

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 |