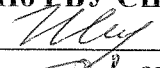


Утверждаю  
ВРИО директора СПб ГБУ СШОР «КШВСМ»  
  
О.А.Ильина  
31 августа 2023 года

### Режим работы тренажерного зала КШВСМ

Тренажерный зал является составной частью материально-технической спортивной базы КШВСМ и находится на основном спортивном объекте школы (Каменноостровский пр., 68). Предназначен для проведения тренировок спортсменов по общей и специальной физической подготовке, являющихся неотъемлемой частью программы спортивной подготовки. Тренажерный зал оборудован комплексом тренажеров и вспомогательного, в т.ч. тяжелоатлетического инвентаря и оборудования по принципу «кроссфита». Отдельные тренажеры циклической направленности могут быть вынесены на свободные площади основных спортивных залов и балконов КШВСМ.

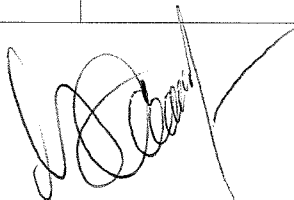
Инвентарь и оборудование тренажерного зала позволяют выполнять физические упражнения для различных мышечных групп и способствуют развитию у спортсменов силы, силовой выносливости и координации движений. Тренировки в тренажерном зале осуществляются под руководством непосредственных тренеров (тренеров-преподавателей) по видам спорта. Отдельные спортсмены высокой квалификации допускаются к самостоятельным тренировкам. Спортсмены КШВСМ, тренирующиеся на других спортивных объектах допускаются к тренировкам в тренажерном зале по согласованию с руководством школы.

Тренировки в тренажерном зале проводятся в рамках основного расписания тренеров (тренеров-преподавателей) с учетом периодов, этапов подготовки и актуальных задач спортивной тренировки спортсменов, в т.ч. индивидуально. Время работы тренажерного зала является приоритетным для соответствующих видов спорта. Наполняемость тренажерного зала спортсменами регулируется старшими тренерами по видам спорта и не должна превышать 20 человек, в т.ч. с учетом требований по безопасности. По взаимному согласованию старших тренеров отделений в конкретные периоды время предоставления тренажерного зала между видами спорта может взаимозаменяться. Общий порядок в тренажерном зале поддерживается инструктором-тренажерного зала и непосредственными тренерами (тренерами-преподавателями) во время и по окончании тренировки.

#### Время работы тренажерного зала

Вид спорта	Дни недели и время работы		Примечание
	Пн., Вт., Ср., Чт., Пт., Сб.	Вс	
Джиу-джитсу		20.30-22.00	Корпоративный спортивный клуб КШВСМ – с пн. по пт. 8-00 – 9.00, 14.00 – 15.00; вс. 12.00 – 16.00
Дзюдо	9.00-10.30		
Самбо	10.30- 12.00	15.00-17.00 19.00-20.30	
Спортивная борьба	12.00-14.00	17.00-19.00	

Заместитель директора  
по спортивной работе



И.Б.Смирнов