УТВЕРЖДЕН

приказом Министерства

труда и социальной защиты Российской Федерации

от «\_\_» \_\_\_\_\_\_2019 г. №\_\_\_

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ

**Специалист по продвижению фитнес-услуг**

|  |
| --- |
|  |
| Регистрационный номер |

Содержание

[I. Общие сведения 1](#_Toc4675968)

[II. Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт 2](#_Toc4675969)

[(функциональная карта вида профессиональной деятельности) 2](#_Toc4675970)

[III. Характеристика обобщенных трудовых функций 3](#_Toc4675971)

[3.1. Обобщенная трудовая функция «Организация продвижения фитнес-услуг среди населения» 3](#_Toc4675972)

[3.2. Обобщенная трудовая функция «Оказание фитнес-услуг по индивидуальным программам» 10](#_Toc4675974)

[IV. Сведения об организациях – разработчиках профессионального стандарта 20](#_Toc4675976)

I. Общие сведения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Организация и продвижение фитнес-услуг населению (физическим лицам) |  |  |
| (наименование вида профессиональной деятельности) |  | Код |

Основная цель вида профессиональной деятельности:

|  |
| --- |
| Организация и продвижение для населения (физических лиц) физкультурно-оздоровительных, досуговых занятий личностно-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[[1]](#endnote-1)) | (наименование) | (код ОКЗ) | (наименование) |

Отнесение к видам экономической деятельности:

|  |  |
| --- | --- |
| 93.13 | Деятельность фитнес-центров |
| (код ОКВЭД[[2]](#endnote-2)) | (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 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**

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Происхождение обобщенной трудовой функции | Оригинал | Х | Заимствовано из оригинала |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Код оригинала | 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 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[[3]](#endnote-3)  Обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования работников)[[4]](#endnote-4)  Прохождение инструктажа по охране труда[[5]](#endnote-5) |
| Другие характеристики | С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий рекомендуется:  - 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 |
| ЕКС[[6]](#endnote-6) | - | Тренер |
| ОКПДТР[[7]](#endnote-7) | 27164 | Тренер |
| 27168 | Тренер-преподаватель по спорту |
| ОКСО[[8]](#endnote-8) | 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 | А/01.5 | Уровень (подуровень) квалификации | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Происхождение трудовой функции | Оригинал | Х | Заимствовано из оригинала |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Код оригинала | Регистрационный номер профессионального стандарта |

|  |  |
| --- | --- |
| Трудовые действия | Разработка плана использования средств и методов коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения |
| Подготовка контента, пропагандирующего здоровый образ жизни (далее – 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 сети интернет |
| Проведение кампаний в СМИ и 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 населени~~ю~~ возможностей фитнес~~а~~ |
| 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 сети интернет для вовлечения населения в занятия фитнесом |
| Организовать 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 для занятий фитнесом |
| Медико-биологические основы фитнеса |
| Двигательная рекреация |
| Основные и дополнительные услуги в фитнесе |
| Основы организации занятия по фитнесу |
| Особенности организации фитнеса для лиц пожилого возраста |
| Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи |
| Цифровые технологии и их использование в индустрии фитнеса |
| Другие характеристики | - |

**3.1.2. Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом | Код | А/02.5 | Уровень (подуровень) квалификации | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Происхождение трудовой функции | Оригинал | Х | Заимствовано из оригинала |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Код оригинала | 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 не жировых тканей в теле человека, биохимического баланса организма человека (далее – компоненты фитнеса) |
| Информирование населения об основных видах фитнес-программ: для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса |
| Разъяснение населению преимуществ регулярных занятий фитнесом, их влияния на качество и продолжительность жизни, воздействия на организм физического лица |
| Информирование населения о противопоказаниях к занятиям фитнесом |
| 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 посредством фитнеса |
| 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 | Противопоказания к занятиям фитнесом |
| Физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия |
| Система и компоненты фитнеса и способы развития компонентов посредством фитнеса |
| 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 сочетание 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 пожилого возраста |
| Другие характеристики | - |

**3.1.3. Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования | Код | А/03.5 | Уровень (подуровень) квалификации | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Происхождение трудовой функции | Оригинал | Х | Заимствовано из оригинала |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Код оригинала | Регистрационный номер профессионального стандарта |

|  |  |
| --- | --- |
| Трудовые действия | Изучение данных о физическом лице, противопоказаний к занятиям фитнесом и определение факторов риска занятий фитнесом |
| Тестирование неинвазивными методами текущего физического состояния физического лица: замер частоты сердечных сокращений в покое, кровяного давления в покое |
| Антропометрические замеры тела физического лица |
| Инструктаж населения по подготовке и проведению динамического тестирования мышечной выносливости, аэробной выносливости, гибкости и равновесия (далее – динамического тестирования) |
| Тестирование мышечной силы и мышечной выносливости физического лица с использованием системы тестов для отдельных частей тела и групп мышц |
| Тестирование аэробной выносливости физического лица с использованием системы тестов с динамической нагрузкой |
| Тестирование гибкости физического лица с использованием системы тестов для отдельных групп мышц |
| Тестирование равновесия физического лица |
| Обобщение и интерпретация результатов тестирования физического состояния населения |
| Оценка физического состояния населения с определением сильных и слабых сторон физического развития и подготовленности по компонентам системы фитнеса |
| Постановка достижимых целей занятия фитнесом для населения |
| Необходимые умения | Использовать систему квалифицирующих показателей и данных о физическом лице для определения факторов риска занятий фитнесом для населения |
| Применять методы неинвазивного тестирования текущего физического состояния |
| Проводить антропометрические замеры тела физического лица |
| 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, 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 населения по компонентам фитнеса на основе тестирования и определять достижимые цели занятий фитнесом |
| Подбирать для физического лица упражнения для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса на основе результатов тестирования |
| Необходимые знания | Основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека |
| Противопоказания к занятиям фитнесом |
| 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 физического лица 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, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса и их физиологическое обоснование |
| Методики интерпретации данных тестирования физического состояния в покое, антропологических замеров, динамического тестирования в фитнесе |
| Биомеханика движений человека |
| Техники контроля и самоконтроля при проведении тестирования физического состояния в фитнесе |
| Особенности тестирования физического состояния и физической подготовленности населения старшего возраста |
| Основы организации первой помощи |
| Порядок обращения за оказанием первой помощи |
| Другие характеристики | - |

**3.1.4 Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом | Код | А/04.5 | Уровень (подуровень) квалификации | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Происхождение трудовой функции | Оригинал | Х | Заимствовано из оригинала |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Код оригинала | 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 |
| Персонифицированное информирование населения об акциях, специальных мероприятиях с использованием информационных технологий и мобильных приложений |
| Проведение с населением мастер-классов и демонстрационных занятий, информирующих о возможностях и пользе фитнес-услуг в развитии физических качеств и продолжительности физически активного периода жизни населения |
| Консультирование населения по вопросам ЗОЖ и физической активности |
| Ведение базы лиц, получающих фитнес-услуги и их информирование об основных и дополнительных фитнес-услугах |
| Необходимые умения | Выбирать оптимальные методы коммуникации с населением для регулярного взаимодействия |
| Использовать методы персонифицированного 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, развития 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, развития 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 работы с базами данных лиц, получающих фитнес-услуги |
| Необходимые знания | Биомеханика движений человека |
| Основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека |
| Анатомия и физиология 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 работы с базами данных физических лиц |
| Правила и техники самомотивации в фитнесе |
| Техники позитивной мотивации в фитнесе |
| Техники самопрезентации в фитнесе |
| Фитнес-программы для улучшения общего физического состояния, развития 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, сочетание 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 |
| Другие характеристики | - |

**3.2. Обобщенная трудовая функция**

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Происхождение обобщенной трудовой функции | Оригинал | Х | Заимствовано из оригинала |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Код оригинала | 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 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  Или  Высшее образование - бакалавриат или магистратура или специалитет в области физической культуры и спорта или в области педагогики с направленностью физическая культура или в области обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке  Или  Высшее образование (непрофильное) 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  Обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования работников)  Прохождение инструктажа по охране труда |
| Другие характеристики | С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий рекомендуется:  - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации и программы профессиональной переподготовки) 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 |
| ЕКС | - | Тренер |
| ОКПДТР | 27164 | Тренер |
| 27168 | Тренер-преподаватель по спорту |
| ОКСО | 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 (подуровень) квалификации | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Происхождение трудовой функции | Оригинал | Х | Заимствовано из оригинала |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Код оригинала | 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 личностно-ориентированной двигательной активности |
| Определение факторов риска физического лица на основе данных о возрасте, 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 |
| Формулировка достижимых и измеримых целей и планирование результатов индивидуальной программы |
| Подбор и дозировка упражнений на основе оценки уровня риска и данных предварительного фитнес-тестирования |
| Составление индивидуальной программы для населения, в том числе разработка частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, с использованием фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок:  - Коррекция мышечных, суставных, нервных и биохимических функциональных нарушений занимающегося лица;  - Развитие выносливости и функционального диапазона движений занимающегося лица;  - Базовое развитие мышечной системы занимающегося лица;  - Развитие диапазона движений, стабильности, эластичности, мощности и функциональной силы занимающегося лица;  - Развитие подвижности занимающегося лица;  - Физическое развитие, специально адаптированное к образу жизни занимающегося лица;  - Специальное атлетическое развитие занимающегося лица;  - Интенсивное спортивно-атлетическое развитие занимающегося лица |
| Разработка программы самостоятельных занятий по фитнесу и времени активного отдыха населения |
| Календарное планирование индивидуальной программы с применением принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок |
| Необходимые умения | Выявлять и ранжировать факторы мотивации населения для постановки достижимых целей личностно-ориентированной двигательной активности |
| Использовать и интерпретировать данные о возрасте, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности для оценки факторов риска занимающегося лица |
| 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 населения по компонентам фитнеса |
| Применять фитнес-технологии для планирования индивидуальной программы |
| Анализировать целевую направленность, специфику задач аэробного, анаэробного, функционального тренинга и применять адекватные для населения средства аэробного, анаэробного, функционального тренинга |
| Использовать методы индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с акцентом на общее физическое состояние и последовательность решения задач физического совершенствования населения по фазам фитнес-тренировок |
| Использовать принцип регламентации нагрузок и адекватности их применения для населения |
| Строго дозировать физическую нагрузку для населения и применять методы ее последовательного увеличения по фазам фитнес-тренировок |
| Подбирать физические упражнения для сбалансированного развития всех мышечных групп и систем организма физического лица |
| Учитывать возможность обратимости (снижения) результатов и отражать её в управляемой динамике воздействия на физическое развитие населения |
| Планировать занятия по фитнесу на основе баланса результативности занятий и их безопасности для населения |
| Необходимые знания | Медико-биологические основы фитнеса |
| Физиология человека |
| Теория и методика спортивной тренировки |
| Методика восстановительной фитнес-тренировки |
| Возрастные особенности человека |
| Противопоказания к занятиям фитнесом |
| 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 индивидуальной программы |
| Классификаций и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу |
| Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание 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 индивидуальной программы |
| 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 физического лица |
| Методика разработки индивидуальных программ для лиц пожилого возраста |
| Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок на развитие ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга |
| Аэробный и анаэробный режимы |
| Виды активного отдыха в фитнесе |
| Другие характеристики | - |

**3.2.2. Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу | Код | В/02.6 | Уровень (подуровень) квалификации | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Происхождение трудовой функции | Оригинал | Х | Заимствовано из оригинала |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Код оригинала | Регистрационный номер профессионального стандарта |

|  |  |
| --- | --- |
| Трудовые действия | Определение цели занятия фитнесом для физического лица |
| Информирование физического лица о физиологических аспектах упражнений |
| Информирование физического лица о частоте, интенсивности, продолжительности нагрузки по видам программ и упражнений |
| Инструктаж физического лица по технике безопасного выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования, в том числе по технике самостраховки |
| Проведение разминки с физическим лицом с использованием комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для повышения функциональных возможностей организма физического лица и настройки мышечного аппарата к выполнению основной части занятия по индивидуальной программе |
| Демонстрация выполнения техники упражнений основной части занятия по индивидуальной программе, в том числе с использованием тренажерных устройств, с пояснением анатомо-физиологических аспектов упражнений с точки зрения влияния на текущее состояние, полезности упражнения, возможных побочных эффектов (травм), отсроченных (долговременных) эффектов от исполнения упражнения для физического лица |
| Страховка физического лица при использовании оборудования свободного веса, специализированного оборудования и при выполнении сложно-координационных упражнений |
| Выявление ошибок физического лица в технике выполнения каждого элемента упражнений основной части занятия по индивидуальной программе |
| Подбор методов и средств коррекции ошибок физического лица в технике выполнения упражнений |
| Оценка интенсивности аэробного, анаэробного тренинга путем периодического замера показателей физического состояния физического лица и определения уровня индивидуального восприятия нагрузки физическим лицом |
| Варьирование интенсивностью нагрузки физического лица при превышении показателей физического состояния пределов допустимых норм |
| Выполнение с физическим лицом заминки, в том числе упражнений на снижение нагрузки и восстановление |
| Периодическое (этапное) фитнес-тестирование физического лица |
| Обобщение, интерпретация и анализ результатов периодического (этапного) фитнес-тестирования физического лица |
| Документирование процесса реализации индивидуальной программы по фитнесу с фиксацией показателей:  - описание целей и результатов анализа базовых потребностей физического лица по фазам фитнес-тренировок;  - результаты периодического (этапного) фитнес-тестирования физического лица;  - план и ход занятия, в том числе состав и дозирование упражнений, подходов, повторений, характер и вид нагрузки, вид(ы) применяемой (ых) системы (систем) фитнес-тренировок, вид силового тренинга, разминка, заминка и аэробный тренинг (интенсивность, вид и время);  - показатели субъективной оценки самочувствия физического лица при проведении занятия фитнесом;  - показатели объективной оценки реакция организма физического лица на нагрузки предыдущей тренировки и текущей тренировки;  - сведения о ежедневных энергозатратах физического лица |
| Оценка достижимости индивидуальных целей физического лица по фазам фитнес-тренировок и корректировка индивидуальной программы |
| Адаптация индивидуальной программы в зависимости от меняющихся обстоятельств и потребностей физического лица и данных периодического (этапного) фитнес-тестирования |
| Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния физического лица |
| Контроль соответствия занятий по индивидуальной программе нормам безопасности и эффективности для формирования здорового образа жизни и активного долголетия физического лица |
| Необходимые умения | Разъяснять цель, концепцию занятия по фитнесу, виды физической активности в рамках проведения занятия по индивидуальной программе |
| Давать пояснения о влиянии упражнений на текущее состояние физического лица, о полезности упражнения, о возможных побочных и отсроченных (долговременных) эффектах упражнения при демонстрации их выполнения |
| Разъяснять анатомо-физиологические аспекты упражнений |
| Разъяснять техники выполнения каждого элемента упражнения при демонстрации их выполнения, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования |
| Применять величину нагрузки, частоту тренировочных занятий, частоту тренировки каждой мышечной группы согласно индивидуальной программе |
| Проводить инструктаж по технике безопасного выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования, обучать физическое лицо методам самостраховки в фитнесе |
| Обучать физическое лицо техникам дыхания при исполнении 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 вариации |
| Использовать мониторы сердечного ритма на занятиях высокой интенсивности |
| Контролировать диапазон движения физического лица при проработке мышечных групп и предупреждать превышение предела комфортного диапазона движений |
| Применять техники страховки в фитнесе |
| Проводить периодическое (этапное) фитнес-тестирование с использованием стандартным методов и технологий |
| Варьировать параметрами продолжительности отдыха, темпа движения, режима нагрузки для физического лица с учетом баланса поддержания здорового образа жизни, активного долголетия и оптимальности физического развития физического лица |
| Соблюдать принципы последовательности решения задач физического совершенствования и постепенной прогрессивной сверхнагрузки для физического лица |
| Выявлять ошибки в технике выполнения каждого элемента 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 физического лица |
| Проводить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления физического лица и определять связи показателей замеров с различными видами физической нагрузки |
| Определять признаки переутомления или перетренированности физического лица |
| Выявлять источники опасности и возникновения травматизма населения во время занятий по фитнесу и выбирать алгоритмы действий по их предупреждению |
| Документировать показатели внедрения индивидуальной программы, сопоставлять и анализировать полученные результаты |
| Определять соответствие эргономических характеристик используемого спортивного снаряжения и инвентаря анатомо-физиологическим особенностям физического лица |
| Корректировать индивидуальную программу на основе оценки достижимости индивидуальных целей физического лица |
| Учитывать характер внешних обстоятельств и динамику потребностей физического лица при адаптации индивидуальной программы |
| Использовать методы позитивной мотивации физического лица |
| Использовать методы вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта с физическим лицом и индивидуализации занятий |
| Использовать методы самопрезентации для мотивации физического лица к регулярному выполнению индивидуальной программы |
| 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 корректировки |
| Формы и методы документирования и интерпретации данных процесса реализации индивидуальной программы 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 посредством фитнеса |
| Типовые и специализированные фитнес-программы |
| Противопоказания к занятиям фитнесом |
| Классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу |
| Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе, сочетание 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 с лицами пожилого возраста |
| Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок на развитие ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга |
| Аэробный и анаэробный режимы |
| Методика 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 физического лица при различных нагрузках с учетом соблюдения критериев уровня безопасных нагрузок |
| Признаки переутомления или перетренированности |
| Другие характеристики | - |

**3.2.3. Трудовая функция**

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Происхождение трудовой функции | Оригинал | Х | Заимствовано из оригинала |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 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 рисков потери физиологических адаптаций (детренированности) после прекращения регулярной физической активности |
| 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 физического лица 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 после продолжительных нагрузок |
| Разъяснение населению причин и рисков возникновения острых и хронических травм при занятиях фитнесом и обучение методам их предотвращения 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 населению 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 в социальном, личностно-индивидуальном и функциональном аспектах |
| Использовать характеристики типов личности для выбора оптимальных способов коммуникации с населением |
| Обучать население правильным позам и техникам дыхания, методам самоконтроля диапазона движения и веса 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 |
| Оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга |
| Причин и риски возникновения острых и хронических травм при занятиях фитнесом, методы предотвращения травмирования при занятиях фитнесом |
| Классификация фитнес-технологий и их применение в фитнесе |
| Классификаций 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 или перетренированности в фитнесе |
| Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия |
| Мотивационные техники ведения здорового и активного образа жизни, методы борьбы со стрессом |
| 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 | Общероссийская Общественная Организация «Федерация фитнес-аэробики России», город Москва |
| 2 | Некоммерческое партнерство «Национальное сообщество профессиональных участников спортивно-оздоровительной индустрии», город Москва |
| 3 | Некоммерческая организация «Ассоциация операторов фитнес индустрии», город Москва |
| 4 | Общероссийская общественная организация «Объединение Фитнеса России», город Москва |
| 5 | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма» (ГЦОЛИФК), г. Москва |
| 6 | Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования "Московский финансово-промышленный университет «Синергия», город Москва |
| 7 | Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт занятости и профессий, город Москва |

1. Общероссийский классификатор занятий. [↑](#endnote-ref-1)
2. Общероссийский классификатор видов экономической деятельности. [↑](#endnote-ref-2)
3. Статьи 331, 351.1 Трудового кодекса Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. № 197-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 2002, № 1, ст. 308, 2010, № 52, ст. 7002, 2013, № 27, ст. 3477, 2014, № 52, ст. 7554, 2015, № 1, ст. 42). [↑](#endnote-ref-3)
4. Статьи 69, 213 Трудового кодекса Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. № 197-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 2002, № 1, ст. 3, 2004, № 35, ст. 3607, 2006, № 27, ст. 2878, 2008, № 30, ст. 3616, 2011, № 49, ст. 7031, 2013, № 48, ст. 6165, N 52, ст. 6986); статья 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства РФ, 2012, № 53, ст. 7598); приказ Минздравсоцразвития России от 12 апреля 2011 г. № 302н «Об утверждении перечней вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда» (зарегистрирован Минюстом России 21 октября 2011 г., регистрационный № 22111), с изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 15 мая 2013 г. № 296н (зарегистрирован Минюстом России 3 июля 2013 г., регистрационный № 28970) и от 5 декабря 2014 г. № 801н (зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 г., регистрационный № 35848). [↑](#endnote-ref-4)
5. Постановление Минтруда России, Минобразования России от 13 января 2003 г. № 1/29 «Об утверждении Порядка обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда работников организаций». [↑](#endnote-ref-5)
6. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта" [↑](#endnote-ref-6)
7. Постановление Госстандарта РФ от 26.12.1994 N 367 (ред. от 19.06.2012) «О принятии и введении в действие Общероссийского классификатора профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов ОК 016-94» (вместе с ОК 016-94. Общероссийский классификатор профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов) (дата введения 01.01.1996) [↑](#endnote-ref-7)
8. ОК 009-2016. Общероссийский классификатор специальностей по образованию (принят и введен в действие Приказом Росстандарта от 08.12.2016 N 2007-ст) [↑](#endnote-ref-8)