

УТВЕРЖДЕН
приказом Министерства
труда и социальной защиты
Российской Федерации
от 24 декабря 2020 № 950н

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ

Специалист по продвижению фитнес-услуг

1407

Регистрационный номер

Содержание

- I. Общие сведения.....
- II. Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт (функциональная карта вида профессиональной деятельности).....
- III. Характеристика обобщенных трудовых функций.....
- 3.1. Обобщенная трудовая функция «Организация продвижения фитнес-услуг среди населения»
.....
- 3.2. Обобщенная трудовая функция «Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам».....
- IV. Сведения об организациях – разработчиках профессионального стандарта.....

I. Общие сведения

Организация и продвижение фитнес-услуг населению

(наименование вида профессиональной деятельности)

05.013

Код

Основная цель вида профессиональной деятельности:

Организация и продвижение населению физкультурно-оздоровительных, досуговых занятий лично ориентированной двигательной активности с применением упражнений, способствующих развитию физических качеств и продолжительности физически активного периода жизни населения

Группа занятий:

2358	Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту	-	-
(код ОКЗ)	(наименование)	(код ОКЗ)	(наименование)

Отнесение к видам экономической деятельности:

93.13	Деятельность фитнес-центров
(код ОКВЭД)	(наименование вида экономической деятельности)

II. Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт (функциональная карта вида профессиональной деятельности)

Обобщенные трудовые функции			Трудовые функции		
код	наименование	уровень квалификации	наименование	код	уровень (подуровень) квалификации
А	Организация продвижения фитнес-услуг среди населения	5	Вовлечение населения в занятия фитнесом	А/01.5	5
			Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом	А/02.5	5
			Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования	А/03.5	5
			Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом	А/04.5	5
В	Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам	6	Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом	В/01.6	6
			Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу	В/02.6	6
			Консультирование населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу	В/03.6	6

III. Характеристика обобщенных трудовых функций

3.1. Обобщенная трудовая функция «Организация продвижения фитнес-услуг среди населения»

Наименование	Организация продвижения фитнес-услуг среди населения	Код	А	Уровень квалификации	5
--------------	--	-----	---	----------------------	---

Происхождение обобщенной трудовой функции	Оригинал	X	Заимствовано из оригинала		1407
				Код оригинала а	Регистрационный номер профессионального стандарта

Возможные наименования должностей, профессий	Специалист по продвижению фитнес-услуг Ассистент фитнес-тренера
--	--

Требования к образованию и обучению	Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и/или спорта или в области педагогики по специальности «физическая культура» или Среднее профессиональное образование (непрофильное) - программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки в области фитнеса
Требования к опыту практической работы	-
Особые условия допуска к работе	К работе не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость за преступления, состав и виды которых установлены законодательством Российской Федерации Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) Прохождение инструктажа по охране труда
Другие характеристики	С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий: дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) раз в два года; формирование профессиональных навыков через наставничество; стажировка; использование современных дистанционных образовательных технологий; участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, фитнес-конвенциях

Дополнительные характеристики

Наименование документа	Код	Наименование базовой группы, должности (профессии) или специальности
ОКЗ	2358.	Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту
ЕТКС или ЕКС		Тренер
ОКПДТР	27164	Тренер
	27168	Тренер-преподаватель по спорту
ОКСО 2016	6.44.00.00	Образование и педагогические науки

	7.49.00.00	Физическая культура и спорт
--	------------	-----------------------------

3.1.1. Трудовая функция

Наименование	Вовлечение населения в занятия фитнесом	Код	A/01.5	Уровень квалификации	5
--------------	---	-----	--------	----------------------	---

Происхождение обобщенной трудовой функции	Оригинал	X	Заимствовано из оригинала		1407
				Код оригинала а	Регистрационный номер профессионального стандарта

Трудовые действия	Разработка плана использования средств и методов коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды здорового образа жизни (далее - ЗОЖ) и физической активности среди населения
	Подготовка контента, пропагандирующего ЗОЖ и физическую активность среди населения, для размещения в средствах массовой информации (далее - СМИ)
	Подготовка и размещение контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
	Проведение кампаний в СМИ и в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по пропаганде активного долголетия и стимулированию физической активности лиц старшего возраста посредством фитнеса
	Проведение дней открытых дверей по фитнес-услугам для населения
	Привлечение ведущих спортсменов и представителей спортивных организаций для показательных выступлений и демонстрации населению возможностей фитнеса
	Вовлечение населения в специальные информационные, соревновательные, спортивные, развлекательные мероприятия, предоставляемые в сфере фитнеса
	Информирование населения о возможностях использования в фитнесе индивидуальных цифровых устройств для диагностики и/или контроля своего состояния
Необходимые умения	Анализировать потребности различных групп населения в индивидуальном благополучии, гармоничном физическом и личностном развитии и мотивировать на развитие личностно ориентированной двигательной активности
	Информировать население о рисках, связанных с недостатком движения и физической активности
	Выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения
	Использовать методы взаимодействия со СМИ для продвижения культуры ЗОЖ и физической активности среди населения и вовлечения населения в занятия фитнесом
	Подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения
	Использовать социальные медиаресурсы, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» для вовлечения населения в

	занятия фитнесом
	Организовывать взаимодействие с лицами старшего возраста, разъяснять роль и значение фитнеса в поддержании активного долголетия
	Использовать специальные мотивирующие фитнес-мероприятия для вовлечения населения в занятия фитнесом
	Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
	Применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния
Необходимые знания	Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия
	Физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия
	Средства фитнеса для поддержания и развития ЗОЖ и физической активности
	Формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия
	Возрастные особенности человека
	Технологии интегрированных маркетинговых коммуникаций
	Специальные мероприятия по реализации информативной и имиджевой политики организации для различных аудиторий
	Система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий
	Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса
	Медико-биологические основы фитнеса
	Двигательная рекреация
	Основные и дополнительные услуги в фитнесе
	Основы организации занятия по фитнесу
	Особенности организации фитнеса для лиц различного возраста
	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
	Цифровые технологии и их использование в индустрии фитнеса
Особые условия допуска к работе	-
Другие характеристики	-

3.1.2. Трудовая функция

Наименование	Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом	Код	A/02.5	Уровень квалификации	5
--------------	---	-----	--------	----------------------	---

Происхождение обобщенной трудовой функции	Оригинал	X	Заимствовано из оригинала		1407
				Код оригинала а	Регистрационный номер профессионального стандарта

Трудовые действия	Формирование у населения представления о системе фитнеса путем разъяснения взаимосвязи компонентов фитнеса: силы, скорости, мощности, анаэробной и аэробной выносливости, ловкости, равновесия, координации, гибкости, относительного процентного отношения жировых и нежировых тканей в теле человека, биохимического баланса организма человека (далее
-------------------	--

	- компоненты фитнеса)
	Информирование населения об основных видах фитнес-программ: для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса
	Разъяснение населению преимуществ регулярных занятий фитнесом, их влияния на качество и продолжительность жизни, воздействия на организм человека
	Информирование населения о противопоказаниях к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса
	Самопрезентация и проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу с пояснением элементов физической нагрузки во время разминки, основной части занятия, заминки
	Определение уровня физического развития населения с использованием системы квалифицирующих показателей
	Разъяснение населению особенностей дозирования физической нагрузки для улучшения физических возможностей с минимизацией рисков травмирования
	Разъяснение населению вопросов регулярности нагрузки для достижения индивидуальных целей при выполнении разных видов фитнес-программ
Необходимые умения	Формировать у населения систему знаний о фитнесе: компоненты системы фитнеса, их взаимосвязь и способы развития
	Информировать население о составе, особенностях и направленности воздействия на организм человека фитнес-программ для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса
	Разъяснять населению общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях фитнесом
	Формировать у населения заинтересованность фитнесом путем самопрезентации, с использованием методов вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта
	Пояснять структуру занятия по фитнесу (разминка, основная часть занятия, заминка) при проведении с населением ознакомительного занятия
	Использовать систему классифицирующих показателей для оценки уровня физического развития населения
	Разъяснять населению принципы дозирования физической нагрузки, определения регулярности нагрузки по видам фитнес-программ
Необходимые знания	Физкультурно-оздоровительные технологии поддержания физического и психического здоровья человека
	Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса
	Система фитнеса, ее компоненты и способы развития компонентов
	Основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека
	Фитнес-программы для улучшения общего физического состояния, для развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса
	Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий
	Нормирование нагрузки и отдыха на разных этапах занятия по фитнесу с сочетаемостью разных типов нагрузки
	Биомеханика движений человека

	Принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом
	Методы страховки и самостраховки при занятиях фитнесом
	Правила техники безопасного выполнения упражнений при занятиях фитнесом
	Техники безопасного использования тренажерных устройств, спортивного оборудования и свободных весов в фитнесе
	Структура занятия по фитнесу: разминка, основная часть занятия, заминка и элементы физической нагрузки
	Программы анаэробных и аэробных тренировок
	Виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста
Особые условия допуска к работе	-
Другие характеристики	-

3.1.3. Трудовая функция

Наименование	Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования	Код	A/03.5	Уровень квалификации	5
--------------	--	-----	--------	----------------------	---

Происхождение обобщенной трудовой функции	Оригинал	X	Заимствовано из оригинала		1407
				Код оригинала а	Регистрационный номер профессионального стандарта

Трудовые действия	Изучение данных о населении, противопоказаний к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса и определение факторов риска занятий фитнесом
	Тестирование неинвазивными методами текущего физического состояния человека: замер частоты сердечных сокращений в покое, кровяного давления в покое
	Антропометрические замеры тела человека
	Инструктаж по подготовке и проведению динамического тестирования мышечной выносливости, аэробной выносливости, гибкости и равновесия человека (далее - динамического тестирования)
	Тестирование мышечной силы и мышечной выносливости с использованием системы тестов для отдельных частей тела и групп мышц человека
	Тестирование аэробной выносливости человека с использованием системы тестов с динамической нагрузкой
	Тестирование гибкости с использованием системы тестов для отдельных групп мышц человека
	Тестирование равновесия человека
	Обобщение и интерпретация результатов тестирования физического состояния человека
	Оценка физического состояния и определение сильных и слабых сторон физического развития и подготовленности человека по компонентам системы фитнеса
	Постановка достижимых человеком целей занятия фитнесом
	Обращение за квалифицированной первой помощью в случае

	некомфортного физического состояния человека или возникновения возможной травмы
Необходимые умения	Использовать систему квалифицирующих показателей и данных о населении для определения факторов риска занятий фитнесом
	Применять методы неинвазивного тестирования текущего физического состояния
	Проводить антропометрические замеры тела человека
	Использовать контрольно-измерительные приборы и оборудование для замера частоты сердечных сокращений и кровяного давления
	Использовать измерительные приборы и оборудование для замера веса и роста, состава тела человека, замера дальности наклонов вперед
	Применять систему тестов динамического тестирования с учетом текущего физического состояния тестируемого для обеспечения его безопасности
	Инструктировать население по вопросам подготовки к динамическому тестированию, в том числе разъяснять процедуру проведения теста и признаки возникновения дискомфорта
	Контролировать усталость, перенапряжение тестируемого при проведении динамического тестирования и определять симптомы, требующие прекращения тестирования, в целях обеспечения безопасности тестируемого
	Использовать эргометр, беговую дорожку, степ-платформу и систему беговых тестов для проведения тестирования и диагностики аэробной выносливости
	Интерпретировать данные тестирования физического состояния населения с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов
	Выявлять сильные и слабые стороны физического развития и подготовленности человека по компонентам фитнеса на основе тестирования и определять достижимые цели занятий фитнесом
	Подбирать для населения упражнения для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса на основе результатов тестирования
	Необходимые знания
Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса	
Возрастные особенности человека	
Факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления	
Система тестов оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, допущения в ходе тестирования, ограничения теста и степень его точности	
Порядок проведения тестирования физического состояния населения в фитнесе	
Правила и методология тестирования физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе	
Правила и методология проведения антропометрических замеров тела человека в фитнесе	
Контрольные показатели и стандартные результаты тестирования физического состояния в покое, антропологических замеров, динамического тестирования в фитнесе	

	Методы измерения и фиксации результатов фитнес-тестирования
	Симптомы усталости, дискомфорта и перенапряжения тестируемого при динамическом тестировании
	Фитнес-программы для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса и их физиологическое обоснование
	Методики интерпретации данных тестирования физического состояния в покое, антропологических замеров, динамического тестирования человека в фитнесе
	Биомеханика движений человека
	Техники контроля и самоконтроля при проведении тестирования физического состояния в фитнесе
	Особенности тестирования физического состояния и физической подготовленности населения различного возраста
	Основы организации первой помощи
	Порядок обращения за оказанием первой помощи
Особые условия допуска к работе	-
Другие характеристики	-

3.1.4. Трудовая функция

Наименование	Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом	Код	A/04.5	Уровень квалификации	5
--------------	---	-----	--------	----------------------	---

Происхождение обобщенной трудовой функции	Оригинал	X	Заимствовано из оригинала		1407
				Код оригинала а	Регистрационный номер профессионального стандарта

Трудовые действия	Разработка планов мероприятий по взаимодействию с населением для мотивации к регулярным занятиям фитнесом
	Реализация мероприятий для мотивации населения к регулярным занятиям фитнесом с учетом адаптации населения к фитнес-тренировкам
	Персонализированное информирование населения об акциях, специальных мероприятиях с использованием информационных технологий и мобильных приложений
	Проведение с населением мастер-классов и демонстрационных занятий, информирующих о возможностях фитнес-услуг и пользе в развитии физических качеств и продолжительности физически активного периода жизни населения
	Консультирование населения по вопросам ЗОЖ и физической активности
Необходимые умения	Ведение базы данных о населении, получающем фитнес-услуги
	Выбирать оптимальные методы коммуникации с населением для регулярного взаимодействия
	Использовать методы персонализированного информирования населения
	Демонстрировать техники самостраховки при проведении мастер-классов, демонстрационных занятий
	Использовать техники самопрезентации для мотивации населения к регулярным занятиям фитнесом

	Разъяснять населению физиологические аспекты упражнений для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса
	Разъяснять населению принципы дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки в фитнесе
	Разъяснять населению сущность процесса самомотивации и техники самомотивации в фитнесе
	Демонстрировать техники безопасного выполнения упражнений для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса
	Использовать характеристики типов личности для поощрения и мотивации населения к регулярным занятиям фитнесом
	Использовать техники работы с возражениями
	Разъяснять населению особенности и правила рационального питания при занятиях фитнесом
	Использовать информационные технологии при работе с базами данных о населении, получающем фитнес-услуги
Необходимые знания	Биомеханика движений человека
	Основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека
	Двигательная рекреация
	Методы коммуникации с населением в фитнесе
	Технологии продаж в фитнесе
	Правила и нормы делового общения
	Возрастные особенности человека
	Типы личности и методы работы с возражениями
	Мобильные приложения в фитнес-индустрии
	Информационные технологии при работе с базами данных о населении, получающем фитнес-услуги
	Правила и техники самомотивации в фитнесе
	Техники позитивной мотивации в фитнесе
	Техники самопрезентации в фитнесе
	Фитнес-программы для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса и их физиологическое обоснование
	Методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности в фитнесе
	Нормирование нагрузки и отдыха на разных этапах занятия по фитнесу с сочетаемостью разных типов нагрузки
	Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе, сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий
	Основы ЗОЖ
	Техники самостраховки при занятиях фитнесом
	Техники безопасного использования тренажерных устройств, спортивного оборудования и свободных весов в фитнесе
Особые условия допуска к работе	-
Другие характеристики	-

3.2. Обобщенная трудовая функция «Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам»

Наименование	Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам	Код	В	Уровень квалификации	6
--------------	--	-----	---	----------------------	---

Происхождение обобщенной трудовой функции	Оригинал	X	Заимствовано из оригинала		1407
				Код оригинала а	Регистрационный номер профессионального стандарта

Возможные наименования должностей, профессий	Фитнес-тренер Тренер по индивидуальным фитнес-программам
--	---

Требования к образованию и обучению	Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и/или спорта, или в области педагогики по специальности «физическая культура» и дополнительное профессиональное образование- программы повышения квалификации в области фитнеса по направлению деятельности или Среднее профессиональное образование (непрофильное) - программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки в области фитнеса по направлению деятельности Высшее образование - бакалавриат, или магистратура, или специалитет в области физической культуры и/или спорта, или в области педагогики с направленностью «физическая культура», или в области обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке Высшее образование (непрофильное) - бакалавриат, или магистратура, или специалитет и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки в области фитнеса по направлению деятельности
Требования к опыту практической работы	Не менее одного года по профильному направлению фитнеса при наличии среднего профессиональном образования Не менее шести месяцев по профильному направлению фитнеса при наличии высшего образования
Особые условия допуска к работе	К работе не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость за преступления, состав и виды которых установлены законодательством Российской Федерации Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) Прохождение инструктажа по охране труда
Другие характеристики	С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий: дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) раз в два года; формирование профессиональных навыков через наставничество; стажировка; использование современных дистанционных образовательных технологий; участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, фитнес-конвенциях, фитнес-саммитах

Дополнительные характеристики

Наименование документа	Код	Наименование базовой группы, должности (профессии) или специальности
ОКЗ	2358.	Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту
ЕТКС или ЕКС		Тренер
ОКПДТР	27164	Тренер
	27168	Тренер-преподаватель по спорту
ОКСО 2016	6.44.00.00	Образование и педагогические науки
	7.49.00.00	Физическая культура и спорт
	9.56.05.03	Служебно-прикладная физическая подготовка

3.2.1. Трудовая функция

Наименование	Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом	Код	В/01.6	Уровень квалификации	6
--------------	---	-----	--------	----------------------	---

Происхождение обобщенной трудовой функции	Оригинал	X	Заимствовано из оригинала		1407
				Код оригинала а	Регистрационный номер профессионального стандарта

Трудовые действия	Контроль медицинского допуска населения к занятиям фитнесом
	Анкетирование населения для выявления индивидуальных потребностей в области физического развития и факторов мотивации личносно ориентированной двигательной активности
	Определение факторов риска населения на основе данных о возрасте населения, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности
	Предварительное определение физического состояния населения методами фитнес-тестирования
	Определение системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса на основе анализа и обработки результатов предварительного фитнес-тестирования
	Определение достижимых и измеримых целей и планирование результатов индивидуальных программ
	Подбор и дозировка упражнений на основе оценки уровня риска и данных предварительного фитнес-тестирования населения
	Составление индивидуальных программ населению, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок:- коррекция мышечных, суставных, нервных и биохимических функциональных нарушений;- развитие выносливости и функционального диапазона движений;- базовое развитие мышечной системы;- развитие диапазона движений, стабильности, эластичности, мощности и функциональной силы;- развитие подвижности и физическое развитие, адаптированное к образу жизни;- направленное атлетическое развитие
	Разработка программ для самостоятельных занятий по фитнесу

	Календарное планирование индивидуальных программ с применением принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок
Необходимые умения	Выявлять и ранжировать факторы мотивации для постановки достижимых целей лично ориентированной двигательной активности человека
	Использовать и интерпретировать данные о возрасте, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности для оценки факторов риска населения
	Применять методы и технологию фитнес-тестирования населения
	Интерпретировать данные предварительного фитнес-тестирования с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов и оценивать первоначальное физическое состояние человека по компонентам фитнеса
	Применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ
	Анализировать целевую направленность, специфику задач и применять для населения средства аэробного, анаэробного, функционального тренинга
	Использовать методы индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека по фазам фитнес-тренировок
	Использовать принцип регламентации нагрузок и адекватности их применения
	Дозировать физическую нагрузку и применять методы ее последовательного изменения по фазам фитнес-тренировок
	Подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека
	Учитывать обстоятельства обратимости (снижения) результатов при планировании индивидуальных фитнес-тренировок
	Планировать занятия по фитнесу на основе баланса результативности занятий и их безопасности для человека
	Необходимые знания
Физиология человека	
Теория и методика спортивной тренировки	
Методика восстановительной фитнес-тренировки	
Возрастные особенности человека	
Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса	
Функциональная анатомия человека	
Основы биомеханики движений человека и кинезиологии	
Факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления	
Методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов	
Классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ	
Классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу	
Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий	

	Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе
	Оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга
	Методы и принципы планирования индивидуальных программ
	Спортивное снаряжение, инвентарь и экипировка в фитнесе
	Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация и принципы работы
	Методика подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека
	Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга
	Аэробный и анаэробный режимы
	Виды активного отдыха в фитнесе
Особые условия допуска к работе	-
Другие характеристики	-

3.2.2. Трудовая функция

Наименование	Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу	Код	В/02.6	Уровень квалификации	6
--------------	--	-----	--------	----------------------	---

Происхождение обобщенной трудовой функции	Оригинал	X	Заимствовано из оригинала		1407
				Код оригинала а	Регистрационный номер профессионального стандарта

Трудовые действия	Определение цели занятия фитнесом населения
	Информирование населения о физиологических аспектах упражнений
	Информирование населения о частоте, интенсивности, продолжительности нагрузки по видам фитнес-программ и упражнений
	Инструктаж населения по технике самостраховки и техникам безопасного выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования
	Проведение разминки с населением с использованием комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для повышения функциональных возможностей организма человека и настройки мышечного аппарата к выполнению основной части занятия по индивидуальным программам
	Демонстрация выполнения упражнений основной части занятия по индивидуальным программам, в том числе с использованием тренажерных устройств, с пояснением анатомо-физиологических аспектов упражнений с точки зрения влияния на текущее состояние организма человека, полезности упражнения, возможных побочных эффектов (травм), отсроченных (долговременных) эффектов от исполнения упражнения
	Страховка при использовании человеком оборудования свободного веса, специализированного оборудования, включая выполнение сложнокоординационных упражнений

	Выявление ошибок в технике выполнения человеком элементов упражнений основной части занятия индивидуальной программы
	Подбор методов и средств коррекции ошибок в технике выполнения упражнений человеком
	Оценка интенсивности аэробного, анаэробного тренинга путем периодического замера показателей физического состояния человека и определения уровня индивидуального восприятия нагрузки
	Варьирование интенсивности нагрузки при превышении у человека пределов допустимых норм показателей физического состояния
	Выполнение с населением заминки, в том числе упражнений на снижение нагрузки и восстановление
	Регулярное и периодическое (этапное) фитнес-тестирование населения
	Обобщение, интерпретация и анализ результатов регулярного и периодического (этапного) фитнес-тестирования населения
	Документирование процесса реализации индивидуальных программ по фитнесу с фиксацией показателей: описание целей и результатов анализа базовых потребностей человека по фазам фитнес-тренировок; результаты регулярного и периодического (этапного) фитнес-тестирования; план и ход занятия, в том числе состав и дозирование упражнений, подходов, повторений, характер и вид нагрузки, виды применяемых систем фитнес-тренировок, виды силового тренинга, разминка, заминка и аэробный тренинг (интенсивность, вид и время); показатели субъективной оценки самочувствия человека при занятиях фитнесом; показатели объективной оценки реакции организма человека на нагрузку предыдущей и текущей тренировки; сведения об энергозатратах
	Оценка достижимости индивидуальных целей населения по фазам фитнес-тренировок и корректировка индивидуальных программ
	Адаптация индивидуальных программ в зависимости от меняющихся обстоятельств и потребностей населения, включая данные регулярного и периодического (этапного) фитнес-тестирования
	Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния человека
	Контроль соответствия занятий по индивидуальным программам нормам безопасности и эффективности для формирования ЗОЖ и активного долголетия населения
Необходимые умения	Разъяснять цель, концепцию занятий по фитнесу, виды физической активности в рамках проведения занятия по индивидуальной программе
	Давать пояснения о влиянии упражнений на текущее состояние человека, включая полезность, возможные эффекты (побочные, отсроченные, долговременные)
	Разъяснять анатомо-физиологические аспекты упражнений
	Демонстрировать выполнение упражнений
	Разъяснять техники выполнения элементов упражнений при демонстрации их выполнения, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования
	Применять величину нагрузки, частоту тренировочных занятий с учетом воздействия на мышечные группы человека согласно индивидуальной программе
	Проводить инструктаж по техникам безопасного выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и

	специализированного оборудования
	Обучать население методам самостраховки в фитнесе
	Обучать население техникам дыхания при выполнении упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования
	Использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование, снаряжение и инвентарь, соответствующие виду занятия, включая специфические средства индивидуальной защиты
	Использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидности
	Вести мониторинг сердечного ритма человека на занятиях с высокой интенсивностью
	Контролировать пределы комфортного диапазона движений человека при проработке мышечных групп с целью предупреждения его превышения
	Применять техники страховки в фитнесе
	Проводить регулярное и периодическое (этапное) фитнес-тестирование с использованием стандартных методов и технологий
	Варьировать параметрами продолжительности отдыха, темпа движения и режима нагрузки для человека с учетом баланса оптимального физического состояния
	Соблюдать принципы последовательности решения задач физического совершенствования и постепенной прогрессивной сверхнагрузки с учетом индивидуального образа жизни, возраста и физического развития человека
	Выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря
	Подбирать методы и средства корректировки ошибок в выполнении упражнений для минимизации риска травмирования
	Производить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связи показателей замеров с различными видами физической нагрузки человека
	Определять признаки переутомления или перетренированности человека
	Выявлять источники опасности и возможного травматизма населения во время занятий фитнесом и выбирать алгоритмы действий по их устранению
	Документировать показатели реализации индивидуальных программ, сопоставлять и анализировать полученные результаты
	Определять соответствие эргономических характеристик используемого спортивного снаряжения и инвентаря анатомо-физиологическим особенностям человека
	Корректировать индивидуальные программы на основе оценки достижимости индивидуальных целей
	Учитывать характер внешних обстоятельств и динамику потребностей человека при адаптации индивидуальных программ
	Использовать методы позитивной мотивации населения
	Использовать методы вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта с населением
	Использовать методы самопрезентации для мотивации к регулярным занятиям
Необходимые знания	Медико-биологические основы фитнеса
	Физиология человека

	Теория и методика спортивной тренировки
	Методика восстановительной фитнес-тренировки
	Возрастные особенности человека
	Основы биомеханики движений человека и кинезиологии
	Функциональная анатомия человека
	Индивидуальная программа по фитнесу и методы ее адаптации и коррективы
	Формы и методы документирования и интерпретации данных процесса реализации индивидуальных программ по фитнесу
	Методы вербальной и невербальной коммуникации, позитивной мотивации в фитнесе
	Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация и принципы работы
	Спортивное снаряжение, инвентарь и экипировка в фитнесе
	Правила безопасного использования тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря
	Система фитнеса, ее компоненты и способы развития компонентов
	Типовые и специализированные фитнес-программы
	Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса
	Классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу
	Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе, сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий
	Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе
	Оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга
	Методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения
	Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга
	Аэробный и анаэробный режимы
	Методики фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов
	Классификация фитнес-технологий и их применение при проведении занятий по фитнесу
	Методы страховки и самостраховки при занятиях фитнесом
	Физиологические основы питания
	Причины и риски возникновения острых и хронических травм при занятиях фитнесом, методы предотвращения травмирования при занятиях фитнесом
	Методы оценки и контроля показателей состояния человека при различных нагрузках с учетом соблюдения критериев уровня безопасных нагрузок
	Признаки переутомления или перетренированности человека
	Основы организации первой помощи
	Порядок обращения за оказанием первой помощи
Особые условия допуска к работе	-

Другие характеристики	-
-----------------------	---

3.2.3. Трудовая функция

Наименование	Консультирование населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу	Код	В/03.6	Уровень квалификации	6
--------------	--	-----	--------	----------------------	---

Происхождение обобщенной трудовой функции	Оригинал	X	Заимствовано из оригинала		1407
				Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта

Трудовые действия	Разъяснение населению основ анаэробной и аэробной систем фитнес-тренировок, функционального тренинга, видов и техник растяжки
	Разъяснение населению анатомических и физиологических факторов адаптации организма человека к аэробному, анаэробному, функциональному тренингу
	Разъяснение населению физиологических особенностей состояния организма при утомляемости, перетренированности, детренированности
	Разъяснение населению принципа периодизации в фитнесе по фазам фитнес-тренировки и планирования индивидуальных результатов
	Разъяснение населению важности поддерживающего тренинга за счет сочетания самостоятельных занятий фитнесом и активного отдыха
	Определение минимального объема двигательной активности человека для поддержания реализованных физиологических адаптаций
	Разъяснение населению физиологических и функциональных аспектов упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса
	Разъяснение населению принципов дозирования и определения регулярности нагрузки и обучение методам восстановления (релаксации) после нагрузок
	Разъяснение населению причин и рисков возникновения острых и хронических травм при занятиях фитнесом и обучение методам их предупреждения при занятиях фитнесом
	Консультирование населения по вопросам здорового и безопасного образа жизни и критериев активного долголетия
Необходимые умения	Использовать методы персонифицированной коммуникации с населением
	Использовать методы вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта с населением
	Разъяснять особенности и принципы планирования индивидуальных результатов фитнес-тренировок
	Разъяснять принципы и структуру факторов адаптации организма человека к аэробному, анаэробному, функциональному тренингу
	Обучать население техникам поддержания реализованных физиологических адаптаций за счет рационального сочетания самостоятельных занятий фитнесом и активного отдыха
	Разъяснять анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека
	Разъяснять общие принципы компоновки и комбинации физических

	упражнений в фитнесе
	Обосновывать системы физических упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса
	Использовать характеристики типов личности для выбора оптимальных способов коммуникации с населением
	Обучать население правильным позам и техникам дыхания, методам самоконтроля диапазона движения для предотвращения травматизма при занятиях фитнесом
	Обучать население техникам самоконтроля при занятиях фитнесом
	Систематизировать и анализировать современные фитнес-технологии
	Использовать методы самопрезентации для мотивации населения к регулярной физической активности
Необходимые знания	Медико-биологические основы фитнеса
	Физиология человека
	Теория и методика спортивной тренировки
	Методика восстановительной тренировки
	Возрастные особенности человека
	Функциональная анатомия человека
	Основы биомеханики движений человека и кинезиологии
	Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса
	Оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга
	Методы предотвращения травмирования при занятиях фитнесом
	Классификация фитнес-технологий и их применение в фитнесе
	Классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу, их физиологическое обоснование и принципы компоновки и комбинации
	Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация и принципы работы
	Правила безопасного использования тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря
	Методы определения состояния переутомления, перетренированности, детренированности в фитнесе
	Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия
	Мотивационные техники ведения ЗОЖ и методы борьбы со стрессом
Особые условия допуска к работе	-
Другие характеристики	-

IV. Сведения об организациях – разработчиках профессионального стандарта

4.1. Ответственная организация-разработчик

Общероссийское отраслевое объединение работодателей «Союз работодателей в сфере физической культуры и спорта», город Москва Председатель правления	Кравцов Александр Михайлович
---	------------------------------

4.2. Наименования организаций-разработчиков

1	НОЧУ ВО «Московский финансово-промышленный университет «Синергия», город Москва
2	НО «Ассоциация операторов фитнес-индустрии», город Москва
3	Некоммерческое партнерство «Национальное сообщество профессиональных участников спортивно-оздоровительной индустрии», город Москва
4	Общероссийская общественная организация «Объединение Фитнеса России», город Москва
5	Общероссийская общественная организация «Федерация фитнес-аэробики России», город Москва
6	ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт занятости и профессий, город Москва
7	ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма», город Москва