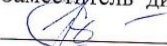


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Китовская средняя школа»
(МОУ Китовская СШ)**

155927, Ивановская область, Шуйский район, с. Китово, ул. Северная, д. 3
Тел./факс 8(49351) 35-685, e-mail: kitovoschool@yandex.ru

Согласовано
Заместитель директора по ВР
 Н.С. Рогова

Утверждено
Директор МОУ Китовская СШ
И.В. Румянцева
Приказ от 31.08.2021 г. № 67/8-ог


**Дополнительная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка в тренажерном зале»**

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: учитель Степанов А.В.

2021 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Общая физическая подготовка в тренажерном зале» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности, предназначенной для внеурочной работы с учащимися.

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны.

Здоровье – главная ценность жизни. Без него нет преуспевающего, активного и жизнерадостного человека. Здоровый ребенок с удовольствием и радостью включается во все виды деятельности, предлагаемой школой. Он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами, учится продуктивно и с удовольствием.

Уклад жизни современного общества резко отличается большой динамичностью, напряженностью, резким возрастанием объема информации. Организм человека не в состоянии самостоятельно меняться так же быстро, подстраиваться под нужный ритм. Малоподвижный образ жизни дополняется умственными и нервно-психическими перегрузками. Обязательные уроки физического воспитания лишь в малой степени компенсируют дефицит движений, что явно недостаточно для укрепления и сохранения здоровья.

Исходя из вышеупомянутых факторов следует то, что для повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре во внеурочное время. Именно это стало основанием создания в МОУ Китовская СШ дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка в тренажерном зале».

Адресаты программы: учащиеся 5-11 классов МОУ Китовская СШ, лица в возрасте 11-17 лет.

Цель программы: создание оптимальных условий для развития индивидуальных способностей, самореализация личности учащегося на основе формирования интереса к спорту и физической культуре через знакомство со спортивными тренажерами.

Задачи:

образовательные (предметные):

- укреплять здоровье подростков, содействовать гармоничному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышать физиологическую активность органов и систем организма обучающихся;
- осваивать основные двигательные навыки и умения, предусмотренные программой;
- активизировать функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- формировать и закреплять правильную осанку при выполнении жизненно необходимых положений и движений;
- помогать обучающимся в организации тренировок всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- обучать детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами;

метапредметные (развивающие):

- развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности;
- способствовать развитию интереса к изучению общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- способствовать развитию физических качеств (выносливость, быстрота, скорость);

- способствовать развитию интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга.

личностные (воспитывающие):

- сформировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитать морально-этические и волевые качества;
- воспитать умение доводить дело до конца;
- научить оказывать помощь младшим товарищам;
- сформировать навык самодисциплины.

Для учащихся 5 – 11 классов основными формами организации образовательной деятельности по курсу служат:

1) Учебно-тренировочные занятия, в процессе которых реализуется тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля);

2) В основе программы лежат принципы дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия не только в группах детей одинакового возраста, но и при необходимости работать со смешанными и разновозрастными группами детей.

Срок реализации программы: 1 год.

Форма обучения: очная.

2. Ожидаемые результаты

Личностные:

Учащиеся:

- будут понимать о необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- сформируют навыки развития собственной культуры здорового образа жизни;
- получают знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- разовьют готовность и способность к саморазвитию и самообучению, личностному самоопределению;
- сформируют уважительное отношение к иному мнению;
- овладеют навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- разовьют этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- приобретут навык самодисциплины, самоорганизации;
- разовьют умение управлять своими эмоциями, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- приобретут навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- разовьют понятие об оказании бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные:

Учащиеся:

- научатся самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- научатся планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- смогут самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;

- разовьют умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные:

Учащиеся:

- будут знать правила безопасности при выполнении тех или иных физических упражнений на спортивных тренажерах;
- научатся простейшим способам самодиагностики и наблюдения за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- освоят комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- научатся правильно работать на спортивных тренажерах с учетом своих физических возможностей и своего самочувствия.

3. Учебно-тематический план

Календарно-тематическое планирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивного направления «Общая физическая подготовка в тренажерном зале» в 5 - 11 классах МОУ Китовская СШ рассчитано на один учебный год (объемом - 72ч./2 ч. в неделю).

№	Название разделов	Количество часов
1.	Основы теоретических знаний	6
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	6
3.	Упражнения силовой направленности	13
4.	Упражнения для развития грудных мышц и ног	6
5.	Упражнения для верхнего плечевого пояса и рук	6
6.	Упражнения для развития мышц спины и пресса	10
7.	Упражнения на кардио-тренажерах, беговой дорожке	25

Календарно-тематическое планирование представлено в Приложении 1.

4. Содержание учебной программы

Вводное занятие

Знакомство с обучающимися. Презентация программы обучения. Инструктаж по технике безопасности (Приложение 2). Правила поведения в тренажерном зале. Требования к одежде и обуви занимающихся в тренажерной зале. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах.

Раздел 1. Основы теоретических знаний

Терминология по программе. Тренажеры как учебно-тренировочные устройства или приспособления, используемые для развития двигательных навыков, выработки и совершенствования техники управления механизмом, восстановления опорно-двигательного аппарата человека. Цель использования тренажеров (повышение резервов организма, средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, сохранения здоровья, бодрости, высокой работоспособности; развитие силы, силовой выносливости; увеличение объема мышц, улучшение рельефности мышц; исправление недостатков фигуры (отвислый живот, сутулая спина, впалая грудь) и т.д. Виды тренажеров: физкультурно-оздоровительные, спортивные, лечебные; их особенности. Характеристика тренажеров. Правила подбора и расстановки оборудования в тренажерном зале.

Принципы построения тренировки в тренажерном зале. Особенности проведения разминки, ее необходимость. Определение нагрузки. Подбор индивидуальной нагрузки на

тренажерах. Продолжительность, темп тренировок. Частота смены комплексов. Значение самоконтроля. Усталость. Боль и травмы.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Значение ОФП. Виды упражнений по ОФП. Техника проведения ОРУ без предметов. Техника проведения ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч и пр.). Техника проведения ОРУ на гимнастической лестнице. Техника проведения ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

Раздел 3. Упражнения силовой направленности

Гантели и штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма. Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков. Физкультурные комплексы упражнений с гантелями и штангой. Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями и штангой.

Раздел 4. Упражнения для развития грудных мышц и ног

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Грудные мышцы: большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы. Мышцы ног: большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра (квадрицепт), двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), икроножная мышца, камбаловидная мышца. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Раздел 5. Упражнения для верхнего плечевого пояса и рук

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Мышцы рук и плечевого пояса: дельтовидная мышца, двухглавая мышца плеча. Содержание программы является единым для всего срока реализации программы. Педагог в зависимости от возрастных и индивидуальных возможностей обучающихся подбирает для конкретного занятия наиболее оптимальный программный материал.(бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Раздел 6. Упражнения для развития мышц спины и пресса

Виды мышц живота, их значение (поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе, образуют брюшной пресс). Прямая мышца, наружная косая мышца. Виды мышц спина: трапецевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца. Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Раздел 7. Упражнения на кардио-тренажерах, беговой дорожке

Виды кардио-тренажеров. Правила индивидуального подбора кардио-тренажеров. Регулирование и настройка кардио-тренажеров под занимающегося. Беговая дорожка: назначение, периодичность использования, продолжительность занятий на беговой дорожке. Техника безопасности выполнения упражнений на кардио-тренажерах, беговой дорожке.

Для эффективности проводимых занятий, достижения равномерного распределения нагрузки на учащихся, в построении календарно-тематического планирования использовалось чередование тем вышеупомянутых разделов общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка в тренажерном зале».

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

1. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

№	Тренажер	Краткая характеристика
1		Тренажер для жима лежа – является замечательным способом тренировать мышцы груди наряду с такими упражнениями как жим лежа со штангой и жим лежа с гантелями.
2		Гребной тренажёр — это кардиотренажер, который позволяет интенсивно проработать мышцы спины и плечевого пояса, а также поддерживать в тонусе мышцы нижней части тела.
3		Многофункциональный тренажер – особый вид спортивного оборудования, фактически сочетающий в себе несколько тренажеров для разных мышечных групп. Упражнения, выполняемые на многофункциональных тренажерах, очень разнообразны, что делает тренировки полноценными и высокоэффективными. С их помощью можно снизить вес, укрепить и привести мышцы в тонус, нарастить мышечную массу или просто улучшить общее состояние здоровья.
4		Скамья для пресса – это специализированный тренажер для тренировки мышц пресса и спины, а также формирования рельефа мышц туловища.
5		Магнитный велотренажёр — это спортивный снаряд, имитирующий езду на велосипеде. Занятия на велостанке помогают сбросить лишние килограммы, укрепить сердечную мышцу и дыхательную систему, мышцы нижней части корпуса, тренируют выносливость.
6		Магнитная беговая дорожка — это кардио тренажёр, с механическим движением, которое создает сопротивление с использованием силы магнита.

Информационное обеспечение:

- Нормативно-правовая база:

1. Конвенция о правах ребёнка (Генеральная Ассамблея ООН 05.12.1989, ратифицирована Верховным Советом СССР).
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017г. №617-р).
4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);
6. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Для педагогов:

1. Ануров, Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с женскими группами атлетической гимнастики: программа учебного курса / Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ. – 1990. – № 10.
2. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2005. – № 7.
3. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136с.
4. Годовой учебный план СДЮШОР по тяжёлой атлетике. – Минск, Министерство спорта и туризма, 2005.
5. Дворкин Л. С., Воробьев С. В., Хабаров А. А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997, №1.
6. Орехова В. «В тренажерном зале» - М., «ТЕРРА» 1997.
7. Орехова В. «Секреты гибкости» - М., «ТЕРРА» 1997.

- Для учащихся:

1. Бомпа Тудор О. Подготовка юных чемпионов. Глава 6. Развитие силы / АСТ- Астрель – 2003
2. Павел Цацулин. Система русских силовых тренировок. / Питер- 2017.
3. Фалеев А.В. Силовые тренировки. Избавься от заблуждений. /Март- 2006.

- Интернет-источники:

1. Фоксфорд. Физкультура онлайн. Тренируемся дома. Бесплатный курс: <https://foxford.ru/courses/1937/landing>
2. Тренировки дома: <https://www.ivi.ru/tvplus/fitness>
3. РЭШ. ОФП.: <https://resh.edu.ru/subject/9/>
4. Московский центр «Патриот.Спорт» <https://vk.com/patriotrsport>
5. АРТЕКовская зарядка: <https://www.youtube.com/hashtag/артековскаязарядка>

2. Формы организации образовательного процесса

Основной формой организации образовательного процесса при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая

подготовка в тренажерном зале» является тренировочное занятие. Направленность учебного материала в тренировочном занятии: тематическая и комплексная.

Основные методы: практические, словесные, наглядные.

Основная направленность физической подготовки в возрастном диапазоне 11-17 лет - воспитание качеств: общей выносливости, специальной ловкости и гибкости, становление базы силовых возможностей.

Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения:

- контроль выполнения учащимися упражнений во время практических занятий;
- участие в конкурсах, соревнованиях, викторинах, играх;
- участие в проведении открытых занятий.

3.Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- фотоальбомы;
- видеохроника;
- отчетная документация (диагностические карты фиксации результатов).

**Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности
физкультурно-спортивного направления «Общая физическая подготовка в
тренажерном зале»**

в 5 - 11 классах МОУ Китовская СШ

Объем на учебный год 72 часа, в неделю - 2 часа.

Учитель: Степанов Анатолий Владимирович.

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	
		Планиру емый срок проведен ия (№ недели)	Фактическая дата
1.	Ознакомить с ТБ во время занятий на тренажерах. Ознакомить учащихся со всеми группами мышц и их формами.	1	
2.	Упражнения на основные группы мышц.	1	
3.	Упражнения на основные группы мышц.	2	
4.	Штанга, тяга.	2	
5.	Штанга, тяга.	3	
6.	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	3	
7.	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	4	
8.	Упражнения на основные группы мышц.	4	
9.	Упражнения на растяжку	5	
10.	Дыхательные упражнения.	5	
11.	Жим штанги лёжа.	6	
12.	Упражнения на основные группы мышц	6	
13.	Упражнения на основные группы мышц.	7	
14.	Жим штанги лёжа.	7	
15.	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	8	
16.	Повышение общефизической подготовки.	8	
17.	Упражнения на основные группы мышц.	9	
18.	Жим штанги лёжа.	9	
19.	Дыхательные упражнения.	10	
20.	Жим штанги лёжа.	10	
21.	Упражнения на основные группы мышц	11	
22.	Упражнения на растяжку	11	
23.	Упражнения на растяжку	12	
24.	Жим штанги лёжа.	12	
25.	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	13	
26.	Повышение общефизической подготовки.	13	
27.	Дыхательные упражнения.	14	
28.	Базовые упражнения. Для набора массы.	14	
29.	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах	15	
30.	Повышение общефизической подготовки.	15	
31.	Упражнения на растяжку	16	

32.	Правильное выполнения отжиманий	16	
33.	Жим штанги лёжа.	17	
34.	Упражнения на растяжку	17	
35.	Краткие сведения о строении и функциях организма	18	
36.	Упражнения на основные группы мышц	18	
37.	Упражнения на основные группы мышц	19	
38.	Жим штанги лёжа.	19	
39.	Повышение общефизической подготовки.	20	
40.	Упражнения на растяжку	20	
41.	Базовые упражнения. Для набора массы.	21	
42.	Упражнения на основные группы мышц	21	
43.	Жим штанги лёжа.	22	
44.	Упражнения на растяжку	22	
45.	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах	23	
46.	Дыхательные упражнения.	23	
47.	Гигиена спортсмена и закаливание.	24	
48.	Упражнения на основные группы мышц	24	
49.	Жим штанги лёжа.	25	
50.	Повышение общефизической подготовки.	25	
51.	Упражнения на основные группы мышц	26	
52.	Техника выполнения упражнений на тренажерах	26	
53.	Жим штанги лёжа.	27	
54.	Упражнения на растяжку	27	
55.	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах	28	
56.	Контрольные упражнения для определения развития физических качеств	28	
57.	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах	29	
58.	Техника выполнения упражнений на тренажерах	29	
59.	Жим штанги лёжа.	30	
60.	Контрольные упражнения для определения развития физических качеств	30	
61.	Упражнения на основные группы мышц	31	
62.	Повышение общефизической и подготовки.	31	
63.	Дыхательные упражнения.	32	
64.	Упражнения для мышц ног	32	
65.	Повышение общефизической и подготовки.	33	
66.	Упражнения на основные группы мышц	33	
67.	Упражнения на основные группы мышц	34	
68.	Упражнения для мышц ног	34	
69.	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	35	
70.	Техника выполнения упражнений на тренажерах	35	
71.	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах	36	
72.	Контрольные упражнения для определения развития физических качеств	36	

Инструкция по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда в объеме настоящей инструкции с регистрацией проведенного инструктажа в специальном журнале.

Учащиеся с подготовительной и специальной медицинскими группами к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. Учащиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае немедленно сообщить педагогу (преподавателю) или тренеру, который в свою очередь сообщает администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале учащиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования техники безопасности перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования техники безопасности во время занятий

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя или тренера.

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы преподавателя или тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.
- 3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
- 4. Требования техники безопасности в аварийных ситуациях
 - 4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом преподавателю или тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
 - 4.2. При получении травмы, немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему и при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
 - 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
- 5. Требования техники безопасности по окончании занятий
 - 5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
 - 5.2. Проверить тренажерный зал и провести влажную уборку.
 - 5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
 - 5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.