

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ
ПРАКТИКЕ

Студент:
гр. ЗБФЗ-21-1


подпись

Л.И.Ермоленко
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»



О.В. Горбунова
Ф.И.О.

(печать)

Владивосток 2025

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ЗАДАНИЕ
на производственную организационную практику

Студент Ермоленко Л.И.

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 Ермоленко Л.И.

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

Л.И. Ермоленко
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 Ермоленко Л.И.

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 ФК «Word Class»	Ознакомится с деятельностью ФК «Word Class» 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 работы по фитнесу		36	отсутствуют
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду фитнес-программ;		64	отсутствуют

	провести тренировочные занятия по виду фитнес-программ.		100	
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 Ермоленко Л.И.
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

Ермоленко Лаймы Игоревны, 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.

Ермоленко Лайма Игоревна за время прохождения практики продемонстрировала
не вполне сформировавшуюся способность для решения задач планирования
транировочного 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.

Студентка в полной мере предоставила все требуемые материалы прохождения
производственной педагогической практики (первой) с результатом на оценку –
«Хорошо».

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 World Class.....	4
Раздел 2. Анализ деятельности услуг в фитнес-клубе World Class.....	6
Раздел 3. Тренировочные занятия по виду фитнес-программ	9
Выводы	22
Список литературы	23
Приложения	24

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 World Class с 03.03 по 12.04 2025 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 *World Class*. Мною были проведены тренировочные занятия по аквафитнесу (*программы: AQUACIRCUIT, AQUA SHAPE, AQUA ABS*), 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 World Class

Дадим краткую характеристику фитнес клуба (World Class) (Таблица 1, 2).

Таблица 1 – Общие сведения, размещенные на официальном сайте

1)	Адрес организации	Г. Владивосток, Батарейная, д.8
2)	Название организации	World Class
3)	Руководители организации	Хобта Юлия (генеральный директор); Черемных Евгений (управляющий); Огородникова Ксения (старший администратор); Поспелов Александр (руководитель отдела продаж); Севрюк Ольга (управляющий фитнес-баром)
4)	Местонахождение, площадь	Адрес: Батарейная ул., 8, Владивосток, Приморский край, 690091 Тренажёрный зал — 700 кв. Бассейн – 25 м; ширина дорожек – 1,4 м; Глубина – от 1,3 до 4 м.
5)	Зоны спортивных сооружений	Студия ГП №1,2,3,4,5; Кардиозона; Тренажерный зал; Детская студия; Зал боевых искусств Бассейн
6)	Персонал фитнес клуба (состав сотрудников, указать ф.и.о, должность)	Элит-тренера тренажерного зала: Фролов Игорь, Шевцов Александр, Мегеря Ольга, Мамедов Александр, Василенко Ольга, Прощая Анна, Бочарова Татьяна. Мастер-тренер тренажерного зала: Смирнов Кирилл, Скалкин Сергей, Зверева Альма, Плюта Валентина, Денисов Николай, Богословский Роман. Персональный тренер тренажерного зала: Якухный Дмитрий, Трейбич Ольга, Щербина Яна, Желев Ивелин, Клименко Сергей. Фитнес-тренер тренажерного зала: Синенко Татьяна, Давыдова Ольга, Цыбульников Арсений. Мастер-тренер групповых программ: Евсеенко Анастасия, Доброжанская Екатерина. Мастер-тренер по Йоге: Денисюк Надежда, Запорожская Анна, Маннаберг Евгения; Филатова Кристина (учитель йоги). Мастер-тренер боевых искусств: Ким Игорь, Акимов Андрей, Шимченко Максим. Элит-тренер Водных программ, супервайзер Водных программ: Соболев Дмитрий, Мельников Михаил. Мастер-тренер Водных программ: Дмитриева Анна, Агеева Анастасия

		Персональный тренер Водных программ: Барзаев Дмитрий, Клименко Сергей. Фитнес – тренер Водных программ: Кимлик Кирилл, Шмакова Дарья, Косинова Татьяна, Дудыкин Александр, Скосырская Валерия. Супервайзер детского клуба: Левкина Алиса Фитнес-тренер Детского клуба: Ткач Дмитрий.
7)	График работы	Понедельник – пятница: 7:00 – 23:00 Суббота – воскресенье: 8:00 – 22:30

Таблица 2 – Организация тренировочного процесса

1)	Основные направления работы фитнес-клуба	Водные программы: SWIMMING, AQUA CIRCUIT, AQUA FLIPPERS, AQUA FLOWERS, AQUA ABS, AQUA SHAPE. Программы Mind & Body: YOGA 1, 3.; IYENGAR YOGA, PILATES MAT, PILATES, MFR ADV, MFR, AEROYOGA, TOTAL STRETCH, STRETCH&GO. Силовой и функциональный тренинг: MAKE BODY, L.A.B, ABS, TORSO, FT group, TRX, FT, RUNNING, ICG-Training, TREKKING. STEP CHALLENGE, STEP TO DANCE, AEROBIC TO DANCE. Тренажерный зал и Кардиозона. Боевые искусства: MMA (Mixed Martial Arts), BOXING WOMEN. BOXING. Детский фитнес: ТРЕККИНГ+ПРЕСС, ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА, ВЕЛОТУР + ПРЕСС, АКУЛЫ, TEEN'S PRO.
2)	Дополнительные направления работы и услуг в фитнес-клубе	DANCE BOOM, CYCLE, PUMP, COMBAT. LATINA MIX. ZUMBA, DANCEMIX.

Раздел 2 Анализ деятельности услуг в фитнес-клубе World class

Проведем сравнительный анализ услуг в фитнес-клубе World class и опишем преимущества и недостатки. И разработаем практические рекомендации для улучшения качества услуг в фитнес-клубе (Таблица 3, 4).

Таблица 3 – Виды фитнес-программ фитнес-клуба

1)	CYCLE	Кардиотренировка на велотренажере. Интенсивная велогонка способная сжечь максимум калорий и сбросить вес за кратчайший срок. Улучшает кардиовыносливость. Улучшает силу и выносливость мышц ног. Для любого уровня подготовленности.
2)	PUMP	Силовая тренировка со штангой для увеличения силы, выносливости и снижения веса за короткий срок. Для любого уровня подготовленности.
3)	COMBAT	Кардиотренировка с элементами боевых искусств. Удар по избыточному весу и лишним калориям. Улучшает координацию движений, силу и выносливость всех мышц, повышает уверенность в себе. Для любого уровня подготовленности.
4)	YOGA 1	Укрепление глубоких мышц всего тела. Вытяжение позвоночника. Развитие гибкости. Развитие контроля над телом. Для начального уровня.
5)	YOGA 3	укрепление глубоких мышц всего тела. Вытяжение позвоночника. Развитие гибкости. Развитие контроля над телом. Физическое совершенствование тела, достижение внутренней гармонии. Для среднего и продвинутого уровня подготовленности..
6)	IYENGAR YOGA	Данная йога использует точное построение поз и дыхательные техники, чтобы привести в гармонию тело и ум. Каждая асана выполняется в течение длительного времени, и переход к следующему происходит медленно и плавно.
7)	PILATES MAT	Тренировка для тех, кто уже ориентируется в программе. Используются упражнения среднего уровня сложности. Для среднего и продвинутого уровня подготовленности..
8)	PILATES	Интенсивный класс, тренирующий мышцы спины, абдоминальной области и бедер, что приводит к формированию правильной осанки. Урок направлен на профилактику мышечного дисбаланс.
9)	MFR ADV	Специальная методика мышечного расслабления, которая позволяет скорректировать работу мышц, находящихся в гипертонусе. В процессе тренировки

		при помощи специального оборудования (роллы, теннисные мячи и др.) оказывается воздействие на фасции, мышцы, внутренние органы, связки, суставы.
10)	MFR	Миофасциальная релаксация - специальная методика мышечного расслабления, которая позволяет скорректировать работу мышц, находящихся в гипертонусе. Для любого уровня подготовленности.
11)	AEROYOGA	Тренировка с использованием гамака позволяет познать и почувствовать свое тело в трехмерном пространстве, помогает разгрузить опорно-двигательный аппарат, снять нагрузку с позвоночника и освободить сжатые суставы, улучшить гибкость.
12)	TOTAL STRETCH	Программа для более глубокого расслабления, снятия мышечного напряжения и улучшения гибкости суставов. Поможет справиться со стрессом. Для любого уровня подготовленности.
13)	STRETCH&GO	Программа для быстрого снятия напряжения и усталости мышц, улучшения гибкости и подвижности суставов. Быстрый способ расслабиться. Для любого уровня подготовленности.
14)	MAKE BODY	Универсальная силовая тренировка по укреплению всех основных групп мышц. Повышает общую силу и выносливость, способствует снижению веса. Для любого уровня подготовленности.
15)	L.A.B.	Силовая тренировка, улучшает форму, силу и выносливость мышц ног и ягодиц, улучшает кардиовыносливость, способствует снижению веса. Для любого уровня подготовленности.
16)	AQUA FLOWERS	Немного усилий и хорошее настроение - это то, что необходимо для этого занятия! Программа с использованием оборудования – HAPPY FLOWER. Силовые упражнения для мышц спины, рук и пресса, а результат – красивая и гордая осанка! Занятие для любого уровня подготовленности.
17)	AQUA SHAPE	Урок для тренировки основных мышечных групп: брюшного пресса, спины, ног, ягодиц и рук. Вы сможете достичь красивых форм, в полной мере используя сопротивление воды.
18)	AQUA ABS	Силовой класс для тренировки всех мышц брюшного пресса: прямых, косых – и упражнения на растягивание.
19)	SWIMMING	Обучение технике спортивного плавания. Для среднего уровня подготовленности. Это эффективная тренировка для дыхательной и сердечно-сосудистой системы Вашего организма.
20)	AQUA CIRCUIT	В основной части урока используется принцип круговой тренировки: в занятии чередуется аэробная и силовая работа. Возможно применение специального оборудования.

Таблица 4 – Анализ деятельности услуг в фитнес-клубе

1)	Преимущества занятий в фитнес-клубе	- Здесь Вы научитесь быть активным и сильным. Систематические занятия просто не могут не принести результата. Вы точно станете здоровее и энергичнее. - Вы измените отношение к жизни и круг общения. Постепенно на первый план выйдут люди с такими же интересами. Вместе с ними вы научитесь правильно питаться, справляться с физической нагрузкой и получать удовольствие от физических нагрузок Спортивная фигура идёт и мужчинам, и женщинам, так что занятия в зале точно не пройдут незамеченными для окружающих. Врачи доказали, что после интенсивных тренировок организм испытывает приятное расслабление. Только ради этого чувства стоит записаться на программу «World Class», которая будет поддерживать в тонусе дами мышцы во время занятий в зале.
2)	Недостатки занятий в фитнес-клубе	За время прохождения практики, недостатки не были выявлены.
3)	Практические рекомендации для улучшения качества услуг в фитнес-клубе	Практические рекомендации отсутствуют.

Раздел 3 Тренировочные занятия по фитнесу

Разработали 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.

Расписание занятий по аквафитнесу

РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Группы	Дни и часы занятий						
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	
AQUA CIRCUIT (Косинова Татьяна)		19:00 – 19:50			10:15 – 11:05		
AQUA ABS (Шмакова Дарья)	18:15 – 18:45			12:00 – 12:30			
AQUA SHAPE (Барзаев Дмитрий)			13:15 – 14:05			15:15 – 16:05	

ПЛАН-КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО AQUA CIRCUIT
ДЛЯ ДЕВУШЕК 14-18 ЛЕТ

Дата проведения 11.03.25

Место проведения World Class: Бассейн

Тема: тренировка по программе AQUA CIRCUIT

Задачи:

- 1) Образовательная: Совершенствование комплекса упражнений
- 2) Развивающая: развитие основных мышечных групп
- 3) Воспитательная: воспитание силовой выносливости

Инвентарь: пояса, перчатки, гантели

Время проведения: 19:00 – 19:50

Место проведения: Бассейн

Часть занятия	Упражнение	Дозировка	ОМУ
Подготовительная (10 минут)	Кардиоупражнения: И.П. Стоя, на глубокой части	30 сек	Пяткой давим в пол, макушкой тянемся на верх, руки в стороны (в опоре)
	1. Ходьба на месте	15 сек	
	2. Ходьба вперед, руки брасс	15 сек	
	3. Ходьба назад, попеременный жим руками	30 сек	
	4. Ходьба в правую сторону, жим левой рукой влево	30 сек	
	5. Ходьба в левую сторону, брасс левой рукой.	30 сек	
	6. Ходьба в правую сторону, брасс правой рукой.	30 сек	
	7. Ходьба в левую сторону, жим правой рукой	30 сек	
	Поворот направо	15 сек	
	Бег на мелкую часть, руки брасс	1 мин	
	И.П. – сидя, ноги прямые, руки в стрелку	1 мин	Наклон туловища вперед, пяткой толкаемся от воды, руками проталкиваем себя вперед Ноги прямые, носочек натянут, ноги работают без перерывов, выдох на наклон туловища вперед
	1 – ноги работают кролем, наклон туловища вперед		
	2 – И.П		
	Поворот налево	15 сек	
	И.П – стоя. На глубокой части		

	И.П. – Стоя, руки в стороны (в опоре) Прыжки 1.Сгибание ног в коленном суставе 2. И.П. ПЕРЕДНЯЯ И ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА И.П. – тоже Кнеер up 1. Сгибание правой ноги в перед в коленном суставе 2.И.П. 3-4 тоже левой	8 раз	Подтягиваем ноги к груди Темп быстрый
	И.П. – тоже Удары 1. Сгибание правого бедра с одновременным разгибанием колена 2.И.П. 3-4 тоже левой И.П. – тоже Kick Back (удар назад) 1.Разгибание правой ноги назад 2.И.П. 3.4 тоже левой И.П. – сидя, ноги прямые, руки в стороны 1 – сгибание правой ноги к груди 2 – и.п 3 – 4 тоже левой И.П. – тоже	16 раз	Удерживать вертикальное положение туловища, выдох выполнять при сгибании
	И.П. – тоже Удары 1. Сгибание правого бедра с одновременным разгибанием колена 2.И.П. 3-4 тоже левой И.П. – тоже Kick Back (удар назад) 1.Разгибание правой ноги назад 2.И.П. 3.4 тоже левой И.П. – сидя, ноги прямые, руки в стороны 1 – сгибание правой ноги к груди 2 – и.п 3 – 4 тоже левой И.П. – тоже	16 раз	Удар выполнять четко вперед, Стопа в положении на себя В момент удара делать выдох
	И.П. – тоже Удары 1. Сгибание правого бедра с одновременным разгибанием колена 2.И.П. 3-4 тоже левой И.П. – тоже Kick Back (удар назад) 1.Разгибание правой ноги назад 2.И.П. 3.4 тоже левой И.П. – сидя, ноги прямые, руки в стороны 1 – сгибание правой ноги к груди 2 – и.п 3 – 4 тоже левой И.П. – тоже	16 раз	В момент удара выполняем выдох, в и.п вдох, при ударе наклон туловище вперед.
	И.П. – тоже Удары 1. Сгибание правого бедра с одновременным разгибанием колена 2.И.П. 3-4 тоже левой И.П. – тоже Kick Back (удар назад) 1.Разгибание правой ноги назад 2.И.П. 3.4 тоже левой И.П. – сидя, ноги прямые, руки в стороны 1 – сгибание правой ноги к груди 2 – и.п 3 – 4 тоже левой И.П. – тоже	16 раз	Выдох на подтягивание ноги к себе, стопа на себя Руки в опоре
Основная часть: (35 минут) Круговая тренировка(3 круга, в каждом 5 упражнений, которые могут дублировать друг друга)	И.П. – тоже Удары 1. Сгибание правого бедра с одновременным разгибанием колена 2.И.П. 3-4 тоже левой И.П. – тоже Kick Back (удар назад) 1.Разгибание правой ноги назад 2.И.П. 3.4 тоже левой И.П. – сидя, ноги прямые, руки в стороны 1 – сгибание правой ноги к груди 2 – и.п 3 – 4 тоже левой И.П. – тоже	8 раз	Выдох на подтягивание ног к себе, темп быстрый
	1 КРУГ: ПЕРЕДНЯЯ И ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА. Передняя поверхность бедра 1.И.П. – стоя 1. Мах правой ногой вперед 2.И.П. 3-4 тоже левой ОТДЫХ	90 сек	В круговой тренировки выполняем по времени Стопа на себя, ноги прямые, выдох выполняем на мах, руки в протиход
	2. И.П. – тоже 1.Мах правой ногой назад 2.И.П 3 – 4 тоже левой ОТДЫХ	30 сек	
		90 сек	Стопа на себя, ноги прямые, выдох выполняем на мах, руки в протиход
		30 сек	

	МЫШЦЫ ВЕРХНЕГО ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА		
	Мышцы груди		
	3.И.П. – стоя, руки в стороны с гантелями	90 сек	Руки прямые, макушкой тянемся вверх, выдох на сведение рук, работают мышцы груди
	1. Сведение рук		
	2.И.П.		
	ОТДЫХ	30 сек	
	Бицепс		
	4.И.П. – стоя, руки вниз с гантелями	90 сек	Выдох выполняем на сгибание рук, пяткой давим в пол, макушкой вверх.
	1.Сгибание рук		
	2. И.П.		
	ОТДЫХ	30 сек	
	Мышцы туловища		
	Прямая мышца пресса		
	5.И.П. – лежа на спине, руки в стороны		Ноги прямые
	1.Одновременный подъем туловища и ног	90 сек	Выдох на одновременный подъем, таз вниз, взгляд вперед, шею сильно не напрягать
	2.И.П.		
	ОТДЫХ	2 мин	
	2 КРУГ		
	ВНЕШНЯЯ И ВНУТРЕННЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА		
	Внутренняя поверхность бедра		
	1.И.П. – стоя	90 сек	При ударе в сторону наклон туловища в противоположную, стопа на себя, выдох выполняем на удар
	1.Удар правой ногой в сторону		Удар выполняется пяткой
	2.И.П.		
	3-4 тоже левой		
	ОТДЫХ	30 сек	
	Внешняя поверхность беда		
	2.И.П. – тоже	90 сек	Удерживать вертикальное положение
	1. Мах правой ногой в сторону		туловища, ноги прямые, стопа на себя, взгляд вперед
	2. И.П		
	3 – 4 тоже левой		
	ОТДЫХ	30 сек	
	МЫШЦЫ ВЕРХНЕГО ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА		
	Мышцы спины		
		90 сек	Выдох на разведение рук, лопатки приводим, грудь

	3.И.П. – стоя, руки вперед с гантелями 1. Разведение рук в стороны 2. И.П.		раскрываем. Каждый делает в своем темпе
	ОТДЫХ	30 сек	
	Мышцы Плеча	90 сек	Руки слегка согнуты локтях, удерживаем вертикальное положение туловища, выдох на приведение рук, взгляд вперед
	4. И.П. – стоя, руки в стороны 1. Приведение рук 2.И.П.		
	ОТДЫХ	30 сек	
	Боковые мышцы пресса	90 сек	При перекате выпрямляем ноги и выполняем выдох, на вдохе возврат в и.п и без остановок выполнить перекаат на другой бок
Заключительная часть (5 минут)	5.И.П – сидя колени подтянуты к груди, руки в стороны 1. Выполнить перекаат в правую сторону 2. И.П 3 – 4 тоже влево	2 мин	
	ОТДЫХ	10 мин	
	НА 3 КРУГЕ ПОВТОРЯЕМ ВСЕ ТОЖЕ САМОЕ, ЧТО И НА 1 КРУГЕ.		
Заключительная часть (5 минут)	Убрать оборудование	1 мин	Поблагодарить всех за участи в тренировке
	Снять пояса и перчатки	2 мин	
	Подвести итоги занятия	2 мин	

ПЛАН-КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО AQUA CIRCUIT
ДЛЯ ДЕВУШЕК 35-50 ЛЕТ

Дата проведения 20.03.25

Место проведения World Class; бассейн

Тема: тренировка по программе AQUA CIRCUIT

Задачи:

1. Образовательная: Совершенствование комплекса упражнений
2. Развивающая: развитие основных мышечных групп
3. Воспитательная: воспитание силовой выносливости

Инвентарь: пояса, перчатки, накладки на руки(цветы)

Время проведения: 10:00-11:05

Место проведения: Бассейн

Часть занятия	Упражнение	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть (10 минут)	Кардиоупражнения: И.П. Стоя, на глубокой части		Пяткой давим в пол, макушкой тянемся на верх, руки в стороны (в опоре)
	1. Ходьба на месте	30 сек	
	2. Ходьба вперед, руки брасс	15 сек	
	3. Ходьба назад, попеременный жим руками	15 сек	
	4. Ходьба в правую сторону, жим левой рукой влево	30 сек	
	5. Ходьба в левую сторону, брасс левой рукой.	30 сек	
	6. Ходьба в правую сторону, брасс правой рукой.	30 сек	
	7. Ходьба в левую сторону, жим правой рукой	30 сек	
	Поворот направо	30 сек	
	Бег на мелкую часть, руки брасс	15 сек 1 мин	
	И.П. – сидя, ноги прямые, руки в стрелку 1 – ноги работают кролем, наклон туловища вперед 2 – И.П. Поворот налево И.П – стоя. На глубокой части И.П. – Стоя, руки в стороны (в опоре) Прыжки	1 мин 15 сек	Наклон туловища вперед, пяткой толкаемся от воды, руками проталкиваем себя вперед Ноги прямые, носочек натянут, оги работают без перерывов, выдох на наклон туловища вперед
	1. Сгибание ног в коленном суставе	8 раз	
	2. И.П		
	ПЕРЕДНЯЯ И ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА		
	И.П. – тоже Кнеер up		
	1. Сгибание правой ноги в перед в коленном суставе	16 раз	
	2. И.П.		
	3-4 тоже левой		
	И.П. – тоже Удары		
	1. Сгибание правого бедра с одновременным разгибанием колена	16 раз	
			Подтягиваем ноги к груди Темп быстрый
			Удерживать вертикальное положение туловища, выдох выполнять при сгибании
			Удар выполнять четко вперед, Стопа в положении на себя

	2.И.П. 3-4 тоже левой И.П. – тоже Kick Back (удар назад) 1.Разгибание правой ноги назад 2.И.П 3.4 тоже левой И.П. – сидя, ноги прямые, руки в стороны 1 – сгибание правой ноги к груди 2 – и.п 3 – 4 тоже левой И.П. – тоже 1. Одновременное сгибание ног к груди 2.И.П	16 раз 16 раз 8 раз	В момент удара делать выдох В момент удара выполняем выдох, в и.п вдох, при ударе наклон туловище вперед. Выдох на подтягивание ноги к себе, стопа на себя Руки в опоре Выдох на подтягивание ног к себе, темп быстрый
Основная часть (35 минут) Круговая тренировка(3 круга, в каждом 5 упражнений, которые могут дублировать друг друга)	1 КРУГ: ПЕРЕДНЯЯ И ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА. Удары вперед\ назад 1.И.П. – стоя 1. Сгибание правого бедра с одновременным разгибанием колена 2.И.П. 3.Разгибание правой ноги назад 4.И.П 5-8 тоже левой ОТДЫХ ВНЕШНЯЯ И ВНУТРЕННЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА 2. И.П. – тоже 1.Удар правой ногой вниз 2. Удар правой ногой по диагонали 3. Удар правой ногой в сторону 4.И.П. 5 – 8 тоже левой ОТДЫХ МЫШЦЫ ВЕРХНЕГО ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА Мышцы груди 3.И.П. – стоя, руки согнуты с цветами вперед	90 сек 30 сек 90 сек 30 сек 90 сек	Удар выполнять четко вперед, Стопа в положении на себя.В момент удара делать выдох В момент удара выполняем выдох, в и.п вдох, при ударе наклон туловище вперед. При ударе в сторону наклон туловища в противоположную, стопа на себя, выдох выполняем на удар Удар выполняется пяткой Цветы лепестками от себя, выдох

	Жим Руками 1. разгибание рук вперед 2. И.П. ОТДЫХ 4.И.П. – стоя, руки в стороны с цветами 1. Сведение рук 2.И.П. ОТДЫХ Мышцы туловища Прямая мышца пресса 5.И.П. – лежа на спине, руки в стороны 1.сгибание правой ноги к груди 2 и.п 3 – 4 тоже левой ОТДЫХ 2 КРУГ ПЕРЕДНЯЯ И ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА. 1.И.П. – стоя 1. Мах правой ногой вперед 2.И.П. 3. Мах правой ногой назад 4. И.П. 5 – 8 тоже левой ВНЕШНЯЯ И ВНУТРЕННЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА Внешняя поверхность бедра 1.И.П. – сидя, ноги прямые, руки в сторону 1.Отведение правой ноги 2.И.П. 3-4 тоже левой ОТДЫХ МЫШЦЫ ВЕРХНЕГО ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА Мышцы спины «Тяга» 3.И.П. – стоя, руки вперед с гантелями 1. сгибание рук	30 сек 90 сек 90 сек 2 мин 90 сек 90 сек 30 сек 90 сек	выполняем на жим вперед, локти вдоль туловища, взгляд вперед, вертикальное положение Цветы лепестками от себя, локти слегка согнуты в локтях, выдох на сведение рук, работают грудные мышцы Выдох на подтягивание ноги к себе, стопа на себя Руки в опоре Стопа на себя, ноги прямые, выдох выполняем на мах, руки в протиход Выдох на отведение ноги, ноги прямые, взгляд вперед, держать пресс Цветы лепестками к себе, выдох на тягу цветов к себе, локти вдоль туловища, взгляд вперед, лопатки приводим
--	--	--	--

	2. И.П. ОТДЫХ Мышцы Плеча 4. И.П. – стоя, руки вниз с цветами 1. Отведение рук 2.И.П. ОТДЫХ Прямая мышца пресса 5. И.П. – сидя, ноги прямые, руки в стороны 1. Одновременное сгибание ног к груди 2.И.П. ОТДЫХ НА 3 КРУГЕ ПОВТОРЯЕМ ВСЕ ТОЖЕ САМОЕ, ЧТО И НА 1 КРУГЕ.	30 сек 90 сек 30 сек 90 сек 30 сек 10 мин	Выдох на отведение рук, положение тела вертикально, пяткой давим в пол, макушкой наверх Выдох выполняем на подтягивание ног к себе
Заключительная (5 минут)	Убрать оборудование Снять пояса и перчатки Подвести итоги занятия	1 мин 2 мин 2 мин	Поблагодарить всех за участие в тренировке

ПЛАН-КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО AQUA SHAPE
ДЛЯ ДЕВУШЕК 14-18 ЛЕТ

Дата проведения 12.03.25

Место проведения World Class: Бассейн

Тема: тренировка по программе AQUA SHAPE

Задачи:

- 4) Образовательная: Обучение нового комплекса упражнений
- 5) Развивающая: развитие основных мышечных групп
- 6) Воспитательная: воспитание силовой выносливости

Инвентарь: пояса, перчатки

Время проведения: 13:15 – 14:05

Место проведения: Бассейн

Часть занятия	Упражнение	Дозировка	ОМУ
Подготовительная (10 минут)	Кардиоупражнения: И.П. Стоя, на глубокой части 1. Ходьба на месте 2. Ходьба вперед, руки брасс	30 сек 15 сек 15 сек	Пяткой давим в пол, макушкой тянемся наверх, руки в стороны (в опоре)

3.Ходьба назад, попеременный жим руками	30 сек	
4.Ходьба в правую сторону, жим левой рукой влево	30 сек	
5.Ходьба в левую сторону, брасс левой рукой.	30 сек	
6.Ходьба в правую сторону, брасс правой рукой.		
7.Ходьба в левую сторону, жим правой рукой	30 сек	
Поворот направо	15 сек	
Бег на мелкую часть, руки брасс	1 мин	Наклон туловища вперед, пяткой толкаемся от воды, руками проталкиваем себя вперед
И.П. – сидя, ноги прямые, руки в стрелку	1 мин	Ноги прямые, носочек натянут, оги работаю без перерывов, выдох на наклон туловища вперед
1 – ноги работают кролем, наклон туловища вперед		
2 – И.П		
Поворот налево	15 сек	
И.П – стоя. На глубокой части		
И.П. – Стоя, руки в стороны (в опоре) Прыжки	8 раз	Подтягиваем ноги к груди Темп быстрый
1.Сгибание ног в коленном суставе		
2. И.П		
ПЕРЕДНЯЯ И ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА		
И.П. – тоже	16 раз	Удерживать вертикальное положение туловища, выдох выполнять при сгибании
Кнеер up		
1. Сгибание правой ноги в перед в коленном суставе		
2.И.П.		
3-4 тоже левой		
И.П. – тоже		
Удары		
1. Сгибание правого бедра с одновременным разгибанием колена	16 раз	Удар выполнять четко вперед, Стопа в положении на себя В момент удара делать выдох
2.И.П.		
3-4 тоже левой		
И.П. – тоже		
Kick Back (удар назад)		
1.Разгибание правой ноги назад	16 раз	В момент удара выполняем выдох, в и.п вдох, при ударе
2.И.П		
3.4 тоже левой		

	Боковые мышцы пресса 5.И.П – сидя колени подтянуты к груди, руки в стороны 1. Выполнить перекат в правую сторону 2. И.П 3 – 4 тоже влево	16 раз	При перекате выпрямляем ноги и выполняем выдох, на вдохе возврат в и.п и без остановок выполнить перекат на другой бок
Заключительная часть (5 минут)	Убрать оборудование Снять пояса и перчатки Подвести итоги занятия	1 мин 2 мин 2 мин	Поблагодарить всех за участие в тренировке

ПЛАН-КОНСПЕКТ
 ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО AQUA SHAPE
 ДЛЯ ДЕВУШЕК 35-50 ЛЕТ

Дата проведения 29.03.25

Место проведения World Class; Бассейн

Тема: тренировка по программе AQUA SHAPE

Задачи:

- 7) Образовательная: обучение нового комплекса упражнений
- 8) Развивающая: развитие основных мышечных групп
- 9) Воспитательная: воспитание силовой способности

Инвентарь: пояса, перчатки,

Время проведения: 15:15 – 16:05

Место проведения: Бассейн

Часть занятия	Упражнение	Дозировка	ОМУ
Подготовительная (10 минут)	Кардиоупражнения: И.П. Стоя, на глубокой части 1. Ходьба на месте 2. Ходьба вперед, руки брасс 3. Ходьба назад, попеременный жим руками 4. Ходьба в правую сторону, жим левой рукой влево 5. Ходьба в левую сторону, брасс левой рукой. 6. Ходьба в правую сторону, брасс правой рукой.	30 сек 15 сек 15 сек 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек	Пяткой давим в пол, макушкой тянемся на верх, руки в стороны (в опоре)

	7. Ходьба в левую сторону, жим правой рукой Поворот направо Бег на мелкую часть, руки брасс	15 сек 1 мин	Наклон туловища вперед, пяткой толкаемся от воды, руками проталкиваем себя вперед Ноги прямые, носочек натянут, они работают без перерывов, выдох на наклон туловища вперед
	И.П. – сидя, ноги прямые, руки в стрелку 1 – ноги работают кролем, наклон туловища вперед 2 – И.П.	1 мин 15 сек	
	Поворот налево И.П. – стоя. На глубокой части И.П. – Стоя, руки в стороны (в опоре) Прыжки 1. Сгибание ног в коленном суставе 2. И.П.	8 раз	Подтягиваем ноги к груди Темп быстрый
	ПЕРЕДНЯЯ И ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА И.П. – тоже Кнеер up 1. Сгибание правой ноги в перед в коленном суставе 2. И.П. 3-4 тоже левой	16 раз	Удерживать вертикальное положение туловища, выдох выполнять при сгибании
	И.П. – тоже Удары 1. Сгибание правого бедра с одновременным разгибанием колена 2. И.П. 3-4 тоже левой И.П. – тоже Kick Back (удар назад) 1. Разгибание правой ноги назад 2. И.П. 3-4 тоже левой	16 раз 16 раз	Удар выполнять четко вперед, стопа в положении на себя В момент удара делать выдох
	И.П. – сидя, ноги прямые, руки в стороны 1 – сгибание правой ноги к груди 2 – и.п. 3 – 4 тоже левой И.П. – тоже	16 раз 8 раз	В момент удара выполняем выдох, в и.п. вдох, при ударе наклон туловища вперед. Выдох на подтягивание ноги к себе, стопа на себя Руки в опоре

	3.И.П. – тоже 1.удар правой ногой назад 2.И.П. 3-4 тоже левой Небольшой отдых Поворот направо Упражнение «велосипед», руки брасс И.П. – сидя, ноги прямые, руки в стрелку 1 – ноги работают кролем, наклон туловища вперед 2 – И.П ВНЕШНЯЯ И ВНУТРЕННЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА 1.И.П. – стоя 1.Мах правой ногой в сторону 2.И.П. 2.И.П. – стоя 1.Мах левой ногой в сторону 2.И.П. 3.И.П. – тоже «Ножницы» 1.Отведение ног 2. И.П МЫШЦЫ ВЕРХНЕГО ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА Мышцы груди 1. И.П. – стоя, левая рука в сторону, правая согнута 1.Жим правой рукой вперед 2.И.П 2.И.П. – тоже 1. Жим левой рукой вперед 2.И.П. 3. И.П. – стоя, руки согнуты 1.Жим двумя руками вперед 2.И.П Мышцы спины 1.И.П. – стоя, руки в сторону 1. Жим правой рукой по диагонали 2. И.П. через мах правой рукой 2.И.П.- тоже 1.Жим левой рукой по диагонали 2.И.П. через мах левой рукой 3.И.П – стоя, руки вперед 1.Отведение рук 2.И.П. Бицепс	16 раз 1 мин 1 мин 16 раз 16 раз 32 раза 16 раз 16 раз 16 раз 16 раз 16 раз 32 раза	Ноги прямые, носочек натянут, оги работаю без перерывов, выдох на наклон туловища вперед Удерживать вертикальное положение туловища, ноги прямые, стопа на себя, взгляд вперед Руки в опоре(в стороны) Выдох выполнять на жим вперед, локти вдоль туловища, пяткой давим в пол, макушкой навверх, взгляд вперед Ладонь открыта Ладонь открыта, выдох выполняем на мах, ладонки приводим, грудь открываем. При махе рука прямая Взгляд вперед, макушкой тянемся в потолок
--	---	---	---

Дата проведения 25.03.25

Место проведения World Class: Бассейн

Тема: тренировка по программе AQUA ABS

Задачи:

10) Образовательная: совершенствование комплекса упражнений

Часть занятия	Упражнение	Дозировка	ОМУ
Подготовительная (10 минут)	Кардиоупражнения:		
	И.П. Стоя, на глубокой части	30 сек	Пяткой давим в пол, макушкой тянемся на верх, руки в стороны (в опоре)
	1. Ходьба на месте	15 сек	
	2.Ходьба вперед, руки брасс	15 сек	
	3.Ходьба назад, попеременный жим руками	30 сек	
	4.Ходьба в правую сторону, жим левой рукой влево	30 сек	
	5.Ходьба в левую сторону, брасс левой рукой.	30 сек	
	6.Ходьба в правую сторону, брасс правой рукой.	30 сек	
	7.Ходьба в левую сторону, жим правой рукой	30 сек	
	Поворот направо	15 сек	
	Бег на мелкую часть, руки брасс	1 мин	Наклон туловища вперед, пяткой толкаемся от воды, руками проталкиваем себя вперед
	И.П. – сидя, ноги прямые, руки в стрелку	1 мин	Ноги прямые, носочек натянут, оги работаю без перерывов, выдох на наклон туловища вперед
	1 – ноги работают кролем, наклон туловища вперед		
	2 – И.П		
	Поворот налево	15 сек	
	И.П – стоя. На глубокой части		
	И.П. – Стоя, руки в стороны (в опоре) Прыжки	8 раз	Подтягиваем ноги к груди Темп быстрый
	1.Сгибание ног в коленном суставе		
	2. И.П		
	И.П. – тоже		
Кнеер up			
1. Сгибание правой ноги в перед в коленном суставе	16 раз	Удерживать вертикальное положение туловища, выдох	
2.И.П.		выполнять при сгибани	
3-4 тоже левой			
И.П. – тоже			
Удары			

	1. Сгибание правого бедра с одновременным разгибанием колена 2.И.П. 3-4 тоже левой И.П. – тоже Kick Back (удар назад) 1.Разгибание правой ноги назад 2.И.П. 3.4 тоже левой И.П. – сидя, ноги прямые, руки в стороны 1 – сгибание правой ноги к груди 2 – и.п 3 – 4 тоже левой И.П. – тоже 1. Одновременное сгибание ног к груди 2.И.П.	16 раз	Удар выполнять четко вперед, Стопа в положении на себя В момент удара делать выдох
		16 раз	В момент удара выполняем выдох, в и.п вдох, при ударе наклон туловища вперед.
		16 раз	Выдох на подтягивание ноги к себе, стопа на себя Руки в опоре Выдох на подтягивание ног к себе, темп быстрый
		8 раз	
Основная часть: (15 минут)	Мышцы туловища Прямая мышца пресса 1.И.П. – лежа на спине, руки в стороны 1 – сгибание правой ноги к груди 2 – и.п 3 – 4 тоже левой 2.И.П. – тоже 1 – одновременное сгибание ног к груди 2 – И.П 3.И.П. – лежа на спине, колени согнуты 1.Сгибание туловища 2.И.П. 4.И.П. – тоже 1.Одновременное сгибание ног и туловища 2. И.П. 5.И.П – сидя колени подтянуты к груди, руки в стороны 1. Выполнить перекат в правую сторону 2. И.П 6.И.П – тоже 1. Выполнить перекат в левую сторону	32 раз	Выдох на подтягивание ноги к себе, стопа на себя Руки в опоре, темп быстрый
		32 раз	Шею сильно не напрягать, таз вниз Пальцы ног и рук находятся на поверхности воды Взгляд направлен вперед и верх.
		32 раза	
		32 раза	
		16 раз	При перекате выпрямляем ноги и выполняем выдох, на вдохе возврат в и.п и без остановок выполнить перекат на другой бок
		16 раз	

	2. И.П ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПОВОРОТ НАЛЕВО И.П. – сидя, ноги прямые Плыем на мелкую часть, руки «обратный брасс» И.П. – тоже Плыем на глубокую часть, «руки брасс» Поворот направо Связка И.П. – лежа на спине, руки в стороны 1. Сгибание правого бедра 2.И.П 3-4 тоже левой 5.Сгибания туловища 6.И.П. 7. Одновременное сгибание ног и туловища 8. И.П	15 сек 1 мин 1 мин 15 сек 4 раза	Пальцы ног выходят из воды, удерживаем положение «книжка» Связку выполняем строго подсчет, 1 раз выполняем медленно, затем темп постепенно увеличиваем
Заключительная часть (5 минут)	Убрать оборудование Снять пояса и перчатки Подвести итоги занятия	1 мин 2 мин 2 мин	Поблагодарить всех за участие в тренировке

ПЛАН-КОНСПЕКТ
 ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО AQUA ABS
 ДЛЯ ДЕВУШЕК 20-35 ЛЕТ

Дата проведения 28.03.25

Место проведения World Class: Бассейн

Тема: тренировка по программе AQUA ABS

Задачи:

13) Образовательная: совершенствование комплекса упражнений

14) Развивающая: развитие мышц туловища

15) Воспитательная: воспитание силовой способности

Инвентарь: пояса, перчатки,

Время проведения: 12:00 – 12:30

Место проведения: Бассейн

Часть занятия	Упражнение	Дозировка	ОМУ
---------------	------------	-----------	-----

Подготовительная (10 минут)	Кардиоупражнения:		
	И.П. Стоя, на глубокой части	30 сек	Пяткой давим в пол, макушкой тянемся на верх, руки в стороны (в опоре)
	1. Ходьба на месте	15 сек	
	2. Ходьба вперед, руки брасс	15 сек	
	3. Ходьба назад, попеременный жим руками	30 сек	
	4. Ходьба в правую сторону, жим левой рукой влево	30 сек	
	5. Ходьба в левую сторону, брасс левой рукой.	30 сек	
	6. Ходьба в правую сторону, брасс правой рукой.	30 сек	
	7. Ходьба в левую сторону, жим правой рукой	30 сек	
	Поворот направо	15 сек	
	Бег на мелкую часть, руки брасс	1 мин	
	И.П. – сидя, ноги прямые, руки в стрелку	1 мин	Наклон туловища вперед, пяткой толкаемся от воды, руками проталкиваем себя вперед Ноги прямые, носочек натянут, оги работают без перерывов, выдох на наклон туловища вперед
	1 – ноги работают кролем, наклон туловища вперед		
	2 – И.П		
	Поворот налево	15 сек	
	И.П – стоя. На глубокой части		
	И.П. – Стоя, руки в стороны (в опоре) Прыжки	8 раз	
	1. Сгибание ног в коленном суставе		
	2. И.П		
	И.П. – тоже		
	Кнеер up	16 раз	
	1. Сгибание правой ноги в перед в коленном суставе		Подтягиваем ноги к груди Тепм быстрый
	2. И.П.		
	3-4 тоже левой		
	И.П. – тоже		
	Удары		
	1. Сгибание правого бедра с одновременным разгибанием колена	16 раз	
	2. И.П.		
	3-4 тоже левой		
	И.П. – тоже		
	Kick Back (удар назад)		
			Удерживать вертикальное положение туловища, выдох выполнять при сгибани
			Удар выполнять четко вперед, Стопа в положении на себя В момент удара делать выдох

	И.П. – сидя, колени подтянуты к груди 1.Перекал на живот 2.И.П И.П. – тоже 1.Перекал на спину 2.И.П И.П. – лежа на спине, руки в стороны 1.Одновременный подъем туловища и правой ноги (Удержание) 2.И.П.	8 раз 8 раз 8 раз(3 подхода)	выдохе, при перекалe ноги выпрямить, руки работают в протиход Плечи и пальцы ног на поверхности воды, шее сильно не напрягать, взгляд вперед и вверх, таз при подъеме вниз. Упражнение выполняется на выдохе Возрат в И.п на вдыхе
Заключительная часть (5 минут)	Убрать оборудование Снять пояса и перчатки Подвести итоги занятия	1 мин 2 мин 2 мин	Поблагодарить всех за участия в тренировке

Выводы

За время прохождения организационной практики нам удалось ознакомиться с правилами внутреннего распорядка организации, требованиями охраны труда и пожарной безопасности. Так же мы провели анализ структуры и основных функций фитнес клуба Мы провели сравнительный анализ услуг в фитнес клубе и разработали практические рекомендации для улучшения качества услуг в фитнес клубе.

Мы разработали документы планирования тренировочного процесса по фитнесу. Провели тренировочные занятия по фитнес программам - SKINNY JEANS, UPPER BODY, STRETCH&GO

Мы подробно ознакомились с организацией работы клуба, его инфраструктурой и предоставляемыми услугами, что позволило понять, как функционируют современные фитнес клубы.

Мы разработали конспекты различных тренировочных программ, учитывающих уровень подготовки клиентов и их цели, что помогло нам лучше понять методику проведения занятий и индивидуальный подход к каждому клиенту

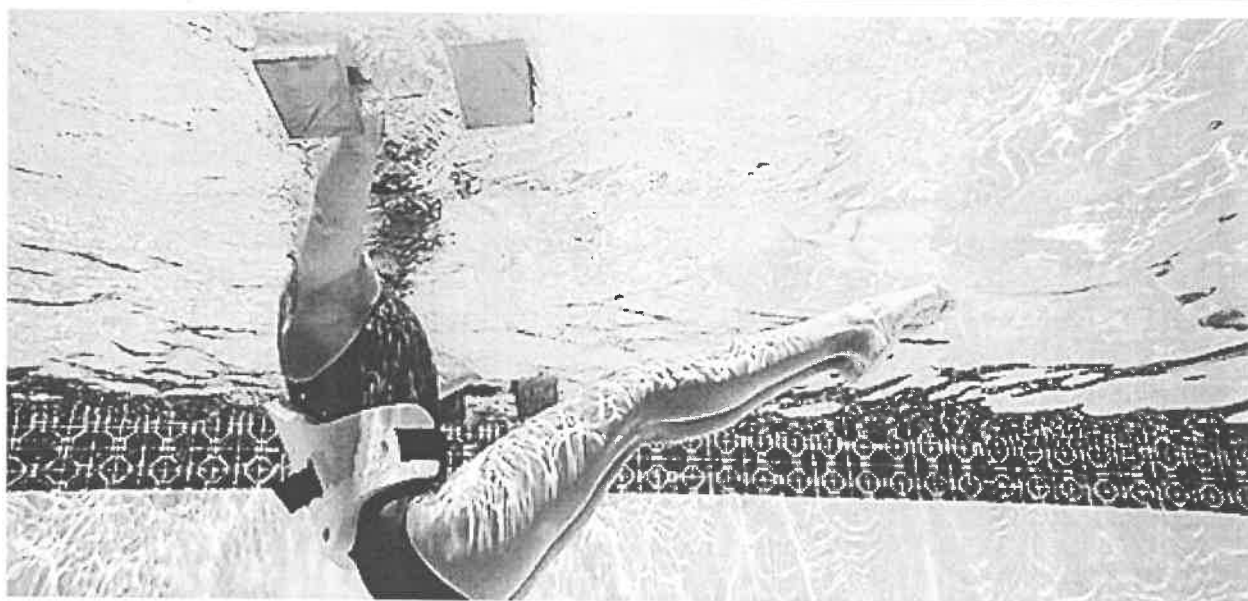
Мы проанализировали и описали программы, предлагаемые клубом, включая групповые и индивидуальные тренировки, что дало нам представление о разнообразии фитнес услуг и их значения для поддержания здоровья и физической активности клиентов.

За время прохождения организационной практики мы овладели профессиональными навыками разработки фитнес - программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья у различных групп.

Список литературы

1. [Электронный ресурс] // Сайт Word Class Владивосток : [сайт]. — URL: <https://worldclassvl.ru/fitnes-services>.
2. В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова Учебно-тренировочные занятия в воде (аквааэробика) [Текст] / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова — 1. — Москва: НИУ МГСУ, 2020 — 68 с.
3. Нина Булгакова, Елена Мехтелева, Сергей Морозов Аквааэробика для всех и для каждого: учебное пособие [Текст] / Нина Булгакова, Елена Мехтелева, Сергей Морозов — 1. — Москва: Спорт, 2024 — 248 с.
4. Эмбюрже Флоранс Аквафитнес [Текст] / Эмбюрже Флоранс — 1. — : Попурри, 2018 — 96 с.
5. Н.Ж. Булгакова, Е.А. Мехтелева, С.Н. Морозов Аквааэробика для всех и для каждого: учебное пособие [Текст] / Н.Ж. Булгакова, Е.А. Мехтелева, С.Н. Морозов — 1. — Москва: Спорт, 2024 — 248 с.
6. Н.Ж. Булгакова, Е.А. Мехтелева, С.Н. Морозов Аквааэробика для всех и для каждого: учебное пособие [Текст] / Н.Ж. Булгакова, Е.А. Мехтелева, С.Н. Морозов — 1. — Москва: Спорт, 2018 — 10 с.

Приложение А



Приложение Б

