

ПУБЛИЧНАЯ ОФЕРТА

предоставления услуг в сфере физической культуры и спорта
Санкт-Петербургским государственным бюджетным учреждением
«Центр физической культуры, спорта и здоровья Невского района Санкт-Петербурга»
(для совершеннолетних занимающихся)

В соответствии с п. 2 ст. 437 Гражданского кодекса Российской Федерации настоящая публичная оферта, адресованная любому дееспособному физическому лицу, является предложением Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Центр физической культуры, спорта и здоровья Невского района Санкт-Петербурга» (ОГРН 1147847292185) заключить согласно статье 429.4 Гражданского кодекса Российской Федерации абонентский договор на предоставление услуг в сфере физической культуры и спорта на нижеуказанных условиях, акцепт настоящей публичной оферты равносителен заключению письменного договора (п. 3 ст. 434, п. 3 ст. 438 Гражданского кодекса Российской Федерации).

1. Общие положения и основные термины

1.1. Исполнитель – Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Центр физической культуры, спорта и здоровья Невского района Санкт-Петербурга» (СПб ГБУ «ЦФКСиЗ Невского района»), ОГРН 1147847292185, адрес: 192148, г. Санкт-Петербург, проспект Железнодорожный, д. 32, литер А, тел. (812) 495-49-40, адрес эл. почты: mail@cfknr.ru

1.2. Абонент – любое дееспособное физическое лицо, которое совершило акцепт настоящей публичной оферты в установленном настоящей публичной офертой порядке.

1.3. Услуги – услуги, оказываемые физическим лицам в сфере физической культуры и спорта, в форме организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий под руководством инструктора по спорту (индивидуальных занятий и/или групповых занятий в физкультурно-оздоровительной группе) с возможностью пользования тренировочными залами, спортивным оборудованием (инвентарем, спортивными снарядами, тренажерами и т.д.), помещением для переодевания (раздевалкой), шкафом для вещей в раздевалке (на период проведения занятий), душем, туалетом. Программы занятий по видам физкультурно-оздоровительных занятий (далее – программы занятий), размещаются на сайте Исполнителя.

1.4. Адрес (адреса) оказания услуг: крытый спортивный комплекс без трибун для зрителей по адресу: г. Санкт-Петербург, ул. Бабушкина, д. 30, стр. 1 («Ледовая арена»), далее – спортивный комплекс. Время работы спортивного комплекса: ежедневно, с 06-00 час. до 01-00 час. по московскому времени.

1.5. Оферта - публичное предложение Исполнителя любому физическому дееспособному лицу руководствуясь статьей 429.4 Гражданского кодекса Российской Федерации заключить на ее условиях абонентский договор в соответствии с которым Абонент вносит определенные договором периодические платежи за право требовать от Исполнителя предоставления услуг в сфере физической культуры и спорта (далее – Договор). Оферта является публичной (п. 2 ст. 437 Гражданского кодекса Российской Федерации). Оферта вступает в силу с момента ее размещения на сайте Исполнителя и действует до ее отзыва. Исполнитель вправе изменить или отозвать оферту в одностороннем порядке. Все изменения вступают в силу и считаются доведенными до сведения Абонента в момент размещения оферты на сайте Исполнителя. Договоры, которые уже заключены к моменту изменения или отзыва оферты, исполняются на условиях оферты, которая действовала на момент их заключения.

1.6. Акцепт Оферты – действия Абонента путем совершения совокупности следующих действий:

- заполнения регистрационной карты (далее – регистрационная карта), в которой Абонент предоставляет достоверные персональные данные (фамилия, имя, отчество (при наличии), дата рождения, пол, контактные телефоны, адрес электронной почты; адрес регистрации (проживания), данные документа, удостоверяющего личность); выбирает программу занятий по выбранному виду физкультурно-оздоровительных занятий, количество/объем оказываемых Услуг, расписание занятий; срок (период) занятий, размер абонентской платы и передача заполненной регистрационной карты уполномоченному работнику Исполнителя;

- предоставления полной и достоверной информации о состоянии здоровья (медицинское заключение или медицинская справка, или выписка из медицинской документации медицинского учреждения, оказывающего медицинскую помощь Абоненту). В случае отказа от предоставления Абонентом медицинского заключения, или медицинской справки или выписки из медицинской документации медицинского учреждения, оказывающего медицинскую помощь Абоненту на постоянной основе, содержащую рекомендации врача по возможным и допустимым физическим нагрузкам при занятии им физической культурой и спортом, Исполнитель вправе считать, что у Абонента отсутствуют соответствующие противопоказания к занятиям физической культурой и спортом и акцепт Оферты осуществляется без предоставления указанной информации о состоянии здоровья;

- внесения до начала проведения занятий 100% авансового платежа в размере абонентской платы, установленной Исполнителем за соответствующий отчетный период по выбранному Абонентом виду физкультурно-оздоровительных занятий.

Акцепт настоящей публичной оферты осуществляется Абонентом добровольно и без какого-либо принуждения. Абонент понимает содержание оферты, полностью и безоговорочно принимает все ее условия без

каких-либо изъятий и/или ограничений, что равносильно заключению письменного договора (п. 3 ст. 434, п. 3 ст. 438 Гражданского кодекса Российской Федерации).

1.7. Сайт Исполнителя – информационный интернет-ресурс, размещенный в сети Интернет по адресу: <https://centrsporta-nevskiy.ru/>.

1.8. Карта посетителя – бесконтактная карта, электронный браслет или аналогичное средство, позволяющее идентифицировать Абонента и удостоверяющее право Абонента на предоставление услуг в соответствии с Договором, предназначенное для доступа Абонента к месту оказания Услуг, фиксации наличия оплаты и оказания Услуг и обеспечения взаимодействия между Абонентом и Исполнителем в ходе оказания Услуг. Карта посетителя является собственностью Исполнителя и не может передаваться Абонентом третьим лицам. При каждом посещении спортивного комплекса Абонент обязан предъявлять карту посетителя на посту охраны и на стойке администратора (рецепции спортивного комплекса). Для изготовления карты посетителя Абонент обязан предоставить администрации следующие персональные данные: фамилию, имя, отчество, адрес, реквизиты документа, удостоверяющего личность, биометрические данные в виде фотографии. В случае утраты карта посетителя может быть восстановлена по письменному заявлению Абонента. За изготовление новой карты посетителя может взиматься оплата согласно прейскуранту Исполнителя.

1.9. Дополнительные услуги – услуги, оказываемые Абоненту, согласно прейскуранту Исполнителя в дополнение к основным Услугам (п. 1.3 Оферты) и в дополнение к физкультурно-оздоровительным занятиям, указанным в регистрационной карте (персональное занятие с инструктором тренажерного зала; занятие в группе из двух человек с инструктором тренажерного зала; занятие в группе из трех человек с инструктором тренажерного зала, предоставление во временное пользование дополнительного шкафа для вещей на определенный период). Срок оказания дополнительных услуг – течение срока действия основных Услуг или иной срок, определенный регистрационной картой (п. 2.1, 2.3 Договора). Дополнительные услуги предоставляются Абоненту при наличии акцепта настоящей Оферты в отношении оказания основных Услуг. Дополнительные услуги оказываются Исполнителем на условиях исполнения по требованию (ст. 429.4 Гражданского кодекса РФ) с установленным сроком оказания дополнительных услуг. По окончании срока оказания дополнительных услуг, если Абонент не воспользовался правом пользования дополнительными услугами, соответствующие услуги считаются оказанными с надлежащим качеством и в установленном объеме независимо от фактического посещения занятий Абонентом. Акцепт Абонента на оказание дополнительных услуг считается полученным с момента внесения до начала оказания дополнительных услуг 100% авансового платежа в размере абонентской платы за их оказание, установленной Исполнителем по прейскуранту за соответствующий период по выбранному Абонентом виду занятий.

1.10. Правила поведения – общие и обязательные для соблюдения всеми Абонентами и посетителями спортивного комплекса правила поведения и техники безопасности при нахождении на объектах Исполнителя, размещаемые на информационных стендах Исполнителя в местах оказания Услуг и/или на сайте Исполнителя (Приложение № 2 к публичной оферте). Лица, посещающие спортивный комплекс в качестве гостей Абонента, обязаны соблюдать настоящие правила в период пребывания в спортивном комплексе, ответственность за соблюдение правил гостями несет Абонент, пригласивший гостя. Правила не являются исчерпывающими, поскольку Исполнитель вправе самостоятельно их дополнять, изменять и корректировать при необходимости.

2. Предмет договора

2.1. По Договору Абонент вносит определенные Договором периодические платежи за право требовать от Исполнителя предоставления услуг в сфере физической культуры и спорта (далее – Услуги), в количестве и/или объеме и в срок, определенные в соответствии с условиями Договором и регистрационной картой (далее – регистрационная карта, форма – Приложение № 1 к публичной оферте), являющейся приложением и неотъемлемой частью Договора. Абонент обязан вносить платежи по Договору в порядке и сроки, определенные Договором.

2.2. Перечень предоставляемых Услуг по Договору определяется в соответствии с программами занятий по выбранному Абонентом в регистрационной карте виду физкультурно-оздоровительных занятий (далее – программы занятий). Программы занятий размещаются на сайте Исполнителя (программы являются примером проведения занятий, могут быть изменены с учетом индивидуальных физических особенностей занимающихся). Расписание занятий (время посещения занятий) определяется в регистрационной карте и/или на сайте Исполнителя.

2.3. В дополнение к основным Услугам Абоненту на условиях исполнения по требованию могут оказываться Дополнительные услуги, согласно прейскуранту, размещенному на сайте Исполнителя.

2.4. При оказании Услуг по Договору, права владения и пользования помещениями, инвентарем и оборудованием, принадлежащим Исполнителю, Абоненту или его представителям, либо иным лицам не передаются. Помещения, его части и иное недвижимое имущество и инвентарь из владения и пользования Исполнителя не выбывают, если иное не предусмотрено соглашением Сторон.

3. Обязанности Исполнителя

3.1. Исполнитель обязуется:

3.1.1. Обеспечить Абоненту возможность пользования Услугами Исполнителя в течение всего срока действия Договора в соответствии с выбранной Абонентом в регистрационной карте программой занятий и установленным расписанием занятий (временем посещения занятий), при заключении Договора выдать Абоненту карту посетителя на период срока действия Договора.

3.1.2. Организовывать и обеспечивать надлежащее оказание Услуг в специально оборудованных помещениях, соответствующих требованиям пожарной безопасности, санитарных норм и правил, гигиеническим требованиям, рабочее состояние спортивного оборудования.

3.1.3. Сохранять конфиденциальность информации о Абоненте и его представителях, полученной при заключении настоящего Договора, за исключением случаев, когда Исполнитель обязан раскрыть такую информацию и персональные данные уполномоченным государственным органам в соответствии с требованиями действующего законодательства Российской Федерации.

3.1.4. Вести учёт оплаты и посещения занятий по Договору.

3.1.5. В любой доступной форме своевременно информировать Абонента об изменениях в структуре услуг, оказываемых Исполнителем, условиях их оказания, режиме работы, стоимости услуг путем размещения информации на информационных стендах Исполнителя в местах оказания Услуг и/или на сайте Исполнителя, а также путем телефонного уведомления и/или уведомления по электронной почте Абонента.

3.1.6. Обеспечить защиту персональных данных Абонента и его представителей в соответствии с действующим законодательством РФ.

3.1.7. Принимать меры и обеспечить выполнение требований и методических рекомендаций, предусмотренных законодательством РФ в целях противодействия распространению новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

4. Обязанности Абонента

4.1. Абонент обязуется:

4.1.1. Предоставить при заполнении регистрационной карты и до начала занятий следующую информацию об Абоненте: достоверные персональные данные (фамилия, имя, отчество (при наличии), дата рождения, пол, контактные телефоны, адрес электронной почты, адрес регистрации (проживания), данные документа, удостоверяющего личность, полную и достоверную информацию о состоянии здоровья (медицинское заключение), согласие на обработку персональных данных, для проверки достоверности предоставленных данных об Абоненте при предоставлении заполненной регистрационной карты Абонент предъявляет уполномоченному работнику Исполнителя документ удостоверяющий личность .

4.1.2. Своевременно и в полном объеме вносить платежи по Договору. При необходимости предъявлять Исполнителю документ, подтверждающий внесение оплаты Услуг по Договору.

4.1.3. Посещать занятия согласно расписанию занятий, самостоятельно регулярно знакомиться с расписанием занятий.

4.1.4. Выполнять требования локальных нормативных актов Исполнителя, размещенных на информационных стендах Исполнителя в местах оказания Услуг и/или на сайте Исполнителя.

4.1.5. При посещении первого занятия пройти инструктаж по правилам безопасности.

4.1.6. Самостоятельно нести полную ответственность за жизнь и здоровье во время нахождения на территории Исполнителя (за исключением времени занятий под руководством инструктора по спорту Исполнителя), а также за иные неблагоприятные последствия в случае причинения вреда жизни и здоровью Абонента.

4.1.7. Приобрести за свой счёт и обеспечить наличие на каждом занятии необходимой спортивной экипировки. При отсутствии экипировки Исполнитель вправе отказать Абоненту в допуске на занятие, при этом возврат денежных средств Абоненту за соответствующее занятие не осуществляется.

4.1.8. В процессе занятий следовать указаниям инструктора по спорту и не нарушать дисциплину, выполнять задания по подготовке к занятиям, а также все рекомендации данные работниками Исполнителя, в том числе о продолжительности и интенсивности занятия.

4.1.9. Соблюдать Правила поведения и техники безопасности (Приложение № 2) и общепринятые нормы поведения, проявлять уважение к работникам Исполнителя, другим занимающимся и окружающим гражданам, не посягать на их честь и достоинство.

4.1.10. Своевременно сообщать Исполнителю об изменении сведений об Абоненте, предоставленных при заключении Договора.

4.1.11. Обеспечить приход на занятия не ранее 30 (тридцати) минут до начала занятий и уход не позднее 30 (тридцати) минут после их окончания.

4.1.12. Соблюдать правила пожарной безопасности и санитарно-гигиенические нормы и правила.

4.1.13. Бережно относиться к имуществу Исполнителя, возвращать Исполнителю по окончании проведения занятий всё предоставляемое Исполнителем оборудование, спортивный и иной инвентарь, ключи от шкафчиков и раздевалок.

4.1.14. Возмещать ущерб, причинённый Исполнителю Абонентом в соответствии с законодательством Российской Федерации.

4.1.15. Самостоятельно знакомиться с информацией об услугах Исполнителя, локальными нормативными актами Исполнителя на информационном стенде исполнителя в местах оказания Услуг и/или в сети Интернет на сайте Исполнителя и выполнять их требования.

4.1.16. Обеспечить соблюдение на территории Исполнителя запретов в части приема пищи, подключения электроприборов (за исключением электроприборов, предоставленных Исполнителем), запрета курения, распития алкогольных напитков и употребления наркотических и психотропных веществ.

4.1.17. Во избежание утраты, недостачи или повреждения не оставлять деньги, ценные вещи, документы в раздевалках, шкафчиках раздевалок, Исполнитель не несет ответственности за сохранность личных вещей Абонента.

4.1.18. При посещении объектов Исполнителя иметь при себе карту посетителя и предъявлять их администратору при входе в спортивный комплекс, не передавать карту посетителя третьим лицам, по истечении срока действия Договора вернуть карту посетителя Исполнителю, в случае утери или порчи карты посетителя оплатить стоимость ее изготовления по установленному Исполнителем тарифу.

4.1.19. Не оставлять без присмотра несовершеннолетних детей на территории спортивного комплекса, несовершеннолетние дети не имеют права находиться на территории спортивного комплекса без присмотра родителей или иных уполномоченных представителей.

4.1.20. Выполнять все необходимые требования и рекомендации, предусмотренные законодательством и Исполнителем в целях противодействия распространению новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

4.1.21. Самостоятельно и ответственно контролировать свое здоровье. При возникновении инфекционных, кожных и иных заболеваний, а также обострении хронических заболеваний воздержаться от посещения занятий.

4.1.22. Незамедлительно информировать работников Исполнителя в случае ухудшения самочувствия Абонента во время оказания услуг.

5. Права Исполнителя

5.1. При оказании услуги ограничить время и нагрузку занятий, в случае выявления опасности причинения вреда здоровью Абонента.

5.2. Требовать от Абонента надлежащего исполнения условий Договора.

5.3. В любой доступной форме не позднее 14 (четырнадцати) дней до даты изменения информировать Абонента об изменениях в перечне услуг, оказываемых Исполнителем, условиях их оказания, режиме работы, об изменении стоимости услуг путем размещения информации на информационных стендах и/или на сайте Исполнителя в сети Интернет (<https://centrsporta-nevskiy.ru/>), а также путем телефонного уведомления и/или уведомления по электронной почте Абонента. Одностороннее изменение Исполнителем перечня и стоимости услуг, оплаченных Абонентом (в отношении которых заключен договор согласно п. 1.6 настоящей Оферты) не допускается.

5.4. В случае наличия уважительных причин переносить занятия, а также изменять график занятий либо переносить занятия на другую дату, время, арену (помещение) спортивного комплекса, о чем предупреждать Абонента не менее чем за 2 (Два) дня до начала занятия.

5.5. В случае невозможности оказания услуг, если это является следствием действия обстоятельств непреодолимой силы, а также в случаях ремонта, отключения электричества, отопления и других обстоятельств, не зависящих от Исполнителя, приостановить оказание услуг на период действия указанных обстоятельств и устранения их последствий.

5.6. В случае невозможности предоставления услуги в предусмотренные Договором день и / или время Исполнитель обязан предупредить об этом Абонента не менее чем за 2 (два) дня до начала занятия. В этом случае Исполнитель предоставляет по выбору Абонента один из следующих способов возмещения: - услуга оказывается в другое свободное время по соответствующему тарифу; - оплата зачитывается в счет оплаты услуг, оказываемых в последующем периоде; стоимость оплаченных услуг возмещается Абоненту путем перечисления денежных средств на счет Абонента.

5.7. Оказать Абоненту по его заявке дополнительные услуги в соответствии с утвержденными Исполнителем расценками.

5.8. Отказать в допуске на занятия Абоненту при отсутствии сведений и/или документов, подтверждающих факт внесения платежей по Договору.

5.9. Прекратить оказание услуг в случае наличия жалоб Абонента на плохое самочувствие.

5.10. Отказать в посещении занятий Абоненту, если у него явно выражены симптомы инфекционных заболеваний.

5.11. В одностороннем порядке отказаться от исполнения Договора при неоднократном нарушении Абонентом условий Договора.

5.12. В соответствии со ст. 152.1 ГК РФ проводить видеозапись с использованием средств видеонаблюдения, а также обнародовать и использовать изображение занимающихся, полученное при съемке, которая проводилась на территории Исполнителя в местах, открытых для свободного посещения, или на публичных мероприятиях (собраниях, спортивных соревнованиях и подобных мероприятиях), за исключением случаев, когда такое изображение является основным объектом использования.

6. Права Абонента

6.1. Требовать от Исполнителя предоставления информации по вопросам, касающимся организации и обеспечения надлежащего оказания Услуг, предусмотренных настоящим Договором.

6.2. Требовать от Исполнителя надлежащего оказания Услуг в соответствии с условиями Договора.

6.3. Обращаться к работникам Исполнителя по всем вопросам деятельности Исполнителя.

6.4. Расторгнуть настоящий Договор в одностороннем порядке при условии внесения платежей, предусмотренных Договором.

7. Стоимость услуг, порядок расчетов и сдачи-приемки услуг

7.1. Цена настоящего Договора (абонентская плата), определяется в соответствии с перечнем и стоимостью платных услуг Исполнителя и устанавливается в регистрационной карте.

7.2. Оплата услуг производится Абонентом в безналичной форме (через банк по квитанциям (счетам), предоставляемым Учреждением), в рублях Российской Федерации, путем перечисления денежных средств на лицевой счет Исполнителя в порядке, определенном настоящим Договором. Платежи по Договору производятся путем внесения до начала проведения занятий 100% авансового платежа в размере абонентской платы, установленной Исполнителем за соответствующий отчетный период по выбранному Абонентом виду физкультурно-

оздоровительных занятий. При необходимости по требованию Исполнителя оплата услуг подтверждается Абонентом предоставлением Исполнителю документа, подтверждающего оплату. Абонент обязан вносить платежи абонентской платы независимо от того, было ли затребовано им соответствующее исполнение от Исполнителя.

7.3. При осуществлении оплаты позднее срока, установленного п. 7.2. настоящего Договора, Исполнитель вправе отказать Абоненту в допуске на занятия до полной уплаты просроченного платежа.

7.4. Обязательства Исполнителя по Договору за отчетный период (за исключением разовых занятий) считаются исполненными с даты окончания проведения последнего занятия в отчетном периоде. Если Абонент не воспользовался правом пользования Услугами по Договору, Услуги считаются оказанными с надлежащим качеством и в установленном объеме независимо от фактического посещения занятий Абонентом.

8. Основания изменения и расторжения договора

8.1. Условия Договора могут быть изменены по соглашению Сторон, а также в иных случаях, предусмотренных законодательством РФ.

8.2. Настоящий Договор может быть расторгнут по решению суда, по соглашению Сторон, в одностороннем порядке по основаниям, предусмотренным Гражданским кодексом РФ и настоящим Договором.

8.3. Расчет суммы, подлежащей возврату, в случае досрочного расторжения Договора, осуществляется в следующем порядке:

- размер абонентской платы за оказание услуг по функциональному многоборью (абонементы за 4, 8, 12, 24, 36 занятий, за неограниченное количество занятий в течение месяца согласно расписанию занятий секции) установлен с учетом скидки по сравнению с ценой разового занятия. В случае досрочного расторжения настоящего договора не по вине Исполнителя осуществляется перерасчет оказанной части услуги (с учетом фактического количества занятий и/или использованного периода оказания услуги) по цене абонемента без скидки, указанной за 1 (Одно) занятие;

- размер абонентской платы за оказание услуг – занятия в тренажерном зале (абонементы за 3, 6, 12 месяцев) установлен с учетом скидки по сравнению с ценой абонентской платы за один месяц. В случае досрочного расторжения настоящего договора не по вине Исполнителя осуществляется перерасчет оказанной части услуги (с учетом использованного периода оказания услуг) по цене абонемента без скидки, указанной за 1 (Один) месяц.

8.4. В случае нарушения Абонентом сроков оплаты, предусмотренных п. 7.2 Договора Исполнитель имеет право в одностороннем порядке отказать от исполнения Договора, о чем Абоненту направляется уведомление с указанием даты и причин расторжения Договора. При этом Абонент обязуется возместить Исполнителю фактически понесенные им расходы и внести платежи в соответствии с п. 8.3 Договора.

8.5. Если Абонента своим поведением систематически нарушает условия настоящего Договора, права и законные интересы других занимающихся и работников Исполнителя, расписание занятий или препятствует нормальному осуществлению процесса предоставления услуги, что явно затрудняет исполнение обязательств Исполнителем, Исполнитель вправе отказать от исполнения Договора в одностороннем порядке, в случае, если после 2 (двух) предупреждений Абонент не устранил указанные нарушения. При этом Абонент обязуется возместить Исполнителю фактически понесенные им расходы и внести платежи в соответствии с п. 8.3 Договора.

9. Ответственность сторон

9.1. В случае неисполнения или ненадлежащего исполнения обязательств по настоящему Договору Стороны несут ответственность, в соответствии с условиями настоящего Договора и действующего законодательства РФ.

9.2. Исполнитель не несет ответственность за вред, причиненный жизни и здоровью Абонента не по вине Исполнителя, в том числе за вред, причиненный жизни и здоровью занимающегося в случае наличия медицинских противопоказаний для занятий.

9.3. Исполнитель не несет ответственности за сохранность личных вещей Абонента.

9.4. Исполнитель не несет ответственности за неблагоприятные последствия и иные риски, связанные с недопуском Абонента или его представителей до занятий в случаях, установленных настоящим Договором.

9.5. Абонент возмещает убытки, связанные с утратой или повреждением имущества Исполнителя. В случае причинения Абонентом ущерба Исполнителю последним составляется акт, который подписывается уполномоченными представителями Сторон. В случае отказа Абонента от подписания акта Исполнитель подписывает его в одностороннем порядке в присутствии двух незаинтересованных лиц.

9.6. Абонент несет ответственность за достоверность и полноту информации о состоянии своего здоровья, перенесенных заболеваниях, принимаемых препаратах, за точное выполнение рекомендаций Исполнителя, за состояние своего здоровья и здоровья своих детей во время пребывания в спортивном комплексе. Исполнитель не несет ответственности за ненаступление результата, ожидаемого Абонентом от занятий в спортивном комплексе.

9.7. Стороны освобождаются от ответственности за полное или частичное неисполнение своих обязательств по Договору, если их неисполнение или частичное неисполнение явилось следствием обстоятельств непреодолимой силы. Под обстоятельствами непреодолимой силы понимают такие обстоятельства, которые возникли после заключения Договора в результате непредвиденных и непредотвратимых событий, неподвластных сторонам, включая, но не ограничиваясь: пожар, наводнение, землетрясение, другие стихийные бедствия, запрещение властей, террористический акт, экономические и политические санкции, введенные в отношении Российской Федерации и (или) ее резидентов, при условии, что эти обстоятельства оказывают воздействие на выполнение обязательств по Договору и подтверждены соответствующими уполномоченными органами, вступившими в силу нормативными актами органов власти.

9.8. Претензии и споры, возникающие между Сторонами, разрешаются путём переговоров. Адрес, по которому принимаются претензии Абонента - 192148, г. Санкт-Петербург, проспект Железнодорожный, д. 32, литер А, адрес электронной почты mail@cfknr.ru. При невозможности разрешения спора в вышеуказанном порядке, спор разрешается в судебном порядке в соответствии с действующим законодательством РФ.

9.9. Подписывая настоящий Договор, Абонент подтверждает, что он ознакомлен с локальными нормативными актами Исполнителя в части оказания услуг, предусмотренных п. 1.1. настоящего Договора.

9.10. Подписывая настоящий Договор, Абонент подтверждает, что медицинских и иных противопоказаний Абонента для посещения занятий не имеется.

9.11. Во всем, что не предусмотрено настоящим Договором, Стороны руководствуются действующим законодательством РФ.

10. Срок действия Договора

10.1. Настоящий Договор вступает в силу со дня его подписания Сторонами и действует до полного исполнения обязательств по Договору. Срок оказания услуг (абонентского обслуживания) определяется в соответствии с расписанием (временем посещения занятий), указанным в регистрационной карте и настоящей Оферте.

11. Заключительные положения

11.1. В случае нарушения правил внутреннего распорядка, несоблюдения рекомендаций инструкторов по спорту и работников Исполнителя, Исполнитель не несет ответственности за невозможность оказания услуг по настоящему Договору.

11.2. Абонент ознакомлен с тем, что физкультурно-оздоровительные занятия по выбранному Заказчиком виду физкультурно-оздоровительных занятий являются травмоопасными и подтверждает, что он не заблуждается в избранном виде физкультурно-оздоровительных занятий и предупрежден о возможных последствиях данных занятий, об опасности травмирования занимающихся во время проведения занятий.

11.3. Любая корреспонденция по Договору будет считаться надлежащим образом доставленной Стороной другой Стороне и полученной ею, если она передана нарочно лично уполномоченному представителю другой Стороны под расписку либо направлена другой Стороне по почте заказным письмом с уведомлением о вручении по адресу Стороны, указанному в Договоре, а также телеграммой, либо по адресу электронной почты, либо с использованием иных средств связи и доставки корреспонденции, обеспечивающих фиксирование направление такого уведомления, в адрес которой она направлена. Корреспонденция считается доставленной Стороне также в случаях, если: Сторона отказалась от получения корреспонденции и этот отказ зафиксирован организацией почтовой связи; несмотря на почтовое уведомление Сторона не явилась за получением направленной корреспонденции, о чем организация почтовой связи уведомила отправителя; корреспонденция не вручена в связи с отсутствием Стороны по указанному адресу, о чем организация почтовой связи уведомила отправителя.

11.4. Стороны в соответствии со ст. 165.1 Гражданского кодекса РФ согласились осуществлять обмен юридически значимыми сообщениями по адресам электронной почты, указанным в настоящем Договоре/регистрационной карте. Стороны обязуются обеспечить доступ надлежащим образом уполномоченных представителей Сторон к отправке и получению юридически значимых сообщений при направлении претензий и ответов на претензии в электронной форме по адресам электронной почты, указанным в настоящем Договоре. Сторона, в адрес которой направлена претензия или ответ на претензию обязана направить в адрес другой стороны уведомление о получении претензии или ответ на претензию не позднее 2-х часов с момента получения соответствующего электронного сообщения по адресу электронной почты, указанному в настоящем Договоре, в случае отсутствия указанного уведомления соответствующая корреспонденция считается полученной другой Стороной по истечении 3-х часов со дня направления соответствующего электронного сообщения, направленного по адресу электронной почты, указанному в настоящем Договоре/регистрационной карте.

12. Приложения:

Приложение № 1 – Регистрационная карта;

Приложение № 2 – Правила поведения и техника безопасности;

Приложение № 3 – Программы занятий.

Банковские реквизиты Исполнителя:

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Центр физической культуры, спорта и здоровья Невского района Санкт-Петербурга» (СПб ГБУ «ЦФКСиЗ Невского района»)

Адрес: 192148, г. Санкт-Петербург, проспект Железнодорожный, д. 32, литер А

ИНН 7811588192, КПП 781101001 ОГРН 1147847292185

Казначейский счет 03224643400000007200 Комитет финансов СПб (СПб ГБУ «ЦФКСиЗ Невского района» лицевой счет № 0601219) Северо-Западное ГУ Банка России/УФК по г. Санкт-

Петербургу, г. Санкт-Петербург КБК 0000000000000002130 кор/с 40102810945370000005 БИК 014030106

конт. тел. 495-49-34 адрес эл. почты: mail@cfknr.ru

**РЕГИСТРАЦИОННАЯ КАРТА
(форма)**

1.	ДОГОВОР	№ _____ от _____
2.	ИСПОЛНИТЕЛЬ:	АБОНЕНТ:
	<p>Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Центр физической культуры, спорта и здоровья Невского района Санкт-Петербурга» (СПб ГБУ «ЦФКСиЗ Невского района») Адрес: 192148, г. Санкт-Петербург, пр. Железнодорожный, д. 32, литер А ИНН 7811588192, КПП 781101001 ОГРН 1147847292185 Казначейский счет 03224643400000007200 Комитет финансов СПб (СПб ГБУ «ЦФКСиЗ Невского района» лицевой счет № 0601219) Северо-Западное ГУ Банка России//УФК по г. Санкт-Петербургу, г. Санкт-Петербург КБК 0000000000000002130 кор/с 40102810945370000005 БИК 014030106, конт. тел. 495-49-34 адрес эл. почты: mail@cfknr.ru сайт в сети Интернет: https://centrsporta-nevskiy.ru/</p>	<p>Фамилия _____ Имя _____ Отчество (при наличии) _____ Дата рождения _____ документ удостоверяющий личность _____ № _____, <i>(вид документа)</i> выдан _____ _____ «____» _____ Г. <i>(кем и когда)</i> зарегистрированный (ая) по адресу: _____ _____, (номер телефона, адрес эл. почты) _____ _____ являющийся родителем (законным представителем) и/или представителем несовершеннолетнего <i>(заполняется при представлении интересов несовершеннолетнего лица)</i> _____ <i>(фамилия, имя, отчество несовершеннолетнего лица полностью)</i> _____ документ удостоверяющий личность несовершеннолетнего (-ей) _____ <i>(вид документа)</i> № _____ выдан _____ _____ «____» _____ Г., <i>(кем и когда)</i> зарегистрированного (-ой) по адресу: _____ _____, действующий от имени несовершеннолетнего лица на основании: <i>(указать нужное)</i> _____ <i>(п. 1 ст. 64 Семейного кодекса РФ или реквизиты доверенности или иного документа, подтверждающего полномочия представителя)</i></p>
3.	Вид физкультурно-оздоровительных занятий	<input type="checkbox"/> функциональное многоборье <input type="checkbox"/> занятия в тренажерном зале

		<i>(выбрать нужное)</i>
4.	Количество/объем Услуг, срок оказания услуг, расчет стоимости услуг (абонентская плата):	<p style="text-align: center;"><u>Функциональное многоборье.</u></p> <p>Абонементы <i>(выбор абонементов осуществляется Абонентом путем оплаты соответствующей суммы Исполнителю в соответствии с условиями Оферты):</i></p> <p>- Посещение групповых занятий согласно расписанию в течении 1 (Одного) месяца со дня оплаты соответствующего абонементов.</p> <p style="padding-left: 20px;">1 (одно) занятие - 800 (Восемьсот) руб. 00 коп., НДС не облагается;</p> <p style="padding-left: 20px;">4 (четыре) занятия - 2 500 (Две тысячи пятьсот) руб. 00 коп., НДС не облагается;</p> <p style="padding-left: 20px;">8 (восемь) занятий - 4 500 (Четыре тысячи пятьсот) руб. 00 коп., НДС не облагается;</p> <p style="padding-left: 20px;">12 (двенадцать) занятий - 5 500 (Пять тысяч пятьсот) руб. 00 коп., НДС не облагается;</p> <p style="padding-left: 20px;">неограниченное количество занятий в течение месяца со дня оплаты абонементов согласно расписанию занятий секции – 6 000 (шесть тысяч) руб. 00 коп., НДС не облагается.</p> <p>- Посещение групповых занятий согласно расписанию в течении 3 (Трех) месяцев со дня оплаты соответствующего абонементов.</p> <p style="padding-left: 20px;">12 (двенадцать) занятий - 5 500 (Пять тысяч пятьсот) руб. 00 коп., НДС не облагается;</p> <p style="padding-left: 20px;">24 (двадцать четыре) занятия – 12 000 (Двенадцать тысяч) руб. 00 коп., НДС не облагается;</p> <p style="padding-left: 20px;">36 (тридцать шесть) занятий – 15 000 (Пятнадцать тысяч) руб. 00 коп., НДС не облагается.</p> <p>- Посещение занятий в составе организованной группы в количестве до 15 чел.</p> <p style="padding-left: 20px;">1 (Одно) занятие – 4 000 (Четыре тысячи) руб. 00 коп., НДС не облагается.</p> <p><u>Занятия в тренажерном зале.</u></p> <p>График работы: Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница 08:00-11:00 и 15:00-21:00</p> <p>Абонементы <i>(выбор абонементов осуществляется Абонентом путем оплаты соответствующей суммы Исполнителю в соответствии с условиями Оферты):</i></p> <p style="padding-left: 20px;">Разовое посещение – 1 000 (Тысяча) руб. 00 коп. НДС не облагается;</p> <p style="padding-left: 20px;">1 месяц - 2 000 (Две тысячи) руб. 00 коп., НДС не облагается;</p> <p style="padding-left: 20px;">3 месяца - 4 500 (Четыре тысячи пятьсот) руб. 00 коп., НДС не облагается;</p> <p style="padding-left: 20px;">6 месяцев - 6 000 (шесть тысяч) руб. 00 коп., НДС не облагается;</p> <p style="padding-left: 20px;">12 месяцев – 10 000 (десять тысяч) руб. 00 коп., НДС не облагается.</p>
5.	Дополнительные услуги	<p>Абонент вправе в дополнение к основным Услугам (п.п. 3,4 Регистрационной карты) заказать следующие Дополнительные услуги:</p> <p><input type="checkbox"/> Персональное занятие с инструктором тренажерного зала – 1 500 (Одна тысяча пятьсот) руб. 00 коп. за 1 (Одно) занятие, НДС не облагается;</p> <p><input type="checkbox"/> 5 (Пять) персональных занятий с инструктором тренажерного зала – 7 000 (Семь тысяч) руб. 00 коп., НДС не облагается;</p> <p><input type="checkbox"/> 10 (Десять) персональных занятий с инструктором тренажерного зала – 12 000 (Двенадцать тысяч) руб. 00 коп. за 10 (Десять) занятий, НДС не облагается;</p> <p><input type="checkbox"/> Занятие в группе из двух человек с инструктором тренажерного зала – 2 000 (Две тысячи) руб. 00 коп. за 1 (Одно) занятие, НДС не облагается;</p> <p><input type="checkbox"/> 5 (Пять) занятий в группе из двух человек с инструктором тренажерного зала – 8 000 (Восемь тысяч) руб. 00 коп., НДС не облагается;</p> <p><input type="checkbox"/> 10 (Десять) занятий в группе из двух человек с инструктором тренажерного зала – 15 000 (Пятнадцать тысяч) руб. 00 коп., НДС не облагается;</p> <p><input type="checkbox"/> предоставление во временное пользование дополнительного шкафа для вещей – 1 000 (Одна тысяча) руб. в месяц.</p>

		<p><i>(выбор дополнительных услуг осуществляется Абонентом путем оплаты соответствующей суммы Исполнителю в соответствии с условиями Оферты):</i></p> <p>Срок оказания дополнительных услуг – в течение срока оказания основных Услуг. Дополнительные услуги предоставляются Абоненту при наличии акцепта настоящей Оферты в отношении оказания основных Услуг. Дополнительные услуги оказываются Исполнителем на условиях исполнения по требованию (ст. 429.4 Гражданского кодекса РФ) с установленным сроком оказания дополнительных услуг. Акцепт Абонента на оказание дополнительных услуг считается полученным с момента внесения до начала оказания дополнительных услуг 100% авансового платежа в размере абонентской платы за их оказание, установленной Исполнителем по прейскуранту за соответствующий период по выбранному Абонентом виду занятий.</p> <p>Дополнительный шкаф для вещей не предназначен для хранения ценных вещей, денег и валютных ценностей. После помещения личных вещей в шкаф Абонент обязан закрыть его на замок и убедиться, что шкаф закрыт. Абонент обязан незамедлительно уведомить Исполнителя об утрате ключа от шкафа. До момента уведомления Исполнителя о факте утраты Посетителем ключа от шкафа, риск получения оставленных вещей другим лицом лежит на Абоненте. В случае утери/повреждения замка и/или ключа от шкафа Абонент обязан возместить Исполнителю сумму в размере 300 руб. Абонент обязан забрать все свои вещи из шкафа в последний день оплаченного периода пользования шкафом. Исполнитель оставляет за собой право трактовать оставление Посетителем вещей в закрытом шкафу по окончании оплаченного периода пользования как факт волеизъявления Абонента на продолжение пользования шкафом на следующий месяц на прежних условиях. В случае обнаружения в открытом шкафу, ранее арендованном Абонентом, вещей последнего Исполнитель принимает их на ответственное хранение и оставляет за собой право требовать от Посетителя оплаты стоимости ответственного хранения оставленных вещей по цене дополнительной услуги по предоставлению во временное пользование дополнительного шкафа для вещей. При обнаружении Исполнителем в конце дня закрытого шкафа, пользование которым не оплачено, такой шкаф в конце дня вскрывается Исполнителем и обнаруженные в нем вещи изымаются на ответственное хранение.</p>
6.	Дополнительные сведения	Размещены на сайте Исполнителя по адресу: https://centrsporta-nevskiy.ru/

Абонент подписывая настоящую регистрационную карту:

- полностью и безоговорочно соглашается с условиями Публичной оферты Исполнителя на заключение согласно статье 429.4 Гражданского кодекса Российской Федерации абонентского договора на предоставление услуг в сфере физической культуры и спорта, размещенной на сайте Исполнителя в сети Интернет по адресу: <https://centrsporta-nevskiy.ru/>
- предоставляет добровольное информированное согласие на оказание выбранных Абонентом физкультурно-оздоровительных услуг;
- подтверждает, что ознакомлен с перечнем предоставляемых Исполнителем услуг, в т.ч. с программой занятий по выбранному виду физкультурно-оздоровительных занятий, порядку их оказания, стоимостью и порядком оплаты услуг; порядком расчетов и условиями оказания услуг; перечнем необходимых документов для приобретения услуг конкретных видов; правилами поведения и техники безопасности на объектах Исполнителя;
- подтверждает предоставление следующей информации: наименование и информация об Исполнителе и спортивном комплексе (в т.ч. о наименовании юридического лица), информация о местах общего пользования; информация о нахождении ближайшего пункта медицинской помощи; информация об образовании и квалификации персонала; правила поведения потребителей в экстремальных ситуациях; информации о том, какие экстренные меры следует предпринять в случае получения травмы или развития иного критического состояния;
- проинформирован о медицинских противопоказаниях для выбранных Абонентом физкультурно-оздоровительных услуг и самостоятельно принимает решение о возможности получения физкультурно-оздоровительных услуг или о необходимости дальнейшей консультации у работника Исполнителя для определения соответствия состояния здоровья или текущего самочувствия по отношению к выбранному виду физической активности;
- подтверждает отсутствие медицинских противопоказаний для посещения спортивного комплекса и пользования физкультурно-оздоровительными услугами (занятиями) по вышеуказанному Абонентом виду (видам) физкультурно-оздоровительных занятий;

- письменно проинформирован о возможности получения травм во время тренировок и соблюдении всех мер предосторожности при работе с технически сложным оборудованием;
- получил инструктаж: по технике безопасности при посещении спортивного комплекса и пользовании физкультурно-оздоровительными услугами (занятиями) по выбранному Абонентом виду (видам) физкультурно-оздоровительных занятий, предоставляемых правилами пользования спортивным оборудованием и инвентарем тренажерного зала и/или зала для занятий функциональным многоборьем; о правилах личной безопасности; об особенностях физкультурно-оздоровительных услуг выбранного вида; о порядке и правилах оказания услуг; о факторах риска для здоровья чрезмерных или необоснованных физических нагрузок; об объеме и методике выполнения физических нагрузок различных видов; о режимах тренировок (занятий, тренингов) и отдыха, особенностях личного поведения для физкультурно-оздоровительных услуг выбранного Абонентов вида;
- ознакомлен и согласен с порядком расчета суммы, подлежащей возврату, в случае досрочного расторжения Договора, а именно:

размер абонентской платы за оказание услуг по функциональному многоборью (абонементы за 4, 8 12, 24, 36 занятий, за неограниченное количество занятий в течение месяца согласно расписанию занятий секции) установлен с учетом скидки по сравнению с ценой разового занятия. В случае досрочного расторжения договора на оказание услуг по функциональному многоборью не по вине Исполнителя осуществляется перерасчет оказанной части услуги (с учетом фактического количества занятий и/или использованного периода оказания услуг) по цене абонемента без скидки, указанной за 1 (Одно) занятие;

размер абонентской платы за оказание услуг – занятий в тренажерном зале (абонементы за 3, 6, 12 месяцев) установлен с учетом скидки по сравнению с ценой абонентской платы за один месяц. В случае досрочного расторжения договора на оказание услуг – занятий в тренажерном зале не по вине Исполнителя осуществляется перерасчет оказанной части услуги (с учетом использованного периода оказания услуг) по цене абонемента, указанной за 1 (Один) месяц.

Исполнитель:

_____/

м.п.

Абонент:

_____/

Дата заполнения _____ г.

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 лица младше 18 лет. Присутствие на занятиях лиц до 18 лет разрешается только в рамках персональной тренировки или в составе организованной группы с инструктором 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. Лицам, не достигшим возраста 18 лет, посещать тренировочные зоны и занятия для взрослых, посещать тренажёрный зал (кроме детских групповых занятий по функциональному многоборью, персональной тренировки или в составе организованной группы с инструктором тренажёрного 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 тренажёрного 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 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. Лицам, не достигшим 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.

4.10. 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>оо - 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 отдых 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.**