ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО

ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И МЕТРОЛОГИИ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГОСТ Р 57615— 2017

Фитнес-услуги

ТРЕБОВАНИЯ К ФИТНЕС-ПРОГРАММАМ

Издание официальное

Москва
Стандартинформ
2020

gost.e-ecolog.ru

Предисловие

1 РАЗРАБОТАН Акционерным обществом «Всероссийский научно-исследовательский институт сертификации» (АО «ВНИИС»), Обществом с ограниченной ответственностью «Международное агентство сертификации» (ООО «МАС»), 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. № 911-ст

4 ВВЕДЕН ВПЕРВЫЕ

5 ПЕРЕИЗДАНИЕ. Март 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, 2017, 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

НАЦИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Фитнес-услуги

ТРЕБОВАНИЯ К ФИТНЕС-ПРОГРАММАМ

Services of the fitness. Requirements to fitness programs

Дата введения — 2018—05—01

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. Для датированных ссылок применяют только указанное издание ссылочного стандарта, для недатированных — последнее издание (включая все изменения):

ГОСТ Р 56644—2015 Услуги населению. Фитнес-услуги. Общие требования

ГОСТ Р 57116 Фитнес-услуги. Общие требования к фитнес-объектам

ГОСТ Р 57138 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, ГОСТ Р 57116, 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.

Издание официальное

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, ГОСТ Р 57116 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 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 и ГОСТ Р 57116.

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.

7 Требования к персоналу, реализующему фитнес-программы

7.1 К персоналу, реализующему фитнес-программы, относят исполнителей фитнес-услуг: тренеров/инструкторов, инструкторов-методистов, преподавателей, инструкторов по спортивно-оздоровительной гимнастике, групповым программам, тренажерному залу, фитнес-аэробике, детскому фитнесу и др. Общие требования к персоналу должны соответствовать разделу 8 ГОСТ Р 56644—2015.

7.2 Персонал, реализующий фитнес-программы, должен:

- быть способным предоставить потребителям информацию о фитнес-программе;
- быть компетентным при построении занятий и реализации фитнес-программ;
- знать положения настоящего стандарта.

7.3 Требования к профессиональному образованию и специальной подготовке исполнителей фитнес-услуг устанавливаются действующим законодательством о физической культуре и спорте, об образовании [1], [2], а также в профессиональных стандартах [3].

7.4 Тренеры/инструкторы, преподаватели, инструкторы-методисты, реализующие фитнес-программы, должны владеть методиками построения и техникой выполнения физических упражнений в рамках конкретной программы.

7.5 Профессиональное образование, спортивная квалификация и специальная подготовка персонала должны быть подтверждены документами, оформленными в установленном порядке (диплом, удостоверение, свидетельство, сертификат).

8 Управление безопасностью и качеством фитнес-программ

8.1 Требования безопасности при реализации фитнес-программ должны соответствовать разделу 7 ГОСТ Р 56644—2015.

8.2 Администрация фитнес-объекта должна организовывать и проводить необходимые мероприятия по обеспечению соответствия профессиональной пригодности персонала занимаемой должности, в том числе путем обучения, аттестации, сертификации.

8.3 При внедрении нового фитнес-оборудования для конкретных фитнес-программ администрация должна обеспечить прохождение обучения персонала у изготовителя оборудования или авторизованного дилера. Прохождение обучения персонала должно быть подтверждено соответствующими документами.

8.4 При внедрении новых фитнес-программ администрация должна обеспечить прохождение обучения персонала у правообладателя методик либо у аффилированного представителя правообладателя методик, включая освоение стандартов по каждой групповой тренировке. Прохождение обучения персонала должно быть подтверждено соответствующими документами (сертификаты, удостоверения, свидетельства и пр.).

8.5 Для оценки качества и безопасности фитнес-программ, реализуемых в фитнес-объектах, используют методы контроля, визуальный, экспертный, социологический, инструментальный (измерительный), согласно разделу 9 ГОСТ Р 56644—2015.

8.6 При функционировании в фитнес-объекте системы менеджмента качества и безопасности (СМК) фитнес-услуг для ее контроля используют инструменты СМК (внутренние аудиты), а также технологию проверок по системе «анонимный клиент».

9 Требования к организациям, осуществляющим подготовку персонала в области фитнес-услуг

9.1 Организации, осуществляющие профессиональную подготовку, а также дополнительное профессиональное обучение персонала в сфере фитнес-услуг (учреждения и организации дополнительного профессионального образования, учебные центры), должны руководствоваться законодательством Российской Федерации [2]. Преподаватели учебных центров должны иметь квалификацию, соответствующую области знаний — физическая культура и спорт, в том числе предоставление фитнес-услуг.

9.2 Учебные программы профессионального обучения и дополнительного профессионального образования должны разрабатываться специалистами соответствующих ведомств, утверждаться регулирующими органами в сфере образования и согласовываться с регулирующим органом в сфере физической культуры и спорта.

Учебные программы повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов в области оказания фитнес-услуг по структуре, содержанию и объему часов должны соответствовать действующему законодательству [2].

9.3 Профессиональная подготовка персонала осуществляется в форме лекций и практических занятий. По результатам профессионального обучения проводится итоговое тестирование (квалификационные экзамены). Лица, успешно прошедшие итоговое тестирование, получают документ о прохождении профессиональной подготовки.

9.4 Учебные центры должны обладать материально-технической базой, необходимой для реализации образовательных программ, в частности помещениями для проведения теоретических и практических занятий, соответствующим спортивным оборудованием, учебно-методическим обеспечением.

Приложение А
(рекомендуемое)

Примерный образец фитнес-программы

Наименование фитнес-программы: «Step-n-Sculpt»

Задачи фитнес-программы: развитие основных физических качеств, изменение композиции тела

Целевая направленность: развивающая, поддерживающая

Степень интенсивности нагрузки: средняя

Функциональная направленность: смешанная (аэробно-силовая)

Анатомические признаки: для всех мышечных групп тела

Возраст потребителей: средний

Гендерный состав: смешанный

Количественный состав: групповое занятие

Место, среда проведения: фитнес-объект

Фитнес-зона: большой зал групповых программ

Техническая оснащенность: степ-платформа, бодибар (другое альтернативное оборудование и инвентарь: гантели, резиновые амортизаторы, на усмотрение тренера/инструктора)

Продолжительность: 55 мин

Таблица А.1

Раздел занятия	Целевая установка	Содержание занятия[1)]	Продолжительность	Методические указания
1.Подготовительная часть **Разминка** (Warm Up) Основу разминки составляют простые базовые шаги, выполняемые на полу рядом со степ-платформой	Подготовка организма к последующей работе. Активизация деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Увеличение притока крови к мышцам, увеличение скорости кислородного обмена, ускорение нервно-мышечных импульсов. Подготовка опорно-двигательного аппарата к последующей работе	March (марш) Маршевые движения на полу под музыку. Open step (открытый шаг) На счет раз — шаг в сторону, на счет два — касание другой ногой пола без приставления. Step touch (приставной шаг) На счет раз — шаг в сторону, на счет два — касаясь другой ногой пола, приставить ногу. Step curl (шаг захлест) На счет раз — шаг в сторону, на счет два — захлест голени другой ноги. Step knee (шаг колено) На счет раз — шаг в сторону, на счет два — подъем колена другой ногой	Продолжительность выполнения каждого шага в среднем 1,5—2 мин. Общая продолжительность этапа — 5—7 мин	Контроль частоты сердечного ритма и общего ощущения. Соблюдение правил выполнения упражнения

[1)] Выбор упражнений и порядок их проведения в блоках могут изменяться на усмотрение тренера/инструктора.

Продолжение таблицы А.1

Раздел занятия	Целевая установка	Содержание занятия	Продолжительность	Методические указания
2. Предварительный стретчинг (Pre-stretch) Используется динамический стрейч, цель — поддерживать пульс в заданных параметрах	Снижение вероятности травм, подготовка мышц к занятию. Растягивают те мышечные группы, которые будут задействованы во время урока	Выпад в сторону Большой шаг в сторону, одна нога согнута — другая прямая. Занимающийся выполняет пружинистые движения на согнутой ноге в течение 6—8 с в целях растягивания внутренней поверхности бедра. Выпад вперед Большой шаг вперед, одна нога согнута — другая прямая. Занимающийся выполняет пружинистые движения на согнутой ноге в течение 6—8 с в целях растягивания передней поверхности бедра. Наклон к одной ноге Исходное положение: стоя на одной согнутой ноге — другая нога прямая, впереди, на пятке. Занимающийся выполняет пружинистые движения туловища к прямой ноге с целью растягивания задней поверхности бедра. Растягивание мышц спины Исходное положение: стоя на двух ногах, колени согнуты, руки на бедрах. Округление спины, затем легкий прогиб в пояснице и т. д., чередуя округление и прогиб	Задержка в каждой позиции 6—8 с. Общая продолжительность этапа — 3—5 мин	Упражнения на растягивание основных мышечных групп, выполняемые с небольшой амплитудой в положении стоя. Акцент на сочетание дыхания и движения
3. Основная часть Основная часть фитнес-программы, которая включает в себя сочетания базовых шагов степ-аэробики, объединенных в определенные комбинации, а также непродолжительные силовые блоки, направленные на развитие общей и силовой выносливости организма				
Блок 1	Достижение целей: тренировка сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, усиление общего метаболизма, снижение уровня холестерина в крови, увеличение подвижности в суставах, улучшение психоэмоционального состояния, получение положительных эмоций, развитие координации и плавности движений	Basic (базовый шаг) На счет раз — шаг правой ногой в середину степа, на счет два — шаг левой ногой в середину платформы — подъем на степ, на счет три-четыре — спуск с платформы поочередно правой и левой ногой в исходное положение (ноги вместе). Step curl (шаг взахлест) На счет раз — шаг на степ правой ноги, на счет два — захлест голени левой ноги, на счет три-четыре — сойти вниз с платформы левой, правой. Аналогично с другой ноги. Step knee (шаг колено) На счет раз — шаг на степ правой ногой, на счет два — подъем левого колена вверх, на счет три-четыре — сойти вниз с платформы левой, правой. Аналогично с другой ноги.	Каждый шаг выполняется в течение 1—2 мин, затем соединяется в простые комбинации. Общая продолжительность блока 1 — 20 мин. Пример комбинации: 2 basic + 2 Step kick + V-step + Repeat (knee)	Акцент на сочетание дыхания и движения

Продолжение таблицы А.1

Раздел занятия	Целевая установка	Содержание занятия	Продолжительность	Методические указания
		Step kick (шаг — подъем прямой ноги вперед) На счет раз — шаг на степ правой ногой, на счет два — подъем левой прямой ноги вперед, на счет три-четыре — сойти вниз с платформы левой, правой. Аналогично с другой ноги. Step side (шаг — подъем прямой ноги в сторону) На счет раз — шаг на степ правой ногой, на счет два — подъем прямой левой ноги в сторону, на счет три-четыре — сойти вниз с платформы левой, правой. Аналогично с другой ноги. Mambo На счет раз — правая нога выполняет шаг вперед на степ, на счет два — левая нога выполняет шаг на месте, на счет три — правая нога шагает назад, на счет четыре — левая шагает на месте. Аналогично с другой ноги. Little Mambo На счет раз — правой ногой шаг на степ по диагонали, на счет два — левая выполняет шаг на месте, на счет три — правую ногу приставить к левой на полу. Аналогично с другой ноги. V-step На счет раз — шаг правой ногой на степ вперед по диагонали, на счет два — левая нога шагает на степ вперед по диагонали, на счет три — правая нога делает шаг обратно на пол в исходное положение, на счет четыре — левая нога приставляется к правой. Аналогично с другой ноги. Shasse На счет раз — правая нога делает шаг вперед, выполняя небольшой прыжок, во время прыжка (фаза полета «и») — левая нога опускается на пол, на счет два — правая нога возвращается на пол. Аналогично с левой ноги.		

Продолжение таблицы А.1

Раздел занятия	Целевая установка	Содержание занятия	Продолжительность	Методические указания
		Занимающийся выполняет 4 Shasse (правой, левой, правой, левой — обходит вокруг степ платформы. Lunge (выпад) Исходное положение — встать двумя ногами на степ-платформу. На счет раз — правая нога делает выпад назад, касаясь носком пола, на счет два — возвращается обратно. Аналогично с другой ноги. Repeat (повтор) Повтор базового движения, которое используется только в попеременных шагах (lunge, knee, curl). Over (шаг через платформу). На счет раз — шаг правой ногой правым боком на степ, на счет два — левую ногу приставить к правой на степ-платформу — подъем, на счет три-четыре — сойти с платформы правым боком правой, левой ногой — конечное положение тела с другой стороны платформы — спуск. Повтор шагов не более 4 раз. Аналогично с другой ноги. Touch step (касание степ-платформы) На счет раз — касание правой ногой степ-платформы, на счет два — правую ногу приставить к левой. Повтор аналогично с левой ноги		
Блок 2	Базовая проработка мышц бедра и ягодичных мышц	Приседания Исходное положение: поставить стопы на ширину плеч параллельно друг другу, бодибар положить на трапеции, во время движения контролировать амплитуду сгибания колена до угла 90° в нижней фазе приседания бедра параллельно полу, корпус держать прямо с небольшим наклоном вперед, лопатки сведены, локти направлены вниз, на подъеме необходимо делать выдох.	Время выполнения каждого упражнения — 1,5—2 мин. Высокая концентрация на технике выполнения движений. Общая продолжительность блока 2—4 мин	Акцент на сочетание дыхания и движения. Движения происходят в медленном темпе с повышенной концентрацией
	Базовая проработка мышц бедра и ягодичных мышц с включением внутренних, приводящих мышц	Приседания плие Исходное положение: ноги шире плеч, стопы развернуты в стороны, спина прямая, таз направлен вертикально вниз, в нижней фазе приседания бедро параллельно полу, колени и стопы направлены в одну сторону, выдох на подъеме вверх		

Продолжение таблицы А.1

Раздел занятия	Целевая установка	Содержание занятия	Продолжительность	Методические указания
Блок 3	Тренировка сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, тренировка опорно-двигательного аппарата, снижение холестерина в крови, увеличение подвижности в суставах, получение положительных эмоций, развитие координации и плавности движений	Repeat (повтор) Повтор базового движения, которое используется только в попеременных шагах (lunge, knee, curl). Lunge (выпад) Исходное положение: встать двумя ногами на степ-платформу, на счет раз — правая нога делает выпад назад, касаясь носком пола, на счет два — возвращается обратно. Аналогично с другой ноги. Over (шаг через платформу) На счет раз — шаг правой ногой правым боком на степ, на счет два — левую ногу приставить к правой на степ-платформу — подъем, на счет три-четыре — сойти с платформы правым боком правой, левой ногой — конечное положение тела с другой стороны платформы — спуск. Повтор шагов не более четырех раз. Аналогично с другой ноги	Каждый шаг выполняется 0,5—1 мин, затем соединяется в простые комбинации. Пример комбинации: 2 basic + 2 Step kick + V-step + Repeat (knee). Общая продолжительность блока 3 — 3 мин	Акцент на сочетание дыхания и движения
Блок 4	Базовая проработка мышц спины	Тяга в наклоне Исходное положение: ноги на ширине плеч согнуты в коленях, наклон корпуса вперед составляет угол 45 °, при тяге бодибара к низу живота необходимо свести лопаточную область, локти при тяге двигаются вдоль тела, плечевой пояс при сведении лопаток подается назад, при подъеме — выдох.	Время выполнения каждого упражнения — 1,5—2 мин. Высокая концентрация на технике выполнения движений. Общая продолжительность блока 4 — 4 мин	Акцент на сочетание дыхания и движения. Движения происходят в медленном темпе с повышенной концентрацией
	Базовая проработка бицепсов	Сгибание рук в локтях с отягощением Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Занимающийся берет в руки отягощение, стараясь, чтобы руки были дальше друг от друга. Живот втянут, поясница прогнута, локти прижаты к телу. Занимающийся поднимает и опускает штангу. На подъеме — выдох, на фазе опускания — вдох		

Продолжение таблицы А.1

Раздел занятия	Целевая установка	Содержание занятия	Продолжительность	Методические указания
Блок 5	Достижение поставленных целей: тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тренировка опорно-двигательного аппарата, усиление общего метаболизма, снижение уровня холестерина в крови, увеличение подвижности в суставах, улучшение психоэмоционального статуса, получение положительных эмоций, развитие координации и плавности движений	Basic — Jump Исходное положение: стоя перед платформой. На счет раз — запрыгивание на платформу правой ногой, на счет два — приставляем на поверхность платформы вторую ногу, на счет три — сходим ведущей ногой назад с платформы, на счет четыре — приставляем на пол вторую ногу. Аналогично с другой ноги. Jump Исходное положение: стоя перед платформой. На счет раз — прыжок ноги в стороны, на счет два — прыжок ноги вместе	Каждый шаг выполняется 0,5—1 мин, затем соединяется в простые комбинации. Общая продолжительность блока 3 — 5 мин	Акцент на сочетание дыхания и движения
Блок 6	Базовая проработка мышц плечевого пояса (задействованы все пучки дельтовидной мышцы) Проработка мышц груди и плечевого пояса Проработка мышц брюшного пресса	Жим бодибара из-за головы Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая, начало движения от нижней точки затылочной области вверх (угол между плечом и предплечьем составляет 90 °) до полного выпрямления локтевых суставов. Жим от груди Исходное положение: лежа на мате, отягощение (гриф) в руках занимающегося, хват широкий, руки выпрямлены в локтевых суставах. На счет раз — занимающийся сгибает руки, вдох, на счет два — выпрямляет руки, выдох. Положение предплечья на протяжении всего упражнения перпендикулярно полу. Пресс (скручивания корпуса) Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях стопы на полу, ладони сцеплены под головой, локти направлены вверх. На подъеме корпуса — выдох, на опускании — вдох	Время выполнения каждого упражнения — 1—1,5 мин. Высокая концентрация на технике выполнения движений. Общая продолжительность блока 4 — 6 мин	Акцент на сочетание дыхания и движения. Движения происходят в медленном темпе с повышенной концентрацией

Окончание таблицы А.1

Раздел занятия	Целевая установка	Содержание занятия	Продолжительность	Методические указания
4 Заминка Выполняются простые базовые шаги с небольшой амплитудой движения	Целью данной части занятия является постепенное снижение частоты сердечных сокращений, восстановление дыхания	Step touch (приставной шаг). На счет раз — шаг в сторону, на счет два — касаясь другой ногой пола, приставить ногу Open step (открытый шаг). На счет раз — шаг в сторону, на счет два — касание другой ногой пола без приставления. March (марш) Маршевые движения на полу под музыку	Общая продолжительность этапа — 3—5 мин	Акцент на сочетание дыхания и движения
5 Заключительный стретчинг (Post — stretch) Включает в себя преимущественно элементы статического растяжения (задержка отдельного положения более 8—10 с), которые выполняются в положении сидя либо лежа на полу	Расслабление мышц, участвующих в работе, улучшение гибкости, амплитуды движения в суставах, увеличение обменных процессов в мышцах, удаление молочной кислоты, релаксация	Пятка к ягодице Исходное положение: лежа на животе, захватить стопу одной ноги и прижать пятку к ягодице с целью растяжения передней поверхности бедра. Наклон по центру Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь. Выполняется наклон вперед с целью растяжения внутренней поверхности бедра. Наклон вперед Сидя на полу, ноги вместе — наклон туловища вперед. Растягивается задняя поверхность бедра. Круглая спина Сидя на полу, ноги согнуты, руки под колени — тянемся спиной назад, растягивая мышцы спины, снимая напряжение с поясницы	Общая продолжительность этапа — 5—7 мин	Акцент на сочетание дыхания и движения. Движения происходят в медленном темпе
Оценка эффективности занятия*	Оценить эффективность и безопасность	По команде инструктора занимающиеся подсчитывают частоту сердечных сокращений	Общая продолжительность — 1 мин	

* Для оценки эффективности занятия используют технические средства контроля, оценки и мониторинга физического состояния занимающихся.

Библиография

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

[2] Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ — Об образовании в Российской Федерации

[3] Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2014 г. № 630н, зарегистрирован в Минюсте России 26 сентября 2014 г. № 34135 — Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист» (с изменениями и дополнениями)

УДК 658.386:006 ОКС 03.080.30

Ключевые слова: фитнес-услуги, фитнес-программы, требования, персонал, реализующий фитнес-программы

Редактор *Д.А. Кожемяк*
Технический редактор *И.Е. Черепкова*
Корректор *М.И. Першина*
Компьютерная верстка *Е.А. Кондрашовой*

Сдано в набор 02.03.2020. Подписано в печать 21.05.2020. Формат 60×84¼. Гарнитура Ариал.
Усл. печ. л. 1,86. Уч.-изд. л. 1,68.

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.
gost.e-ecolog.ru
stinfo.ru

gost.e-ecolog.ru