

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ
ПРАКТИКЕ

Студент:
гр. ЗБФЗ-22-1



подпись

Иванов К.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)

Владивосток 2026

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ЗАДАНИЕ
на производственную организационную практику

Студент Иванов К.В.

Срок прохождения практики: 06.04.2026 - 16.05.2026 (приказ № 699-а от 02.04.2026)

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 5. 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: 06.04.2026

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 Иванов К.В.

Группы ЗБФЗ-22-1

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

К.В. Иванов

Ф.И.О. (студента)

В период с 06 апреля по 16 мая 2026 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 Иванов К.В.

Группа ЗБФЗ-22-1

Сроки прохождения практики: 06.04.2026 - 16.05.2026

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	06.04.2026	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	06.04.2026	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	06.04.2026 - 16.05.2026	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		64	отсутствуют

	виду фитнес-программ; 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	06.04.2026 - 16.05.2026	20	отсутствуют
Итого:			324	

Дата выдачи задания на практику 06.04.2026

Срок сдачи студентом готового отчета 16.05.2026

Руководитель практики
к.п.н., доцент


 подпись

О.В. Горбунова
 Ф.И.О.

Задание принял(а)


 подпись

Иванов К.В.
 Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по производственной организационной практике студента группы ЗБФ3-22-1

Иванова Константина Вячеславовича, 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.

Иванов Константин Вячеславович 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 –
«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 ООО "Геометрия Фитнеса"	4
Раздел 2. Анализ деятельности услуг в фитнес-клубе ООО "Геометрия Фитнеса"	6
Раздел 3. Тренировочные занятия по виду фитнес-программ	8
Выводы	26
Список литературы	27

Введение

Производственная организационная практика является необходимой частью подготовки бакалавров направления «Физическая культура.» 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 ООО «Геометрия Фитнеса» с 06.04 по 16.05 2026 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 УСЦ «Академия фитнеса и аэробики». Мною были проведены тренировочные занятия по функциональному тренингу, кардиобоксу, велотреку, силовой тренировке, сравнительный анализ услуг в фитнес-клубе. Также 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 ООО «Геометрия Фитнеса»

Дадим краткую характеристику фитнес клуба ООО «Геометрия Фитнеса» (Таблица 1, 2).

Таблица 1 – Общие сведения, размещенные на официальном сайте

1)	Адрес организации	Владивосток, Светланская, 147
2)	Название организации	ООО «Геометрия Фитнеса»
3)	Руководители организации	Генеральный директор — Хобта Юлия Николаевна
4)	Площадь	1400 Кв.м.
5)	Зоны спортивных сооружений	Зона свободных весов и силовых тренажёров Кардио-зона Зона функциональных тренировок Зона групповых программ Растяжка и восстановление Зона боевых искусств и единоборств Раздевалки и душевые
6)	Персонал фитнес клуба (состав сотрудников, указать ф.и.о, должность)	Шакиров Руслан – Управляющий клубом, элит-тренер. Бовдуй Сергей – Элит-тренер. Карпекина Алёна – Элит-тренер тренажёрного зала и групповых программ. Евращенко Евгения – Мастер-тренер. Столповских Максим – Мастер-тренер. Москалева Елизавета – Мастер-тренер тренажёрного зала и групповых программ. Ерошин Евгений – Персональный тренер. Комаров Антон – Персональный тренер групповых программ и тренажерного зала. Леонов Кирилл – Персональный тренер тренажерного зала. Хрипков Михаил – Фитнес-инструктор тренажёрного зала. Хлюпов Илья – Персональный тренер тренажёрного зала. Учаев Дмитрий – Массажист Стещенко Елена – Руководитель отдела продаж Ревуцкая Александра – Старший администратор
7)	График работы	ПН-ПТ с 07:00 до 23:00 СБ-ВС 09:00 до 22:30

Таблица 2 – Организация тренировочного процесса

1)	Основные направления работы фитнес-клуба	Фитнес-услуги Здоровье и реабилитация Образовательные программы Мероприятия и соревнования Обслуживание и инфраструктура Корпоративные программы и партнерства
2)	Дополнительные направления работы и услуг в фитнес-клубе	Детский и семейный фитнес Мужские и женские программы Клубные услуги Питание и диетология Товары для фитнеса и спорта Онлайн-услуги и мобильные приложения Корпоративные мероприятия и фитнес-туризм Экологичные и инновационные услуги

Раздел 2 Анализ деятельности услуг в фитнес-клубе ООО «Геометрия Фитнеса»

Проведем сравнительный анализ услуг в фитнес-клубе ООО «Геометрия Фитнеса» 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)	Йога	Хатха йога ведет к гармонии ума и тела через комбинацию асан, контроля дыхания (пранаямы) и успокоения ума путем релаксации и медитации. Практика асан улучшает физическое здоровье, повышает силу и гибкость, а также умиротворяет ум для того, чтобы медитации и расслабление были эффективными.
2)	Кардиобокс	Фитнес-программа высокой интенсивности, которая включает в себя техники различных единоборств (бокс, каратэ, кикбоксинг, тхэквандо и т. Д.), замиксованных с аэробными шагами и дополненных классическими силовыми упражнениями. Во время урока укрепляются все мышечные группы, интенсивно тренируется сердечно-сосудистая система, улучшаются баланс, осанка, скоростно-силовые показатели и гибкость. COMBAT — это настоящий бой за фитнес, нокаут лишнему весу и слабым мышцам
3)	Велотрек	Групповая тренировка на специальных велотренажерах с изменяемым уровнем нагрузки обеспечивает тренировку сердечно-сосудистой системы и развитие мышечной силы и выносливости, ускоряет процессы сжигания жиров. Во время урока вы как будто путешествуете по горным склонам или высокоскоростным шоссе под энергичную музыку, что делает тренировочный процесс интересным и увлекательным!
4)	Силовая тренировка	Это комплексная силовая тренировка под музыку с использованием штанги с регулируемым весом, благодаря которой прорабатываются и приводятся в тонус все мышцы тела, укрепляются связки и суставы. PUMP-кратчайший путь к отличной физической форме. Тренировка для людей среднего и высокого уровня подготовки
5)	Функциональный тренинг	Функциональный тренинг — уникальная тренировочная программа. Одно из самых энергоемких занятий, развивающих все основные

		двигательные качества человека. Использование самого различного оборудования в виде нестабильных платформ и поверхностей, разнообразных свободных весов и амортизаторов позволяет сделать эту тренировку максимально эффективной.
--	--	---

Таблица 4 – Анализ деятельности услуг в фитнес-клубе

1)	Преимущества занятий в фитнес-клубе	Планомерный и структурированный подход Широкий ассортимент услуг Профессиональный персонал Инновационные технологии Комфортная атмосфера Гибкие тарифы и акции Мотивационная поддержка
2)	Недостатки занятий в фитнес-клубе	Стоимость Переполненность Ограниченная индивидуализация Регулярные занятия и график
3)	Практические рекомендации для улучшения качества услуг в фитнес-клубе	Инвестировать в обучение тренеров для повышения их квалификации и внедрения новых методик. Расширять персонализированные программы тренировок, чтобы учитывать индивидуальные особенности клиентов. Обеспечивать комфорт и защищенность внутри клуба, например, модернизировать оборудование или улучшить санитарные условия. Внедрять системы обратной связи – регулярное опросы клиентов и мониторинг их удовлетворенности. Гибкость тарифов и программ лояльности для привлечения новых и удержания постоянных клиентов. Развивать услуги вне обычных тренировок: фитнес-кафе, wellness-программы, онлайн-занятия. Оптимизировать расписание и управление очередями, чтобы минимизировать время ожидания. Совместные мероприятия и мотивационные программы для создания активного и дружелюбного сообщества.

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.

3.1 Расписание занятий по фитнесу

РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Группы	Дни и часы занятий					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Силовая тренировка		20:00-20:55	10:05-11:00	20:00-20:55		10:05-11:00
Велотрек		19:00-19:55	19:00-19:55	19:00-19:55		
Кардиобокс	11:00-11:55		10:00-10:45		17:30-18:15	
Функциональный тренинг	19:00-19:45		9:00-9:45		19:00-19:45	

3.2 Конспекты занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФУНКЦИОНАЛЬНОМУ ТРЕНИНГУ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-15 ЛЕТ

Дата проведения 27.04.2026

Место проведения Геометрия Фитнеса

Тема: Функциональный тренинг

Задачи:

1. Уметь выполнять комплекс упражнений круговой тренировки.
2. Развивать силовые, координационные способности и выносливость.
3. Воспитание решительности у обучающихся

Инвентарь: свисток, гимнастический коврик, шведская стенка

Время проведения: 19:00-19:45

Место проведения: Студия ГП №1

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Построение, приветствие, постановка целей, суставная разминка.	5 мин.	Обратить внимание на дыхание и координацию
	1 - круговые движения головой	30 сек.	
	2 - круговые движения руками вперед	30 сек.	
	3 - круговые движения руками назад	30 сек.	
	4 - повороты корпуса влево/вправо	30 сек.	
	5 - круговые движения тазом	30 сек.	
	6 - круговые движения в тазобедренном суставе левой ногой	30 сек.	
	7 - круговые движения в тазобедренном суставе правой ногой	30 сек.	
	8 - круговые движения правой стопой	30 сек.	
	9 - круговые движения левой стопой	30 сек.	
Основная Часть	Круговая тренировка: Станция №1 Планка на кистях	30 сек.	Руки прямые, спина прямая
	Станция №2 Планка на предплечьях	30 сек.	Руки согнуты в локтях, спина прямая
	Станция №3 Планка в упоре на мячах	30 сек.	Спина прямая

	Станция №4 Планка в упоре ноги на ГС	30 сек.	Ноги на ГС, спина прямая, руки прямая, дыхание не задерживать
	Станция №5 Обратная планка	30 сек.	Руки в упоре сзади
	Станция №6 «Стульчик»	30 сек.	Обопритесь спиной на стену и начинайте приседать до параллели с полом, сохраняя прямой угол в коленях, а также между спиной и бедрами. Руки держите свободно или вытяните перед собой, спина прямая и расслабленная.
	Станция №7 Вис на шведской стенке с прямыми ногами	30 сек.	
	Станция №8 Вис с согнутыми ногами	30 сек.	
	Станция №9 Вис на шведской стенке обратным хватом	30 сек.	
	Станция №10 «Мостик на одной ноге»	30 сек.	Лежа на спине, согните ноги в коленях и поднимите таз вверх. При подъеме таза, поднимите
	Станция №11 «подъем ног лежа на животе»	30 сек.	Лягте на живот и согните ноги в коленях под прямым углом. Положите голову на предплечья. Поднимите ноги вверх, отрывайте от пола колени и бедра

	Станция №12 «ласточка»	30 сек.	Из положения стоя поднимите прямые руки вверх и наклонитесь вперед, одновременно отводя правую ногу назад. Руки, корпус и поднятая нога должны достичь параллели с полом. Опорную левую ногу слегка согните в колене.
Заключите льная часть	Динамическая и статическая растяжка Упражнения на дыхание Опрос самочувствия, контроль ЧСС, обратная связь	10 мин.	

ПЛАН-КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО СТЕП-АЭРОБИКЕ
ДЛЯ ДЕВУШЕК 18-25 ЛЕТ

Дата проведения 28.04.2026

Место проведения Геометрия Фитнеса

Тема: Степ-Аэробика

Задачи:

1. Улучшение кардио-показателей
2. Снижение веса
3. Укрепление мышц ног

Инвентарь: Степ-платформа, музыкальный центр, коврики.

Время проведения: 19:00-19:45

Место проведения: Студия ГП №3

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно – методические указания)
Подготови- тельная часть	Построение, приветствие, постановка целей.	10 мин.	Обратить внимание на дыхание и координацию
	1 - круговые движения головой	30 сек.	
	2 - круговые движения руками вперед	30 сек.	
	3 - круговые движения руками назад	30 сек.	
	4 - повороты корпуса влево/вправо	30 сек.	
	5 - круговые движения тазом	30 сек.	
	6 - круговые движения в тазобедренном суставе левой ногой	30 сек.	
	7 - круговые движения в тазобедренном суставе правой ногой	30 сек.	
	8 - круговые движения правой стопой	30 сек.	
	9 - круговые движения левой стопой	30 сек.	

Основная часть:	И.П. стойка ноги врозь, руки вниз, 1-2 шаг на платформу 3-6 - присед, руки прямо согнуты в локтях 7-8 И.П. И.П. то же 1-2 шаг на платформу 3-6 – присед по точкам 7-8 И.П. И.П. то же 1-2 шаг на платформу 3-6 присед с задержкой 7-8 – И.П.	8 раз 8 раз 8 раз	Во время приседа следим, чтобы проекция колена не выходила за проекцию стопы. Спина прямая, таз отводим назад.
	И.П. стойка ноги врозь, руки вниз, 1 – выпад правой на платформу руки перед собой в замке. 2 – И.П. 3-4 – то же левой И.П. то же 1-3 пружинящий выпад правой руки перед собой в замке. 4 – И.П. то же 5-8 – тоже левой И.П. то же 1 - выпад правой руки перед собой в замке. 2-3 – смена ног прыжком. 4 – И.П. 5-8 то же левой	8 раз 8 раз 8 раз	Спина прямая, во время выпада сзади стоящая нога согнута, колено не выходит за проекцию стопы
	И.П. стойка ноги врозь, руки вниз 1 – присед 2 – запрыгивание на платформу 3-4 – И.П. И.П. то же	8 раз 8 раз	Во время приседа следим, чтобы проекция колена не выходила за проекцию стопы.

Дата проведения 29.04.2026

Место проведения Геометрия Фитнеса

Тема: Степ-Аэробика

Задачи:

1. Улучшение кардио-показателей
2. Снижение веса

3. Укрепление мышц спины

Инвентарь: Степ-платформа, музыкальный центр, коврики.

Время проведения: 10:00-10:45

Место проведения: Студия ГП №2

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Построение, приветствие, постановка целей. 1 - круговые движения головой 2 - круговые движения руками вперед 3 - круговые движения руками назад 4 - повороты корпуса влево/вправо 5 - круговые движения тазом 6 - круговые движения в тазобедренном суставе левой ногой 7 - круговые движения в тазобедренном суставе правой ногой 8 - круговые движения правой стопой 9 - круговые движения левой стопой	10 мин. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек.	Нахождение в спортивном зале в спортивной форме и сменной обуви.
Основная часть:	И.П. стойка в наклоне вперед, в руках платформа 1 – тяга платформы 2 – И.П. И.П. то же 1 – подъем рук вверх 2 - И.П. И.П. тоже 1 – тяга платформы 2 – И.П. 3 – подъем рук вверх 4 - И.П.	8 раз 8 раз 8 раз	Наклон 45 градусов, ноги немного согнуты, спина прямая, взгляд прямо. При выполнении сводим лопатки.

	И.П. лежа на платформе, руки вверх 1 – подъем туловища с руками вверх 2 – И.П. И.П. тоже 1 – подъем ног вверх 2 – И.П. И.П. тоже 1 – одновременное сгибание туловища и ног 2 – И.П.	8 раз 8 раз 8 раз	При выполнении голова – продолжение позвоночника, не задирать вверх и не наклонять её вниз. Упражнения выполнять плавно, без резких движений.
Заключи- тельная часть	Динамическая и статическая растяжка Упражнения на дыхание Опрос самочувствия, контроль ЧСС, обратная связь	10 мин.	

ПЛАН-КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО СТЕП-АЭРОБИКЕ
ДЛЯ ДЕВУШЕК 18-25 ЛЕТ

Дата проведения 05.05.2026

Место проведения Геометрия Фитнеса

Тема: Степ-Аэробика

Задачи:

1. Улучшение кардио-показателей
2. Снижение веса
3. Укрепление глубоких мышц кора

Инвентарь: Степ-платформа, музыкальный центр, коврики.

Время проведения: 20:00-20:45

Место проведения: Студия ГП №2

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Построение, приветствие, постановка целей.	10 мин.	Нахождение в спортивном зале в спортивной форме и сменной обуви.
	1 - круговые движения головой	30 сек.	
	2 - круговые движения руками вперед	30 сек.	
	3 - круговые движения руками назад	30 сек.	
	4 - повороты корпуса влево/вправо	30 сек.	
	5 - круговые движения тазом	30 сек.	
	6 - круговые движения в тазобедренном суставе левой ногой	30 сек.	
	7 - круговые движения в тазобедренном суставе правой ногой	30 сек.	
	8 - круговые движения правой стопой	30 сек.	
	9 - круговые движения левой стопой	30 сек.	

Основная Часть:	И.П. лежа на платформе, руками упор в платформу 1 – подъем ног 2 – И.П. И.П. то же 1-3 - подъем ног по точкам 4 – И.П. И.П. то же 1-7 подъем ног с задержкой в верхней точке 8 – И.П.	8 раз 8 раз 8 раз	Руками за голову не хватать Подъем ног выполняем под углом 45 градусов
	И.П. сед на платформе, упор сзади, ноги 45 градусов 1 – отведение правой ноги вправо 2 – И.П. 3-4 – то же левой И.П. то же 1 – сгибание ног вперед 2 – И.П. И.П. то же 1 – разведение ног в стороны 2 – И.П.	8 раз 8 раз 8 раз	Подъем ног выполняем под углом 45 градусов Колени прижимаем к груди
	И.П. упор лежа на платформе 1 – сгибание правой ноги 2 – И.П. 3-4 – то же левой И.П. то же 1 – отведение правой ноги вправо 2 – И.П. 3 – то же левой 4 – И.П. И.П. то же 1 – разведение ног прыжком 2 – И.П.	8 раз 8 раз 8 раз	Руки и ноги прямые

Заключи- тельная часть	Динамическая и статическая растяжка Упражнения на дыхание Опрос самочувствия, контроль ЧСС, обратная связь	10 мин.	
------------------------------	--	---------	--

ПЛАН-КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО СТЕП-АЭРОБИКЕ
ДЛЯ ДЕВУШЕК 18-25 ЛЕТ

Дата проведения 05.05.2026

Место проведения Геометрия Фитнеса

Тема: Степ-Аэробика

Задачи:

1. Улучшение кардио-показателей
2. Снижение веса
3. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса

Инвентарь: Степ-платформа, музыкальный центр, коврики.

Время проведения: 20:00-20:45

Место проведения: Студия ГП №2

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Построение, приветствие, постановка целей. 1 - круговые движения головой 2 - круговые движения руками вперед 3 - круговые движения руками назад 4 - повороты корпуса влево/вправо 5 - круговые движения тазом 6 - круговые движения в тазобедренном суставе левой ногой 7 - круговые движения в тазобедренном суставе правой ногой 8 - круговые движения правой стопой 9 - круговые движения левой стопой	10 мин. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек.	Нахождение в спортивном зале в спортивной форме и сменной обуви.

Основная Часть:	И.П. упор лежа на платформе 1 – сгибание рук 2 – разгибание И.П. то же 1-3 сгибание рук по точкам 4 – И.П. И.П. то же 1-7 сгибание рук с задержкой 8 – И.П.	8 раз 8 раз 8 раз	Ноги находятся на ширине плеч Положение таза ровное, не отпускаем его вниз и не поднимаем вверх Сгибание рук вдоль туловища
	И.П. упор лежа на платформе 1 – шаг правой рукой на пол 2 – шаг левой рукой на пол 3-4 – И.П. И.П. то же 1 – шаг правой рукой вправо на пол 2 – сгибание рук 3 – разгибание рук 4 – И.П. 5-8 – то же левой И.П. то же 1 – шаг правой рукой на пол 2 – шаг левой рукой на пол 3 - сгибание рук 4 - разгибание рук 5 – отведение правое руки вправо 6 – постановка руки на пол 7-8 – И.П 9-16 – то же левой	8 раз 8 раз 8 раз	Ноги находятся на ширине плеч Положение таза ровное, не отпускаем его вниз и не поднимаем вверх Сгибание рук вдоль туловища
Заключительная часть	Динамическая и статическая растяжка Упражнения на дыхание Опрос самочувствия, контроль ЧСС, обратная связь	10 мин.	

ПЛАН-КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО СТРЕТЧИГУ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

Дата проведения 05.05.2026

Место проведения Геометрия Фитнеса

Тема: Стретчинг

Задачи:

1. Увеличение общей амплитуды движений тела
2. Улучшение подвижности суставов
3. Снятие мышечных зажимов

Инвентарь: Коврики.

Время проведения: 20:00-20:45

Место проведения: Студия ГП №2

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Построение, приветствие, постановка целей. 1 - круговые движения головой 2 - круговые движения руками вперед 3 - круговые движения руками назад 4 - повороты корпуса влево/вправо 5 - круговые движения тазом 6 - круговые движения в тазобедренном суставе левой ногой 7 - круговые движения в тазобедренном суставе правой ногой 8 - круговые движения правой стопой 9 - круговые движения левой стопой	10 мин. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек.	Нахождение в спортивном зале в спортивной форме и сменной обуви.

Основная часть	И.П. Широкая стойка, руки вниз 1- Наклон, задержка 2- И.П.	Выполнять на 8 секунд	Носки направлены вперёд, спина прямая, ладонями касаемся пола. При слабой растяжке ноги можно согнуть в коленях.
	И.П. Сед, руки вниз. 1. наклон к ногам, задержка. 2.И.П.	Выполнять на 8 секунд	При выполнении наклона, руками беремся за стопу, животом ложимся на ноги, спина прямая, при слабой растяжке ноги можно согнуть в коленях.
	И.П. Сед, ноги согнуты в коленях, руки прямо. 1. Опустить колени к полу вправо. 2.И.П. 3-4. то же влево	Выполнять на 8 секунд	Спина прямая, взгляд прямо, коленом касаемся пола, во время выполнения упражнения корпус смотрит прямо.
	И.П. лежа на спине, руки в стороны. 1 – Левое колено к правой руке, задержка. 2 – И.П.	Выполнять на 8 секунд	Лягте на пол на спину, руки раскиньте в стороны ладонями вниз. Подвиньте таз влево, поднимите левую ногу, согнув её в колене, заведите её за правую ногу и постарайтесь положить колено на пол. Поверните голову влево и расслабьтесь.
	И.П. Стоя на коленях, руками упор лежа 1 – Округление спины 2 – И.П. 3 – прогнуться в поясничном отделе 4- И.П.	Выполнять на 8 секунд	Встаньте на четвереньки ладони под плечами, колени под тазобедренными суставами (бедра перпендикулярны полу). На выдохе округлите спину, потяните лопатки вверх, подбородок прижмите к груди, подкрутите копчик

			внутри. Напрягите мышцы живота. На вдохе плавно прогнитесь в поясничном и грудном отделах, потянитесь грудной клеткой вперед, а копчиком вверх. Взгляд направьте вперед или слегка вверх.
	И.П. лежа на животе 1 – переход в положение упор лежа на бедрах. 2 – И.П.	Выполнять на 8 секунд	Взгляд прямо, руки и ноги прямые, бедрами касаемся пола
	И.П. Стойка ноги врозь, руки вверх. 1 – Наклон назад 2 – И.П.	Выполнять на 8 секунд	Руки и ноги прямые, сильно не наклонятся.
	И.П. Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон влево, правая рука вверх 2 – И.П. 3-4 то же вправо	Выполнять на 8 секунд	При наклоне таз неподвижен, рука прямая
	И.П. Стойка ноги врозь 1 – Правую руку влево 2 – И.П. 3-4- То же левой	Выполнять на 8 секунд	Надавить на отведенную в сторону руку противоположным предплечьем, растягивая плечевой пояс.
	И.П. Стойка ноги врозь 1 – Правая рука за голову, левая за спину 2 – И.П. 3-4- то же левой	Выполнять на 8 секунд	Одну руку - через одноименное плечо, вторую - через спину. Пальцы рук стараться сцепить за спиной.

Заключительная часть	Опрос самочувствия, обратная связь	5 мин.	
----------------------	------------------------------------	--------	--

Выводы

За время прохождения производственной организационной практики нам удалось ознакомиться с работой фитнес-клуба. Мы изучили структуру и основные функции ООО «Геометрия Фитнеса», познакомились с правилами внутреннего распорядка, требованиями охраны труда и пожарной безопасности.

Был проведён сравнительный анализ предоставляемых услуг, изучены основные направления работы, а также сформулированы рекомендации по улучшению качества обслуживания клиентов.

Получили практические навыки тренера. Мы составили необходимую документацию для планирования тренировочного процесса, а также провели тренировочные занятия по различным видам фитнес-программ, что позволило на практике применить полученные знания и умения.

Список литературы

- 1 Минспорт РФ. Методические рекомендации по организации работы фитнес-клубов[сайт]. —URL: <https://minsport.gov.ru/> (дата обращения 08.08.2025)
- 2 Приказ Минздрава РФ № 302н от 12.04.2011 «О проведении предварительных и периодических медосмотров» [сайт]. — URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_113672 (дата обращения 08.08.2025)
- 3 Об утверждении правил по охране труда: постановление Минтруда № 1/29 от 13.01.2003 г. // СПС «Гарант». - URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/33060508/>
- 4 Трудовой кодекс РФ: федеральный закон от 30.12.2001 № 197-ФЗ // СПС «Консультант Плюс». - URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/
- 5 Левшина О.Н. Основы фитнеса. Учебное пособие/ О.Н.Левшина. — М.: Академия, 2022.
- 6 Учебная и научная литература 4. Виленский, М.Я., Курамшина, Г.М. Организация и методика спортивной тренировки: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. — М.: Академия, 2022. — 352 с. 5. Дьячков, В.М. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. — М.: Айрис-пресс, 2021. — 412 с. 6. Мухин, В.М. Современные фитнес-технологии: учебное пособие. — СПб.: Питер, 2020. — 256 с.
- 7 Интернет-ресурсы 7. Официальный сайт ООО "Геометрия Фитнеса" [Электронный ресурс]. — URL: <https://geofitness.ru> (дата обращения: 10.05.2026). 8. УСИЦ «Академия фитнеса и аэробики», официальный сайт [Электронный ресурс]. — URL: <https://academyfit.ru> (дата обращения: 10.05.2026). 9. Правила внутреннего трудового распорядка ООО "Геометрия Фитнеса" [Электронный ресурс]. — URL: <https://geofitness.ru/about/rules/> (дата обращения: 10.05.2026).
- 8 Статьи и публикации 10. Богданова, О.Д. Повышение качества услуг в фитнес-клубе // Теория и практика физической культуры. — 2019. — № 12. — С. 56–59. 11. Иванова, Н.Л. Практические аспекты организации работы фитнес-клубов // Физическая культура: воспитание, обучение, тренировка. — 2021. — № 2. — С. 44–48.