

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ
ПРАКТИКЕ

Студент:
гр. ЗБФЗ-21-1


подпись

Гришин М.В.
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:
Директор УСЦ «Академия
фитнеса и аэробики»




подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

(печать)

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ЗАДАНИЕ
на производственную организационную практику

Студент Гришин М.В.

Срок прохождения практики: 03.03.2025 - 12.04.2025 (приказ № 184-а от 20.02.2025)

Содержание практики:

Задание 1. Ознакомиться с правилами внутреннего распорядка организации, требованиями охраны труда и пожарной безопасности.

Задание 2. Провести анализ структуры и основных функций фитнес клуба.

Задание 3. Провести сравнительный анализ услуг в фитнес-клубе и разработать практические рекомендации для улучшения качества услуг в фитнес-клубе.

Задание 4. Разработать документы планирования тренировочного процесса фитнесу.
Провести тренировочные занятия по виду фитнес-программ

Задание 7. Оформить отчет и документы практики в печатном и электронном виде и представить на защиту в соответствии с требованиями организации и в установленные графиком практики сроки.

Дата выдачи задания: 03.03.2025

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Гришин М.В.

Группы ЗБФЗ-21-1

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Руководитель практики доцент, О.В. Горбунова

Инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, противопожарной безопасности прошел _____ / О.А. Барабаш /

(подпись уполномоченного лица)

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а) _____

подпись

М.В. Гришин
Ф.И.О. (студента)

В период с 03 марта по 3112 апреля 2025 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) производственную организационную практику. В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

ГРАФИК (ПЛАН) прохождения производственную организационную практики

Студент Гришин М.В.

Группа ЗБФЗ-21-1

Сроки прохождения практики: 03.03.2025 - 12.04.2025

Тема индивидуального задания на практику: **«Профессионально-практическая деятельность в фитнес клубе».**

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в УСЦ «Академия фитнеса и аэробики»	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	03.03.2025	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	03.03.2025	2	отсутствуют
Участие в работе УСЦ «Академия фитнеса и аэробики»	Ознакомится с деятельностью УСЦ «Академия фитнеса и аэробики»: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	03.03.2025 - 12.04.2025	10	отсутствуют
	Дать характеристику структуры и основных функций фитнес клуба		40	отсутствуют
	Провести анализ деятельности услуг в фитнес-клубе. Разработать практические рекомендации для улучшения качества услуг в фитнес-клубе		50	отсутствуют
	Разработать документы планирования тренировочной		36	отсутствуют

	работы по фитнесу			
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду фитнес-программ; провести тренировочные занятия по виду фитнес-программ.		64 100	отсутствуют
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВГУЭС	03.03.2025 - 12.04.2025	20	отсутствуют
Итого:			324	

Дата выдачи задания на практику 03.03.2025

Срок сдачи студентом готового отчета 12.04.2025

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Задание принял(а)


подпись

Гришин
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по производственной организационной практике студента группы ЗБФЗ-21-1

Гришин Максим Викторович, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура.
Профиль Спорт и фитнес.

Руководитель производственной педагогической практики (второй) доцент кафедры
спортивно-педагогических дисциплин ВВГУ О.В. Горбунова.

Тема индивидуального задания: «Профессионально-практическая деятельность в
фитнес клубе».

В данном отчете представлены документы, самостоятельно выполненные
студенткой:

- анализ структуры и основных функций фитнес клуба;
- сравнительный анализ услуг в фитнес-клубе и разработать практические
рекомендации для улучшения качества услуг в фитнес-клубе;
- документы планирования тренировочного процесса по фитнесу;
- проведение тренировочных занятий по виду фитнес-программ.

Гришин Максим Викторович за время прохождения практики продемонстрировал не
вполне сформировавшуюся способность для решения задач ч планирования тренировочного
процесса по фитнесу. При проведении тренировочных занятий по виду фитнес-программ
применяет различные приемы мотивации и рефлексии, в том числе для занимающихся с
особыми потребностями.

Студент в полной мере предоставил все требуемые материалы прохождения
производственной педагогической практики (первой) с результатом на оценку –
«Удовлетворительно».

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций фитнес клуба «Фитнес Парк Vostok».....	4
Раздел 2. Анализ деятельности услуг в фитнес-клубе «Фитнес Парк Vostok».....	6
Раздел 3. Тренировочные занятия по виду фитнес-программ	9
Выводы	16
Список литературы.....	27
Приложения	28

Введение

Производственная организационная практика является необходимой частью подготовки бакалавров направления «Педагогическое образование» и проводится с целью овладения студентами профессиональными практическими навыками и компетенциями планирования и организации педагогического процесса путём непосредственного участия в деятельности детской юношеской спортивной школы.

Производственная организационная практика проходила на базе фитнес клуба «Фитнес Парк Vostok» с 03.03. по 12.04.2024 года. Руководитель производственной организационной практики доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВВГУ О.В. Горбунова.

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение тренировочных занятий, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: **«Профессионально-практическая деятельность в фитнес клубе»**. Была изучена и дана характеристика структуры организации фитнес клуба «Фитнес Парк Vostok». Мною были проведены тренировочные занятия по Групповым программам, Кардио, Силовые тренировки, Stretching (стретчинг), Body Sculpt, Кардио-танцевальные направления, Детский фитнес, Senior Fitness и сравнительный анализ услуг в фитнес-клубе. Так же были разработаны практические рекомендации для улучшения качества услуг в фитнес-клубе.

Работа осуществлялась по изучению и обзору литературных источников, ресурсов интернета. Индивидуальное задание было дано руководителем практики на установочной конференции по организации практики. В течение практики я получал обратную связь в виде оценивания и характеристики проделанной работы.

Результатом проделанной работы стало овладение профессиональными навыками по формированию компетенции: ПКВ-4: «Способен разрабатывать, сопровождать и адаптировать индивидуальные фитнес – программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья у различных групп населения с учетом пола, возраста и потребности, на основе интерпретации результатов мониторинга физического состояния и подготовленности занимающихся».

Раздел 1 Характеристика структуры и основных функций фитнес клуба «Фитнес Парк Vostok»

Фитнес-клуб — это коммерческая организация, предоставляющая услуги в области физической культуры, здоровья и досуга. В условиях рыночной экономики фитнес-индустрия развивается стремительными темпами, и эффективность её функционирования напрямую зависит от грамотного построения организационной структуры, делегирования полномочий и чёткого разграничения функций персонала.

Таблица 1 – Общие сведения, размещенные на официальном сайте

Показатель	Сведения
Полное наименование организации	Общество с ограниченной ответственностью «Фитнес Парк Восток»
Сокращённое наименование	ООО «Фитнес Парк Восток»
Юридический адрес	690014, г. Владивосток, ул. Русская, д. 94
Фактический адрес	690014, г. Владивосток, ул. Русская, д. 94, ТРК «Седанка Сити», 3 этаж
ОГРН	1172536003440
ИНН / КПП	2536251710 / 253601001
Форма собственности	Частная
Организационно-правовая форма	Общество с ограниченной ответственностью
Руководитель	Генеральный директор — Кузнецова Ирина Александровна
Основной вид деятельности	93.13 — Деятельность фитнес-центров
Контактный телефон	+7 (423) 272-50-70
Официальный сайт	vostok.fitparkclub.ru
Электронная почта	info@fitparkclub.ru
Режим работы	Пн–Вс: с 7:00 до 23:00

Таблица 2 – Организация тренировочного процесса

Категория услуг	Конкретные программы и предложения
-----------------	------------------------------------

Категория услуг	Конкретные программы и предложения
Индивидуальный фитнес	Персональные тренировки по целям клиента (похудение, набор массы, ЛФК)
Групповые тренировки	Йога, пилатес, функциональный тренинг, cycle, stretching
Кардио- и силовой зал	Самостоятельные тренировки с использованием тренажёров
Детский фитнес	Группы для детей 4–12 лет: гимнастика, фитнес-игры
SPA и wellness	Сауна, массаж, соляная комната (в расширенной карте)
Дополнительные сервисы	Кафе, фитнес-бар, анализ состава тела, прокат полотенец

Раздел 2 Анализ деятельности услуг в фитнес-клубе «Фитнес Парк Восток»

Фитнес-клуб «Фитнес Парк Восток» предоставляет широкий спектр услуг, ориентированных на разные целевые аудитории. Основные направления представлены в таблице:

Таблица 3 – Виды фитнес-программ фитнес-клуба

№	Вид фитнес-программы	Краткая характеристика
1	Индивидуальный фитнес	Персональные тренировки с тренером, ориентированные на цели клиента: снижение веса, набор мышечной массы, восстановительные программы (ЛФК). Позволяют получить индивидуальный подход и быстрый результат.
2	Групповые программы	Совместные тренировки в мини-группах или зале: йога, пилатес, функциональный тренинг, cycle, stretching, танцевальные направления (Zumba, Latina, Dance Mix). Способствуют повышению мотивации и развитию выносливости.
3	Кардио-зал	Самостоятельные тренировки на беговых дорожках, велотренажёрах, орбитреках. Направлены на развитие выносливости, укрепление сердечно-сосудистой системы и сжигание калорий.
4	Силовой зал	Работа на тренажёрах и со свободными весами для развития силы, увеличения мышечной массы и коррекции фигуры.
5	Stretching (стретчинг)	Комплекс упражнений на развитие гибкости и растяжку мышц. Снимает напряжение, предотвращает травмы, улучшает осанку.
6	Функциональный тренинг	Круговые комплексы упражнений с собственным весом, гантелями, медболами, резинами. Развивает силу, баланс, координацию и выносливость.
7	Body Sculpt	Силовая тренировка с малым весом. Упражнения изолированные и многосуставные, направлены на проработку мышц и улучшение рельефа тела.
8	Кардио-танцевальные направления	Zumba, Latina, Hip-Hop Workout, Dance Mix. Совмещают аэробную нагрузку с хореографией. Улучшают настроение, помогают сжечь калории, развивают координацию.
9	Детский фитнес	Группы для детей 4–12 лет. Включают гимнастику, игровые тренировки, танцевальные занятия. Направлены на гармоничное развитие и формирование интереса к спорту.
10	Senior Fitness	Специальные оздоровительные программы для людей старшего возраста. Включают дыхательную гимнастику, упражнения на подвижность суставов, укрепление спины. Предотвращают возрастные изменения и поддерживают активность.

Клуб использует модель многоуровневых абонементов, где различные карты дают доступ к разному набору услуг (базовая, стандартная, премиум).

Таким образом, фитнес-клуб «Фитнес Парк Восток» предлагает комплексный подход к организации тренировочного процесса: от индивидуальных занятий до групповых программ и детских секций. Разнообразие направлений позволяет каждому посетителю найти оптимальный формат занятий в зависимости от возраста, уровня подготовки и личных целей.

Таблица 4 – Анализ деятельности услуг в фитнес-клубе

1)	Преимущества занятий в фитнес-клубе	Занятия в фитнес-клубе имеют множество преимуществ, как физических, так и психологических. Они способствуют улучшению общего состояния здоровья, укреплению мышц и костей, повышению выносливости, снижению веса и улучшению настроения. Кроме того, фитнес-клубы предоставляют возможность для социализации и мотивации через общение с единомышленниками
2)	Недостатки занятий в фитнес-клубе	Занятия в фитнес-клубе имеют ряд недостатков, включая высокую стоимость абонементов, необходимость подстраиваться под график работы клуба и групповых занятий, а также возможные неудобства, связанные с наличием других посетителей, такие как очереди на тренажеры
3)	Практические рекомендации для улучшения качества услуг в фитнес-клубе	Для улучшения качества услуг в фитнес-клубе рекомендуется сосредоточиться на улучшении клиентского опыта, начиная с первого контакта и заканчивая выходом из клуба. Это включает в себя предоставление качественного обслуживания, обеспечение комфортной атмосферы, разнообразие тренировочных программ, а также эффективную коммуникацию с клиентами. Важно также уделять внимание профессионализму персонала, чистоте и порядку в клубе, а также регулярному обновлению оборудования и программ.

«Фитнес Парк Восток» уверенную среднюю нишу на рынке: он предлагает достойный уровень сервиса, актуальные фитнес-направления и квалифицированный персонал, но по некоторым параметрам уступает премиальному сегменту. В то же время, по сравнению с бюджетными клубами, «Фитнес Парк» выгодно отличается качеством услуг, оборудованием и организацией тренировочного процесса. Однако есть определённые резервы для улучшения.

Практические рекомендации по повышению качества услуг

1. Развитие цифровых сервисов

Рекомендуется внедрить мобильное приложение с функциями записи на занятия, просмотра расписания, оплаты, связи с тренером и онлайн-консультациями. Это повысит лояльность клиентов и упростит коммуникацию.

2. Расширение ассортимента групповых программ

Следует ввести более разнообразные направления: танцевальный фитнес, функциональный круговой тренинг, воркаут, фитнес-бокс и специальные классы для пожилых клиентов. Это привлечёт новые целевые аудитории.

3. Укрепление бренда через мероприятия

Проведение клубных мероприятий, челленджей, открытых тренировок, внутренних соревнований и дней здоровья способствует формированию клубной культуры и вовлечённости клиентов.

4. Повышение квалификации персонала

Регулярные курсы, мастер-классы и участие в сертификационных программах повысят профессионализм тренеров и качество оказываемых услуг.

5. Обратная связь и мониторинг удовлетворенности

Внедрение системы оценки качества (опросы, анкеты, онлайн-формы) поможет выявить сильные и слабые стороны в работе и оперативно вносить изменения.

6. Разработка дополнительных пакетов услуг

Создание гибких тарифов (утренние абонементы, короткие месячные пакеты, клубные карты выходного дня) поможет удовлетворить более широкий круг клиентов.

7. Улучшение системы внутренней навигации и зоны комфорта

Обновление интерьеров, указателей, зонирование и создание мест для отдыха улучшит клиентский опыт.

Фитнес-клуб «Фитнес Парк Восток» занимает устойчивую конкурентную позицию в сегменте «средний плюс» на рынке услуг г. Владивостока. У клуба есть развитая инфраструктура, квалифицированный персонал и набор актуальных программ. Вместе с тем, внедрение современных цифровых решений, расширение программного контента, развитие клиентского опыта и усиление обратной связи позволят ещё больше укрепить позиции клуба и повысить удовлетворённость посетителей.

Раздел 3 Тренировочные занятия по фитнесу

Разработать за период практики планы-конспекты тренировочных занятий виду фитнес-программ, для занимающихся в прикрепленных группах, согласовать с тренером по фитнесу, утвердить конспекты занятий у руководителя по практике.

3.1 Расписание занятий по фитнесу

РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Группы	Дни и часы занятий					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Дети 5–7 лет	Бокс дети 17:00-18:20	Фитнес+ Игра 7:00-8:30	Бокс дети 17:00-18:20	Фитнес+ Игра 7:00-8:30	Игровая с элементами аэробики 17:00-18:30	Фитнес+ Игра 7:00-8:30
Подростковая 13–16 лет	Круговая тренировка 14:00-15:30	Вольная борьба 11:00-12:30	Круговая тренировка 14:00-15:30	Вольная борьба 11:00-12:30	Круговая тренировка 14:00-15:30	Бокс 17:00-18:20
Юношеская 17–22 года	Stretch 15:30-17:00	Круговая тренировка 14:00-15:30	Stretch 15:30-17:00	Круговая тренировка 14:00-15:30	Stretch 15:30-17:00	Pilates 11:00-12:30
Женщины 25–40 лет	Тонизирующая тренировка 12:00-13:30	Yoga hatha 9:00-10:30	Тонизирующая тренировка 12:00-13:30	Yoga hatha 9:00-10:30	FitBall 12:00-13:30	Yoga hatha 9:00-10:30
Мужчины и Женщины 30–45 лет	Крепкая спина 9:30-11:00	Тонизирующая тренировка 17:00-18:20	Бокс 7:30-9:00	Тонизирующая тренировка 17:00-18:20	Yoga hatha 7:30-9:00	ЛФК 13:00-14:00
Мужчины и	Здоровая спина	ЛФК 18:30-	Здоровая спина	ЛФК	Здоровая спина	Тонизирующая

Женщины 55+	7:30-9:00	20:00	18:00-19:20	18:30-20:00	18:00-19:20	тренировка 15:00-16:30
----------------	-----------	-------	-------------	-------------	-------------	-------------------------------

3.2 Конспекты занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ДЕТСКОЙ ГИМНАСТИКЕ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5–7 ЛЕТ

Дата проведения: 10.03.2025г.

Место проведения: фитнес клуб «Фитнес Парк Vostok».

Тема: Развитие координации и гибкости у детей младшего возраста в игровой форме.

Задачи:

- 1) **Образовательная:** познакомить с базовыми гимнастическими упражнениями и игровыми правилами; научить строю, ориентации в пространстве (вперёд/назад/вправо/влево), работе по сигналу тренера; сформировать первичные навыки разминки/заминки и правильного дыхания.
- 2) **Воспитательная:** воспитывать дисциплину, аккуратность и безопасное поведение в зале; развивать уважение к партнёрам, умение ждать очереди и радоваться общему успеху; формировать устойчивый интерес к занятиям через игру.
- 3) **Развивающая:** развивать координацию, гибкость позвоночника, быстроту реакции и общую подвижность; укреплять мышцы спины, живота и ног; улучшать осанку и чувство равновесия.

Инвентарь:

- Коврики — упражнения лёжа и в упоре, безопасное выполнение.
- Мягкие блоки — препятствия для прыжков, развитие координации.
- Гимнастические палки — контроль осанки и развитие подвижности плечевого п
- Мячи — игровые задания, развитие ловкости.
- Конусы — обозначение маршрутов при беге.

Время проведения: 40 минут

Место проведения:

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть (10 мин)	Построение, приветствие, объяснение цели	1 мин	Сразу настроить детей, проверить форму, обувь

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Упражнение 1. «Птички» — И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. 1) Поднять правую руку вверх, сделать плавный мах вниз. 2) Повторить левой рукой. 3) Сделать одновременные махи обеими руками.	6–8 раз каждой рукой и вместе	Двигаться плавно, не поднимать плечи, дыхание свободное
	Упражнение 2. «Солнышко» — И.п.: стойка, руки вверх. 1) Потянуться к потолку, встать на носки. 2) Опуститься на всю стопу, руки вниз. 3) Повторить с небольшой паузой.	6–8 повторов	Спина прямая, не отклоняться назад
	Суставная разминка: - вращения головы (вправо/влево), - круги плечами, - наклоны корпуса в стороны, - вращения коленей и стоп	8 повторов каждого	Следить за амплитудой, движения мягкие
	Бег вокруг конусов + марш на месте с хлопками	3 мин	Постепенно ускорять шаг, сохранять строй
Основная часть (35 мин)	Блок 1. Бег с изменением направления. И.п.: стойка, руки вдоль туловища. 1) Лёгкий бег вперёд. 2) По сигналу — поворот направо. 3) Следующий сигнал — поворот	4 мин (8×20 с бег/10 с шаг)	Учить слушать сигналы, держать дистанцию

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	налево. 4) По сигналу «Стоп!» — переход на шаг.		
	Блок 2. Прыжки через мягкие блоки. И.п.: стойка, руки на поясе. 1) Прыжок двумя ногами через блок. 2) Мягкое приземление, колени согнуты. 3) Вернуться на старт и повторить.	2×6–8 повторов	Прыгать с носка на пятку, не спешить
	Блок 3. «Кошка». И.п.: на четвереньках. 1) Прогиб спины вниз, взгляд вверх — вдох. 2) Округлить спину, подбородок к груди — выдох.	2×8 повторов	Двигаться медленно, контролировать дыхание
	Блок 4. «Лодочка». И.п.: лёжа на животе, руки вперёд. 1) Поднять руки и ноги одновременно. 2) Удерживать 2–3 сек. 3) Медленно опустить.	2×6 повторов	Не запрокидывать голову, выдох в подъёме
	Блок 5. Мини-полоса препятствий: бег змейкой вокруг конусов → шаг через палку → прыжок через блок.	3 мин, 2–3 круга	Делить на группы, страховать при прыжках
Заключительная часть	Дыхательная гимнастика. И.п.: стойка.	5 повторов	Темп спокойный, вдох длиннее выдоха

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
мин)	1) Вдох через нос, руки вверх. 2) Выдох через рот, руки вниз.		
	Потягивания: - руки вверх — «дерево тянется к солнцу»; - наклон вперёд — «собираем цветы»	6 повторов	Движения плавные, не допускать боли
	Итог занятия, похвала детей	1 мин	Завершить на позитивной ноте

ПЛАН-КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ПОДРОСТКОВОМУ ФИТНЕСУ (СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА) ДЛЯ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 13–16 ЛЕТ

Дата проведения: 11.03.2025г.

Место проведения: фитнес клуб «Фитнес Парк Vostok».

Тема: Формирование силовой выносливости и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

- 1) **Образовательная:** обучить безопасной технике приседаний, отжиманий, планки и упражнений с эспандером; сформировать навыки самоконтроля нагрузки (ЧСС, RPE), понимание разминки/заминки и принципов прогрессии.
- 2) **Воспитательная:** воспитывать ответственность за собственное здоровье и результат, дисциплину и пунктуальность; развивать взаимопомощь и уважение к партнёру (страховка, корректные замечания).
- 3) **Развивающая:** развивать силовую выносливость, укреплять мышцы кора, ног и плечевого пояса; улучшать осанку и координацию; повышать общую работоспособность.

Инвентарь:

- Коврики — упражнения на пресс и планку.
- Эластичные ленты — щадящая нагрузка на мышцы спины и плеч.
- Скакалки — развитие выносливости и координации.
- Конусы — организация пространства для разминки.

Время проведения: 50 минут

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть(10 мин)	Построение, приветствие, цель, ТБ	1 мин	Проверить шнуровку, пространство, объяснить сигналы
	Суставная разминка «сверху вниз» — И.п.: стойка, ноги на ширине плеч. 1) Круги головой вправо/влево (малые). 2) Плечи: вперёд-вверх-назад-вниз. 3) Локти — круги. 4) Кисти «восьмёрки». 5) Таз — «часы»: вперёд-назад, право-лево. 6) Колени — круги вместе. 7) Голеностоп — перекаты носок→пятка.	~3 мин	Амплитуда комфортная, без боли, спина длинная
	Динамика: выпады-шагающие с поворотом корпуса — И.п.: стойка, руки на груди. 1) Шаг правой вперёд, колено 90°. 2) Повернуть корпус вправо, тянемся взглядом вправо. 3) Вернуться, толчок пяткой — встали. 4) То же на левую с поворотом влево.	~3 мин (8 шагов/нога)	Колено над стопой, таз ровно, дышим ритмично
	Активация мини-бэндом (на колени): шаги в сторону — И.п.: полуприсед, руки на поясе. 1) Шаг вправо, тянемся коленом наружу. 2) Подтянуть левую. 3) 8 шагов → смена направления.	~2 мин	Сохранять полуприсед, не «схлопывать» колени
	Лёгкая скакалка — И.п.: стойка. 1) Мягкие прыжки на полступне. 2) Локти близко к корпусу.	1 мин	Пульс слегка повысится, готовим кардио
Основная часть(35 мин)	Присед с собственным весом — И.п.: стойка, ноги чуть шире плеч, руки вперёд. 1) Отвести таз назад («сядь на стул»).	2×10–12 повт. + 2 мин разбора (итого 6 мин)	Нейтральная спина, взгляд вперёд, стопа полная

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	2) Согнуть колени до параллели. 3) Колени тянем «в стороны». 4) Толкнуться пятками — встали, выдох.		
	Отжимания — И.п.: упор лёжа/с колен. 1) Ладони под плечами. 2) Опуститься, локти ~45°. 3) Выжать корпус единым блоком, выдох.	2×8–10 (5 мин)	Кор не провисает, шея в продолжение спины
	Планка на предплечьях — И.п.: предплечья под плечами. 1) Удлинить шею. 2) Подтянуть пупок к позвоночнику. 3) Дышать ровно.	3×30–40 с (4 мин)	Таз не выше/ниже, колени вытянуты
	Тяга резинки к груди сидя — И.п.: сед, лента за стопы. 1) Потянуть ленту, свести лопатки. 2) Локти вдоль корпуса. 3) Вернуть медленно.	2×12–15 (5 мин)	Без «дёрга», грудь раскрыта, выдох на тяге
	Скакалка интервальная — 1) 30 с прыжки. 2) 30 с шаг/дыхание.	6×(30/30) (6 мин)	Мягкая посадка, колени «пружинят»
	Bird-dog — И.п.: четвереньки. 1) Вытянуть правую руку вперёд, левую ногу назад. 2) Тянемся кистью вперёд, пяткой назад. 3) Вернуть. 4) Смена сторон.	2×8/стор. (4 мин)	Таз стабилен, поясница нейтральна
	Аджилити-шаттл 5–10 м — И.п.: стойка спринтера. 1) Старт — ускорение. 2) Касание линии правой рукой. 3) Разворот — назад. 4) Касание левой.	5×20 с работа / 40 с ходьба (5 мин)	Ноги пружинят, стопа активная, контроль траектории
Заключительная часть (5 мин)	Растяжка: задняя поверхность бедра (сед, тянемся к носкам), квадрицепс (стойка, берём стопу, тянемся коленом вниз), спина (руки вперёд, «круглая» спина)	~3 мин	Удержание 15–20 с, без боли, дышать

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Дыхание: руки вверх — вдох, тянемся; руки вниз — длинный выдох	~2 мин	Пульс снизить до комфортного, вода — при желании

ПЛАН-КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО МОЛОДЁЖНОМУ ТАНЦЕВАЛЬНОМУ КАРДИО ДЛЯ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 17–22 ЛЕТ

Дата проведения: 12.03.2025г.

Место проведения: фитнес клуб «Фитнес Парк Vostok».

Тема: Развитие выносливости, координации и чувства ритма через танцевальные связки.

Задачи:

- 1) Образовательная:** обучить базовым танцевальным шагам (латина, джаз, хип-хоп), работе с музыкальным счётом (4×8), навыкам саморегуляции интенсивности.
- 2) Воспитательная:** формировать уверенность при выступлении в группе, культуру взаимодействия (синхронность, перестроения), уважительное отношение к партнёрам и тренеру.
- 3) Развивающая:** развивать кардиовыносливость, чувство ритма, пластичность и координацию; улучшать стрессоустойчивость и эмоциональный фон.

Инвентарь:

- Аудиосистема — поддержание темпа, музыкальное сопровождение.
- Зеркала — контроль техники и синхронности движений.
- Коврики — растяжка в заключительной части.

Время проведения: 50 минут

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть(5 мин)	Изоляции под 110 BPM — И.п.: стойка. 1) Шея: «да-нет» малоамплитудно. 2) Плечи: вперёд-вверх-назад-вниз. 3) Грудная клетка: вправо-влево, вперёд-назад. 4) Таз: круг вправо/влево.	4 мин	Плавно, без рывка, дышать
	Базовые шаги: марш → step-touch → grapevine — И.п.: стойка. 1) Шаг правой — приставить левую	4 мин	Пятка-носок, корпус стабилен

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	— хлопок. 2) Влево аналогично. 3) Grape: право-за-право-тач.		
	Ритм + дыхание: 4×8 счётов — на вдох тянемся вверх, на выдох «растворяем» руки	2 мин	Не поднимать плечи, сохранять осанку
Основная часть (35 мин)	Латина — базовый: И.п.: стойка, стопы слегка врозь. 1) Правой вперёд — перенос веса — вернуться на левую. 2)левой назад — перенос — вернуться на правую. 3) Добавить «кач» бёдер: тянемся вправо/влево в такт..	8 мин	Счёт 1-2-3-4, мягкий коленный «пружок»
	Джаз: step-touch + руки. 1) Шаг вправо — приставить — хлопок по диагонали. 2) Шаг влево — аналогично. 3) Добавить руки «джаз-хэндс»: тянемся по диагонали вверх-вправо/вверх-влево.	7 мин	Лёгкая стопа, улыбка, плечи вниз
	Хип-хоп: «волна». И.п.: стойка. 1) Подбородок — грудь — рёбра — живот — таз — колени (волна вниз). 2) Обратно вверх.	5 мин	Плавная сегментация, не перенапрягать поясницу
	Комбинация: латина (4×8) → джаз (2×8) → волна (2×8). 1) Склеиваем блоки, 2) добавляем поворот на 360° (тянемся макушкой вверх), 3) перестроение «лестницей».	8 мин (4–5 прогонов)	Сначала техника, потом скорость
	Интервалы: 2' связка (работа) / 1' шаг (восстановление)	5 минут	Интервалы: 2' связка (работа) / 1' шаг (восстановление)
Заключительная часть (10 мин)	Растяжка под 80–90 ВРМ: 1) тянемся вправо-вверх, 2) влево-вверх, 3) выпад вперёд — толкаем таз вперёд, 4) наклон к прямой ноге — тянемся к носку	3 мин	Удержание 15–20 с, без пружин.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Дыхание: вдох — руки «через стороны» вверх (тянемся), выдох — опускаем	2 мин	Расслабить лицо/шею, пульс вниз

ПЛАН-КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО BODY SCULPT ДЛЯ ЖЕНЩИН 25–40 ЛЕТ

Дата проведения: 13.03.2025г.

Место проведения: фитнес клуб «Фитнес Парк Vostok».

Тема: Повышение мышечного тонуса и проработка основных групп мышц.

Задачи:

- 1) Образовательная:** обучить технике многосуставных и изолирующих упражнений с лёгкими гантелями/резинами; сформировать навыки подбора веса, темпа и дыхания; закрепить правила безопасной работы.
- 2) Воспитательная:** воспитывать самодисциплину и регулярность, аккуратное обращение с инвентарём, уважение к пространству группы и личным границам.
- 3) Развивающая:** повышать мышечный тонус и силовую выносливость основных групп мышц; улучшать осанку и стабильность кора; способствовать коррекции фигуры.

Инвентарь:

- Гантели 1,5–3 кг — силовые упражнения на верх и низ тела.
- Резины-минибэнды — активация ягодиц и плеч.
- Степ-платформа — выпады, шаги с нагрузкой.
- Коврики — упражнения для кора и растяжки.

Время проведения: 60 минут

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть(10 мин)	Кардио-разогрев: шаг/бег на месте, руки «крест-врозь»	3 мин	Постепенно ускорять, дышать ровно
	Суставная мобилизация: 1) плечи круг, 2) грудная клетка вправо/влево, 3) таз круг, 4) колени полукруг,	3 мин	Мягко, без боли

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	5) голеностоп перекаты		
	Активация мини-бэндом: 1) шаг в сторону — тянем ленту коленями наружу; 2) «раскладчик» назад — отводим бедро, не разворачивая таз	4 мин (2×1' + 2×1')	Сохранять полуприсед, корпус ровный
Основная часть(35 мин)	Goblet-присед — И.п.: стойка, гантель у груди. 1) Таз назад, колени «в стороны». 2) Сесть до параллели. 3) Встать, выдох, тянемся макушкой вверх.	3×12 (6 мин)	Стопа полная, колени не «валятся»
	Выпады на степ — И.п.: стойка у степа, гантели внизу. 1) Шаг правой на платформу, опустить таз. 2) Толкнуться правой пяткой — встать. 3) Смена ноги.	3×10/нога (6 мин)	Колено 90°, корпус не заваливается
	Жим сидя — И.п.: сед, гантели у плеч. 1) Выжать вверх — выдох. 2) Опустить до уровня ушей.	3×12 (5 мин)	Лопатки сведены, поясница нейтральна
	Тяга в наклоне — И.п.: наклон 45°, гантели вниз. 1) Тянем к бёдрам, сводим лопатки. 2) Возврат медленно.	3×12 (5 мин)	Шея в линию, не «клюём»
	Разведения в наклоне — 1) Отвести руки в стороны — выдох. 2) Вернуть — вдох.	3×12 (5 мин)	Работают задние дельты, не «рвём» вес
	Кор-блок: планка 30–40 с → «велосипед» 20 повторов → отдых 30 с	3 раунда = 6 мин	Поясницу не прогибать, взгляд в пол
	Финиш-пульс: полуприсед — 1) опуститься, 2) 15–20 «пульсов», 3) встать	2 мин	Мелкая амплитуда, дышать
Заключительная часть(5 мин)	Стретч: квадрицепс (берём стопу, тянемся коленом вниз), бицепс бедра (наклон к прямой ноге — тянемся к носку), грудные (ладонь в дверной проём — тянемся грудью вперёд)	3 мин	20–30 с удержание, без боли

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Дыхание: вдох — руки вверх (тянемся), выдох — вниз	2 мин	Плавное завершение, самочувствие хорошее

ПЛАН-КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН 30–45 ЛЕТ

Дата проведения: 14.03.2025г.

Место проведения: фитнес клуб «Фитнес Парк Vostok».

Тема: Круговая тренировка на развитие силы, выносливости и координации.

Задачи:

- 1) Образовательная:** обучить технике базовых движений функционального тренинга (присед, толчок, тяга, «кор»), работе по таймеру (интервалы), принципам дозирования нагрузки.
- 2) Воспитательная:** формировать ответственное отношение к безопасности (контроль техники, корректная регрессия/прогрессия), взаимоподдержку в группе и устойчивую тренировочную привычку.
- 3) Развивающая:** развивать общую и силовую выносливость, координацию и мобильность; укреплять стабилизаторы корпуса; снижать последствия гиподинамии.

Инвентарь:

- Гантели — многосуставные движения.
- Медбол — работа на силу и координацию.
- Степ-платформа — прыжки, степ-апы.
- Коврики — упражнения для кора и растяжки.
- Таймер — интервальные круги.

Время проведения: 60 минут

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть) 10 мин)	Мобилизируют суставы. И.п.: стойка, ноги на ширине плеч. 1) Перекаты голеностопа вперёд-назад. 2) Круги тазом вправо/влево. 3) Плечи: вперёд-вверх-назад-вниз. 4) Грудная клетка: тянемся вправо/влево, вперёд-назад.	5 мин	Амплитуда по самочувствию

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Активация. И.п.: стойка в полуприседе, мини-бэнд над коленями. 1) Шаг вправо, тянемся коленом наружу. 2) Подтянуть левую. 3) То же влево. И.п.: лёжа на спине, руки вверх, колени согнуты 90°. 4) «Dead-bug» — правая рука назад, левая нога вперёд, выдох. 5) Вернуть, смена диагонали.	5 мин	Колени не «схлопывать», поясницу прижать к полу.
Основная часть(35 мин)	Круг 1: 1) Присед с гантелями. И.п.: стойка, гантели у груди. Таз назад, колени наружу, встать — выдох. 2) Отжимания. И.п.: упор лёжа. Согнуть локти, коснуться грудью пола, выдох вверх. 3) Планка с подъёмом ноги. И.п.: предплечья, корпус прямой. Поднять правую ногу назад — тянемся пяткой, опустить, сменить.	3×30"/15"	Спина нейтральна, дыхание свободное.
	Круг 2: 1) Тяга гантели к поясу. И.п.: стойка в наклоне 45°, гантель в руке. Потянуть локтем к потолку, вернуть. 2) «Русский твист» с медболом. И.п.: полусид, ноги согнуты, мяч у груди. Поворот вправо — коснуться полом, вернуться, поворот влево. 3) Степ-ап. И.п.: стойка перед степом. Шаг правой ногой, подтянуть левую, встать, спуститься.	3×30"/15"	Держать корпус ровно, поясница не округляется.
	Круг 3: 1) Берпи (упрощённый). И.п.: стойка. Присед — шаг в планку — шаг назад — встать, руки вверх. 2) Бег на месте. И.п.: стойка. Высоко поднимаем колени, руки работают активно.	3×30"/15"	Держать ритм, качество важнее скорости.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	3) Планка «каскад». И.п.: упор на ладонях. Перейти на предплечья — снова на ладони.		
Заключительная часть (5 мин)	Стретч. И.п.: стойка у стены. 1) Икры — шаг вперёд, пятка задней ноги тянется в пол. И.п.: стойка. 2) Квадрицепс — захват стопы рукой, колёно вниз. И.п.: сед. 3) Наклон к прямой ноге — тянемся руками к носку. И.п.: стойка у стены. 4) Грудные — ладонь на стене, поворот корпуса.	3 мин	Задержка 20–30 с, без боли.
	Дыхание. И.п.: стойка. Вдох — руки вверх, потянуться. Выдох — руки вниз, расслабить плечи.	2 мин	Успокоить дыхание, восстановить ЧСС.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО SENIOR FITNESS (ЗДОРОВАЯ СПИНА) ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН 55+

Дата проведения: 17.03.2025г.

Место проведения: фитнес клуб «Фитнес Парк Vostok».

Тема: Щадящий комплекс упражнений для укрепления спины, суставов и улучшения равновесия.

Задачи:

- 1) Образовательная:** обучить безопасным вариантам упражнений сидя/стоя/лёжа, технике дыхания и самоконтролю самочувствия; закрепить правила щадящей нагрузки.
- 2) Воспитательная:** поддерживать уверенность и самостоятельность в повседневной активности, формировать бережное отношение к здоровью, позитивный эмоциональный фон и социальную вовлечённость.
- 3) Развивающая:** улучшать гибкость и подвижность суставов, укреплять мышцы спины и кора, развивать равновесие и координацию, поддерживать функциональную независимость.

Инвентарь:

- Стулья — безопасная опора при выполнении упражнений.
- Эластичные ленты (light) — лёгкая нагрузка для мышц рук и спины.
- Мячи мягкие — координация и мелкая моторика.
- Коврики — упражнения лёжа и растяжка.

Время проведения: 50 минут

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть(10 мин)	И.п.: сидя на стуле, стопы под коленями. Вдох — руки через стороны вверх, выдох — руки вниз	6 повторов (2 мин)	Вдох через нос, выдох через рот, темп спокойный
	И.п.: сидя, палка в руках. 1) Подъём палки вверх — тянемся. 2) Опускаем вниз перед собой. 3) Развороты корпуса вправо/влево с палкой на плечах.	6 повторов каждого (5 мин)	Движения плавные, амплитуда комфортная
	И.п.: стоя у стула. Ходьба на месте, подъём коленей до уровня таза, руки двигаются в противоходе	3 мин	Темп средний, дыхание свободное
Основная часть(35 мин)	И.п.: сидя на стуле, руки на бедрах. Поднять правое колено — тянемся макушкой вверх, опустить. Смена ног.	3×40 с (чередуюм ноги)	Поясница к спинке, не сутулиться
	И.п.: сидя, лента за стопы. Тянуть ручки к груди — свести лопатки, выдох. Вернуть — вдох	3×12	Локти вдоль корпуса, не дёргать
	И.п.: сидя, мяч между ладонями. Сжать 2–3 сек — выдох, расслабить — вдох	3×10–12	Не поднимать плечи, шея расслаблена
	И.п.: стоя у стула, носок одной ноги к пятке другой. Баланс 30–40 с, затем смена ног	3×30–40 с/нога	Можно держаться за стул, тянуться макушкой вверх
	И.п.: стоя у стула, руки держатся. Отведение правой ноги назад, вернуть. Затем в сторону. Смена ноги.	2×10 назад и 2×10 в сторону/нога	Корпус ровный, таз не разворачивать
	И.п.: на четвереньках. Прогиб спины вниз — вдох, округление — выдох («Кошка»)	2×8	Шея продолжение спины, плавное движение

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	И.п.: лёжа на коврике, ноги согнуты, стопы у таза. Подъём таза — выдох, удержание 2 сек, опустить — вдох	2×8–10	Колени параллельно, поясница не прогибается
Заключительная часть(5 мин)	И.п.: сидя, ноги прямые. Наклон вперёд — тянемся руками к стопам	20–30 с	Без рывков, расслабить шею
	И.п.: стоя у стула, шаг назад, пятка в пол — растяжка икр. Смена ног	20–30 с/нога	Пятка не отрывается
	И.п.: стоя у стены, ладонь на уровне плеча. Поворот корпуса от руки — растяжка груди	20–30 с/стор.	Без боли, дыхание свободное
	И.п.: сидя, руки на коленях. Вдох — тянемся вверх, выдох — расслабить плечи	3 цикла	Замедлить дыхание, снизить ЧСС

В рамках практики была разработана серия подробных планов-конспектов тренировочных занятий по различным направлениям фитнеса, включая функциональный тренинг, стретчинг, силовой фитнес и кардио-направления. Каждый план был составлен с учетом возрастных особенностей клиентов, уровня физической подготовки, а также целей конкретной фитнес-программы.

Структура конспектов включает в себя организационный момент, разминку, основную часть, заключительный блок (заминка/растяжка), а также необходимые методические указания и меры безопасности. Такой подход позволяет системно организовать тренировочный процесс, избежать перегрузок и обеспечить комплексное развитие физических качеств занимающихся.

Практическая реализация данных занятий показала их эффективность в достижении заявленных целей: повышение выносливости, силы, гибкости и общего уровня физической активности участников. Кроме того, важно отметить, что включение разнообразных форматов тренировок способствует поддержанию интереса к занятиям и увеличивает вовлеченность клиентов.

Разработка и применение планов-конспектов позволяют стандартизировать работу инструктора, повысить безопасность тренировок, усилить методическую основу фитнес-услуг, а также значительно улучшить организационную и педагогическую составляющую деятельности клуба. Таким образом, данный раздел практики стал значимым шагом в

профессиональной подготовке и развитии компетенций в сфере фитнеса и физической культуры.

Выводы

Производственная практика, пройденная в фитнес-клубе «Фитнес Парк Восток» во Владивостоке, позволила не только получить ценные знания и навыки в сфере организации фитнес-услуг, но и глубже ознакомиться с основами планирования и оценки тренировочного процесса.

В ходе выполнения практических заданий были изучены правила внутреннего распорядка, требования охраны труда и пожарной безопасности. Проведён структурный анализ фитнес-клуба, где выделены основные функциональные подразделения и их роль в обеспечении высокого уровня сервиса. Выявлено, что организационная структура клуба способствует эффективному управлению и обеспечивает надлежащий контроль за качеством предоставляемых услуг.

Сравнительный анализ с конкурентами показал, что клубу есть над чем работать в сфере цифровизации и расширения спектра услуг. В связи с этим были предложены конкретные практические рекомендации — от разработки новых программ до внедрения мобильных сервисов и расширения зоны wellness.

Также разработан комплекс документов по планированию тренировочной работы, включая тематическое планирование, планы-конспекты, индивидуальные карты и журналы. Предложены методические основы для построения тренировочного процесса, адаптированного под потребности клиентов и современные фитнес-тенденции.

Таким образом, практика стала не только профессионально значимым этапом, но и дала реальную возможность внести вклад в развитие качества фитнес-услуг на базе конкретной организации.

Список литературы

1. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания дошкольников : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 350 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11218-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476041> (дата обращения: 05.07.2021).
2. Морозова, Л. Д. Теория и методика физического развития дошкольников : учебное пособие для вузов / Л. Д. Морозова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11435-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476066> (дата обращения: 05.07.2021).
3. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474341> (дата обращения: 05.07.2021).
4. <http://ds41.pupils.ru> (сайт детского сада №41) Ховард, Г. Техника исполнения стандартных танцев / Г. Ховард ; Имперское общество учителей танца. — Лондон : ISTD, 2009. — 78
5. Белявский, Д. Н. Формейшн в танцевальном спорте: сущность и особенности : учеб.-метод. пособие / Д. Н. Белявский ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. — Минск : БГУФК, 2013. — 160 с.
6. Лэрд, У. Техника исполнения латиноамериканских танцев : [в 2 ч.] / У. Лэрд. — [Лондон], 1989. — Ч. 1. — 173 с.
7. Лэрд, У. Техника исполнения латиноамериканских танцев. Дополнение / У. Лэрд. — 1989. — 128 с.
8. Лэрд, У. Техника исполнения латиноамериканских танцев : [в 2 ч.] / У. Лэрд. — [Лондон], 1989. — Ч. 2. — 205
9. Сосина, В. Ю. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для студентов вузов / В. Ю. Сосина. — Олимпийская литература, 2008. — 135 с.
10. Румба / Имперское общество учителей танца. — Лондон : ISTD, 1970. — 214 с

Приложение А

Шаблон анкеты оценки качества фитнес-услуг

АНКЕТА ДЛЯ КЛИЕНТОВ ФИТНЕС-КЛУБА «ФИТНЕС ПАРК ВОСТОК»

Уважаемый клиент! Нам важно знать ваше мнение о нашей работе. Просим оценить следующие аспекты по шкале от 1 до 5:

(1 — очень плохо, 5 — отлично)

1. Чистота и комфорт помещений: ____
2. Качество оборудования: ____
3. Разнообразие групповых программ: ____
4. Работа администратора: ____
5. Квалификация тренера: ____
6. Индивидуальный подход к клиентам: ____
7. Удобство расписания: ____
8. Прозрачность оплаты и тарифов: ____
9. Наличие дополнительных услуг (сауна, массаж, диагностика и т. д.): ____
10. Удовлетворены ли вы в целом качеством услуг? ____

Что бы вы хотели улучшить в работе клуба?

Благодарим за участие!