

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования

«Санкт-Петербургский государственный университет
аэрокосмического приборостроения»

ПРИКАЗ

04.02.2015

Санкт-Петербург

№ 65-42/15

**О документах по оказанию услуг Спортивно – оздоровительным
комплексом медицинского центра ГУАП**

В соответствии с приказом ГУАП от 27.01.2015 № 65-21/15 «Об утверждении Положения о порядке предоставления платных физкультурно – оздоровительных и спортивных услуг в спортивно – оздоровительном комплексе Медицинского центра ГУАП»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие с 01.02.2015:

1.1. Публичную оферту на возмездное оказание услуг Спортивно – оздоровительным комплексом Медицинского центра ГУАП (Приложение № 1 к настоящему приказу);

1.2. Договор возмездного оказания услуг Спортивно – оздоровительным комплексом Медицинского центра ГУАП (Приложение № 2 к настоящему приказу);

1.3. Прейскурант цен по оказанию услуг Спортивно – оздоровительным комплексом Медицинского центра ГУАП (Приложение № 3 к настоящему приказу).

1.4. Правила проведения первичного инструктажа в тренажерном зале в Спортивно – оздоровительном комплексе Медицинского центра ГУАП (Приложение № 4 к настоящему приказу).

2. Считать с 01.02.2015 утратившим силу Приказ ГУАП от 22.08.2010 № 01 – 247/12.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Ректор



Ю.А. Антохина

**Публичная оферта
на возмездное оказание услуг
Спортивно-оздоровительным комплексом Медицинского центра ГУАП**

г. Санкт-Петербург

«___» _____ 20__ г.

Спортивно-оздоровительный комплекс Медицинского центра федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения» (СОК МЦ ГУАП), именуемый в дальнейшем **ФИТНЕС КЛУБ ГУАП (ФИТНЕС ГУАП, Исполнитель)**, в лице проректора по административной работе и режиму Павлова Игоря Александровича, действующего на основании Доверенности от «___» _____ 20__ года № _____, заключает договор возмездного оказания услуг в ФИТНЕС КЛУБЕ ГУАП, расположенном по адресу:

Санкт-Петербург, ул. Передовиков, 13, корп. 2, лит. А, с физическими лицами, именуемыми **Заказчик, Член ФИТНЕС КЛУБА ГУАП**, принявшими условия настоящей оферты путем совершения действий, указанных в п. 4.1 настоящей оферты, на **нижеследующих условиях:**

1. Предмет Оферты

1.1. Предметом настоящей оферты является предоставление Заказчику физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг в ФИТНЕС КЛУБЕ ГУАП в соответствии с условиями настоящей публичной оферты, правилами внутреннего распорядка ФИТНЕС КЛУБА ГУАП, текущим прейскурантом цен (Прейскурант).

1.2. Публичная оферта, правила внутреннего распорядка ФИТНЕС КЛУБА ГУАП и прейскурант являются официальными документами и публикуются на официальном сайте **Исполнителя** по адресу: fitnesguar.ru (далее — Сайт), а также в общедоступном для ознакомления месте на территории ФИТНЕС КЛУБА ГУАП (по адресу: ул. Передовиков, д. 13, корп. 2).

1.3. Исполнитель оставляет за собой право изменять условия данной оферты, правила и прейскурант цен, обеспечивая при этом размещение измененных документов на сайте и в общедоступном для ознакомления месте на территории ФИТНЕС КЛУБА ГУАП.

2. Права и обязанности

Исполнитель обязуется:

2.1. В течение срока действия настоящей оферты оказать Членам ФИТНЕС КЛУБА ГУАП услуги в соответствии с действующим законодательством и условиями их предоставления, а также видом выбранной Заказчиком клубной карты.

2.2. В течение 2 (двух) недель с момента заключения договора в соответствии с условиями настоящей оферты предоставить каждому Члену ФИТНЕС КЛУБА ГУАП пронумерованные индивидуальные клубные карты, которые содержат уникальный идентификационный номер.

2.3. Сохранять конфиденциальность информации Заказчика, полученной от него при регистрации за исключением случаев, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации о защите персональных данных.

2.4. Обеспечить соблюдение требований государственных стандартов, правил пожарной безопасности, техники безопасности, санитарных норм и правил, Правил внутреннего распорядка ГУАП и Правил внутреннего распорядка ФИТНЕС КЛУБА ГУАП (Приложение № 1 к настоящей оферте).

2.5. Обеспечить рабочее состояние спортивного, сантехнического и другого оборудования.

2.6. Предоставлять каждому Члену ФИТНЕС КЛУБА ГУАП оборудованные в раздевалке шкафы для временного хранения личных вещей в количестве не более одного на каждое посещение, а также специально оборудованные ячейки, расположенные в ФИТНЕС КЛУБЕ ГУАП, для хранения ценных вещей. Материальной ответственности за вещи, сданные на



хранения в специально оборудованные ячейки, шкафы в раздевалке ФИТНЕС КЛУБ ГУАП не несет.

2.7. Предоставлять дополнительные услуги (после их оплаты) в соответствии с Прейскурантом цен.

2.8. Своевременно информировать Заказчика об изменениях в структуре услуг и условиях их оказания, об изменениях цен на услуги.

2.9. Продлить срок действия заключенного в соответствии с п. 4.1. Договора на период, в течение которого ФИТНЕС КЛУБ ГУАП не функционировал по его вине.

2.10. Приостановление оказания услуг («Заморозка Карты») настоящей офертой не предусмотрено.

Исполнитель вправе:

2.11. Оказывать Члену ФИТНЕС КЛУБА ГУАП услуги, предусмотренные п.1.1. настоящей оферты в период времени, согласно режиму работы ФИТНЕС КЛУБА ГУАП.

2.12. Изменять режим работы ФИТНЕС КЛУБА ГУАП, предварительно уведомив о таком изменении Члена ФИТНЕС КЛУБА ГУАП не позднее, чем за 10 (Десять) календарных дней, посредством размещения информации об изменении режима работы ФИТНЕС КЛУБА ГУАП на информационных стендах ФИТНЕС КЛУБА ГУАП.

2.13. В одностороннем порядке утверждать и изменять расписание групповых занятий.

2.14. Привлекать для оказания услуг третьих лиц, имеющих соответствующую квалификацию.

2.15. Отказаться в одностороннем порядке от Договора в случае невнесения Членом ФИТНЕС КЛУБА ГУАП оплаты услуг в соответствии с разделом 4 настоящей оферты.

2.16. В случае отсутствия у Члена ФИТНЕС КЛУБА ГУАП Карты и при отсутствии заявления о её утрате, ФИТНЕС КЛУБ ГУАП вправе приостановить пропуск Члена ФИТНЕС КЛУБА ГУАП до восстановления Карты.

2.17. Производить текущий ремонт в помещениях ФИТНЕС КЛУБА ГУАП, приостанавливая при этом работу ФИТНЕС КЛУБА ГУАП не более чем на 3 (три) календарных дня подряд.

2.18. Не проводить групповое занятие в случае присутствия на нем менее 2 (двух) человек.

2.19. Ежегодно закрывать ФИТНЕС КЛУБ ГУАП с 01 июля по 19 августа (на 50 дней) с последующим продлением всех абонементов, действующих на момент закрытия.

Заказчик обязуется:

2.20. Оплачивать услуги ФИТНЕС КЛУБА ГУАП в порядке и на условиях, предусмотренных разделом 4 настоящей оферты.

2.21. После заключения договора Член ФИТНЕС КЛУБА ГУАП обязан пройти соответствующую процедуру регистрации: предоставление личных данных, оформление клубной карты. При каждом посещении клуба предъявлять индивидуальную пластиковую карту ФИТНЕС КЛУБА ГУАП.

2.22. Член ФИТНЕС КЛУБА ГУАП обязуется пройти медицинский осмотр врачом ФИТНЕС КЛУБА ГУАП, либо предоставить медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям (справка действительна в течении одного календарного года). ФИТНЕС КЛУБ ГУАП не несет ответственности за данные, указанные в справках от других медицинских организаций.

2.2.3. Пройти первый ознакомительный инструктаж (входит в стоимость абонемента на 6 и 12 месяцев, в остальных случаях - платно, согласно Прейскуранту).

2.24. Члены ФИТНЕС КЛУБА ГУАП обязаны соблюдать и поддерживать чистоту, общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

2.25. Соблюдать требования безопасности занятий, использования оборудования. После занятий возвращать инвентарь в места его постоянного хранения.

2.26. При посещении ФИТНЕС КЛУБА ГУАП соблюдать рекомендации инструкторов о продолжительности и интенсивности занятий.

2.27. Переодеваться в Спортивную одежду и закрытую спортивную обувь. На занятиях верхняя и нижняя часть тела обязательно должна быть закрыта.

2.28. Самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье (при наличии хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней внутренних органов воздержаться от занятий в ФИТНЕС КЛУБЕ ГУАП) и не ставить под угрозу здоровье окружающих.

2.29. Сдавать верхнюю одежду в гардероб, запрещено нахождение на территории клуба в верхней одежде. В помещении ФИТНЕС КЛУБА ГУАП использовать сменную обувь, для прохода до раздевалки в уличной обуви использовать предоставляемые ФИТНЕС КЛУБОМ ГУАП бахилы (в осенне-зимний период).

2.30. Посещать групповые занятия согласно расписанию, индивидуальные - согласно графику, согласованному с инструктором. При опоздании Члена ФИТНЕС КЛУБА ГУАП более чем на 10 (десять) минут инструктор вправе не допустить его к занятию.

2.31. Не проводить инструктаж, не давать рекомендации на предмет занятий другим посетителям.

2.32. Не пользоваться мобильными телефонами, иными средствами связи и индивидуальными аудиоустройствами во время занятий.

2.33. Не употреблять в ФИТНЕС КЛУБЕ ГУАП алкогольные напитки, наркотические вещества, не курить. В случае установления лиц, находящихся в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения сотрудники ФИТНЕС КЛУБА ГУАП вправе применить меры указанным лицам в виде отстранения от занятий в ФИТНЕС КЛУБЕ ГУАП.

2.34. Распространение и продажа алкогольных напитков, наркотических средств в ФИТНЕС КЛУБЕ ГУАП **СТРОГО ЗАПРЕЩЕНЫ**.

2.35. Уходя из ФИТНЕС КЛУБА ГУАП, сдать ключ от индивидуального шкафа в раздевалке, а также любые предметы, арендованные на время посещения ФИТНЕС КЛУБА ГУАП.

2.36. В случае порчи и/или утраты карты Члена ФИТНЕС КЛУБА ГУАП, ключа от шкафа, арендованного оборудования компенсация материальных затрат осуществляется за счет Заказчика.

Заказчик вправе

2.37. Требовать от Исполнителя предоставления Услуг в соответствии с условиями настоящей оферты.

2.38. Получить новую Карту взамен утерянной. Восстановление Карты осуществляется за счет Заказчика.

2.39. Во время посещения ФИТНЕС КЛУБА ГУАП пользоваться раздевалками, душевыми и туалетными комнатами.

2.40. Заказчик имеет право расторгнуть Договор. Расторжение Договора производится с первого числа месяца, следующего за отчетным.

В случае расторжения Исполнитель возвращает Заказчику соответствующую сумму денежных средств, составляющую стоимость услуг, не предоставленных Заказчику, за вычетом 30 (Тридцати) процентов от суммы выплаты. Возврат денежных средств осуществляется на основании индивидуального Заявления о расторжении Договора. Возврат денежных средств должен быть произведен в течение 30 (Тридцати) рабочих дней с момента расторжения Договора.

3. Ответственность Сторон

3.1. Совершеннолетние Члены ФИТНЕС КЛУБА ГУАП самостоятельно несут ответственность за свое здоровье. Ответственность за здоровье несовершеннолетних Членов ФИТНЕС КЛУБА ГУАП несет их законный представитель. ФИТНЕС КЛУБ ГУАП не несет ответственности за вред, причиненный здоровью Члену ФИТНЕС КЛУБА ГУАП, в том числе, если он приступил к занятиям, несмотря на имеющиеся противопоказания и (или) не прошел проверку состояния здоровья перед занятиями.

3.2. Исполнитель не несет ответственность за вред, связанный с ухудшением здоровья, в том числе, если состояние здоровья Члена ФИТНЕС КЛУБА ГУАП ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронических заболеваний, имевшихся у члена ФИТНЕС КЛУБА ГУАП.

3.3. ФИТНЕС КЛУБ ГУАП не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение правил пользования тренажерами или другим оборудованием, правил



техники безопасности, а также если вред причинен в результате противоправных действий третьих лиц.

3.4. ФИТНЕС КЛУБ ГУАП - зона повышенной опасности. Дети в возрасте до 14 лет могут посещать его исключительно с законными представителями, которые несут за них полную ответственность.

3.5. За утерянные или оставленные без присмотра вещи, номерки, ключи от шкафа в раздевалке и (или) индивидуальных ячеек ФИТНЕС КЛУБ ГУАП ответственности не несет. Посещая ФИТНЕС КЛУБ ГУАП, не разрешается оставлять личные вещи и одежду без присмотра. Необходимо использовать для их хранения шкафы в раздевалках, а для хранения ценных вещей - специальные индивидуальные ячейки.

В случае обнаружения кражи, член ФИТНЕС КЛУБА ГУАП должен обращаться в правоохранительные органы.

3.6. В случае утраты ключа от индивидуальной ячейки, член ФИТНЕС КЛУБА ГУАП должен обратиться к администратору. Прежде чем открыть ячейку, администратор вправе потребовать описания содержимого ячейки, на которую указывает Член ФИТНЕС КЛУБА ГУАП, перед ее вскрытием. Если предметы, находящиеся в ячейке, описаны неверно, администратор вправе не выдавать члену ФИТНЕС КЛУБА ГУАП ценные вещи до окончательной проверки принадлежности вещей заявителю.

3.7. В случае причинения Членом ФИТНЕС ГУАП ущерба имуществу Исполнителя, Член ФИТНЕС КЛУБА ГУАП обязан возместить ему стоимость поврежденного и/или утраченного имущества.

3.7.1. В случае причинения Членом ФИТНЕС КЛУБА ГУАП ущерба имуществу Исполнителя, составляется акт, который подписывается представителями ФИТНЕС КЛУБА ГУАП.

3.7.2. В случае нарушения Членом ФИТНЕС КЛУБА ГУАП Правил внутреннего распорядка ФИТНЕС КЛУБА ГУАП Договор может быть расторгнут Исполнителем в одностороннем порядке.

3.8. В случае ненадлежащего исполнения Договора одной из сторон, повлекшее неблагоприятные последствия для другой стороны, ответственность наступает согласно законодательству Российской Федерации.

4. Стоимость услуг и порядок оплаты

4.1. Ознакомившись с Прейскурантом ФИТНЕС КЛУБА ГУАП на оказание спортивно-оздоровительных услуг и выбрав вид услуги, Заказчик заполняет Договор на оказание спортивно-оздоровительных услуг, после чего Договор считается заключенным на условиях публичной оферты.

Подписывая Договор, Член ФИТНЕС КЛУБА ГУАП заявляет, что не имеет медицинских противопоказаний для посещения занятий и получения физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Клуб не несет ответственность за вред, причиненный здоровью Члена ФИТНЕС КЛУБА ГУАП в результате недостоверности сведений о состоянии его здоровья.

4.2. После оплаты Заказчиком услуги путем внесения денежных средств в кассу Исполнителя Договор вступает в силу.

4.3. Исполнитель вправе в одностороннем порядке вносить изменения в Прейскурант стоимости Услуг, при условии уведомления об этом Члена ФИТНЕС КЛУБА ГУАП посредством размещения информации о таких изменениях на информационных стендах.

4.4. Абонементы могут быть приобретены юридическим лицом или законным представителем несовершеннолетнего физического лица.

5. Обстоятельства непреодолимой силы

5.1. Ни одна из Сторон не несет ответственности перед другой Стороной за невыполнение обязательств, обусловленное обстоятельствами, возникшими помимо воли и желания Сторон, которые нельзя предвидеть или избежать, включая объявленную или фактическую войну, гражданские волнения, эпидемии, блокаду, эмбарго, землетрясения, наводнения, пожары и другие стихийные бедствия.



5.2. Сторона, которая не может исполнить своего обязательства, должна письменно известить другую Сторону о препятствии и его Влиянии на исполнение обязательств по Договору в пятидневный срок с момента возникновения этих обстоятельств.

6. Заключительные положения

6.1. Заказчик вправе однократно за весь срок действия настоящей оферты произвести за счет Заказчика

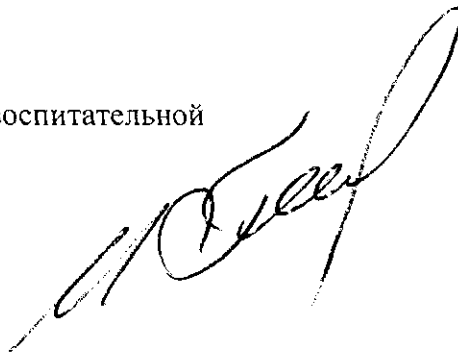
переоформление Карты на другое физическое лицо.

6.2. Все споры и разногласия, связанные с заключением, исполнением и прекращением Договора на условиях настоящей оферты, Стороны будут стремиться разрешать путем переговоров. В случае не достижения согласия споры будут решаться в судебном порядке.

6.3. Все Приложения к настоящей оферте являются его неотъемлемой частью:

6.3.1. Приложение №1 - Правила внутреннего распорядка ФИТНЕС КЛУБА ГУАП.

Проректор
по административно-воспитательной
работе и режиму



И.А. Павлов

Согласовано: *юр. отдел*
И. С. Матвеева

Правила внутреннего распорядка ФИТНЕС ГУАП

1. Общие положения:

- 1.1. Правила ФИТНЕС ГУАП являются неотъемлемой частью Оферты. При нарушении настоящих Правил, ФИТНЕС ГУАП оставляет за собой право пересмотреть действие Вашего Договора.
- 1.2. В случае необходимости и для Вашего комфорта допускается введение новых пунктов Правил. О внесении изменений в действующие Правила на информационных стендах ФИТНЕС ГУАП размещается объявление. Член ФИТНЕС ГУАП несет личную ответственность за ознакомление с такими изменениями. Новая редакция Правил в равной мере распространяется на всех Членов ФИТНЕС ГУАП с момента их размещения на информационных стендах ФИТНЕС ГУАП.
- 1.1. Работники ФИТНЕС ГУАП не несут ответственность, если причиной нанесения вреда здоровью стало грубое нарушение Правил ФИТНЕС ГУАП, не использование вводных инструктажей, нарушение врачебных рекомендаций, а также, если Член ФИТНЕС ГУАП тренируется самостоятельно.
- 1.2. Во время проведения мероприятий в ФИТНЕС ГУАП зона, предназначенная для тренировок, может быть ограничена.
- 1.3. ФИТНЕС ГУАП вправе производить текущий ремонт. Во время проведения ремонтных работ зона ремонта может быть ограничена для доступа или ФИТНЕС ГУАП может приостановить работу не более чем на 3 (три) календарных дня.

2. Режим работы:

- 2.1. Режим работы ФИТНЕС ГУАП: в будние дни с 8:00 до 23:00 часов, в субботу, воскресенье и в праздничные дни - с 9:00 до 21:00 часов (время московское). Вход в ФИТНЕС ГУАП прекращается за 45 минут до времени окончания работы ФИТНЕС ГУАП. Режим работы ФИТНЕС ГУАП в праздничные и иные дни может быть изменен.
- 2.2. Член ФИТНЕС ГУАП посещает ФИТНЕС ГУАП в строго регламентированное видом Карты время, за потребление дополнительных минут нахождения в ФИТНЕС ГУАП Член ФИТНЕС ГУАП оплачивает дополнительно.

3. Правила посещения ФИТНЕС ГУАП:

- 3.1. Вход в ФИТНЕС ГУАП осуществляется только при предъявлении Карты Члена ФИТНЕС ГУАП. Передача Карты третьим лицам не допускается.
- 3.2. Ключ от шкафа выдается в обмен на Карту Члена ФИТНЕС ГУАП. Размер материальной компенсации за порчу имущества ФИТНЕС ГУАП устанавливается комиссией по каждому случаю отдельно в зависимости от причиненного ущерба.
- 3.3. Находиться в верхней одежде на территории ФИТНЕС ГУАП не разрешается. Посещать тренировки необходимо в тренировочной одежде и обуви, соответствующей стандартам безопасности или направленности тренировки. Администратор в праве не допустить Вас на тренировку в уличной обуви. Просим соблюдать Правила общей и личной гигиены и чистоту во всех помещениях ФИТНЕС ГУАП. Для поддержания личной гигиены на всех тренировках рекомендуем Вам пользоваться полотенцами, которые продаются при входе в ФИТНЕС ГУАП.
- 3.4. Перед началом занятий для Вашей безопасности Вам необходимо пройти осмотр врачом ФИТНЕС ГУАП и первичный инструктаж. Вы несете персональную ответственность за свое здоровье. Инструктор ФИТНЕС ГУАП не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Члена ФИТНЕС ГУАП ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.
- 3.5. Посещая ФИТНЕС ГУАП, не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра. Используйте для их хранения шкафчики в раздевалках.
- 3.6. ФИТНЕС ГУАП не несет ответственности за ключи, мобильные телефоны и другие ценные вещи, оставленные без присмотра. Для хранения ценностей на рецепции ФИТНЕС ГУАП предусмотрены специальные сейфовые ячейки.
- 3.7. Члены ФИТНЕС ГУАП уважительно относятся друг к другу и персоналу.
- 3.8. Покидая ФИТНЕС ГУАП, Член ФИТНЕС ГУАП обязан сдать все имущество, выданное во временное пользование ФИТНЕС ГУАП, освободить шкаф, сдать от него ключ на рецепцию, оплатить дополнительные оказанные ФИТНЕС ГУАП услуги и получить свою Карту.

4. Порядок оплаты услуг:

- 4.1. В ФИТНЕС ГУАП предоставление услуг в долг не предусмотрено.
- 4.2. Оплата за услуги принимается в наличной форме в рублях.
- 4.3. Для Членов ФИТНЕС ГУАП за отдельную плату предлагаются дополнительные фитнес-услуги: персональные тренировки по всем фитнес-программам, консультация специалиста (полный перечень и стоимость которых предоставлена в Прейскуранте).
- 4.4. Стоимость услуг, а также их длительность может быть изменена по усмотрению ФИТНЕС

ГУАП. Вся информация о дополнительных услугах находится на информационных стендах ФИТНЕС ГУАП и у администраторов ФИТНЕС ГУАП.

5. Правила посещения тренажерного зала:

5.1. Обязательно прохождение первичного инструктажа. ФИТНЕС ГУАП не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало грубое нарушение Правил пользования тренажерами, а также занятия по собственной программе.

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

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

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

5.5. Запись на персональные тренировки осуществляется только после предварительной оплаты.

5.6. К занятиям в тренажерном зале допускаются посетители только в чистой закрытой спортивной обуви и спортивной одежде. Заниматься в шлепанцах и с голым торсом запрещено.

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

5.8. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования в зале, просим незамедлительно сообщить об этом инструктору тренажерного зала или администратору.

5.9. Посетитель обязан закончить тренировку за 15 мин до закрытия тренажерного зала.

5.10. В тренажерном зале запрещается принимать пищу, жевать резинку, заносить и оставлять стеклянную тару.

6. Правила посещения групповых занятий:

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

6.2. Продолжительность фитнес-часа - до 55 минут. Длительность занятий различна и соответствует их интенсивности.

6.3. Начало урока без разминки продолжительностью 10 (десять) минут опасно для Вашего здоровья. Просим Вас приходить на занятия без опозданий, опоздавшие более чем на 10 минут, допускаться на занятие не будут.

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

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

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

6.7. Для поддержания личной гигиены на всех групповых занятиях рекомендуем использовать личные коврики.

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

7. Членам ФИТНЕС ГУАП запрещено:

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

7.2. Тренироваться подросткам до 16 лет без инструктора, посещать тренировочные зоны и программы для взрослых.

7.3. Тренироваться с голым торсом, в купальном костюме, в верхней одежде, уличной обуви, в шлепанцах, босиком, в носках.

7.4. Резервировать тренажеры, свободные веса, лавки. Выполнять упражнения следует по очереди.

7.5. Бросать оборудование (гантели, штанги, блины) на пол, что ведет к уменьшению срока использования оборудования, износу пола, повышенному шуму.

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

7.7. Использовать парфюмерию и разогревающие мази с резким запахом.

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

7.9. Использовать стеклянную посуду для напитков во всех тренировочных зонах (для питья можно использовать только пластиковые стаканы и бутылки).

7.10. Ставить стаканы с водой на тренажеры и музыкальную аппаратуру.

7.11. Самовольно размещать на территории ФИТНЕС ГУАП объявления, рекламные материалы, проводить опросы, распространять товары на территории ФИТНЕС 1'УАП без письменного разрешения Администрации.

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

7.13. Самостоятельно пользоваться звуковой и видео- аппаратурой ФИТНЕС ГУАП. В ФИТНЕС ГУАП используется корпоративный формат музыкального сопровождения, использование иной музыки не разрешается.

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

7.15. Организовывать и проводить в ФИТНЕС ГУАП мероприятия без получения на то разрешения Администрации.

7.16. Курить и находиться в состоянии алкогольного и наркотического опьянения.

7.17. Использовать ненормативную лексику, как при общении, так и при разговорах по телефону.

7.18. Проносить в ФИТНЕС ГУАП оружие и взрывчатые вещества.

7.19. Входить в ФИТНЕС ГУАП с животными.

Проректор по административной работе и режиму

И.А.Павлов

Главный врач МЦ ГУАП

Л.В. Ворошина

**Договор
возмездного оказания услуг**

г. Санкт-Петербург « » 20 г.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения» (ГУАП), именуемый в дальнейшем **Исполнитель**, в лице проректора ГУАП _____, действующего на основании Доверенности « » 20 года № _____, заключает договор возмездного оказания услуг в Спортивно – оздоровительном комплексе Медицинского центра ГУАП (далее, ФИТНЕС ГУАП), расположенном по адресу: Санкт-Петербург, ул. Передовиков, 13, корп. 2, лит. А, с физическим лицом, именуемым **Заказчик**, Член ФИТНЕС ГУАП, принявшим условия публичной оферты на нижеследующих условиях:

1. **Член ФИТНЕС ГУАП (Заказчик)**

_____ (фамилия, имя, отчество)

2. Дата рождения _____

3. Паспорт: серия _____ № _____, кем и когда выдан _____

4. Адрес регистрации и/или проживания _____

5. Наименование выбранной услуги в соответствии с Прейскурантом цен в ФИТНЕС ГУАП по оказанию физкультурно – оздоровительных и спортивных услуг _____

6. Срок оказания услуги _____

7. Подписывая Договор, Член ФИТНЕС ГУАП заявляет, что не имеет медицинских противопоказаний для посещения занятий и получения физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный здоровью Члена ФИТНЕС ГУАП в результате недостоверности сведений о состоянии его здоровья.

8. После оплаты Заказчиком услуги путем внесения денежных средств в кассу Исполнителя Договор вступает в силу.

9. Дата начала фактического оказания услуг не позднее 14 (четырнадцати) календарных дней от даты оплаты, т.е. « » 20 г.

10. С Заказчиком проведен инструктаж по безопасности, учитывающий специфику физкультурно-оздоровительных занятий и тренировок, использования спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря.

11. Заказчик подтверждает, что он располагает необходимой и достоверной информацией, об оказываемых услугах, обеспечивающую возможность их правильного выбора

12. В соответствии с законодательством о персональных данных, Заказчик своей волей и в своем интересе дает согласие на обработку (сбор, систематизация, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, обезличивание, блокирование, уничтожение) персональных данных (далее ПД), необходимых для оказания услуг. Согласие на обработку ПД может быть отозвано Заказчиком. Срок действия согласия Заказчика на обработку ПД устанавливается до момента его отзыва Заказчиком.

13. Заказчик ознакомлен с Публичной офертой, Правилами внутреннего распорядка ФИТНЕС ГУАП.

Заказчик	Исполнитель
_____ подпись	_____ подпись

Приложение №3
К Приказу ГУАП

От 04.02.2015г. № 65-42/15

Прейскурант цен по оказанию услуг Спортивно – оздоровительным комплексом Медицинского центра ГУАП

Таблица №1

№	Вид услуги и форма ее оказания	Цена услуги (товара) в рублях
1	2	3
1. Абонементы		
1.1.	На 12 месяцев	8500
1.2.	На 6 месяцев	6900
1.3.	«Утренний абонемент» 12 месяцев	5100
1.4.	«Утренний абонемент» 6 месяцев	4300
1.5.	Продление абонемента ¹	20% скидка от текущей стоимости абонемента по п.п. 1.1-1.4
2. Абонементы для работников и студентов ГУАП		
2.1.	На 12 месяцев	7500
2.2.	На 6 месяцев	6500
2.3.	На 3 месяцев	3300
2.4.	Продление абонемента ¹	20% скидка от текущей стоимости абонемента по п.п. 2.1-2.3
3. Посещения		
3.1.	Ознакомительное посещение (разовое, по предварительной записи)	бесплатно
3.2.	Второе посещение (ознакомительное, без предварительной записи)	400
3.3.	10 посещений ²	3100
4. Посещения для работников и студентов ГУАП		
4.1.	Ознакомительное посещение (разовое, по предварительной записи)	бесплатно
4.2.	Второе посещение (ознакомительное, без предварительной записи)	200
4.3.	10 посещений ²	1700
5. Инструктажи		
5.1.	Первый (ознакомление клиента с залом, оборудованием, с базовыми упражнениями и тренажерами)	Входит в стоимость
5.2.	Второй (помощь в составлении индивидуальных программ тренировок)	400
5.3.	Третий (помощь в составлении индивидуальных программ тренировок)	400
6. Персональные тренировки		
6.1.	Одно занятие (60 минут)	970
6.2.	5 занятий (по 30 минут) ³	2900
6.3.	5 занятий (по 60 минут) ³	4500
6.4.	10 занятий (по 30 минут) ²	5250
6.5.	10 занятий (по 60 минут) ²	7800
7. Групповые занятия		
7.1.	Йога для детей (55 минут) (4/8 занятий)	1000/1800
7.2.	Бокс (55 минут) (4/8 занятий)	1000/1800
7.3.	Спортивные танцы (сальса, бачата, леди стайл, танго, гоу гоу, восточные танцы) (4/8 занятий)	1000/1800

7.4.	Атлетизм для детей 12-16 лет (55 минут) (4/8/12 занятий)	1000/1800/2490
7.5.	Нір-Нор для детей 7-15 лет (55 минут) (4/8/12 занятий)	1000/1800/2490
7.6.	Ритмика для детей 3-4, 5-6 лет (45 мин) (4/8 занятий)	1000/1800
8. Ручной спортивный разогревающий массаж (один сеанс/10 сеансов)		
8.1.	Общий массаж (60 минут)	1300/11000
8.2.	Массаж спины (40 минут)	800/7500
8.3.	Воротниковая зона (30 минут)	500/4500
8.4.	Массаж ног (40 минут)	950/9000
8.5.	Массаж рук (40 минут)	550/5000
9. Ручной спортивный разогревающий массаж для работников и студентов ГУАП (один сеанс/10 сеансов)		
9.1.	Общий массаж (60 минут)	1200/10000
9.2.	Массаж спины (40 минут)	700/6500
9.3.	Воротниковая зона (30 минут)	450/4000
9.4.	Массаж ног (40 минут)	900/8500
9.5.	Массаж рук (40 минут)	500/4500
10. Дополнительные услуги		
10.1.	Загар в солярии (5 минут/50 минут)	100/900
10.2.	Выдача банного полотенца ⁴	35
10.3.	Выдача полотенца для лица ⁴	25
10.4.	Восстановление индивидуальной карты/восстановление ключа от индивидуального шкафа	150/150
10.5.	Переоформление индивидуальной карты на другое лицо	500
10.6.	Пользование (60 минут) теннисного стола и оборудования (сетка, мячи, набор ракеток – 2шт.) ⁴	100

1. Цена действительна в течение 2 (двух) недель после окончания текущего абонемента.
2. Действительны в течение 3 (трех) месяцев с момента покупки.
3. Действительны в течение 2 (двух) месяцев с момента покупки.
4. На время посещения ФИТНЕС ГУАП.

Проректор ГУАП по административной работе и режиму

И.А.Павлов

Начальник отдела ОФПиА

А.В. Киселева

Главный врач МЦ

Л.В. Ворошина

От 04. 02. 2015г. № 65-42/15

Утверждаю
Проректор ГУАП
И.А. Павлов
_____ 2015г.

Правила проведения первичного инструктажа в тренажерном зале в Спортивно – оздоровительном комплексе Медицинского центра ГУАП.

1. Первичный инструктаж включает в себя:
 - 1.1. Получение информации о состоянии здоровья Заказчика:
 - 1.1.1. Медицинская справка о допуске к физкультурно – оздоровительным и спортивным занятиям, выданная медицинским учреждением, имеющим лицензию на оказание услуг (Приложение № 1);
 - 1.1.2. Тестирование Заказчика о состоянии его здоровья (Приложение № 2)
 - 1.2. Ориентация Заказчика на территории зала ФИТНЕС ГУАП (где расположены кардио зоны, зоны свободных весов, силовые тренажеры, противопожарные выходы)
 - 1.3. Установление контакта между клиентом и тренером;
 - 1.3.1. Руководствуясь рекомендациями спортивного врача, тренер составит начальную программу тренировок, по которой в дальнейшем Заказчик будет заниматься.
 - 1.3.2. Проведение инструктажа по технике безопасности на тренировках в тренажерном зале:
 - Рекомендуется иметь при себе личное полотенце, Члены ФИТНЕС ГУАП обязаны при необходимости вытирать тренажер после его использования одноразовым полотенцем.
 - Для безопасности упражнения с максимальными весами в тренажерном зале необходимо выполнять только с инструктором.
 - После окончания тренировки необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места. Члены ФИТНЕС ГУАП несут материальную ответственность за порчу используемого оборудования или инвентаря.

- К занятиям в тренажерном зале допускаются посетители только в чистой закрытой спортивной обуви и спортивной одежде. Заниматься в шлепанцах и с голым торсом запрещено.

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

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

- Посетитель обязан закончить тренировку за 15 мин до закрытия тренажерного зала.

- В тренажерном зале запрещается принимать пищу, жевать резинку, заносить и оставлять жидкости в стеклянной таре.

- При посещении ФИТНЕС ГУАП строго соблюдать требования инструкторов о продолжительности и интенсивности занятий. При ухудшении здоровья во время занятия необходимо немедленно прекратить тренировку и сообщить тренеру и/или сотрудникам Спортивно – оздоровительного комплекса.

1.3.3. Основные элементы тренировочного процесса (приложение № 3);

1.4. Тренер тренажерного зала и Заказчик расписываются с указанием Ф.И.О. и даты проведения первичного инструктажа в типовой анкете Заказчика.

Проректор ГУАП по административной работе и режиму  И.А.Павлов

Главный врач



Ворошина Л.В.



Тестирование Заказчика о состоянии здоровья и первичный инструктаж

ФИО _____

ДАТА РОЖДЕНИЯ _____ ПОЛ _____

АДРЕС ПРОЖИВАНИЯ _____

ТЕЛЕФОН _____

СРОК ДЕЙСТВИЯ КАРТЫ _____

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

10. Проходили Вы когда – либо предварительный или периодический медицинский осмотр _____

Информация о здоровье

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

ИСТОРИЯ КЛИЕНТА

Основная цель тренировок _____

Второстепенная цель _____

Самый большой вес _____ Вес сейчас _____ Желаемый вес _____

Каким видом физической активности Вы занимаетесь сейчас _____

Сколько раз в день Вы обычно едите _____

Принимаете ли Вы витамины или другие пищевые добавки _____

Курите ли Вы _____

Сколько раз в неделю Вы можете тренироваться _____

Тренировались ли Вы под руководством тренера, инструктора _____

Провел первичный инструктаж

_____.2015г

подпись / ФИО

Прошел первичный инструктаж

_____.2015г

подпись / ФИО

Основные элементы тренировочного процесса

1. Блочный тренажер на разгибание ног.

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

Цель упражнения: успешная проработка квадрицепсов ног.

2. Тренажер для сгибания ног сидя.

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

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

3. Тренажер для сгибания ног лежа.

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

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

4. Тренажер на приведение ног.

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

Цель упражнения: проработка мышц внутренней поверхности бедра.

5. Тренажер на отведение ног.

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

Цель упражнения: проработка мышц внешней стороны бедра.

6. Жим от груди.

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

Цель упражнения: проработка мышц груди.

7. Жим от плеч.

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

Цель упражнения: проработка дельтовидной мышцы.

8. Тяга сверху.

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

Цель упражнения: проработка широчайших мышц спины.

9. Гребная тяга (горизонтальный блок).

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

Цель упражнения: проработка широчайших мышц спины.

10. Бицепс сидя (блочный).

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

Цель упражнения: проработка мышц бицепса, а так же развивает плечевую мышцу (брахиалис), плече - лучевую мышцу и круглый пронатор.

11. Трицепс (блочный).

И.П. стоя перед вертикальным блоком. Хват нейтральный - ладони внутрь. Ступни параллельны, одна нога может быть чуть впереди. Наклон корпуса вперед градусов на 10-15, локти чуть впереди корпуса, руки на ширине плеч. Зафиксировать локти в одном положении, глубоко вдохнуть, задержать дыхание и разгибать руки в локтях, толкая трос вниз. Когда руки разогнулись до прямого угла в локте, развернуть кисти внутрь, так, чтобы ладони смотрели на пол. Полностью распрямить руки, выдохнуть.

Цель упражнения: проработка трехглавой мышцы плеча.

12. Задняя дельта / Баттерфляй.

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

Цель упражнения: проработка задних пучков дельтовидных мышц.

13. Дельтоид сидя (блочный).

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

Цель упражнения: проработка дельтовидных мышц.

14. Подтягивание / отжимание с противовесом.

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

Цель упражнения: проработка мышц груди.

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

Цель упражнения: проработка трехглавой мышцы плеча (трицепс).

15. Брусья.

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

Цель упражнения: проработка трехглавой мышцы плеча (трицепс).

16. Пресс сидя.

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

Цель упражнения: проработка прямой мышцы живота.

17. Ягодичные мышцы.

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

Цель упражнения: проработка ягодичные мышцы и мышц ног.

18. Перекрестная тяга с изменением высоты.

Данный тренажер помогает хорошо проработать большое количество мышц: бицепс, трицепс, дельты, мышцы груди, мышцы спины, пресс, отводящие и приводящие мышцы бедра, двуглавая мышца бедра, ягодицы. При использовании рукояток и приспособлений различной конфигурации возможно выполнение большого числа упражнений. Верхний блок предназначен для выполнения упражнений: разгибание рук на трицепс, верхняя тяга, скручивания на пресс. Нижний блок предназначен для выполнения упражнений: отведение ноги назад, в сторону, перекрестный подъем ног, нижняя тяга, тяга в наклоне, тяга к подбородку, сгибание рук на бицепс, подъем руки через сторону, перед собой и назад.

19. Жим ногами под углом.

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

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

20. Гак - машина.

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

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

21. Машина Смита.

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

Цель упражнения: проработка передней поверхности бедра и ягодичных мышц.

22. Икроножные сидя.

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

Цель упражнения: проработка камбаловидной мышцы голени.

23. Гребная тяга с упором на грудь.

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

Цель упражнения: проработка мышц спины.

24. Скамья простая.

На данном тренажере можно проработать несколько групп мышц. Проработка трехглавой мышцы плеча (трицепс): лежа на спине, взять штангу узким хватом. Поднять руки над головой. На вдохе согнуть руки в локтевых суставах, опустить штангу вниз. На выдохе выпрямить руки и вернуться в И.П.

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

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

25. Скамья для пресса.

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

26. Скамья универсальная.

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

27. Парта для бицепса.

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

Цель упражнения: проработка бицепса.

28. Гиперэкстензия.

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

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

29. Скамья олимпийская.

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

Цель упражнения: проработка мышц груди.

30. Скамья олимпийская наклонная.

На данном тренажере можно проработать мышцы брюшного пресса и груди.

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

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

Цель упражнения: проработка нижней части прямой мышцы живота.

31. Стойка для приседаний.

Используется как вспомогательный снаряд для приседаний.

32. Поднятие коленей, бруска, турник.

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

Цель упражнений: проработка мышц брюшного пресса.

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

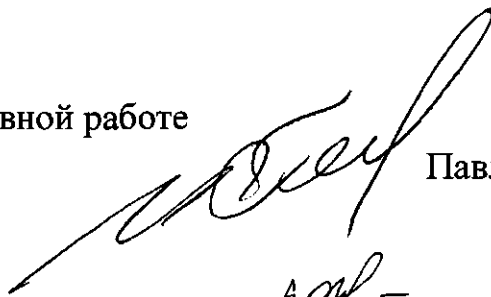
Цель упражнения: проработка трехглавой мышцы плеча (трицепс).

33. Тяга сверху.

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

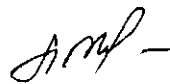
Цель упражнения: проработка круглых мышц спины, широчайшей мышцы спины.

Проректор по административной работе
и режиму



Павлов И.А.

Главный врач МЦ



Ворошина Л.В.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования

«Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения»

Лист

согласования проекта приказа ГУАП от 04.02.2015 № 65-42/15

О документах по охране интеллектуально-авторских прав
на материалы научной деятельности ГУАП
(Наименование приказа)

Таблица № 1

№	Наименование структурного подразделения, внесшего проект приказа ГУАП	ФИО руководителя	Подпись	Дата внесения проекта
1	2	3	4	5
1	Мет. центр	Ворожанин И.В.		28.01.15
2				

Таблица № 2

(Нужное подразделение отметить X)

	Наименование структурного подразделения, согласовавшего проект приказа ГУАП	ФИО	Подпись	Дата согласования
1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	Президент ГУАП	Оводенко А.А.		
<input type="checkbox"/>	Проректор по учебно-воспитательной работе	Боев В.М.		
<input type="checkbox"/>	Проректор по научной и инновационной деятельности	Крук Е.А.		
<input checked="" type="checkbox"/>	Проректор по административной работе и режиму	Павлов И.А.		25.01.2015
<input type="checkbox"/>	Проректор по международной деятельности	Лосев К.В.		
<input type="checkbox"/>	Проректор по развитию университетского комплекса	Тимофеева Л.А.		
<input checked="" type="checkbox"/>	Главный бухгалтер	Пешкова Г.Ю.		23.01.15
<input type="checkbox"/>	Ученый секретарь ГУАП	Немченко С.Г.		
<input type="checkbox"/>				
<input checked="" type="checkbox"/>	ОДОУ	Малышова Б.М.		23.01.2015
<input checked="" type="checkbox"/>	Юридический отдел	Кабеева		28.01.15
<input checked="" type="checkbox"/>	Отдел финансового планирования и анализа	Киселева		28.01.15
<input type="checkbox"/>	Отдел кадров			
<input type="checkbox"/>	Первый отдел			
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
	Кол-во подразделений, согласовавших проект приказа			Подпись руководителя подразделения, внесшего проект