**ГОСТ Р 57615-2017 Фитнес-услуги. Требования к фитнес-программам**

ГОСТ Р 57615-2017

НАЦИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Фитнес-услуги

ТРЕБОВАНИЯ К ФИТНЕС-ПРОГРАММАМ

Services of the fitness. Requirements to fitness programs

ОКС 03.080.30

Дата введения 2018-05-01

Предисловие

1 РАЗРАБОТАН Акционерным обществом "Всероссийский научно-исследовательский институт сертификации" (АО "ВНИИС"), Обществом с ограниченной ответственностью "Международное агентство сертификации" (ООО "MAC"), Негосударственным образовательным учреждением "Национальный университет фитнеса" (НОУ "Национальный университет фитнеса"), Автономной некоммерческой организацией Образовательный центр "Академия фитнеса" (АНО ОЦ "Академия фитнеса"), ФГБОУ ВО "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ)", Обществом с ограниченной ответственностью "Фитнес Дивижин" (ООО "Фитнес Дивижин")

2 ВНЕСЕН Техническим комитетом по стандартизации ТК 342 "Услуги населению"

3 УТВЕРЖДЕН И ВВЕДЕН В ДЕЙСТВИЕ [Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 17 августа 2017 г. N 911-ст](http://docs.cntd.ru/document/555600549)

4 ВВЕДЕН ВПЕРВЫЕ

*Правила применения настоящего стандарта установлены в* [статье 26 Федерального закона от 29 июня 2015 г. N 162-ФЗ "О стандартизации в Российской Федерации"](http://docs.cntd.ru/document/420284277)*. Информация об изменениях к настоящему стандарту публикуется в ежегодном (по состоянию на 1 января текущего года) информационном указателе "Национальные стандарты", а официальный текст изменений и поправок - в ежемесячном информационном указателе "Национальные стандарты". В случае пересмотра (замены) или отмены настоящего стандарта соответствующее уведомление будет опубликовано в ближайшем выпуске ежемесячного информационного указателя "Национальные стандарты". Соответствующая информация, уведомление и тексты размещаются также в информационной системе общего пользования - на официальном сайте Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии в сети Интернет (www.gost.ru)*

1 Область применения

Настоящий стандарт устанавливает требования к фитнес-программам и персоналу, реализующему фитнес-программы.

Настоящий стандарт предназначен для применения юридическими лицами и индивидуальными предпринимателями в сфере фитнес-услуг, реализующими фитнес-программы.

2 Нормативные ссылки

В настоящем стандарте использованы нормативные ссылки на следующие стандарты:

[ГОСТ Р 56644-2015](http://docs.cntd.ru/document/1200124945) Услуги населению. Фитнес-услуги. Общие требования

[ГОСТ Р 57116](http://docs.cntd.ru/document/1200140245) Фитнес-услуги. Общие требования к фитнес-объектам

[ГОСТ Р 57138](http://docs.cntd.ru/document/1200140205) Фитнес-услуги для детей и подростков. Общие требования

Примечание - При пользовании настоящим стандартом целесообразно проверить действие ссылочных стандартов в информационной системе общего пользования - на официальном сайте Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии в сети Интернет или по ежегодному информационному указателю "Национальные стандарты", который опубликован по состоянию на 1 января текущего года, и по выпускам ежемесячного информационного указателя "Национальные стандарты" за текущий год. Если заменен ссылочный стандарт, на который дана недатированная ссылка, то рекомендуется использовать действующую версию этого стандарта с учетом всех внесенных в данную версию изменений. Если заменен ссылочный стандарт, на который дана датированная ссылка, то рекомендуется использовать версию этого стандарта с указанным выше годом утверждения (принятия). Если после утверждения настоящего стандарта в ссылочный стандарт, на который дана датированная ссылка, внесено изменение, затрагивающее положение, на которое дана ссылка, то это положение рекомендуется применять без учета данного изменения. Если ссылочный стандарт отменен без замены, то положение, в котором дана ссылка на него, рекомендуется применять в части, не затрагивающей эту ссылку.

3 Термины и определения

В настоящем стандарте применены термины по [ГОСТ Р 56644-2015](http://docs.cntd.ru/document/1200124945), [ГОСТ Р 57116](http://docs.cntd.ru/document/1200140245), а также следующие термины с соответствующими определениями:

3.1 **фитнес-программа:** Краткое документированное изложение методики построения и реализации фитнес-услуг потребителям.

Примечание - В фитнес-программах, как правило, отражают комбинации физических упражнений, их последовательность, продолжительность занятий и объем физических нагрузок.

3.2 **фитнес-оборудование:** Спортивные снаряды, приспособления, устройства, инвентарь, механические и электронные средства, использование которых предусмотрено при реализации фитнес-программ.

4 Задачи реализации фитнес-программ

4.1 К задачам реализации фитнес-программ относят:

- укрепление здоровья потребителей фитнес-услуг и профилактику заболеваний;

- всестороннее и гармоническое воспитание физических качеств потребителей фитнес-услуг, совершенствование телосложения;

- формирование у потребителей основ техники жизненно важных и профессионально-прикладных двигательных умений и навыков;

- формирование устойчивого интереса потребителей фитнес-услуг к занятиям фитнесом и умения самостоятельно заниматься.

5 Классификация фитнес-программ

5.1 Настоящий стандарт классифицирует фитнес-программы по следующим признакам:

- целевой направленности (развивающая, поддерживающая, рекреативная, реабилитационная, профилактическая);

- функциональной направленности (аэробная, анаэробная, силовая, комплексная);

- структуре движений (ациклические, циклические, смешанные);

- уровню интенсивности нагрузки (низкая, средняя, высокая);

- анатомическим признакам (для мышц верхней конечности и плечевого пояса, для мышц нижней конечности и тазового пояса, для мышц туловища, для всех мышечных групп тела);

- возрастному составу (для детей и подростков, среднего и пожилого возраста, смешанная);

- гендерному составу (для мужчин, для женщин, смешанная программа);

- количественному составу (групповые, индивидуальные без тренера/инструктора, индивидуальные с тренером/инструктором);

- месту и среде проведения (в фитнес-объекте, вне фитнес-объекта, комплексная среда);

- фитнес-зонам проведения (тренажерные залы, включая кардиозоны, залы групповых занятий, залы со специальным фитнес-оборудованием: для велопрограмм, единоборств, пилатеса и др., залы для детского фитнеса, плавательные бассейны);

- технической оснащенности (с использованием спортивного оборудования, без использования оборудования).

5.2 Фитнес-программы могут быть лицензионными и/или внутриклубными.

5.2.1 К лицензионным фитнес-программам относят запатентованные программы, имеющие авторские права конкретных разработчиков (например, правообладателей методик занятий, международных и зарубежных изготовителей фитнес-оборудования, авторизованных дилеров и др.) и реализуемые под известным торговым знаком (брендом, маркой). Фитнес-программы, которые реализуют под международными (зарубежными) брендами, должны соответствовать требованиям разработчиков и не противоречить законодательству Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

5.2.2 К внутриклубным фитнес-программам относят программы, разработанные тренерами/инструкторами конкретного фитнес-объекта или сетевых фитнес-объектов.

6 Общие требования к фитнес-программам

6.1 Фитнес-программы должны соответствовать требованиям [ГОСТ Р 56644-2015](http://docs.cntd.ru/document/1200124945), [ГОСТ Р 57116](http://docs.cntd.ru/document/1200140245) и настоящего стандарта. Фитнес-программы должны отражать стандарты обслуживания, действующие в конкретном фитнес-объекте (сетевых фитнес-объектах).

**6.2 Требования к разработке фитнес-программ**

6.2.1 Индивидуальные фитнес-программы для конкретных потребителей должны разрабатываться с учетом основных признаков фитнес-программ, а также на основании:

- результатов функционального тестирования потребителей фитнес-услуг;

- опыта предыдущих занятий потребителей фитнес-услуг;

- целей и задач занятий потребителей фитнес-услуг;

- количества времени, которым располагает потребитель фитнес-услуг для занятий.

6.2.2 Групповые фитнес-программы должны разрабатываться с учетом основных признаков фитнес-программ, особенностей методики проведения занятий и используемого фитнес-оборудования.

6.2.3 Информацию по каждой реализуемой групповой фитнес-программе рекомендуется размещать в общем расписании фитнес-программ фитнес-объекта. Информация должна содержать следующие сведения: четкое определение и расшифровку наименования программы, ее продолжительность, функциональную направленность, уровень интенсивности, анатомические признаки и сведения о тренере/инструкторе. В случае замены тренера/инструктора, реализующего программу, потребители услуг должны быть предупреждены об этом в соответствии с внутренними правилами фитнес-объекта способом, доступным и согласованным с ними.

6.2.4 Рекомендуется проведение раздельных занятий для различных возрастных категорий потребителей (дети и взрослые).

**6.3 Структура тренировок (занятий) в рамках фитнес-программы**

6.3.1 В построении каждого занятия (тренировки) различают три этапа: подготовительную, основную и заключительную части.

Задачей подготовительной части занятия является подготовка кардио-респираторной системы и опорно-двигательного аппарата занимающихся к предстоящей физической нагрузке.

Задачей основной части занятия является развитие и/или совершенствование специальных навыков и умений занимающихся в рамках конкретного занятия по конкретной фитнес-программе.

Заключительная часть занятия предполагает завершение занятий с целью корректного перехода из функционального состояния физической нагрузки в состояние покоя.

6.3.2 Все фитнес-программы имеют идентичную структурную основу и разрабатывают на основе принятого алгоритма. Примерный образец разработанной фитнес-программы приведен в приложении А.

6.3.3 Реализация фитнес-программ предусматривает применение внутренних регламентов, инструкций, отражающих методики построения занятий (тренировок) и технику выполнения.

**6.4 Фитнес-программы для детей и подростков**

Фитнес-программы для детей и подростков должны разрабатываться с учетом основных принципов фитнес-программ и реализовываться с учетом [ГОСТ Р 57138](http://docs.cntd.ru/document/1200140205) и требований настоящего стандарта.

**6.5 Музыкальное сопровождение фитнес-программ**

Музыкальное сопровождение занятий в рамках фитнес-программ должно обеспечивать последовательность упражнений, поддерживать интенсивность занятия и вызывать положительные эмоции у занимающихся.

**6.6 Требования к техническому оснащению фитнес-программ**

6.6.1 Требования к техническому оснащению фитнес-программ должны соответствовать требованиям [ГОСТ Р 56644-2015](http://docs.cntd.ru/document/1200124945) и [ГОСТ Р 57116](http://docs.cntd.ru/document/1200140245).

6.6.2 Если фитнес-программа реализуется на конкретном фитнес-оборудовании, ее следует рассматривать как часть системы оказания послепродажных фитнес-услуг в соответствии со стандартами, соблюдение которых является обязательным для данного вида оборудования.

6.6.3 Реализация отдельных фитнес-программ может дополнительно предусматривать разработку сбалансированных рационов питания для потребителей фитнес-услуг конкретных категорий.