***Тренажерна зала***

**В оздоровчому комплексі функціонує тренажерна зала, оснащена сучасними тренажерами та спортивним інвентарем. Здобувачі освіти старшої школи ліцею-інтернату із задоволенням відвідують її в позаурочний час. З учнями працює інструктор Сергій Субота.**

**В процесі занять він розробляє індивідуальні плани тренувань, навчає учнів техніці виконання вправ, контролює і при необхідності коригує правильність виконання, стежить за станом здоров`я учнів, відстежує результати, оновлює програму. Такий вид занять істотно підвищує ефективність тренувань та мінімізує витрати часу на досягнення поставлених цілей. А головною метою занять для учнів є зміцнення здоров’я, дихальної та серцево-судинної системи, поліпшення витривалості, збільшення об’єму легенів.**

****