ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО

ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И МЕТРОЛОГИИ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГОСТ Р 57138— 2016

ФИТНЕС-УСЛУГИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Общие требования

Издание официальное

Москва
Стандартинформ
2020

gost.e-ecolog.ru

Предисловие

1 РАЗРАБОТАН Открытым акционерным обществом «Всероссийский научно-исследовательский институт сертификации» (ОАО «ВНИИС»), ООО «Международное Агентство Сертификации», НОУ «Национальный университет фитнеса», Кадетским корпусом (спортивной школой) Военного института физической культуры, ООО «Мастера фитнеса», ООО «АКАДЕМИЯ БОКСА», ООО «Компания А&А», ООО «Фитнес Дивижин», АНО ОЦ «Академия Фитнеса», ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», ФГКВОУ ВО «Военный институт физической культуры», ООО «Эко-студия»

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 11 октября 2016 г. № 1357-ст

4 ВВЕДЕН ВПЕРВЫЕ

5 ПЕРЕИЗДАНИЕ. Февраль 2020 г.

*Правила применения настоящего стандарта установлены в статье 26 Федерального закона от 29 июня 2015 г. № 162-ФЗ «О стандартизации в Российской Федерации». 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 (*gost.e-ecolog.ru

© Стандартинформ, оформление, 2016, 2020

Настоящий стандарт не может быть полностью или частично воспроизведен, тиражирован и распространен в качестве официального издания без разрешения Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии

Содержание

1 Область применения 1
2 Нормативные ссылки 1
3 Термины и определения 1
4 Общие положения 2
5 Основные виды фитнес-услуг для детей и подростков 2
6 Специальные требования к фитнес-услугам для детей и подростков 3
7 Требования безопасности к предоставлению фитнес-услуг детям и подросткам 6
8 Требования к персоналу 6
Библиография 8

НАЦИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФИТНЕС-УСЛУГИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Общие требования

Services of the fitness for children and adolescents.
General requirements

Дата введения — 2017—06—01

1 Область применения

Настоящий стандарт устанавливает требования к фитнес-услугам для детей и подростков.

Настоящий стандарт распространяется на услуги фитнеса для детей и подростков, предоставляемые организациями различных форм собственности и индивидуальными предпринимателями.

2 Нормативные ссылки

В настоящем стандарте использована нормативная ссылка на следующий национальный стандарт:

ГОСТ Р 56644 Услуги населению. Фитнес-услуги. 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, а также следующий термин с соответствующим определением.

3.1 **фитнес-услуги для детей и подростков:** Деятельность исполнителя услуг по удовлетворению потребностей детей и подростков в формировании, поддержании и укреплении здоровья, физической реабилитации, достижении спортивных результатов по организации и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивно-зрелищных мероприятий, а также по возрастной социализации с педагогической, коррекционной или досуговой целью.

Издание официальное

4 Общие положения

4.1 Фитнес-услуги для детей и подростков должны соответствовать требованиям нормативных правовых актов Российской Федерации [1] и нормативных документов федеральных органов исполнительной власти, общим требованиям к фитнес-услугам по ГОСТ Р 56644 и требованиям настоящего стандарта.

4.2 Фитнес-услуги для детей и подростков могут предоставлять в специализированных детских фитнес-объектах или в отделах (департаментах) детского фитнеса фитнес-объектов. При их отсутствии отдельные элементы детских фитнес-программ могут оказываться в комнатах досуга для детей, детских игровых комнатах, в дошкольных организациях, образовательных и спортивных школах и секциях и других детских организациях.

4.3 Фитнес-услуги для детей и подростков предоставляют в форме фитнес-программ и фитнес-технологий.

4.4 Перечень предоставляемых детям и подросткам фитнес-услуг устанавливает исполнитель услуг самостоятельно в зависимости от специфики обслуживаемых категорий, их возрастного (гендерного) состава и условий функционирования фитнес-объекта.

4.5 В своей деятельности исполнитель фитнес-услуг для детей и подростков руководствуется общими требованиями по ГОСТ Р 56644.

4.6 Все объекты фитнес-услуг для детей должны обладать необходимой материально-технической базой согласно ГОСТ Р 56644 с учетом специфики оказания детских фитнес-услуг.

4.7 Фитнес-услуги детям и подросткам должны предоставляться либо как дополнение к услугам по договору, заключенному их родителями, доверенными лицами или законными представителями, либо через клубные карты, абонементы, клип-карты на персональные тренировки и т. п. на условиях их предоставления, указанных в действующих прейскурантах фитнес-объектов.

4.8 Режим работы объекта детского фитнеса устанавливается в индивидуальном порядке. Групповые программы предоставляют согласно действующему расписанию детских групповых программ, на условиях их проведения в зависимости от возраста, продолжительности, стоимости и т. д.

Исполнитель фитнес-услуг вправе изменять условия оказания услуг в одностороннем порядке, при этом информация об изменениях условий оказания услуг размещается на информационных стендах, рецепции фитнес-объекта и на сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

4.9 Несовершеннолетние дети до 13 лет включительно должны находиться на территории фитнес-объекта в сопровождении родителей или доверенных лиц, не моложе 18 лет, которые также являются посетителями фитнес-объекта. Родители (доверенные лица) не допускаются в залы групповых программ и в бассейн во время проведения детских групповых занятий. Присутствие родителей (доверенных лиц) разрешается только по согласованию с тренером/инструктором, проводящим занятия.

4.10 Родители (доверенные лица) ребенка должны быть ознакомлены с правилами поведения в фитнес-объекте при оформлении договора и нести полную ответственность за соблюдение ребенком указанных правил.

4.11 Потребитель детских фитнес-услуг (родитель или доверенное лицо) должен быть письменно проинформирован о медицинских противопоказаниях для предоставления фитнес-услуг соответствующих видов. На основании этой информации потребителю следует самостоятельно принимать решение о возможности получения их ребенком фитнес-услуг или о необходимости дальнейших консультаций с сотрудником или медицинским персоналом фитнес-объекта для определения соответствия состояния здоровья или текущего самочувствия их ребенка относительно выбранных видов программ или физических упражнений.

4.12 При оказании фитнес-услуги детям и подросткам исполнитель услуг должен учитывать возраст, индивидуальные особенности, уровень физической подготовленности ребенка, а также текущее психоэмоциональное состояние.

4.13 Потребитель детских фитнес-услуг (родитель или (доверенное лицо) должен быть письменно проинформирован о повышенной травмоопасности во время занятий и соблюдении техники безопасности и мер предосторожности при работе с технически сложным оборудованием.

5 Основные виды фитнес-услуг для детей и подростков

5.1 Фитнес-услуги для детей и подростков классифицируют на:

- реабилитационные;

- оздоровительные;
- соревновательные.

6 Специальные требования к фитнес-услугам для детей и подростков

6.1 Реабилитационные фитнес-услуги для детей и подростков

6.1.1 К реабилитационным фитнес-услугам для детей относят программы с использованием методик коррекционной физической культуры, такие как танцевальная терапия, различные программы на фитболах, а также коррекционные программы, направленные на профилактику различных заболеваний, в особенности опорно-двигательного аппарата.

6.1.2 Программы с использованием методик коррекционной физической культуры включают различные физические упражнения, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования сознательного стремления занимающихся к здоровому образу жизни. Эти программы также направлены на коррекцию заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушений осанки, плоскостопие), заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы детей, близорукости, коррекцию массы тела, и т. д., а также способствуют динамичной смене основных нервных процессов и эргономичному восстановлению сил и работоспособности ребенка.

Примечание — Детская физическая культура коррекционной направленности является особым видом деятельности, способствующим формированию оздоровительных и саногенетических механизмов и изменению реактивности детского организма.

6.1.3 Отличительной чертой детской физической культуры коррекционной направленности является наличие большого количества упражнений в виде игровых техник. В этих программах инструктор/тренер по детскому и подростковому фитнесу специально подбирает соответствующие физические упражнения, учитывая возраст ребенка, степень развития физических качеств, а также психические и эмоциональные особенности.

Физическая культура коррекционной направленности для детей и подростков включает в себя: подвижные игры, физические упражнения с весом собственного тела, дополнительным оборудованием, рычаговыми и блочными тренажерами, а также постурологию и трудотерапию.

6.2 Оздоровительные фитнес-услуги для детей и подростков

6.2.1 Оздоровительные фитнес-услуги для детей заключаются в повышении уровня физической дееспособности, развитии двигательных способностей детей дошкольного и школьного возраста за счет привлечения их к систематическим занятиям физическими упражнениями с учетом индивидуальных интересов и потребностей. Поставленные цели достигаются путем консолидации отечественных достижений в области оздоровительной физической культуры и наиболее эффективных оздоровительных технологий зарубежных стран, и создания на их основе разнообразных фитнес-технологий, которые должны удовлетворять современные запросы детей и подростков в двигательной активности.

6.2.2 Оздоровительные фитнес-услуги направлены на укрепление здоровья (физического, психического, духовного) детей и подростков и способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости организма к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению способности ребенка переносить физические и психические нагрузки.

6.2.3 Оздоровительные фитнес-услуги должны оказываться с учетом индивидуальных и возрастных особенностей развития организма детей и подростков с целью способствования своевременной анатомо-физиологической перестройке организма.

6.2.4 Оздоровление ребенка при оказании фитнес-услуг предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем: развитию выносливости и умения приспосабливаться к изменяющимся нагрузкам и внешним условиям.

6.3 Соревновательные фитнес-услуги для детей и подростков

6.3.1 Соревновательные фитнес-услуги должны способствовать формированию у детей и подростков двигательных умений и навыков, развитию физических качеств и двигательных способностей через соревновательный процесс для детей различных возрастных групп и различного уровня физической подготовленности.

6.3.2 Фитнес-услуги посредством участия в различных спортивных соревнованиях способствуют приобщению детей к спорту во всех его формах.

6.3.3 В процессе физического воспитания через соревновательные фитнес-услуги дети и подростки:

- узнают названия предметов, спортивных снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;
- усваивают терминологию в сфере физической культуры, спорта и пространственные представления (такие как исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед-назад, вверх-вниз и др.), получают необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнений и об играх;
- приобретают определенную систему знаний о физических упражнениях и их структуре, осознают свои двигательные действия, познают свое тело, формируют телесную рефлексию.

6.3.4 При оказании соревновательных фитнес-услуг достигаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физического развития и работоспособности, воспитание моральных и волевых качеств человека;
- овладение жизненно необходимыми двигательными навыками и умениями, в том числе имеющими прикладной характер;
- развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости);
- овладение техникой специальных спортивных упражнений (спортивной техникой).

6.4 Основные фитнес-услуги для детей и подростков предоставляют в виде:

- фитнес-тестирования;
- спортивных и развивающих фитнес-программ;
- организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий и тренингов;
- организации и проведения спортивно-зрелищных мероприятий;
- танцевальных конкурсов;
- игровых видов спорта;
- информационно-консультационных и образовательных услуг в области детского фитнеса;
- посещения детской игровой комнаты.

6.4.1 Фитнес-тестирование для детей

Фитнес-тестирование детей представляет собой определение соматического здоровья ребенка, уровня физического развития организма, степени зрелости основных систем организма и соответствие их возрастным нормам. Во время фитнес-тестирования детей также определяется функциональное состояние и резервы физической работоспособности ребенка.

Фитнес-тестирование включает пассивные и двигательные тесты. Фитнес-тестирование помогает выявить патологические нарушения на ранней стадии и предупредить развитие заболеваний. На основании результатов фитнес-тестирования разрабатываются персональные программы занятий для детей.

Фитнес-тестирование включает следующие этапы и элементы:

- беседу с родителями;
- антропометрические измерения ребенка;
- определение типа осанки ребенка;
- тесты на гибкость и координацию;
- выявление плоскостопия;
- определение функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- определение состава тела;
- динамометрию.

6.4.2 Спортивные и развивающие программы

Спортивные и развивающие программы должны быть рассчитаны на детей различного возраста (от полутора до 16 лет) и разработаны с учетом особенностей развивающегося организма. Данные программы могут осуществляться в рамках уроков танцевальной, силовой, функциональной направленности, занятий по единоборствам, занятий с использованием велотренажеров, в бассейне и т. д. Такие занятия могут проводиться в детских игровых комнатах.

6.4.3 Организация и проведение занятий и тренингов для детей и подростков

Организация и проведение занятий и тренингов для детей и подростков могут предусматривать:

- персональные занятия с тренером/инструктором в тренажерных залах (для детей от 10 лет);

- самостоятельные занятия в тренажерном зале (только для подростков старше 16 лет);
- персональные занятия с тренером/инструктором в залах групповых программ;
- персональные занятия с тренером/инструктором в бассейне;
- групповые занятия по расписанию в залах групповых программ;
- групповые занятия по расписанию в бассейне;
- совместные занятия с родителями по расписанию для детей младшего возраста в детской игровой комнате, в зале групповых программ, в бассейне;
- групповые занятия по расписанию на открытом воздухе;
- персональные занятия на открытом воздухе;
- групповые занятия по расписанию в детской игровой комнате;
- персональные занятия в детской игровой комнате.

6.4.4 Организация и проведение спортивно-зрелищных мероприятий

Организация и проведение спортивно-зрелищных мероприятий должны включать в себя:

- организацию и проведение фитнес-соревнований в группах;
- спортивные, развлекательные и оздоровительные мероприятия для детей и взрослых, в т. ч. кроссы, эстафеты, турниры по спортивным видам спорта, состязания по единоборствам, танцевальные конкурсы, соревнования по плаванию;
- показательные выступления ведущих спортсменов и представителей спортивных организаций;
- показательные выступления детских фитнес-студий в рамках детских и взрослых спортивно-развлекательных мероприятий;
- организацию досуга различных видов с учетом особенностей предоставляемых фитнес-услуг, в т. ч. культурно-массовые мероприятия.

6.4.5 Игровые виды спорта

Игровые виды спорта организуют и предоставляют в специально оборудованных помещениях фитнес-объекта, соответствующих выбранному виду спорта, или на открытом воздухе на специально оборудованных или приспособленных площадках и в бассейне и аквазоне.

6.4.6 Информационно-консультационные и образовательные услуги в области детского фитнеса

Информационно-консультационные и образовательные услуги в сфере детского фитнеса должны предусматривать:

- предоставление информации о структуре и содержании фитнес-услуг для детей и подростков (Интернет, средства массовой информации, реклама, фитнес-форумы, фестивали и пр.);
- консультационное сопровождение родителей (услуги сервис-менеджера);
- консультации по построению и содержанию занятий в детском фитнесе;
- консультации для родителей по вопросам, связанным с оказанием фитнес-услуг детям, исключающим вред различной степени тяжести или нарушение здоровья, а также получение травм;
- консультации для родителей по проведению реабилитационных мероприятий и фитнес-тестирования детей;
- разработку индивидуальных и групповых рекомендаций по режиму занятий для детей, в т. ч. программ персонального тренинга;
- профессиональную подготовку (переподготовку) и повышение квалификации персонала в области фитнес-услуг детям в соответствии с действующим законодательством об образовании;
- консультации специалистов в области организации и проведения физической культуры коррекционной направленности, а также детских фитнес-программ.

6.5 Фитнес-услуги могут предоставляться детям и подросткам:

- в форме пакета фитнес-услуг — семейной клубной карты;
- детской клубной карты;
- по абонементам — занятия в мини-группах;
- в виде клип-карт — персональные фитнес-программы;
- в виде единичной фитнес-услуги — разовая персональная тренировка;
- в форме разового посещения фитнес-объекта — гостевой визит.

6.6 Дополнительные фитнес-услуги для детей и подростков должны соответствовать требованиям ГОСТ Р 56644.

Кроме того, к дополнительным фитнес-услугам для детей и подростков относят:

- услуги детской игровой комнаты;
- услуги няни, аниматора, помощника воспитателя;
- организацию групп короткого и продленного дня для детей и подростков;
- организацию студий по обучению иностранным языкам, музыке, творчеству, рисованию, искусству и другим направлениям;
- организацию тематических праздников (дни рождения и т. д.), внутриклубных и межклубных праздников;
- информационно-рекламные услуги по внутриклубной и событийной навигации на территории объектов фитнеса;
- организацию детских лагерей отдыха во время каникул с выездом и на территории фитнес-объекта.

6.7 Требования к фитнес-услугам для детей и подростков должны учитывать специфику физического воспитания, возрастные особенности, интересы детей и обеспечивать:
- формирование здорового образа жизни ребенка;
- систему научно-методического сопровождения детей различных групп и возрастных категорий;
- формирование и реализацию фитнес-программ детям и подросткам;
- решение основных задач физического воспитания детей и подростков;
- специфику предоставления фитнес-услуг детям и подросткам.

7 Требования безопасности к предоставлению фитнес-услуг детям и подросткам

Требования безопасности к предоставлению фитнес-услуг детям должны соответствовать ГОСТ Р 56644.

Риски для жизни и здоровья при оказании фитнес-услуг детям и подросткам возникают в условиях:
- неправильно организованных занятий физическими упражнениями или проводимых без учета анатомо-физиологических особенностей и состояния детского организма, приводящих к патологическим отклонениям в опорно-двигательном аппарате;
- низкого методического уровня проводимых занятий, без учета особенностей физического и психического развития ребенка, неудовлетворительной организации занятий (особенно на уроках с гимнастической направленностью), ведущей к недостаточной или чрезмерной нагрузке;
- формализма и шаблонного проведения занятий и тренингов;
- отсутствие у тренера/инструктора индивидуального подхода к занимающимся;
- недостаточного уровня оснащения материально-технической базы фитнес-объектов.

8 Требования к персоналу

8.1 Персонал, предоставляющий фитнес-услуги детям и подросткам, должен знать:
- методики построения и проведения оздоровительных, реабилитационных и соревновательных занятий для детей от полутора до 17 лет;
- особенности влияния оздоровительных занятий и тренингов на организм детей и подростков;
- методики проведения занятий по комплексной реабилитации детей с различными заболеваниями;
- основы физиологии детей и патофизиологии детских заболеваний;
- систему организации работы с детьми в фитнес-объекте;
- санитарно-гигиенические требования к помещениям и оборудованию для проведения занятий с детьми в фитнес-объекте.

8.2 Персонал, предоставляющий фитнес-услуги детям и подросткам, должен уметь.
- подбирать эффективные методы оздоровительных занятий и тренингов с учетом особенностей возрастного развития детей и подростков;
- выстраивать педагогически оправданные взаимодействия с занимающимися в зависимости от возраста детей, целей занятий и режима жизнедеятельности;
- проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия с детьми в фитнес-объекте;
- осуществлять пропаганду здорового образа жизни среди родителей;

- использовать в работе с детьми и подростками современное спортивное оборудование и инвентарь, в т. ч. технически сложное оборудование.

8.3 Персонал, предоставляющий фитнес-услуги детям и подросткам, должен владеть:

- современными образовательными, воспитательными и развивающими технологиями при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми от полутора до 17 лет;
- тестовыми диагностиками, методами и приемами дифференцированного регулирования физической нагрузки в ходе занятий и тренингов;
- приемами оказания детям первой доврачебной помощи.

8.4 Персонал, предоставляющий фитнес-услуги детям и подросткам, должен иметь профессиональную подготовку и систематически проходить повышение квалификации в соответствии с действующим законодательством в области образования.

Библиография

[1] Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

УДК 658.386:006.354 ОКС 03.080.30

Ключевые слова: фитнес-услуги для детей и подростков, основные виды фитнес-услуг, требования к предоставлению фитнес-услуг детям и подросткам

Редактор переиздания *О.В. Рябиничева*
Технический редактор *И.Е. Черепкова*
Корректор *О.В. Лазарева*
Компьютерная верстка *А.Н. Золотаревой*

Сдано в набор 26.02.2020. Подписано в печать 26.05.2020. Формат 60 × 84 1/8. Гарнитура Ариал
Усл. печ. л. 1,40 Уч.-изд. л. 1,26.
Подготовлено на основе электронной версии, предоставленной разработчиком стандарта

Создано в единичном исполнении во ФГУП «СТАНДАРТИНФОРМ»
для комплектования Федерального информационного фонда стандартов,
117418 Москва, Нахимовский пр-т, д. 31, к. 2.
www.gostinfo.ru gost.e-ecolog.ru

gost.e-ecolog.ru