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 «Организационная деятельность в области личностно-ориентированной двигательной активности населения» 3](#_Toc4675972)

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

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

I. Общие сведения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Организация и проведение занятий по фитнесу для населения |  |  |
| (наименование вида профессиональной деятельности) |  | Код |

Основная цель вида профессиональной деятельности:

|  |
| --- |
| Организация для населения и продвижение 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 | 3423 | Инструкторы фитнес-клубов, спортивных зон отдыха и организаторы спортивных программ |
| (код ОКЗ[[1]](#endnote-2)) | (наименование) | (код ОКЗ) | (наименование) |

Отнесение к видам экономической деятельности:

|  |  |
| --- | --- |
| 93.13 | Деятельность фитнес-клубов |
| (код ОКВЭД[[2]](#endnote-3)) | (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 | Организационная деятельность в области личностно-ориентированной двигательной активности населения | 5 | Вовлечение населения в занятия фитнесом  | А/01.5 | 5 |
| Организация фитнес-среды и адаптации населения к занятиям фитнесом | А/02.5 | 5 |
| Неинвазивное тестирование физического состояния населения | А/03.5 | 5 |
| Проактивное взаимодействие с населением для мотивации к регулярным занятиям фитнесом | А/04.5 | 5 |
| В | Деятельность по индивидуальным фитнес-программам | 6 | Разработка индивидуальной фитнес-программы  | В/01.6 | 6 |
| Сопровождение занимающегося лица при внедрении индивидуальной фитнес-программы | В/02.6 | 6 |
| Консультирование населения по вопросам реализации индивидуальной фитнес-программы | В/03.6 | 6 |

III. Характеристика обобщенных трудовых функций

**3.1. Обобщенная трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Организационная деятельность в области личностно-ориентированной двигательной активности 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 привлечению клиентов в фитнесАссистент фитнес-тренера |

|  |  |
| --- | --- |
| Требования к образованию и обучению | Среднее профессиональное образование по программам подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или в области педагогических наук и образования по специальности физическая культура ИлиСреднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка в области фитнеса |
| Требования к опыту практической работы | - |
| Особые условия допуска к работе | - |
| 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;- 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 | 3423 | Инструкторы фитнес-клубов, спортивных зон отдыха и организаторы спортивных программ |
| ЕКС[[3]](#endnote-4) | - | Тренер |
| ОКПДТР[[4]](#endnote-5) | 27164 | Тренер |
| ОКСО[[5]](#endnote-6) | 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 коммуникационной стратегии вовлечения населения в занятия фитнесом |
| Организация работы со средствами массовой информации и подготовка контента, пропагандирующего здоровьесберегающую физическую активность среди населения |
| Подготовка и размещение контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения в социальных медиаресурсах и в сети интернет |
| Организация работы с лицами старшего возраста, проведение кампаний в средствах массовой информации и сети интернет, совместных проектов с общественными организациями по пропаганде активного долголетия и стимулировании физической активности лиц старшего возраста посредством фитнеса |
| Проведение дней открытых дверей для вовлечения населения в занятия фитнесом, привлечение ведущих спортсменов и представителей спортивных организаций для показательных выступлений  |
| Вовлечение населения в специальные спортивные, развлекательные и оздоровительные мероприятия для потребителей фитнес-услуг, в т.ч. фитнес-конвенции, фитнес-челленджи, фитнес-саммиты, кроссы, марафоны, турниры по спортивным видам спорта, состязания по единоборствам, танцевальные конкурсы |
| Информирование населения об особенностях использования персональных фитнес-гаджетов в области фитнеса |
| Необходимые умения | Анализировать потребности различных групп населения в индивидуальном благополучии, гармоничном физическом и личностном развитии и мотивировать на развитие личностно-ориентированной двигательной активности населения  |
| Информировать население о рисках, связанных с недостатком движения, физической активности  |
| Выбирать оптимальные средства и методы вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды здоровьесберегающей физической активности среди населения |
| Использовать методы взаимодействия со средствами массовой информации для продвижения культуры здорового образа жизни среди населения и вовлечения населения в занятия фитнесом |
| Подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий здоровьесберегающую 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 фитнес-мероприятия (в том числе фитнес-челленджи, фитнес-конвенции, фитнес-саммиты, танцевальные конкурсы, турниры, кроссы, марафоны) для вовлечения населения в занятия фитнесом  |
| Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи |
| Использовать фитнес-гаджеты |
| Необходимые знания | Физкультурно-оздоровительные технологии поддержания физического и психического здоровья человека |
| Принципы и составляющие здорового образа жизни и активного долголетия |
| Средства фитнеса для поддержания и развития здоровьесберегающей 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 (в том числе фитнес-челленджи, фитнес-конвенции, фитнес-саммиты, танцевальные конкурсы, турниры, кроссы, марафоны) |
| 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 |
| Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи |
| Другие характеристики | - |

**3.1.3. Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Организация фитнес-среды 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, разъяснение взаимосвязи компонентов системы фитнеса: силы, скорости, мощности, анаэробной и аэробной выносливости, ловкости, равновесия, координации, гибкости, относительного процентного отношения жировых и не жировых тканей в теле человека (далее - состав тела), биохимического баланса организма человека |
| Информирование населения об основных типах фитнес-программ: для улучшения общего физического состояния, для развития кардио-васкулярной выносливости, для развития силы, гибкости, для снижения веса  |
| Разъяснение населению преимуществ регулярных занятий фитнесом, их влияния на качество и продолжительность жизни, воздействия на организм занимающегося фитнесом |
| Информирование населения о противопоказаниях к занятиям фитнесом |
| Самопрезентация, проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу с пояснением структуры занятия (разминка, тренировка, заминка)  |
| Определения 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 разных типах 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, для развития кардио-васкулярной выносливости, для развития силы, гибкости, для снижения веса |
| 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, тренировка, заминка) при проведении с населением ознакомительного занятия |
| Использовать систему классифицирующих показателей для оценки уровня физического развития населения |
| Разъяснять населению здоровьесберегающие принципы дозирования физической нагрузки, определения регулярности нагрузки по типам фитнес-программ |
| Необходимые знания | Физкультурно-оздоровительные технологии поддержания физического и психического здоровья человека |
| Противопоказания к занятиям фитнесом |
| Система фитнеса, ее компоненты (сила, скорость, мощность, анаэробная и аэробная выносливость, ловкость, равновесие, координация, гибкость, состава тела, биохимический баланс организма человека) и способы развития компонентов посредством фитнеса |
| Основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека |
| Фитнес-программы для улучшения общего физического состояния, для развития кардио-васкулярной выносливости, для развития силы, для развития гибкости, для снижения веса |
| Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе, сочетание физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий (закаливание, питание) |
| 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 |
| Правила техники безопасного выполнения упражнений при занятиях фитнесом |
| Структура занятия по фитнесу: разминка, тренировка, заминка и элементы физической нагрузки |
| Программы анаэробных и аэробных тренировок |
| Виды занятий по фитнесу при ограничениях по состоянию здоровья, для лиц пожилого возраста |
| Другие характеристики | - |

**3.1.3. Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Неинвазивное тестирование физического состояния населения | 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 состоянии здоровья занимающегося лица, противопоказаний к занятиям фитнесом и оценка факторов риска занимающегося лица |
| Тестирование неинвазивными методами текущего физического состояния занимающегося лица: замер частоты сердечных сокращений в покое, кровяного давления в покое |
| Антропометрические замеры занимающегося лица (замеры веса, роста, замеры окружностей тела, тесты на определение относительного процентного отношения жировых и не жировых тканей в теле человека (далее - состав тела)) |
| Инструктаж занимающегося лица по подготовке и проведению динамического тестирования мышечной выносливости, аэробной выносливости, гибкости и равновесия (далее – динамического тестирования) |
| Тестирование мышечной силы и мышечной выносливости занимающегося лица с использованием системы тестов для отдельных частей тела и групп мышц  |
| Тестирование аэробной выносливости занимающегося лица с использованием системы тестов с динамической нагрузкой |
| Тестирование гибкости занимающегося лица с использованием системы тестов для отдельных групп мышц |
| Тестирование равновесия занимающегося лица |
| Обобщение и интерпретация результатов тестирования физического состояния занимающегося лица |
| Оценка физического состояния занимающегося лица с определением сильных и слабых сторон физического развития и подготовленности по компонентам системы фитнеса |
| Постановка достижимых целей занятия фитнесом для занимающегося лица |
| Необходимые умения | Использовать систему квалифицирующих показателей и данных о состоянии здоровья для оценки факторов риска занимающегося лица  |
| Применять методы неинвазивного тестирования текущего физического состояния, методы антропометрических измерений в фитнесес |
| Применять систему тестов динамического тестирования с учетом текущего физического состояния занимающегося лица для обеспечения его безопасности |
| 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 |
| Инструктировать население по вопросам подготовки к динамическому тестированию, разъяснять процедуру проведения теста и признаки возникновения дискомфорта |
| Использовать эргометр, беговую дорожку, степ-платформу и систему беговых тестов на спортивной площадке для проведения тестирования аэробной выносливости занимающегося лица |
| Контролировать усталость, перенапряжение занимающегося лица при проведении динамического тестирования, определять симптомы, требующие прекращения тестирования в целях обеспечения безопасности занимающегося лица |
| Интерпретировать данные тестирования физического состояния занимающегося лица с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов |
| Выявлять сильные и слабые стороны физического развития и подготовленности занимающегося лица по компонентам системы фитнеса на основе тестирования и определять достижимые для занимающегося лица цели занятий фитнесом  |
| Подбирать упражнения для улучшения общего физического состояния, для развития кардио-васкулярной выносливости, для развития силы, гибкости, для снижения веса на основе результатов тестирования занимающегося лица |
| Необходимые знания | Основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека |
| Противопоказания к занятиям фитнесом |
| Возрастные особенности человека |
| Факторы риска занимающегося фитнесом 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, антропологических замеров, динамического тестирования в фитнесе  |
| Контрольные показатели и стандартные результаты тестирования физического состояния в покое, антропологических замеров, динамического тестирования в фитнесе |
| Методы фиксации данных тестирования физического состояния населения в фитнесе |
| Симптомы усталости, дискомфорта и перенапряжения занимающегося фитнесом при динамическом тестировании |
| Фитнес-программы для улучшения общего физического состояния, для развития кардио-васкулярной выносливости, для развития силы, для развития гибкости, для снижения веса 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 |
| Другие характеристики | - |

**3.1.4 Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Проактивное взаимодействие с населением для мотивации к регулярным 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 | Ведение базы занимающихся физических и юридических лиц, информирование занимающихся лиц об основных и дополнительных фитнес-услугах |
| Разработка регулярной коммуникативной стратегии с занимающимся лицом с учетом адаптации занимающегося лица к фитнес-тренировкам |
| Персонифицированное информирование занимающего лица об акциях, специальных мероприятиях с использованием информационных технологий и мобильных приложений |
| Проведение с населением мастер-классов, занятий для улучшения общего физического состояния, для развития кардио-васкулярной выносливости, для развития силы, гибкости, для снижения веса и мотивация населения к регулярным занятиям фитнесом |
| Консультирование населения по вопросам здоровьесберегающей физической активности и источникам здорового питания |
| Необходимые умения | Использовать технологии работы с базой занимающихся физических и юридических лиц |
| Выбирать оптимальные методы регулярной коммуникации с занимающимся лицом |
| Использовать методы проактивного взаимодействия для персонифицированного информирования занимающегося лица |
| Демонстрировать техники самостраховки при проведении занятий по фитнесу |
| Использовать техники самопрезентации для мотивации населения к регулярным занятиям фитнесом |
| Разъяснять населению физиологические аспекты упражнений для улучшения общего физического состояния, для развития кардио-васкулярной выносливости, для развития силы, гибкости, для снижения веса, принципы дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки |
| Демонстрировать техники безопасного выполнения упражнений для улучшения общего физического состояния, для развития кардио-васкулярной выносливости, для развития силы, гибкости, для снижения веса |
| 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  |
| Необходимые знания | Биомеханика движений человека |
| Основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека |
| Кардиореспираторная система организма человека |
| Двигательная рекреация |
| Методы коммуникации и проактивного взаимодействия с юридическими и физическими лицами 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 |
| Техники самопрезентации в фитнесе |
| Фитнес-программы для улучшения общего физического состояния, для развития кардио-васкулярной выносливости, для развития силы, для развития гибкости, для снижения веса и их физиологическое обоснование |
| Методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности в фитнесе |
| Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе, сочетание физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий (закаливание, питание) |
| Основы здорового образа жизни и здорового питания |
| Техники самостраховки при занятиях фитнесом |
| Техники безопасного использования тренажерных устройств и свободных весов в фитнесе |
| Техники позитивной мотивации в фитнесе |
| Другие характеристики | - |

**3.2. Обобщенная трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Деятельность по индивидуальным фитнес-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-тренерТренер по персональным фитнес-программам |

|  |  |
| --- | --- |
| Требования к образованию и обучению | Среднее профессиональное образование по программам подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или в области педагогических наук и образования по специальности физическая культура или в области здравоохранения и дополнительное профессиональное образование – повышение квалификации в области фитнеса по направлению деятельности ИлиСреднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка в области фитнеса по направлению деятельностиИлиВысшее образование - бакалавриат в области физической культуры и спорта или педагогических наук и образования по направленности (профилю) физическая культура или в области здравоохранения и дополнительное профессиональное образование - повышение квалификации в области фитнеса по направлению деятельности ИлиВысшее образование - бакалавриат (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка в области фитнеса по направлению деятельности |
| Требования к опыту практической работы | Не менее года по профильному направлению фитнеса |
| Особые условия допуска к работе | Оказание фитнес-услуг несовершеннолетним - при наличии особых условий и требований. |
| 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;- 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 | 3423 | Инструкторы фитнес-клубов, спортивных зон отдыха и организаторы спортивных программ |
| 2358 | Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту |
| ЕКС | - | Тренер |
| ОКПДТР | 27164 | Тренер |
| ОКСО | 3.31.00.00 | Клиническая медицина |
| 3.32.00.00 | Науки о здоровье и профилактическая медицина |
| 3.34.00.00 | Сестринское дело |
| 6.44.00.00 | Образование и педагогические науки |
| 7.49.00.00 | Физическая культура и спорт |

**3.3.1. Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Разработка индивидуальной фитнес-программы  | 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 занимающегося лица к занятиям фитнесом |
| Анкетирование занимающегося лица для выявления индивидуальных потребностей в области физического развития и факторов мотивации личностно-ориентированной двигательной активности |
| Оценка факторов риска занимающегося лица на основе данных о возрасте, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности, истории сердечно-легочных заболеваний, диабета, высокого давления или раковых заболеваний членов семьи, прошлых и текущих мышечно-скелетных травм |
| Предварительное неинвазивное тестирование первоначального физического состояния занимающегося лица (далее – фитнес-тестирование) |
| Анализ и обработка результатов предварительного фитнес-тестирования, определение системы приоритетов для занимающегося фитнесом по основным компонентам фитнеса (силы, скорости, мощности, анаэробной и аэробной выносливости, ловкости, равновесия, координации, гибкости, состав тела, биохимического баланса организма занимающегося фитнесом), формулировка достижимых и измеримых целей по фазам фитнес-тренировок и планирование результатов индивидуальной фитнес-программы  |
| Подбор и дозировка упражнений на основе оценки уровня риска и данных предварительного фитнес-тестирования занимающегося лица по фазам фитнес-тренировок |
| Составление индивидуальной фитнес-программы занимающегося лица, в том числе разработка частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, с использованием разнообразных фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок:- Коррекция мышечных, суставных, нервных и биохимических функциональных нарушений занимающегося фитнесом;- Развитие кардиореспираторной выносливости и функционального диапазона движений занимающегося фитнесом;- Коррекция и базовое развитие нейромышечной и скелетно-мышечной систем занимающегося фитнесом;- Развитие диапазона движений, стабильности, эластичности, мощности и многоплоскостной силы занимающегося фитнесом;- Развитие подвижности занимающегося фитнесом;- Физическое развитие, специально адаптированное к образу жизни занимающегося фитнесом;- Специальное атлетическое развитие занимающегося фитнесом;- Интенсивное спортивно-атлетическое развитие занимающегося фитнесом |
| Разработка программы самостоятельных занятий по фитнесу и времени активного отдыха занимающегося лица |
| Календарное планирование индивидуальной фитнес-программы с применением принципа периодизации достижения определенной цели по фазам фитнес-тренировок  |
| Необходимые умения | Выявлять и ранжировать факторы мотивации занимающегося лица для постановки достижимых целей его личностно-ориентированной двигательной активности  |
| Использовать и интерпретировать данные о состоянии здоровья, возрасте, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности, истории сердечно-легочных заболеваний, диабета, высокого давления или раковых заболеваний членов семьи, прошлых и текущих мышечно-скелетных травм для оценки факторов риска занимающегося лица |
| Применять методы и технологию неинвазивного фитнес-тестирования занимающегося фитнесом |
| Интерпретировать данные предварительного фитнес-тестирования с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов и оценивать первоначальное физическое состояние занимающегося лица по основным компонентам фитнеса (сила, скорость, мощность, анаэробная и аэробная выносливость, ловкость, равновесие, координация, гибкость, состав тела, биохимический баланс организма занимающегося лица) |
| Применять разнообразные фитнес-технологии для планирования индивидуальной фитнес-программы  |
| Анализировать целевую направленность, специфику задач аэробного, анаэробного, функционального тренинга и применять адекватные для занимающегося лица 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 занимающегося лица по фазам фитнес-тренировок |
| Использовать принцип регламентации нагрузок и адекватности их применения для занимающегося лица |
| Строго дозировать физическую нагрузку для занимающегося лица и применять методы ее последовательного увеличения по фазам фитнес-тренировок |
| Подбирать и компоновать разнообразные физические упражнения для сбалансированного развития всех мышечных групп и систем организма занимающегося лица  |
| Учитывать возможность обратимости (снижения) результатов и отражать её в управляемой динамике воздействия на физическое развитие занимающегося лица |
| Планировать занятия по фитнесу на основе баланса результативности занятий и их безопасности для занимающегося лица  |
| Необходимые знания | Медико-биологические основы фитнеса |
| Физиология человека |
| Теория и методика спортивной тренировки |
| Методика оздоровительной и восстановительной фитнес-тренировки |
| Возрастные особенности человека |
| Противопоказания к занятиям фитнесом |
| Функциональная анатомия человека |
| Основы биомеханики движений человека и кинезиологии |
| Факторы риска занимающегося фитнесом и стандартные методики их выявления |
| Методика неинвазивного фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов |
| Классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальной фитнес-программы  |
| Классификаций 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 (закаливание, питание) |
| 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 фитнес-программы для занимающегося фитнесом  |
| Виды тренажерных устройств в фитнесе, их классификация и принципы работы |
| Методика подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями занимающегося лица |
| Методика разработки фитнес-программы для лиц пожилого возраста |
| Методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга  |
| Виды активного отдыха в фитнесе |
| Другие характеристики | - |

**3.2.2. Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Сопровождение занимающегося лица при внедрении индивидуальной фитнес-программы  | Код | В/02.6 | Уровень (подуровень) квалификации | 6 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Трудовые действия | Постановка цели и концепции занятия, информирование занимающегося лица о физиологических аспектах упражнений, объеме нагрузки (частоте, интенсивности, продолжительности) по виду упражнений |
| Инструктаж занимающегося лица по технике безопасного выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств, с использованием оборудования свободного веса, в том числе по технике самостраховки |
| Проведение разминки с занимающимся лицом, в том числе комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для повышения функциональных возможностей организма и настройки нервно-мышечного аппарата занимающихся лица к выполнению основной части занятия |
| Демонстрация выполнения техники упражнений основной части занятия по индивидуальной фитнес-программе, в том числе с использованием тренажерных устройств, с пояснением анатомо-физиологических аспектов упражнений с точки зрения влияния на текущее состояние занимающегося лица, полезности упражнения, возможных побочных эффектов (травм), отсроченных (долговременных) эффектов от исполнения упражнения для занимающегося лица |
| Страховка занимающегося лица при использовании оборудования свободного веса, при выполнении сложно-координационных упражнений |
| Выявление и коррекция ошибок занимающегося лица в технике выполнения каждого элемента упражнений основной части занятия индивидуальной фитнес-программе  |
| Оценка уровня интенсивности аэробного, анаэробного тренинга путем периодического замера показателей физического состояния занимающегося лица, определения уровня индивидуального восприятия нагрузки занимающимся лицом, варьирование интенсивностью нагрузки при превышении показателей физического состояния пределов допустимых норм |
| Выполнение с занимающимися лицом заминки, в том числе упражнений на снижение нагрузки и восстановление |
| Постановка задач и выбор упражнений, направлений занятий по специализированным направлениям фитнеса для самостоятельных занятий по фитнесу занимающегося лица |
| Периодическое фитнес-тестирование занимающегося лица, обобщение, интерпретация и анализ результатов периодического фитнес-тестирования |
| Документирование процесса реализации индивидуальной фитнес-программы с фиксацией показателей:- описание целей и результатов анализа базовых потребностей занимающегося фитнесом по фазам фитнес-тренировок;- результаты периодического фитнес-тестирования;- 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 занимающегося фитнесом при проведении занятия фитнесом, частота сердечных сокращений, реакция на предыдущую тренировку и текущую тренировку;- сведения о ежедневном уровне энергии, аппетите и режиме питания. |
| Оценка достижимости индивидуальных целей занимающегося лица по фазам фитнес-тренировок и корректировка индивидуальной фитнес-программы  |
| Адаптация индивидуальной фитнес-программы в зависимости от меняющихся обстоятельств и потребностей занимающегося лица, данных периодического фитнес-тестирования  |
| Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния занимающегося лица |
| Контроль соответствия всех сеансов занятий по индивидуальной фитнес-программе нормам безопасности, здоровьесбережения и эффективности для занимающегося лица |
| Необходимые умения | Разъяснять цель, концепцию занятия по фитнесу, виды физической активности в рамках проведения занятия по фитнесу |
| Давать пояснение о влиянии упражнений на текущее состояние занимающегося лица, о полезности упражнения, о возможных побочных и отсроченных (долговременных) эффектах упражнения при демонстрации их выполнения |
| Разъяснять техники выполнения каждого элемента упражнения при демонстрации их выполнения, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободных весов |
| Применять величину нагрузки, частоту тренировочных занятий, частоту тренировки каждой мышечной группы согласно индивидуальной фитнес-программе  |
| Проводить инструктаж по технике безопасного выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств, с использованием оборудования свободного веса, обучать методам самостраховки в фитнесе |
| Обучать население техникам дыхания при исполнении упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободных весов |
| Использовать тренажерные устройства, спортивное оборудование, снаряжение и инвентарь, соответствующие виду занятия, включая специфические средства индивидуальной защиты |
| Использовать базовые упражнения различный фитнес-технологий и их вариации  |
| Использовать мониторы сердечного ритма на занятиях высокой интенсивности |
| Контролировать диапазон движения занимающегося лица при проработке мышечных групп, предупреждать превышение занимающимся лицом предела комфортного диапазона движений |
| Применять техники страховки в фитнесе |
| Проводить периодическое неинвазивное фитнес-тестирование с использованием стандартным методов и технологий |
| Варьировать параметрами продолжительности отдыха, темпа движения, режима нагрузки для занимающегося лица с учетом баланса здоровьесбережения и оптимальности физического развития занимающегося лица |
| Соблюдать принципы последовательности решения задач физического совершенствования по фазам фитнес-тренировки и постепенной прогрессивной сверхнагрузки для занимающегосялица |
| Выявлять ошибки в технике выполнения каждого элемента упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оперативно устранять ошибки, повышающие риск травмирования занимающегося лица |
| Проводить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления занимающегося лица и определять связи показателей замеров с различными видами физической нагрузки занимающегося лица |
| Определять признаки переутомления или перетренированности занимающегося лица  |
| Определять признаки и симптомы сердечно-легочного заболевания или сердечно-легочного затруднения занимающегося лица |
| Выявлять источники опасности и возникновения травматизма населения во время занятий по фитнесу и выбирать алгоритмы действий по их предупреждению |
| Документировать показатели внедрения индивидуальной фитнес-программы, сопоставлять и анализировать полученные результаты  |
| Определять соответствие эргономических характеристик используемого спортивного снаряжения и инвентаря анатомо-физиологическим особенностям занимающегося лица |
| Корректировать индивидуальную фитнес-программу на основе оценки достижимости индивидуальных целей занимающегося фитнесом по фазам фитнес-тренировок |
| Учитывать характер внешних обстоятельств и динамику потребностей занимающегося лица при адаптации индивидуальной фитнес-программы  |
| Использовать методы позитивной мотивации занимающегося лица  |
| Использовать методы вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта с занимающимся лицом и индивидуализации занятий  |
| Использовать методы самопрезентации для мотивации занимающегося лица к регулярному выполнению индивидуальной фитнес-программы |
| Необходимые знания | Медико-биологические основы фитнеса |
| Физиология человека |
| Теория и методика спортивной тренировки |
| Методика оздоровительной, восстановительной фитнес-тренировки |
| Возрастные особенности человека |
| Основы биомеханики движений человека и кинезиологии |
| Функциональная анатомия человека |
| Индивидуальная фитнес-программа занимающегося фитнесом и методы ее адаптации и корректировки |
| Формы и методы документирования и интерпретации данных процесса реализации индивидуальной фитнес-программы  |
| Методы вербальной и невербальной коммуникации, позитивной мотивации в фитнесе |
| Виды тренажерных устройств в фитнесе, их классификация и принципы работы |
| Правила безопасного использования тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря |
| Система фитнеса, ее компоненты (сила, скорость, мощность, анаэробная и аэробная выносливость, ловкость, равновесие, координация, гибкость, состава тела, биохимический баланс организма человека) и способы развития компонентов посредством фитнеса |
| Типовые и специализированные фитнес-программы |
| Противопоказания к занятиям фитнесом |
| Классификаций 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 (закаливание, питание) |
| 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, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга |
| Методика неинвазивного фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов |
| Классификация фитнес-технологий и их применение при проведении занятий по фитнесу  |
| Методы страховки и самостраховки |
| Физиологические основы питания |
| Особенности и правила употребления специализированных пищевых добавок и витаминно-минеральных комплексов в фитнесе |
| Причин и риски возникновения острых и хронических травм при занятиях фитнесом, методы предотвращения травмирования при занятиях фитнесом |
| Потеря сознания, обморочные состояния, коронарный синдром во время физической активности, их причины и алгоритм действий по организации первой помощи |
| Методы оценки и контроля показателей физического состояния населения при занятиях фитнесом |
| Признаки переутомления или перетренированности |
| Другие характеристики | - |

**3.2.3. Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Консультирование населения по вопросам выполнения индивидуальной фитнес-программы | 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 принципов и механизмов анаэробного и аэробного метаболизма человека, роли углеводов, жиров и белков в процессе метаболизма человека |
| Разъяснение населению принципов, анатомических и физиологических факторов адаптации организма человека к силовому и аэробному тренингу  |
| Разъяснение населению рисков потери физиологических адаптаций (детренированности) после прекращения регулярной физической активности |
| Разъяснение населению принципа периодизации в фитнесе и планирования индивидуальных результатов по фазам фитнес-тренировки |
| Разъяснение населению важности поддерживающего тренинга путем сочетания самостоятельных занятий фитнесом и активного отдыха и определение минимального объема двигательной активности для поддержания реализованных физиологических адаптаций занимающегося лица |
| Разъяснение населению физиологических и функциональных аспектов упражнений для улучшения общего физического состояния, для развития кардио-васкулярной выносливости, для развития силы, гибкости, для снижения веса, принципов дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки, обучение методам восстановления после продолжительных нагрузок |
| Разъяснение населению причин и рисков возникновения острых и хронических травм при занятиях фитнесом, обучение методам их предотвращения при занятиях фитнесом |
| Консультирование населения по вопросам здорового образа жизни, рационального питания и приема пищевых добавок, витаминно-минеральных комплексов  |
| Необходимые умения | Использовать методы проактивного взаимодействия для персонифицированной коммуникации с населением |
| Использовать методы вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта с населением |
| Разъяснять особенности и принципы планирования индивидуальных результатов по фазам фитнес-тренировки |
| 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, для развития кардио-васкулярной выносливости, для развития силы, гибкости, для снижения веса 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 |
| Давать рекомендации по рациональному питанию и применению специализированных пищевых добавок, витаминно-минеральных комплексов с учетом решения задач в рамках индивидуальной фитнес-программы |
| Необходимые знания | Медико-биологические основы фитнеса |
| Физиология человека |
| Теория и методика спортивной тренировки |
| Методика оздоровительной тренировки |
| Возрастные особенности человека |
| Функциональная анатомия человека |
| Основы биомеханики движений человека и кинезиологии |
| Причин и риски возникновения острых и хронических травм при занятиях фитнесом, методы предотвращения травмирования при занятиях фитнесом |
| Классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальной фитнес-программы  |
| Классификаций и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу, их физиологическое обоснование |
| Виды тренажерных устройств в фитнесе, их классификация и принципы работы |
| Методы определения состояния переутомления или перетренированности в фитнесе |
| Физиологические основы питания |
| Особенности и правила употребления специализированных пищевых добавок и витаминно-минеральных комплексов в фитнесе |
| Классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальной фитнес-программы |
| Мотивационные техники ведения здорового и активного образа жизни, в том числе принципы и методы рационального питания, 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 | ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма» (ГЦОЛИФК), г. Москва |
| 6 | АНО Научно-консультационный центр «Спортивная перспектива», г. Москва |
| 7 | Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования "Московский финансово-промышленный университет "Синергия", город Москва |

1. Общероссийский классификатор занятий. [↑](#endnote-ref-2)
2. Общероссийский классификатор видов экономической деятельности. [↑](#endnote-ref-3)
3. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта" [↑](#endnote-ref-4)
4. 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-5)
5. ОК 009-2016. Общероссийский классификатор специальностей по образованию (принят и введен в действие Приказом Росстандарта от 08.12.2016 N 2007-ст) [↑](#endnote-ref-6)