



2025

Отчетная презентация проекта

---

# **Оптимизация тренировочного процесса в тренажёрном зале**

**ДОКЛАДЧИК: Беленкова Н.А.**

**ОРГАНИЗАЦИЯ: ГАУ ДО Амурская ОСШОР**

# КАРТОЧКА ПРОЕКТА

## Оптимизация тренировочного процесса в тренажёрном зале.

1

### 1. ВОВЛЕЧЕННЫЕ ЛИЦА И РАМКИ ПРОЕКТА

Заказчики процесса: Посетители тренажёрного зала, сотрудники ОСШОР, спортсмены ОСШОР.  
Периметр проекта: ГАУ ДО Амурская ОСШОР  
Границы проекта: От возникновения желания посетить тренажёрный зал до окончания тренировки.  
Владелец процесса: директор ГАУ ДО Амурская ОСШОР Кочегаров С.Д.  
Руководитель проекта: Беленкова Н.А., инструктор-методист  
Команда проекта: Демченко Я.Р., Лукьянчук Л.А., Мирошниченко А.А.

### 2. ОБОСНОВАНИЕ ВЫБОРА

Описание проблемы:  
1. В тренажёрном зале отсутствуют наглядные инструкции и видеоматериалы, которые помогли бы посетителям правильно использовать тренажёры.  
2. Неясно, где находится необходимый инвентарь.

Ключевой риск: Получение травм из-за неправильного использования тренажёров.

### 3. ЦЕЛИ И ПЛАНОВЫЙ ЭФФЕКТ

| Показатель                     | Ед. изм. | База        | Цель      |
|--------------------------------|----------|-------------|-----------|
| Время тренировки               | минуты   | 180 минут   | 120 минут |
| Система 5 С в тренажёрном зале |          | Не внедрено | Внедрено  |
|                                |          |             |           |

### 4. КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ ПРОЕКТА

| Наименование   | Начало     | Окончание  |
|--|------------|------------|
| <b>Старт проекта</b>   | 01.03.2025 |            |
| <b>1. Диагностика и целевое состояние</b>                    | 01.03.2025 | 17.03.2025 |
| 1.1. Разработка карты текущего состояния                     | 01.03.2025 | 10.03.2025 |
| 1.2. Сбор фактических данных                                 | 01.03.2025 | 07.03.2025 |
| 1.3. Разработка карты целевого состояния                     | 10.03.2025 | 13.03.2025 |
| 1.4. Разработка плана мероприятий по реализации проекта      | 13.03.2025 | 17.03.2025 |
| <b>2. Реализация плана мероприятий по реализации проекта</b> | 17.03.2025 | 25.04.2025 |
| 2.1. Совещание по защите подходов внедрения                  | 17.03.2025 | 21.03.2025 |
| 2.2. Внедрение мероприятий                                   | 22.03.2025 | 25.04.2025 |
| <b>3. Анализ результатов и закрытие проекта</b>              | 25.04.2025 | 20.05.2025 |
| 3.1. Мониторинг достигнутых результатов                      | 25.04.2025 | 02.05.2025 |
| 3.2. Оформление карты достигнутого состояния процесса        | 03.05.2025 | 10.05.2025 |
| 3.3. Разработка стандарта (норматива) и тиражирование        | 11.05.2025 | 15.05.2025 |
| 3.4. Закрытие проекта (отчет руководителю)                   | 16.05.2025 | 20.05.2025 |

# КАРТА ТЕКУЩЕГО СОСТОЯНИЯ

2

Карта текущего состояния  
"Оптимизация тренировочного процесса в тренажёрном зале."



Среднее время протекания процесса от 110 минут до 180 минут

## ВЫЯВЛЕННЫЕ ПОТЕРИ:

1. Отсутствие навигации.
2. Отсутствие визуализации: нет алгоритма, вариантов разминки в зависимости от уровня подготовки.
3. Потеря времени на поиск информации из-за отсутствия видео-инструкций, инструкций по использованию тренажёров.
4. Отсутствие определённого места для хранения и подготовки инвентаря.
5. Отсутствие примеров правильных тренировочных планов, в следствии чего, риск травматизма.

→ 5 С - организации рабочего пространства, один из инструментов бережливого производства.



→ Стандартизация - метод точного описания каждого действия, порядка и правил деятельности.

Машина Смита — профессиональный силовой тренажер, предназначенный для тренировки разных групп мышц, с помощью которого выполняются упражнения, связанные с перемещением штанги. Позволяет выполнять силовые упражнения безопасно для здоровья, представляет собой силовую раму с закрепленным грифом. Двигается снаряд строго вдоль направляющих (верх или вниз), что технически правильно: от спортсмена требуется только сила в руках и правильная стойка. Вероятность того, что штанга свалится, равна нулю (гриф защищен от падения).

**УПРАЖНЕНИЯ:**

- все вариации жима лежа — базовое силовое упражнение, которое помогает развить мышцы груди, плеч и рук.
- жим сидя — упражнение для проработки передней и средней дельтовидных мышц и в меньшей степени трицепса.
- приседания — упражнение, которое выполняется с целью наращивания мышечной массы и силы нижней части тела.
- выпады — тяжелое многосуставное упражнение для развития мышц ног.
- тяга грифа к подбородку — упражнение для верхней части тела, которое прорабатывает трапеции и плечи.
- тяга в наклоне — силовое упражнение, которое задействует среднюю часть спины, бицепсы, широчайшие мышцы и плечи.
- подьем на бицепс — силовое изолированное упражнение, направленное на развитие бицепса плеча. Сгибание и разгибание рук в локтях за счет сокращения и растяжения короткой и длинной головок двуглавой мышцы плеча.

**Нельзя заниматься на тренажере босиком! На ногах должны быть удобные кроссовки, надяжно фиксирующие ступню. Максимальный вес пользователя: 181 кг.**

# КАРТА ЦЕЛЕВОГО СОСТОЯНИЯ

4

## Карта целевого состояния "Оптимизация тренировочного процесса в тренажёрном зале."



Среднее время протекания процесса от 80 минут до 120 минут

### ПРЕДЛАГАЕМЫЕ РЕШЕНИЯ:

1. Создание навигации для быстрого поиска раздевалки.
2. Визуализация: размещение правил нахождения в тренажёрном зале, варианты разминки в зависимости от уровня подготовки, место для инвентаря.
3. Разработка инструкций по использованию тренажёров и другой техники в тренажёрном зале, размещение - QR кодов с видео - инструкцией на тренажёрах.
4. Размещение онлайн конструктора тренировки для посетителей тренажёрного зала.

# ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

5

| № п/п | Описание проблемы   | Мероприятия по решению проблем  | Ожидаемый результат  | Ответственные исполнители | Срок выполнения мероприятий |
|-------|---|---|--|---------------------------|-----------------------------|
| 1     | Отсутствие навигации в раздевалке.  | Создание навигации для быстрого поиска раздевалки.  | Сокращение времени для поиска раздевалки.  | Лукьянчук Л.А.            | 27.03.2025                  |
| 2     | Отсутствие визуализации: нет алгоритма, вариантов разминки в зависимости от уровня подготовки.                    | Размещение правил нахождения в тренажёрном зале, варианты разминки в зависимости от уровня подготовки.  | Сокращение времени на поиск информации, удобство использования вариантов разминки. | Беленкова Н.А.            | 15.04.2025                  |
| 3     | Потеря времени на поиск информации из - за отсутствия видео - инструкций, инструкций по использованию тренажёров. | Разработка инструкций по использованию тренажёров и другой техники в тренажёрном зале, размещение QR - кодов с видео инструкцией на тренажёрах. | Лёгкость использования тренажёров при помощи видео инструкций.                     | Беленкова Н.А.            | 25.04.2025                  |
| 4     | Отсутствие определённого места для хранения и подготовки инвентаря.   | Определить, упорядочить место для инвентаря по системе 5С.  | Сокращение времени на поиск нужного инвентаря.                                     | Мирошниченко А.А.         | 27.03.2025                  |
| 5     | Отсутствие примеров правильных тренировочных планов, в следствии чего, риск травматизма.                          | Размещение онлайн конструктора тренировки для посетителей тренажёрного зала на QR - коде.   | Сокращение времени тренировки.   | Демченко Я.Р.             | 25.04.2025                  |

| №  | НАИМЕНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ  | РЕЗУЛЬТАТ МЕРОПРИЯТИЯ  |
|----|---|--|
| 1. | Создание навигации для быстрого поиска раздевалки.  | Сокращение времени для поиска раздевалки.  |
| 2. | Размещение правил нахождения в тренажёрном зале, варианты разминки в зависимости от уровня подготовки.  | Сокращение времени на поиск информации, удобство использования вариантов разминки. |
| 3. | Разработка инструкций по использованию тренажёров и другой техники в тренажёрном зале, размещение QR - кодов с видео инструкцией на тренажёрах. | Лёгкость использования тренажёров при помощи видео инструкций.                     |
| 4. | Размещение правил нахождения в тренажёрном зале. Определить, упорядочить место для инвентаря по системе 5С.                                     | Сокращение времени на поиск нужного инвентаря.                                     |
| 5. | Размещение онлайн конструктора тренировки для посетителей тренажёрного зала на QR - коде.   | Сокращение времени тренировки.   |

# РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА

7

| ПОКАЗАТЕЛЬ                     | БАЗА      | ЦЕЛЬ      | ФАКТ     | КОММЕНТАРИЙ |
|--------------------------------|-----------|-----------|----------|-------------|
| Время тренировки               | 180 минут | 120 минут | 80 минут |             |
| Система 5 С в тренажёрном зале | Нет       | Есть      | Есть     |             |
|                                |           |           |          |             |

# КАРТА ДОСТИГНУТОГО СОСТОЯНИЯ

8

Карта достигнутого состояния  
"Оптимизация тренировочного процесса в тренажёрном зале."



Среднее время протекания процесса от 80 минут до 120 минут

# ПРИЛОЖЕНИЕ. Эффект от внедрения

было:

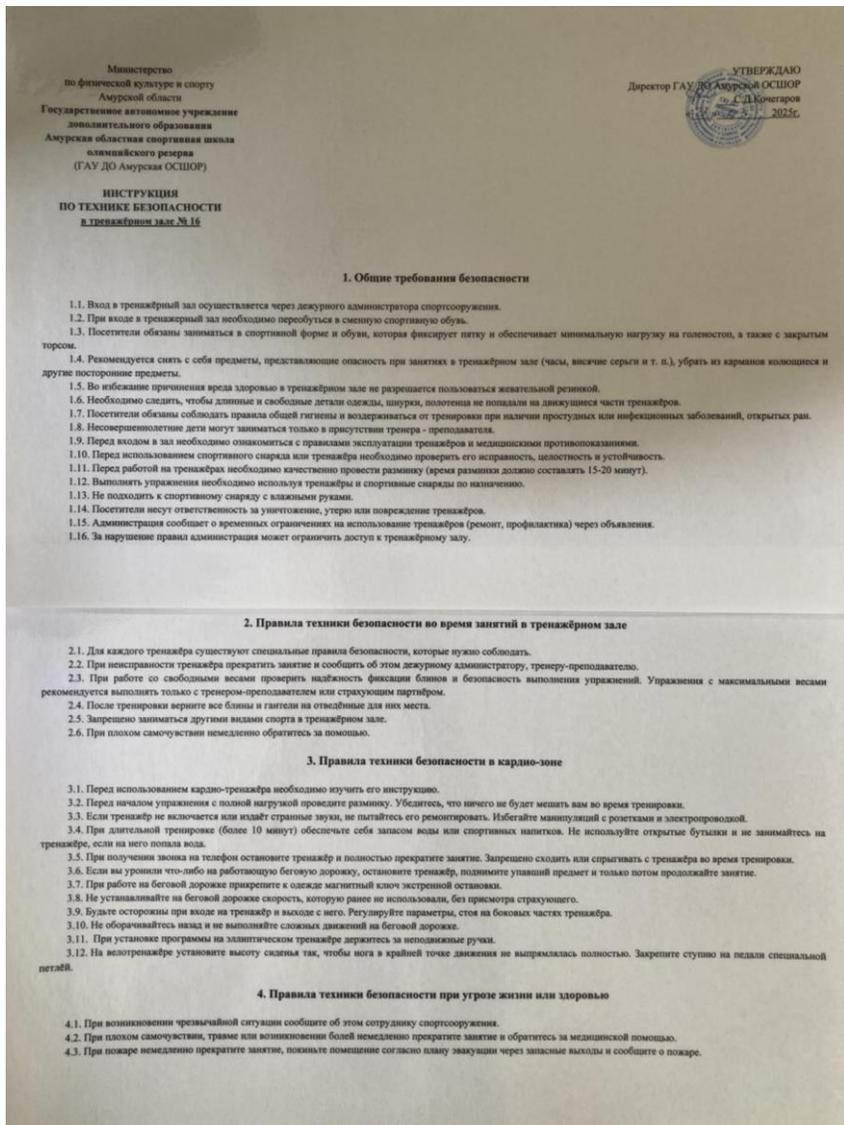


# ПРИЛОЖЕНИЕ. Эффект от внедрения

стало:



# ПРИЛОЖЕНИЕ. Стандарты и нормативы



Велотренажёр



Беговая дорожка



Эллиптический эргометр



Программа онлайн тренировки



# ПРИЛОЖЕНИЕ. Дополнительная информация о проекте

|   |  |  |
|---|--|--|
|    | <b>Наличие публикации о реализации проекта (соц.сети оив, местные, федеральные СМИ)</b>  |  |
|    | <b>Источники проблематики при выборе темы проекта (обращения граждан, соц. значимость, межведомственное взаимодействие и т.д.)</b> | Снижение посещаемости.   |
|    | <b>Стандартизация результатов проекта (стандарт, регламент, алгоритм и т.д.)</b>   | Разработка инструкций по использованию тренажёров и другой техники в тренажёрном зале, размещение QR - кодов с видео инструкцией на тренажёрах.<br>Размещение онлайн конструктора тренировки для посетителей тренажёрного зала на QR - коде. |
|  | <b>Реализация проекта с помощью цифровых решений</b>   | Разработка QR - кодов с видео инструкцией на тренажёрах, онлайн конструктор тренировки для посетителей тренажёрного зала.  |

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**