём переворотом
	Приседание ОХ на 4-5	Меткон. За мин. Время, в начале каждой минуты 4/5 подтягиваний		Швунг из-за головы +уход (2+2)50%-3 (1+2)65%-3 (1+1)80%-4	Статика пресс. Табата 20/10 холлоу+прямые скручивания	Меткон. На время
	Тяга рывковая на 4-5	150 бросков мяча		Пробросы штанги с груди 6 по 4		21-18-15...-3 Трастеры Фронт бурпи с пр чр тумбу
	Прыжки через барьеры, темповые 6 по 6					

ФМ Дети

Продолжительность	Развиваемые качества	Основные характеристики			
		Алгоритм тренировки	Программирование	Сокращения	
60 минут	Общая выносливость Координация Скорость Гибкость	<p>I Разминка 10-15 минут ОРУ + Мобильность</p> <p>II Быстрота или изучение навыка 15-20 минут</p> <p>III Блок на выносливость 15-20 минут или баланс</p> <p>IV Заминка (мобильность+растяжка) 10 минут</p>	<p>Тренировка 1.</p> <p>II</p> <p>Ускорение вперед в хп с амортизатором 20 сек</p> <p>Ускорение спиной в хп с амортизатором 20 сек</p> <p>Ускорение боком в хп с амортизатором 20 сек</p> <p>Между упражнениями 60 сек отдых</p> <p>3 серии, между сериями 2 мин отдых</p> <p>III</p> <p>ЭКМБР 10</p> <p>30 прыжки на скакалке</p> <p>10 гоблет-приседаний</p> <p>10 отжиманий</p> <p>10 пловец</p> <p>10 сит-ап</p>		
			<p>Тренировка 2.</p> <p>II</p> <p>Выход силой в упор на прямые руки с прыжка 10 по 5, отдых между 40 сек</p> <p>Подтягивания на низкой перекладине, стопы на босу 6 по 8 повторений, отдых 40 сек</p> <p>III</p> <p>МБ-2 или 3, эстафета</p> <p>10 прыжков на тумбу</p> <p>10 бросков медбола</p> <p>Трасса</p> <p>Трасса обратно</p> <p>10 бросков мяча</p> <p>10 прыжков на тумбу</p>		
			<p>Тренировка 3.</p> <p>II</p> <p>Прыжки в хп в стороны макс темп, 20 сек</p> <p>Прыжки в хп с продвижением вперед по дискам макс темп 20 сек</p> <p>Забегание на тумбу с в хп с амортизатором, 20 сек</p> <p>Отдых между упражнениями 60 сек.</p> <p>Отдых между сериями 2 мин</p> <p>III</p> <p>Трасса воздух, навык</p> <p>Наклон (мертвая) 10+10</p> <p>Отведение руки стоя с амортизатором 12+12</p> <p>Банан 30 сек</p> <p>Супермен 40 сек</p> <p>3 серии, темп спокойный, без отдыха между упр и сериями</p>		
			<p>Тренировка 4.</p> <p>II</p> <p>Взятие и толчок гриф вертикал (6+6), 10 серий, между сериями отдых 30 сек</p> <p>Прыжки на тумбу в хп, макс h, по 5 повторений 6 серий, между сериями 60 сек отдых</p> <p>III</p> <p>МБ 2 или 3 серии, эстафета</p> <p>10 подтягиваний на низкой перекладине</p> <p>10 прыжков через тумбу с руками</p> <p>20 разножка</p>		<p>ЭКМБР - закончить как можно больше раундов</p> <p>10и-10с-10о - повторения-серии-отдых между сериями</p> <p>ох - обратный хват</p> <p>пх - прямой хват</p> <p>снг-снаряд над головой</p> <p>мб - максимально быстро выполнить крышка - временно ограничить</p> <p>ДвМ - движение в минуту</p> <p>хп - хоккейная посадка</p>
			<p>Тренировка 5.</p> <p>II</p> <p>Ускорение в хп вперед + медбол 20 сек</p> <p>Ускорение в хп назад + медбол 20 сек</p> <p>Ускорение в хп боком + медбол 20 сек</p> <p>Ускорение в хп боком + медбол 20 сек</p> <p>3 серии. Отдых между упражнениями 60 сек, отдых между сериями 2 мин</p> <p>III</p> <p>ЭКМБР12</p> <p>5+5 Взятие и толчок гриф вертикал</p> <p>10 выпрыгиваний из седа с медболом</p> <p>10 отжиманий</p> <p>10 складка-пресс</p> <p>Сведение лопаток в лодочке 15</p> <p>Планка 30 сек</p> <p>3 серии, без отдыха</p>		
			<p>Тренировка 6.</p> <p>II</p> <p>Трасса земля с ведением теннисного мяча, практика, по 3 серии</p> <p>Подъем переворотом на низкой перекладине, навык</p> <p>III</p> <p>ДвМ - 12</p> <p>15 бурпи</p> <p>15 трастеры с диском</p> <p>20 складка-пресс</p>		
			<p>Тренировка 7.</p> <p>II</p> <p>Прыжки в хп, 1 нога земля, 20 сек</p> <p>Прыжки в хп, 1 нога земля, 20 сек, др.нога</p> <p>Ускорение вперед в хп с ведением с амортизатором, 20 сек</p> <p>Ускорение назад в хп с ведением с амортизатором, 20 сек</p> <p>III</p> <p>Приседения с гантелью/грифом над головой, навык 5 серий по 8 раз, отдых между сериями 40 сек</p> <p>Табата 30-20</p> <p>Приседания на Босу плоская сторона</p> <p>Бег прыжки на скакалке, высокое бедро</p> <p>Отжимания</p> <p>Пловец</p> <p>Бурпи</p> <p>Подъем ног в висе, колени к локтям</p>		
			<p>Тренировка 8.</p> <p>II</p> <p>8 Подтягивания на перекладине</p> <p>0,5+0,5 Полуруг в планке вокруг тумбы</p> <p>6 серий, без отдыха, темп спокойный</p> <p>III</p> <p>Табата 30-20</p> <p>Прыжки на тренажере</p> <p>Подъем-пресс</p> <p>Жим диска стоя</p> <p>Катание на тренажере</p> <p>Скручивание с медболом сидя</p> <p>Отрыв ладоней в планке, стопы на босу</p>		

ФМ Юноши

Основные характеристики				
Продолжительность	Развиваемые качества	Алгоритм тренировки	Программирование	Сокращения
60 минут	Скоростно-силовые качества Координация Мобильность	Разминка 10-15 минут ОРУ + Мобильность Вар.1 Взрывная сила + плиометрика КУ Вар.2 Гимнастика навыков КУ Заминка (мобильность+растяжка) 10 минут	<p>Тренировка 1: II Взятие на грудь с вися в стойку Тяга толчковая + протяжка до ключиц 5 по 3 III Прыжки на тумбу из седа 5 по 5 III 8 бурпи + спринт 20 м на взрыв, 3 серии, отдых 4 минуты</p> <p>Тренировка 2: II Выход силой в упор, навык Удержание на навесном оборудовании, хват III МБ 20-15-10 Трастеры +бурпи</p> <p>Тренировка 3: II 20 сек бег высокое бедро на амортизаторе + 10 фронт.прыжков на т, 4 серии, отдых 4 минуты II 20 Разножка +Лесенка протяжка гантели по 4 повтор. (4-5 весов на увеличение) II Швунг толчковый техника</p> <p>Тренировка 4: II Стойка на руках, навык II Табата 30-15, 3 серии,1 мин тдых между сериями Взятие с вися на грудь Складка-пресс Выпрыгивания из седа с диском Швунг жимовой Удержание шипковых хват</p> <p>Тренировка 5: II Рывковая протяжка 5 по 5 Прыжки на т, макс высота III Приседание на спине, быстрый подъем 4 по 10</p> <p>Тренировка 6: II Координация, баланс, трасса III 9 Подъем ног в вися 9 взятие и толчок 9 отжиманий от пола 9 пресс-прыжок 2 серии МБ, отдых 2 мин, еще 2 серии МБ</p> <p>Тренировка 7: II Взятие на грудь в стойку на 3-6 Приседание фронт на 6-3 III МБ-3 18 гоблет-приседаний 12 бурпи 6 подтягиваний</p> <p>Тренировка 8: II Табата 30-30, 2 человека на станции Бег, темп 80% Протяжка Разножка Отжимание от босу Швунг Складка-пресс III Гимнастика, подъем переворотом, навык IV 6 подъем ног строго 6+6 жим сидя гантели 40 сек банан 50 сек супермен</p>	ЗКМБР - закончить как можно больше раундов 10п- 10с- 10о - повторения-серии-отдых между сериями ох -обратный хват пх - прямой хват снг-снаряд над головой мб -максимально быстро выполнить крышка - временное ограничение ДвМ - движение в минуту хп -хоккейная посадка

***Программы являются примером проведения занятий, могут быть изменены с учетом индивидуальных физических особенностей занимающихся.**