

УТВЕРЖДЕН  
приказом Министерства  
труда и социальной защиты  
Российской Федерации  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. №\_\_

# ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ

## Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)

Регистрационный номер

### Содержание

I. Общие сведения .....	1
II. Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт .....	2
(функциональная карта вида профессиональной деятельности) .....	2
III. Характеристика обобщенных трудовых функций .....	3
3.1. Обобщенная трудовая функция «Оказание населению услуг по направлениям фитнеса» .....	3
IV. Сведения об организациях – разработчиках профессионального стандарта .....	19

### I. Общие сведения

Организация и оказание фитнес-услуг населению  
(наименование вида профессиональной деятельности)

Код

Основная цель вида профессиональной деятельности:

Организация и проведение с населением физкультурных, физкультурно-оздоровительных и досуговых занятий по фитнесу

Группа занятий:

2358	Тренеры и инструкторы-методисты по физической культуре и спорту		
(код ОКЗ <sup>1</sup> )	(наименование)	(код ОКЗ)	(наименование)

Отнесение к видам экономической деятельности:

93.13	Деятельность фитнес-центров
(код ОКВЭД <sup>2</sup> )	(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	Оказание населению услуг по направлениям фитнеса	6	Проведение с населением занятий фитнесом на основе системы пилатес	А/01.6	6
			Проведение с населением занятий по йоге и ее разновидностям	А/02.6	6
			Проведение с населением занятий по танцевальным направлениям фитнеса	А/03.6	6
			Проведение с населением занятий фитнесом на основе спортивных единоборств и боевых искусств	А/04.6	6

### III. Характеристика обобщенных трудовых функций

#### 3.1. Обобщенная трудовая функция

Наименование	Оказание населению услуг по направлениям фитнеса	Код	A	Уровень квалификации	6
--------------	--	-----	---	----------------------	---

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

Возможные наименования должностей, профессий	<p>Фитнес-тренер</p> <p>Фитнес-тренер по йоге</p> <p>Фитнес-тренер по пилатесу</p> <p>Фитнес-тренер по танцевальным направлениям фитнеса</p> <p>Фитнес-тренер по спортивным единоборствам и боевым искусствам</p>
--	---

Требования к образованию и обучению	<p>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 по направлению фитнеса (пояснение: например, модуль по системе пилатес)</p> <p>или</p> <p>Среднее профессиональное образование (непрофильное) – программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению фитнеса (пояснение: это не модуль, а программа ДПО по физической культуре и спорту с включением модулей фитнеса)</p> <p>или</p> <p>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 и дополнительное профессиональное образование – программы повышения квалификации по направлению фитнеса (пояснение: например, модуль по системе пилатес)</p> <p>Или</p> <p>Высшее образование (непрофильное) – бакалавриат, или магистратура, или специалитет и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению фитнеса (пояснение: это не модуль, а программа ДПО по физической культуре и спорту с включением модулей фитнеса)</p>
Требования к опыту	Не менее одного года в сфере фитнеса при наличии среднего профессионального образования

практической работы	Не менее шести месяцев в сфере 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 <sup>3</sup> Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) <sup>4</sup> Прохождение инструктажа по охране труда <sup>5</sup> Прохождение обучения оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи <sup>6</sup>
Другие характеристики	С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий: - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации и программы профессиональной переподготовки) раз в два года; - формирование профессиональных навыков через наставничество; - 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 <sup>7</sup>	-	Тренер
ОКПДТР <sup>8</sup>	27164	Тренер
ОКСО <sup>9</sup>	6.44.00.00	Образование и педагогические науки
	7.49.00.00	Физическая культура и спорт
	9.56.05.03	Служебно-прикладная физическая подготовка

#### 3.1.1. Трудовая функция

Наименование	Проведение с населением занятий фитнесом на основе системы пилатес	Код	A/01.6	Уровень (подуровень) квалификации	6
--------------	--	-----	--------	-----------------------------------	---

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

Трудовые действия	Выбор уровня программы занятий по системе пилатес (с использованием малого и большого специализированного оборудования и инвентаря) на основе анализа половозрастных характеристик, уровня физического состояния и физической подготовленности населения
	Разработка и составление комплексов упражнений по системе пилатес согласно уровню программы пилатес

	Подбор и проверка работоспособности специализированного спортивного инвентаря и оборудования для проведения с населением занятия по системе пилатес
	Консультирование населения по вопросам подготовки к занятиям по системе пилатес, по физиологическим вопросам воздействия упражнений системы пилатес на физическое состояние занимающегося лица
	Проверка противопоказаний занимающегося лица к занятиям по системе пилатес
	Инструктаж населения по технике безопасного использования малого и большого специализированного оборудования и инвентаря для занятий по системе пилатес
	Обучение населения принципам и философии системы пилатес, дыхательным практикам системы пилатес
	Обучение населения правилам использования специализированного оборудования и инвентаря, применяемого в занятиях по системе пилатес
	Координация действий населения при выполнении программы занятия по системе пилатес с поэтапным освоением трех уровней системы пилатес
	Демонстрация населению техник выполнения упражнения по системе пилатес, включая упражнения на полу, упражнения с использованием специализированных тренажеров, с использованием малого и большого специализированного оборудования и инвентаря, с характеристикой двигательного действия и названия упражнения
	Планирование поэтапного освоения занимающимся лицом трех уровней системы пилатес в индивидуальном порядке
	Оценка физического состояния и переносимости нагрузок занимающимся лицом, коррекция ошибок при выполнении занимающимся лицом упражнений по системе пилатес
	Оказание населению методической помощи по общим вопросам сбалансированного и рационального питания, подсчета энергозатрат
	Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи
	Подготовка и проведение занятий фитнесом по системе пилатес в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, прикладного программного обеспечения...)
	Использование информационных систем при оказании фитнес-услуг, включая ведение электронного документооборота
Необходимые умения	Адаптировать содержание программы занятий по системе пилатес в соответствии с уровнем физической подготовленности населения
	Планировать содержание занятия по системе пилатес, рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений системы пилатес
	Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом
	Выполнять базовые элементы упражнений системы пилатес и составлять из них комбинации
	Разрабатывать, составлять и выполнять комплексы упражнений по системе пилатес
	Разъяснять населению принципы и философию системы пилатес

	Разъяснять населению техники выполнения упражнений и физиологические аспекты воздействия упражнений системы пилатес на организм занимающегося лица
	Демонстрировать населению техники безопасного использования малого и большого специализированного оборудования (включая тренажеры), инвентаря для занятий по системе пилатес
	Обучать занимающееся лицо методике централизации и концентрации, технике координации движения с одновременным напряжением одних групп мышц и расслаблением других
	Обучать население техникам дыхания при выполнении упражнения по системе пилатес
	Варьировать тембром голоса и интонацией для управления действиями населения во время занятия по системе пилатес
	Использовать методы демонстрации, выполнения команд и комментариев, корректировки, тактильного сопровождения для поэтапного освоения населением трех уровней системы пилатес
	Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха населения
	Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи
	Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации
	Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу
	Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу
	Проводить монтаж записанной информации
	Применять прикладное программное обеспечение (далее – ППО) подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате
	Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота
Необходимые знания	Основы кинезиологии
	Возрастные особенности человека
	Функциональная анатомия человека
	Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой, система организма человека
	Аэробный и анаэробный механизм образования энергии
	Методика выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях по системе пилатес с учетом индивидуальных особенностей занимающегося лица
	Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы
	Дыхательные практики системы пилатес и методики обучения дыханию
	Характеристика упражнений по системе пилатес с позиции мышечного баланса, нервно-мышечного взаимодействия, повышения силы и выносливости
	Система тестов оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе

	Критерии физического состояния и физической подготовленности занимающихся фитнесом для различных уровней системы пилатес
	Показания и противопоказания к занятиям по системе пилатес, (в том числе отдельных комплексов упражнений системы пилатес) для занимающихся фитнесом
	История, базовые принципы и уровни системы пилатес
	Основы тренировки по системе пилатес
	Классификации упражнений системы пилатес
	Комплексы упражнений системы пилатес по трем уровням и техники их выполнения
	Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией
	Методика составления комплексов упражнений по системе пилатес для оптимизации осанки, для повышения работоспособности, для коррекции фигуры
	Биомеханика грудной клетки и таза
	Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом
	Методика занятия по системе пилатес в оздоровительной тренировке и реабилитации
	Методика обучения технике выполнения упражнений и развития физических способностей по системе пилатес на полу, с использованием малого и большого специализированного оборудования (включая тренажеры)
	Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом
	Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений системы пилатес и способы их предупреждения
	Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи
	Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи
	Принципы рационального питания, борьбы со стрессом
	Правила техники безопасной эксплуатации малого и большого специализированного оборудования (включая тренажеры), инвентаря для занятий по системе пилатес
	Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате
	Технологии фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами
	Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи
	ППО монтажа видео- и аудиозаписи
	Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг
	Требования, правила, регламенты, допуски к работе с информационными системами в области физической культуры и спорта и порядок их применения
Другие характеристики	-

### 3.1.2. Трудовая функция

Наименование	Проведение с населением занятий по йоге и ее разновидностям	Код	A/02.6	Уровень (подуровень) квалификации	6
--------------	---	-----	--------	-----------------------------------	---

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

Трудовые действия	Оценка уровня физической подготовленности населения, выбор направленности (развивающая, поддерживающая, реабилитационная, профилактическая) занятия по йоге и уровня сложности упражнений по йоге и ее разновидностям
	Составление планов занятия по йоге с учетом направленности занятия и уровня сложности поз йоги (асан), выбор выполняемых асан и определение порядка их сочетания
	Организация обеспечения занятий по йоге аудиовизуальным, осветительным оборудованием, ароматическими средствами, специализированным оборудованием и инвентарем
	Обучение населения основным понятиям, принципам, культуре, философии йоги, методике освоения практик по йоге
	Обучение населения технике выполнения различных асан и вспомогательных комплексов упражнений, соответствующих избранной разновидности йоги
	Обучение населения выполнению комплекса настройки к занятию йогой, техникам осознанного дыхания (пранаяме)
	Обучение населения техникам медитации, релаксации и саморегуляции для повышения психологической стабильности и стрессоустойчивости, концентрации внимания
	Обучение занимающегося лица выполнению базовых асан для поддержания оптимального физического состояния или для реабилитации или оздоровления организма занимающегося лица
	Обучение занимающегося лица, выполнившего тестовые нормативы исполнения базовых асан в течение заданного времени, освоению практик йоги и ее разновидностей, выполнению усложненных асан и комплексов упражнений по йоге для развития физического и функционального состояния занимающегося лица
	Разъяснение населению физиологических аспектов асан и вспомогательных комплексов упражнений по йоге с точки зрения влияния на текущее состояние занимающегося лица, полезности асаны, упражнения, возможных побочных эффектов, в том числе травм, отсроченных (долговременных) эффектов от исполнения асаны, упражнения для занимающегося лица
	Контроль техники безопасного и рационального выполнения населением асан, вспомогательных комплексов упражнений по йоге
Оценка переносимости нагрузок при исполнении занимающимся лицом асан, вспомогательных комплексов упражнений по йоге, навыков техники дыхания, релаксации и саморегуляции	



	Оказание населению методической помощи по общим вопросам сбалансированного и рационального питания, подсчета энергозатрат
	Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи
	Подготовка и проведение занятий фитнесом по йоге и ее разновидностям в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, прикладного программного обеспечения...)
	Использование информационных систем при оказании фитнес-услуг, включая ведение электронного документооборота
Необходимые умения	Определять направленность занятия и планировать занятие по йоге и ее разновидностям с учетом уровня физической подготовленности населения и времени суток проведения занятия
	Разъяснять населению базовые принципы йоги как стиля жизни человека, важность морального фактора в практиках йоги и в жизни человека
	Формировать у населения навыки работы с асанами, обучать дыхательным упражнениям, медитативным практикам
	Позитивно взаимодействовать с населением при проведении занятия по йоге
	Выбирать асаны и определять рациональный порядок их сочетания
	Постепенно усложнять осваиваемые занимающимся лицом асаны с целью поступательного освоения населением практик по йоге и предупреждения риска травмирования населения
	Разъяснять особенности влияния занятий йогой на текущее состояние занимающегося лица, физиологические аспекты асан, упражнения, возможные побочные и отсроченные (долговременные) эффекты при выполнении асан, упражнения для занимающегося лица
	Мотивировать население к систематическим занятиям йогой
	Выполнять асаны, вспомогательные комплексы упражнений по йоге
	Демонстрировать населению техники безопасного выполнения упражнений, асан, с объяснением сути и значения упражнения или асаны
	Развивать мышечно-двигательные ощущения занимающегося лица, совершенствовать взаимосвязи между зрительными ощущениями занимающегося лица и техникой выполнения асан
	Выявлять ошибки при выполнении занимающимся лицом асан и использовать рациональные и безопасные способы их коррекции
	Подбирать ароматические средства, организовать аудиовизуальное, осветительное сопровождение занятия по йоге для создания расслабляющей атмосферы
	Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию питания, режима труда и отдыха населения
	Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи
	Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации
	Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу

	Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу
	Проводить монтаж записанной информации
	Применять ППО подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате
	Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота
Необходимые знания	Биомеханика грудной клетки и таза
	Возрастные особенности человека
	Функциональная анатомия человека
	Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы
	Методы ароматерапии
	Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией
	Базовые пранаямы, очистительные практики (крийи) в йоге
	Методики развития ощущений, концентрации, визуализаций в йоге
	Техники медитации, релаксации и саморегуляции, работы с телом и сознанием в йоге
	Правила и нормы делового общения
	Методология освоения с занимающимися асан, базовых пранаям, техник медитации, релаксации
	Базовые понятия, морально-этические законы и принципы йоги
	Принципы оздоровления человека методами йоги
	Основные асаны в статике и динамике, их вариации, классификация по уровню сложности и по типу выполнения, направленности воздействия на организм занимающихся фитнесом
	Правила безопасного использования специализированного оборудования и инвентаря для занятий йогой и ее разновидностями
	Основные ошибки при выполнении асан и способы их коррекции
	Базовые принципы выполнения комплекса йоги (разновидности йоги). Правила сочетания, последовательности выполнения и освоения различных видов асан, вспомогательных упражнений
	Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением асан и способы их предупреждения
	Техники обучения выполнению асан, вспомогательных упражнений йоги и ее разновидностей
	Структура занятия по йоге и ее разновидностям
	Показания и противопоказания для выполнения отдельных комплексов упражнений и асан
	Принципы рационального питания, борьбы со стрессом
	Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи
	Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи
	Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате
	Технологии фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами
	Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи

	ППО монтажа видео- и аудиозаписи
	Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг
	Требования, правила, регламенты, допуски к работе с информационными системами в области физической культуры и спорта и порядок их применения
Другие характеристики	-

### 3.1.3. Трудовая функция

Наименование	Проведение с населением занятий по танцевальным направлениям фитнеса	Код	A/03.6	Уровень (подуровень) квалификации	6
--------------	--	-----	--------	-----------------------------------	---

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

Трудовые действия	Анализ направленности (рекреативной, развивающей, поддерживающей) занятия по танцевальным направлениям фитнеса и выбор вида хореографии для проведения занятия
	Систематизация и отбор движений, элементов хореографии, упражнений для планирования занятия
	Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия
	Составление и дозировка комбинаций движений, элементов по танцевальному направлению фитнеса, соответствующие направленности занятия и вида хореографии
	Разработка программы занятия с заданной комбинацией и дозировкой движений, элементов по танцевальному направлению фитнеса
	Инструктаж ассистентов для проведения занятия по танцевальному направлению фитнеса
	Инструктаж населения по безопасному использованию специализированного оборудования и инвентаря для занятия по танцевальному направлению фитнеса
	Обучение населения основным понятиям танцевального направления фитнеса, элементам хореографии, музыкальной грамоте
	Обучение занимающихся фитнесом техникам безопасного выполнения упражнений и двигательных действий танцевального направления фитнеса, включая базовые шаги и перестроения, вариации, комбинации и соединения на их основе, в том числе с использованием специализированного оборудования и инвентаря
	Выполнение с населением подготовительной части занятия, в том числе комплексов упражнений для разминки и разогревания больших групп мышц с оптимальной интенсивностью, упражнений на растягивание с небольшой амплитудой, разучивание новых танцевальных элементов с использованием метода расчленения, осваивания работы ног или рук в замедленном темпе

	Выполнение с населением аэробной части занятия с соблюдением порядка кардионагрузки (аэробный разогрев, пиковая кардионагрузка, постепенное снижение нагрузки)
	Выполнение с населением базовых элементов двигательных действий и комбинаций на их основе, сложно координированных упражнений, выполняемые в «циклическом» режиме работы при заданном темпе музыкального сопровождения
	Оценка физического состояния занимающегося лица, варьирование интенсивностью шагов, диапазоном и амплитудой движения при превышении показателей физического состояния пределов допустимых норм
	Выполнение с населением комплексов упражнений, предусмотренных программой завершающей части занятия (заминки), включая упражнения на гибкость, релаксацию и проработку дыхания в положении лежа или сидя на полу (в партере)
	Координация выполнения населением техники двигательных действий при исполнении элементов и упражнений танцевального направления фитнеса, выявление и коррекция ошибок
	Подготовка населения к выступлению на спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса
	Проведение показательных выступлений населения по танцевальным направлениям фитнеса
	Оказание населению методической помощи по общим вопросам сбалансированного и рационального питания, подсчета энергозатрат
	Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи
	Подготовка и проведение занятий по танцевальным направлениям фитнеса в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, прикладного программного обеспечения...)
	Использование информационных систем при оказании фитнес-услуг, включая ведение электронного документооборота
Необходимые умения	Выбирать вид хореографии, соответствующий рекреативной, развивающей, поддерживающей направленности занятия по танцевальным направлениям фитнеса
	Компоновать танцевальные композиции для музыкального сопровождения занятия в соответствии с видом хореографии, предпочтениями населения
	Подбирать темп, ритм, настроение, квадратность музыкального сопровождения с учетом специфики стиля танцевального направления, удобства для выполнения населением естественных движений
	Адаптировать типовую хореографию танцевального направления под половозрастные особенности и уровень физического развития населения
	Устанавливать и поддерживать визуальный контакт с населением во время проведения занятия
	Позитивно взаимодействовать с населением, вовлекать население в активный танцевальный досуг и участие в спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса

	Составлять и оптимально дозировать комбинации движений, элементов в соответствии с направленностью занятия и видом хореографии
	Планировать структуру и соблюдать поэтапное выполнение занятия по танцевальному направлению фитнеса, в том числе соблюдать порядок назначения кардионагрузки занимающемуся лицу
	Оценивать прогрессию занимающегося лица в технике выполнения танцевальных движений и усложнять танцевальные движения и комбинации
	Проводить замеры частоты сердечных сокращений занимающегося лица и варьировать темпом и интенсивностью элементов хореографии при превышении частоты сердечных сокращений пределов допустимых норм
	Разъяснять базовые принципы хореографии и демонстрировать исполнение базовых шагов, перестроения, построения вариации, комбинации и соединения на их основе
	Использовать верную терминологию при названии движения или элемента хореографии и демонстрировать их выполнение в медленном темпе
	Давать команды, реплики и корректные комментарии по рациональному выполнению населением элементов хореографии, сочетать использование визуальных и словесных подсказок с демонстрацией движения или элемента хореографии
	Разъяснять населению биомеханические характеристики движения при выполнении упражнений, элементов хореографии
	Обучать население техникам релаксации и проработки дыхания
	Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха
	Пользоваться звуковым, звукоусиливающим, осветительным оборудованием, специализированным оборудованием и инвентарем для занятия по танцевальному направлению фитнеса
	Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи
	Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации
	Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу
	Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу
	Проводить монтаж записанной информации
	Применять ППО подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате
	Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота
Необходимые знания	Возрастные особенности человека
	Функциональная анатомия человека
	Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы
	Аэробный и анаэробный механизм образования энергии
	Спортивная хореография
	Танцевальные стили и их музыкальное сопровождение

Биомеханика двигательной деятельности при выполнении упражнений, элементов хореографии по танцевальному направлению фитнеса
Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией
Метод оперативного комментария и пояснения, метод визуального управления группой (метод жестов) и их использование при проведении занятия по танцевальным направлениям фитнеса
История и терминология танцевального направления
Классификация движений танцевального стиля и положений тела, их вариации и модификации
Правила и нормы делового общения
Музыкальная грамота
Состав, последовательности и комбинации движений, соответствующие танцевальному направлению фитнеса
Комплексы упражнений, используемые в подготовительной и заключительной части занятия по танцевальному направлению фитнеса
Методики обучения технике двигательных действий и элементов хореографии по танцевальному направлению фитнеса
Методика организации и структура занятия по танцевальному направлению фитнеса, в том числе порядок кардионагрузки (аэробный разогрев, пиковая кардионагрузка, постепенное снижение нагрузки)
Правила проведения спортивно-зрелищных мероприятий по танцевальным направлениям фитнеса
Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений, танцевальных движений, элементов хореографии и способы их предупреждения
Показания и противопоказания для выполнения отдельных комплексов упражнений, танцевальных движений, элементов хореографии
Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи
Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи
Допустимые нормы частоты сердечных сокращений при выполнении занятия по танцевальному направлению фитнеса
Техники управления здоровым образом жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом
Правила безопасной эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования
Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате
Технологии фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами
Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи
ППО монтажа видео- и аудиозаписи
Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг

	Требования, правила, регламенты, допуски к работе с информационными системами в области физической культуры и спорта и порядок их применения
Другие характеристики	-

### 3.1.4. Трудовая функция

Наименование	Проведение с населением занятий фитнесов на основе спортивных единоборств и боевых искусств	Код	A/04.6	Уровень (подуровень) квалификации	6
--------------	---	-----	--------	-----------------------------------	---

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

Трудовые действия	Анализ направленности (развивающей, поддерживающей) занятия, выбор траектории занятий по видам спортивным единоборств и боевых искусств для поддержания или развития координации, улучшения реакции и повышения мышечной силы занимающегося лица
	Подбор комплекса физических упражнений, определение оптимальных форм и видов занятий, типов и интенсивности нагрузок для занимающегося лица, соответствующих содержанию тренировки в видах спортивных единоборств и боевых искусств и уровню физического развития и физической подготовленности занимающегося лица
	Подбор и проверка исправности спортивного оборудования и инвентаря для проведения занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств
	Анализ показаний и противопоказаний занимающегося лица перед проведением занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств
	Инструктаж населения по технике безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря
	Разъяснение занимающемуся лицу механизмов адаптации сердечно-сосудистой системы при занятиях фитнесом с высокой интенсивностью, физиологических аспектов развития координации, улучшения реакции и повышения мышечной силы
	Обучение населения основным понятиям видов спортивных единоборств и боевых искусств, физическим, метальным и духовным аспектам самообороны, техникам дыхания
	Разъяснение населению правовых аспектов использования полученных навыков по видам спортивных единоборств и боевых искусств
	Выполнение с населением подготовительной части занятия, в том числе комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для повышения функциональных возможностей организма и настройки нервно-мышечного аппарата занимающегося лица к

	<p>выполнению основной части занятия с интенсивной кардионагрузкой</p> <p>Обучение занимающегося лица основным позам, ударам, защитным позициям и движениям по видам спортивных единоборств и боевых искусств, разъяснение поверхности и цели удара</p> <p>Демонстрация занимающемуся лицу техник исполнения специальных упражнений, ударов, приемов, защит (блоков), контрприемов по видам спортивных единоборств и боевых искусств</p> <p>Выполнение с занимающимся лицом специализированных тренировочных комплексов для отработки техник исполнения специальных упражнений, приемов, защит (блоков), контрприемов с использованием интервального метода тренировки, выявление и коррекция ошибок</p> <p>Отработка с населением техник исполнения специализированных тренировочных комплексов в паре (группе) или с виртуальным («невидимым») соперником</p> <p>Обеспечение соблюдения населением норм этики и безопасности, в том числе пресечение агрессивного или конфликтного поведения населения</p> <p>Оценка физического состояния занимающегося лица, варьирование интенсивностью нагрузки при превышении показателей физического состояния пределов допустимых норм</p> <p>Выполнение с населением завершающей части занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств, в том числе упражнений на снижение нагрузки и восстановление, постановка задач и заданий для самостоятельной работы</p> <p>Оказание населению методической помощи по общим вопросам сбалансированного и рационального питания, подсчета энергозатрат</p> <p>Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи</p> <p>Подготовка и проведение занятий фитнесом на основе спортивных единоборств и боевых искусств в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, прикладного программного обеспечения...)</p> <p>Использование информационных систем при оказании фитнес-услуг, включая ведение электронного документооборота</p>
Необходимые умения	<p>Выбирать вид и определять траекторию занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств, соответствующие определенной цели в области поддержания или развития координации, улучшения реакции и повышения мышечной силы населения</p> <p>Разъяснять населению цель занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств и ее преимущества</p> <p>Составлять программу занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств исключительно на основе тренировочных и соревновательных техник спортивных единоборств и боевых искусств</p> <p>Подбирать безопасные методики и техники выполнения упражнений по видам спортивных единоборств и боевых искусств</p>



	Проводить замеры частоты сердечных сокращений занимающегося лица и варьировать интенсивностью нагрузки при превышении частоты сердечных сокращений пределов допустимых норм
	Обучать правильным позам, ударам, защитным позициям и движениям спортивных единоборств и боевых искусств, техникам дыхания
	Демонстрировать техники выполнения разнообразных упражнений и двигательных действий, основанных на видах спортивных единоборств и боевых искусствах
	Позитивно взаимодействовать с населением, пропагандировать здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии
	Контролировать переднюю, заднюю, боковые линии зала во время проведения занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств
	Разъяснять населению технику исполнения упражнения, приема, тактического действия, основанных на видах спортивных единоборств и боевых искусствах, в том числе с использованием метода визуализации, вербальных и визуальных инструкций
	Давать корректные рекомендации и команды занимающемуся лицу по изменению и улучшению техники движения
	Разъяснять населению физиологические аспекты упражнения, приема, тактического действия по видам спортивных единоборств и боевых искусств
	Применять техники безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря для занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств
	Использовать интервальный метод тренировки при проведении занятия
	Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха населения
	Пользоваться звуковым, спортивным оборудованием и инвентарем для занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств
	Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи
	Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации
	Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу
	Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу
	Проводить монтаж записанной информации
	Применять ППО подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате
	Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота
Необходимые знания	Возрастные особенности человека
	Функциональная анатомия человека
	Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы
	Аэробный и анаэробный механизм образования энергии
	Физиология человека

История, философия и терминология видов спортивных единоборств, боевых искусств
Этика спортивных единоборств и боевых искусств
Правила вида спорта (спортивной дисциплины) по видам спортивных единоборств и боевых искусств
Биомеханика двигательной деятельности при выполнении упражнений, упражнений и двигательных действий, основанных на видах спортивных единоборств и боевых искусств
Показания и противопоказания для выполнения отдельных комплексов упражнений по видам спортивных единоборств и боевых искусств, в том числе внешние признаки наличия у занимающегося лица психологических отклонений
Правила и нормы делового общения
Метод визуализации, вербальных и визуальных инструкций при проведении занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств
Методика планирования и проведения занятий со спецификой видов спортивных единоборств и боевых искусств
Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией
Этапы обучения основным техническим действиям по видам спортивных единоборств и боевых искусств (начальное разучивание, углубленное разучивание, совершенствование)
Комплексы упражнений и тренировок, используемые в занятиях по видам спортивных единоборств и боевых искусств, включая общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения на снижение нагрузки и активизацию процессов восстановления
Приемы, защиты (блоки), контрприемы, способы тактической подготовки, используемые в видах спортивных единоборств, боевых искусств
Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений, технических действий по видам спортивных единоборств и боевых искусств и способы их предупреждения
Показания и противопоказания для занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств
Допустимые нормы частоты сердечных сокращений при выполнении занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств
Правила безопасной эксплуатации звукового оборудования, спортивного оборудования и инвентаря для занятий по видам спортивных единоборств, боевых искусств
Техники управления здоровым образом жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом
Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи
Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи
Правовые основы использования навыков владения единоборствами вне соревновательной деятельности
Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в

	дистанционном формате
	Технологии фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами
	Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи
	ППО монтажа видео- и аудиозаписи
	Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг
	Требования, правила, регламенты, допуски к работе с информационными системами в области физической культуры и спорта и порядок их применения
Другие характеристики	-

#### IV. Сведения об организациях – разработчиках профессионального стандарта

##### 4.1. Ответственная организация-разработчик

ФГБУ «ВНИИ труда» Минтруда России, город Москва Генеральный директор Николаевич	Платыгин Дмитрий
СПК в сфере физической культуры и спорта - Общероссийское отраслевое объединение работодателей «Союз работодателей в сфере физической культуры и спорта», город Москва Председатель правления Георгиевич	Иванов Вадим

##### 4.2. Наименования организаций-разработчиков

1	НО «Ассоциация операторов фитнес-индустрии», город Москва
2	Некоммерческое партнерство «Национальное сообщество профессиональных участников спортивно-оздоровительной индустрии», город Москва
3	Общероссийская общественная организация «Объединение Фитнеса России», город Москва
4	Общероссийская общественная организация «Федерация фитнес-аэробики России», город Москва
5	Институт занятости и профессий ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», город Москва
6	Институт спортивного менеджмента и права Высшей школы юриспруденции и администрирования ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», город Москва

<sup>1</sup> Общероссийский классификатор занятий.

<sup>2</sup> Общероссийский классификатор видов экономической деятельности.

<sup>3</sup> Статьи 331, 351.1 Трудового кодекса Российской Федерации (Собрание законодательства Российской Федерации, 2002, № 1, ст. 3; 2015, № 29 ст. 4356); Федеральный закон от 24 ноября 1996 года № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 1996, № 49, ст. 5491; 2021, № 13, ст. 2134)

<sup>4</sup> Приказ Минтруда России, Минздрава России от 31 декабря 2020 г. № 988н/1420н «Об утверждении перечня вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся

---

обязательные предварительные медицинские осмотры при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры» (зарегистрирован Минюстом России 29 января 2021 г., регистрационный № 62278); приказ Минздрава России от 28 января 2021 г. № 29н «Об утверждении Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, предусмотренных частью четвертой статьи 213 Трудового кодекса Российской Федерации, перечня медицинских противопоказаний к осуществлению работ с вредными и (или) опасными производственными факторами, а также работам, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры» (зарегистрирован Минюстом России 29 января 2021 г., регистрационный № 62277).

<sup>5</sup> 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» (зарегистрировано Минюстом России 12 февраля 2003 г., регистрационный № 4209) с изменениями, внесенными приказом Минтруда России, Минобрнауки России от 30 ноября 2016 г. № 697н/1490 (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2016 г., регистрационный № 44767).

<sup>6</sup> Статья 31 Федерального закона от 21 ноября 2011 года №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2011, №48, ст. 6724).

<sup>7</sup> Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих

<sup>8</sup> Общероссийский классификатор профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов

<sup>9</sup> Общероссийский классификатор специальностей по образованию