

УДК 796. 02 : 725. 8 (075. 8)  
ББК 75. 19  
Т 35

**Рецензенты:**

кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой  
биомеханики и информационных технологий Фураев А.Н.,  
доктор биологических наук, кандидат педагогических наук, профессор  
Зайцев А.А.

Т 35 Терзи, К. Г. Тренажерный зал : принципы комплектования и  
эксплуатации : учебно-методическое пособие / К. Г. Терзи; Моск.  
гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 2015. – 100 с.

Учебно-методическое пособие включает в себя основные  
принципы комплектования тренажерных залов различной площади  
спортивным оборудованием и инвентарем, классификацию тренажеров,  
описание конструктивных особенностей и эксплуатационных  
характеристик.

Пособие, подготовленное автором, может быть использовано в  
программе подготовки студентов по дисциплинам : «Теория и методика  
избранного вида спорта (тяжелотлетический спорт)», «Теория и  
методика обучения базовым видам спорта: Атлетизм» и «Базовые виды  
двигательной деятельности: Атлетизм и спортивные тренажеры».

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов,  
обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая  
культура», 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в  
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и представителей  
высших и средних профессиональных учебных заведений физической  
культуры, слушателей факультета повышения квалификации, а так же для  
тренеров и инструкторов тренажерных залов.

*Утверждено научно-методическим советом  
МГАФК в качестве учебно-методического пособия*

© Терзи К. Г., 2015 г.  
© ФГБОУ ВПО «Московская государственная академия физической  
культуры», 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
<b>Глава 1.</b> Краткий исторический обзор создания тренажеров и тренажерных залов.....	5
Вопросы для самоконтроля.....	14
<b>Глава 2.</b> Тренажерный зал. Принципы зонирования.....	14
Вопросы для самоконтроля.....	19
<b>Глава 3.</b> Основные принципы расстановки отдельных тренажеров и оборудования в тренажерных залах.....	19
Вопросы для самоконтроля.....	21
<b>Глава 4.</b> Требования к микроклимату и освещению мест проведения занятий в тренажерных залах.....	21
Вопросы для самоконтроля.....	22
<b>Глава 5.</b> Силовые тренажеры.....	22
Вопросы для самоконтроля.....	52
<b>Глава 6.</b> Правила эксплуатации и технического обслуживания силовых тренажеров.....	52
Вопросы для самоконтроля.....	56
<b>Глава 7.</b> Кардиотренажеры.....	56
Вопросы для самоконтроля.....	74
<b>Глава 8.</b> Свободные веса и другой инвентарь используемый для проведения занятий в тренажерном зале.....	75
Вопросы для самоконтроля.....	96
Литература.....	97