

УДК 796.4
ББК 75.45
С 13

Рецензенты:

*д-р пед. наук, профессор И. Ю. Горская;
канд. пед. наук, доцент И. А. Ивко.*

С 13 **Савчак, Д. А.**

Организация деятельности фитнес-департамента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д. А. Савчак, Т. А. Кравчук. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 3,83 Мб.) – Омск : СибГУФК, 2020. – 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Минимальные системные требования: процессор Intel Pentium или аналогичный процессор других производителей, 500 МГц; оперативная память 512 Мб, необходимо на винчестере 50 Мб, операционные системы Windows 2000 и выше, программа Acrobat Reader 5.0 и выше; видеокарта SVGA 1280×1024 High Color (32 bit). – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-91930-145-5

В учебном пособии отражен современный уровень знаний в области организации деятельности фитнес-клубов. Рассмотрены современные классификации фитнес-клубов, нормативно-правовая база организации их деятельности. Представлена структура современного фитнес-клуба, рассмотрены функции и взаимодействие департаментов в процессе обслуживания населения. Подробно описана технология работы фитнес-департаментов – подразделения тренажерный зал и подразделения групповых программ. Отражены требования к оборудованию, необходимому для организации полноценного процесса обслуживания клиентов.

Учебное пособие рекомендовано обучающимся направлений подготовки 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», организациям повышения квалификации и переподготовки кадров в сфере фитнеса, персоналу фитнес-клубов.

УДК 796.4
ББК 75.45

ISBN 978-5-91930-145-5

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2020
© Савчак Д. А., Кравчук Т. А., 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	6
1. Понятия «фитнес-клуб», «фитнес-объект».	
Классификация фитнес-клубов.....	7
2. Структура современного фитнес-клуба. Департаменты и их функции.	
Взаимодействие департаментов.....	14
3. Технология работы фитнес-департамента.....	21
3.1. Технология работы подразделения – тренажерный зал (ТЗ).....	21
3.2. Технология работы подразделения – групповые программы (ГП).....	35
Список рекомендуемой литературы и интернет-источников.....	56
Приложение 1. ГОСТ Р 57116-2016. Фитнес-услуги.	
Общие требования к фитнес-объектам	62
Приложение А (рекомендуемое). Примерные правила посещения и поведения посетителей в фитнес-объектах	72
Приложение 2. Реестр фитнес клубов по Ханты-Мансийскому автономному округу	96
Приложение 3. ГОСТ Р 56644-2015. Услуги населению. Фитнес-услуги.....	98
Приложение 4. ГОСТ Р 57615-2017. Фитнес-услуги.	
Требования к фитнес-программам	117
Приложение А (рекомендуемое). Примерный образец фитнес-программы.....	125
Приложение 5. ГОСТ Р 56445-2015. Тренажеры стационарные.	
Общие требования безопасности и методы испытаний	140
Приложение А (обязательное). Оценка доступа к оборудованию.....	149
Приложение Б (обязательное). Испытания тросов, ремней и цепей на разрыв.....	150
Приложение В (обязательное). Испытания тросов и ремней тренажеров классов Н и S на прочность	150
Приложение Г (обязательное). Испытание тяговых элементов на застревание пальцев	151
Приложение Д (обязательное). Испытание маховиков на застревание пальцев	151
Приложение Е (обязательное). Испытание на снятие съемных рукояток	152

Приложение Ж (обязательное). Испытание на устойчивость свободно стоящего оборудования	152
Приложение 6. Схемы расстановки оборудования в тренажерном зале размером 810 см × 470 см	153
Приложение 7. Схемы расстановки оборудования в тренажерном зале размером 860 см × 600 см	153
Приложение 8. Схемы расстановки оборудования в тренажерном зале размером 1050 см × 696 см	154
Приложение 9. Схема зонирования тренажерного зала 1	154
Приложение 10. Схема зонирования тренажерного зала 2	155
Приложение 11. Спецификация оборудования тренажерного зала	156
Приложение 12. Должностная инструкция менеджера тренажерного зала	158
Приложение 13. Должностная инструкция тренера тренажерного зала	163
Приложение 14. Порядок проведения первичного инструктажа в тренажерном зале	167
Приложение 15. Лист записи на инструктажи и персональные тренировки	168
Приложение 16. Положение о правилах проведения персональных тренировок	169
Приложение 17. Клип-карта (сертификат) для продажи и учета блока тренировок	170
Приложение 18. Бланки тренировочной программы	171
Приложение 19. Договор аренды помещений и оборудования фитнес клуба тренером	174
Приложение 20. Спецификация зала силовых, функциональных, кардиотренировок с единовременной пропускной способностью 25 чел.	183
Приложение 21. Спецификация зала хореографии с единовременной пропускной способностью 20 чел.	185
Приложение 22. Примерная спецификация оборудования для зала единоборств (без боксерского ринга)	186
Приложение 23. Порядок проведения первичного инструктажа в групповых программах	187
Приложение 24. Должностная инструкция тренера групповых программ	188

Приложение 25. Должностная инструкция менеджера групповых программ	192
Приложение 26. Расписание групповых программ клуба Flex Gym (г. Омск).....	197
Приложение 27. Расписание групповых программ клуба Parkfitness (г. Омск).....	199
Приложение 28. Описание групповых тренировок фитнес-клуба Flex Gym (г. Омск).....	200
Приложение 29. Правила посещения групповых занятий	202
Приложение 30. Положение о правилах проведения малогрупповых тренировок в групповых программах.....	203
Тесты.....	204