УТВЕРЖДЕН

приказом Министерства

труда и социальной защиты Российской Федерации

от «24» декабря 2020 г. № 950н

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ

**Специалист по продвижению фитнес-услуг**

|  |
| --- |
| 1407 |
| Регистрационный номер |

I. Общие сведения 1

II. Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт (функциональная карта вида профессиональной деятельности) 2

III. Характеристика обобщенных трудовых функций 3

3.1. Обобщенная трудовая функция «Организация продвижения фитнес-услуг среди населения» 3

3.2. Обобщенная трудовая функция «Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам» 11

IV. Сведения об организациях – разработчиках профессионального стандарта 20

I. Общие сведения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Организация и продвижение фитнес-услуг населению |  | 05.013 |
| (наименование вида профессиональной деятельности) |  | Код |

Основная цель вида профессиональной деятельности:

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

Группа занятий:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2358 | Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту | ~~-~~ | ~~-~~ |
| (код ОКЗ[[1]](#endnote-1)) | (наименование) | (код ОКЗ) | (наименование) |

Отнесение к видам экономической деятельности:

|  |  |
| --- | --- |
| 93.13 | Деятельность фитнес-центров |
| (код ОКВЭД[[2]](#endnote-2)) | (наименование вида экономической деятельности) |

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

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

III. Характеристика обобщенных трудовых функций

3.1. Обобщенная трудовая функция

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

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| Требования к образованию и обучению | Среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и/или спорта или в области педагогики по специальности «физическая культура»  или  Среднее профессиональное образование (непрофильное) – программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки в области фитнеса |
| Требования к опыту практической работы | - |
| Особые условия допуска к работе | К работе не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость за преступления, состав и виды которых установлены законодательством Российской Федерации[[3]](#endnote-3)  Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований)[[4]](#endnote-4)  Прохождение инструктажа по охране труда[[5]](#endnote-5) |
| Другие характеристики | С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий:   * дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) раз в два года; * формирование профессиональных навыков через наставничество; * стажировка; * использование современных дистанционных образовательных технологий; участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, фитнес-конвенциях |

Дополнительные характеристики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование документа | Код | Наименование базовой группы, должности (профессии) или специальности |
| ОКЗ | 2358 | Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту |
| ЕКС[[6]](#endnote-6) | - | Тренер |
| ОКПДТР[[7]](#endnote-7) | 27164 | Тренер |
| 27168 | Тренер-преподаватель по спорту |
| ОКСО[[8]](#endnote-8) | 6.44.00.00 | Образование и педагогические науки |
| 7.49.00.00 | Физическая культура и спорт |

**3.1.1. Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Вовлечение населения в занятия фитнесом | Код | A/01.5 | Уровень (подуровень) квалификации | 5 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Трудовые действия | Разработка плана использования средств и методов коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды здорового образа жизни (далее – ЗОЖ) и физической активности среди населения |
| Подготовка контента, пропагандирующего ЗОЖ и физическую активность среди населения, для размещения в средствах массовой информации (далее – СМИ) |
| Подготовка и размещение контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» |
| Проведение кампаний в СМИ и в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по пропаганде активного долголетия и стимулированию физической активности лиц старшего возраста посредством фитнеса |
| Проведение дней открытых дверей по фитнес-услугам для населения |
| Привлечение ведущих спортсменов и представителей спортивных организаций для показательных выступлений и демонстрации населению возможностей фитнес~~а~~ |
| Вовлечение населения в специальные информационные, соревновательные, спортивные, развлекательные мероприятия, предоставляемые в сфере фитнеса |
| Информирование населения о возможностях использования в фитнесе индивидуальных цифровых устройств для диагностики и/или контроля своего состояния |
| Необходимые умения | Анализировать потребности различных групп населения в индивидуальном благополучии, гармоничном физическом и личностном развитии и мотивировать на развитие личностно ориентированной двигательной активности |
| Информировать население о рисках, связанных с недостатком движения и физической активности |
| Выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения |
| Использовать методы взаимодействия со СМИ для продвижения культуры ЗОЖ и физической активности среди населения и вовлечения населения в занятия фитнесом |
| Подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения |
| Использовать социальные медиаресурсы, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» для вовлечения населения в занятия фитнесом |
| Организовывать взаимодействие с лицами старшего возраста, разъяснять роль и значение фитнеса в поддержании активного долголетия |
| Использовать специальные мотивирующие фитнес-мероприятия для вовлечения населения в занятия фитнесом |
| Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи |
| Применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния |
| Необходимые знания | Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия |
| Физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия |
| Средства фитнеса для поддержания и развития ЗОЖ и физической активности |
| Формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия |
| Возрастные особенности человека |
| Технологии интегрированных маркетинговых коммуникаций |
| Специальные мероприятия по реализации информативной и имиджевой политики организации для различных аудиторий |
| Система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий |
| Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса |
| Медико-биологические основы фитнеса |
| Двигательная рекреация |
| Основные и дополнительные услуги в фитнесе |
| Основы организации занятия по фитнесу |
| Особенности организации фитнеса для лиц различного возраста |
| Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи |
| Цифровые технологии и их использование в индустрии фитнеса |
| Другие характеристики | - |

**3.1.2. Трудовая функция**

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| Трудовые действия | Формирование у населения представления о системе фитнеса путем разъяснения взаимосвязи компонентов фитнеса: силы, скорости, мощности, анаэробной и аэробной выносливости, ловкости, равновесия, координации, гибкости, относительного процентного отношения жировых и нежировых тканей в теле человека, биохимического баланса организма человека (далее – компоненты фитнеса) |
| Информирование населения об основных видах фитнес-программ: для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса |
| Разъяснение населению преимуществ регулярных занятий фитнесом, их влияния на качество и продолжительность жизни, воздействия на организм человека |
| Информирование населения о противопоказаниях к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса |
| Самопрезентация и проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу с пояснением элементов физической нагрузки во время разминки, основной части занятия, заминки |
| Определение уровня физического развития населения с использованием системы квалифицирующих показателей |
| Разъяснение населению особенностей дозирования физической нагрузки для улучшения физических возможностей с минимизацией рисков травмирования |
| Разъяснение населению вопросов регулярности нагрузки для достижения индивидуальных целей при выполнении разных видов фитнес-программ |
| Необходимые умения | Формировать у населения систему знаний о фитнесе: компоненты системы фитнеса, их взаимосвязь и способы развития |
| Информировать население о составе, особенностях и направленности воздействия на организм человека фитнес-программ для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса |
| Разъяснять населению общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях фитнесом |
| Формировать у населения заинтересованность фитнесом путем самопрезентации, с использованием методов вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта |
| Пояснять структуру занятия по фитнесу (разминка, основная часть занятия, заминка) при проведении с населением ознакомительного занятия |
| Использовать систему классифицирующих показателей для оценки уровня физического развития населения |
| Разъяснять населению принципы дозирования физической нагрузки, определения регулярности нагрузки по видам фитнес-программ |
| Необходимые знания | Физкультурно-оздоровительные технологии поддержания физического и психического здоровья человека |
| Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса |
| Система фитнеса, ее компоненты и способы развития компонентов |
| Основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека |
| Фитнес-программы для улучшения общего физического состояния, для развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса |
| Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий |
| Нормирование нагрузки и отдыха на разных этапах занятия по фитнесу с сочетаемостью разных типов нагрузки |
| Биомеханика движений человека |
| Принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом |
| Методы страховки и самостраховки при занятиях фитнесом |
| Правила техники безопасного выполнения упражнений при занятиях фитнесом |
| Техники безопасного использования тренажерных устройств, спортивного оборудования и свободных весов в фитнесе |
| Структура занятия по фитнесу: разминка, основная часть занятия, заминка и элементы физической нагрузки |
| Программы анаэробных и аэробных тренировок |
| Виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста |
| Другие характеристики | - |

**3.1.3. Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования | Код | A/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 населении, противопоказаний к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса и определение факторов риска занятий фитнесом |
| Тестирование неинвазивными методами текущего физического состояния человека: замер частоты сердечных сокращений в покое, кровяного давления в покое |
| Антропометрические замеры тела человека |
| Инструктаж по подготовке и проведению динамического тестирования мышечной выносливости, аэробной выносливости, гибкости и равновесия человека (далее – динамического тестирования) |
| Тестирование мышечной силы и мышечной выносливости с использованием системы тестов для отдельных частей тела и групп мышц человека |
| Тестирование аэробной выносливости человека с использованием системы тестов с динамической нагрузкой |
| Тестирование гибкости с использованием системы тестов для отдельных групп мышц человека |
| Тестирование равновесия человека |
| Обобщение и интерпретация результатов тестирования физического состояния человека |
| Оценка физического состояния и определение сильных и слабых сторон физического развития и подготовленности человека по компонентам системы фитнеса |
| Постановка достижимых человеком целей занятия фитнесом |
| Обращение за квалифицированной первой помощью в случае некомфортного физического состояния человека или возникновения возможной травмы |
| Необходимые умения | Использовать систему квалифицирующих показателей и данных о населении для определения факторов риска занятий фитнесом |
| Применять методы неинвазивного тестирования текущего физического состояния |
| Проводить антропометрические замеры тела человека |
| Использовать контрольно-измерительные приборы и оборудование для замера частоты сердечных сокращений и кровяного давления |
| Использовать измерительные приборы и оборудование для замера веса и роста, состава тела человека, замера дальности наклонов вперед |
| Применять систему тестов динамического тестирования с учетом текущего физического состояния тестируемого для обеспечения его безопасности |
| Инструктировать население по вопросам подготовки к динамическому тестированию, в том числе разъяснять процедуру проведения теста и признаки возникновения дискомфорта |
| Контролировать усталость, перенапряжение тестируемого при проведении динамического тестирования и определять симптомы, требующие прекращения тестирования, в целях обеспечения безопасности тестируемого |
| Использовать эргометр, беговую дорожку, степ-платформу и систему беговых тестов для проведения тестирования и диагностики аэробной выносливости |
| Интерпретировать данные тестирования физического состояния населения с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов |
| Выявлять сильные и слабые стороны физического развития и подготовленности человека по компонентам фитнеса на основе тестирования и определять достижимые цели занятий фитнесом |
| Подбирать для населения упражнения для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса на основе результатов тестирования |
| Необходимые знания | Основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека |
| Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса |
| Возрастные особенности человека |
| Факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления |
| Система тестов оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, допущения в ходе тестирования, ограничения теста и степень его точности |
| Порядок проведения тестирования физического состояния населения в фитнесе |
| Правила и методология тестирования физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе |
| Правила и методология проведения антропометрических замеров тела человека в фитнесе |
| Контрольные показатели и стандартные результаты тестирования физического состояния в покое, антропологических замеров, динамического тестирования в фитнесе |
| Методы измерения и фиксации результатов фитнес-тестирования |
| Симптомы усталости, дискомфорта и перенапряжения тестируемого при динамическом тестировании |
| Фитнес-программы для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса и их физиологическое обоснование |
| Методики интерпретации данных тестирования физического состояния в покое, антропологических замеров, динамического тестирования человека в фитнесе |
| Биомеханика движений человека |
| Техники контроля и самоконтроля при проведении тестирования физического состояния в фитнесе |
| Особенности тестирования физического состояния и физической подготовленности населения различного возраста |
| Основы организации первой помощи |
| Порядок обращения за оказанием первой помощи |
| Другие характеристики | - |

**3.1.4 Трудовая функция**

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| Трудовые действия | Разработка планов мероприятий по взаимодействию с населением для мотивации к регулярным занятиям фитнесом |
| Реализация мероприятий для мотивации населения к регулярным занятиям фитнесом с учетом адаптации населения к фитнес-тренировкам |
| Персонифицированное информирование населения об акциях, специальных мероприятиях с использованием информационных технологий и мобильных приложений |
| Проведение с населением мастер-классов и демонстрационных занятий, информирующих о возможностях фитнес-услуг и пользе в развитии физических качеств и продолжительности физически активного периода жизни населения |
| Консультирование населения по вопросам ЗОЖ и физической активности |
| Ведение базы данных о населении, получающем фитнес-услуги |
| Необходимые умения | Выбирать оптимальные методы коммуникации с населением для регулярного взаимодействия |
| Использовать методы персонифицированного информирования населения |
| Демонстрировать техники самостраховки при проведении мастер-классов, демонстрационных занятий |
| Использовать техники самопрезентации для мотивации населения к регулярным занятиям фитнесом |
| Разъяснять населению физиологические аспекты упражнений для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса |
| Разъяснять населению принципы дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки в фитнесе |
| Разъяснять населению сущность процесса самомотивации и техники самомотивации в фитнесе |
| Демонстрировать техники безопасного выполнения упражнений для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса |
| Использовать характеристики типов личности для поощрения и мотивации населения к регулярным занятиям фитнесом |
| Использовать техники работы с возражениями |
| Разъяснять населению особенности и правила рационального питания при занятиях фитнесом |
| Использовать информационные технологии при работе с базами данных о населении, получающем фитнес-услуги |
| Необходимые знания | Биомеханика движений человека |
| Основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека |
| Двигательная рекреация |
| Методы коммуникации с населением в фитнесе |
| Технологии продаж в фитнесе |
| Правила и нормы делового общения |
| Возрастные особенности человека |
| Типы личности и методы работы с возражениями |
| Мобильные приложения в фитнес-индустрии |
| Информационные технологии при работе с базами данных о населении, получающем фитнес-услуги |
| Правила и техники самомотивации в фитнесе |
| Техники позитивной мотивации в фитнесе |
| Техники самопрезентации в фитнесе |
| Фитнес-программы для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса и их физиологическое обоснование |
| Методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности в фитнесе |
| Нормирование нагрузки и отдыха на разных этапах занятия по фитнесу с сочетаемостью разных типов нагрузки |
| Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе, сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий |
| Основы ЗОЖ |
| Техники самостраховки при занятиях фитнесом |
| Техники безопасного использования тренажерных устройств, спортивного оборудования и свободных весов в фитнесе |
| Другие характеристики | - |

3.2. Обобщенная трудовая функция

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

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

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

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

Дополнительные характеристики

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

**3.2.1. Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом | Код | B/01.6 | Уровень (подуровень) квалификации | 6 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Трудовые действия | Контроль медицинского допуска населения к занятиям фитнесом |
| Анкетирование населения для выявления индивидуальных потребностей в области физического развития и факторов мотивации личностно ориентированной двигательной активности |
| Определение факторов риска населения на основе данных о возрасте населения, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности |
| Предварительное определение физического состояния населения методами фитнес-тестирования |
| Определение системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса на основе анализа и обработки результатов предварительного фитнес-тестирования |
| Определение достижимых и измеримых целей и планирование результатов индивидуальных программ |
| Подбор и дозировка упражнений на основе оценки уровня риска и данных предварительного фитнес-тестирования населения |
| Составление индивидуальных программнаселению, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок:  - коррекция мышечных, суставных, нервных и биохимических функциональных нарушений;  - развитие выносливости и функционального диапазона движений;  - базовое развитие мышечной системы;  - развитие диапазона движений, стабильности, эластичности, мощности и функциональной силы;  - развитие подвижности и физическое развитие, адаптированное к образу жизни;  - направленное атлетическое развитие |
| Разработка программ для самостоятельных занятий по фитнесу |
| Календарное планирование индивидуальных программ с применением принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок |
| Необходимые умения | Выявлять и ранжировать факторы мотивации для постановки достижимых целей личностно ориентированной двигательной активности человека |
| Использовать и интерпретировать данные о возрасте, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности для оценки факторов риска населения |
| Применять методы и технологию фитнес-тестирования населения |
| Интерпретировать данные предварительного фитнес-тестирования с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов и оценивать первоначальное физическое состояние человека по компонентам фитнеса |
| Применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ |
| Анализировать целевую направленность, специфику задач и применять для населения средства аэробного, анаэробного, функционального тренинга |
| Использовать методы индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека по фазам фитнес-тренировок |
| Использовать принцип регламентации нагрузок и адекватности их применения |
| Дозировать физическую нагрузку и применять методы ее последовательного изменения по фазам фитнес-тренировок |
| Подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека |
| Учитывать обстоятельства обратимости (снижения) результатов при планировании индивидуальных фитнес-тренировок |
| Планировать занятия по фитнесу на основе баланса результативности занятий и их безопасности для человека |
| Необходимые знания | Медико-биологические основы фитнеса |
| Физиология человека |
| Теория и методика спортивной тренировки |
| Методика восстановительной фитнес-тренировки |
| Возрастные особенности человека |
| Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса |
| Функциональная анатомия человека |
| Основы биомеханики движений человека и кинезиологии |
| Факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления |
| Методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов |
| Классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ |
| Классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу |
| Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий |
| Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе |
| Оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга |
| Методы и принципы планирования индивидуальных программ |
| Спортивное снаряжение, инвентарь и экипировка в фитнесе |
| Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация и принципы работы |
| Методика подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека |
| Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга |
| Аэробный и анаэробный режимы |
| Виды активного отдыха в фитнесе |
| Другие характеристики | - |

**3.2.2. Трудовая функция**

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| Трудовые действия | Определение цели занятия фитнесом населения |
| Информирование населения о физиологических аспектах упражнений |
| Информирование населения о частоте, интенсивности, продолжительности нагрузки по видам фитнес-программ и упражнений |
| Инструктаж населения по технике самостраховки и техникам безопасного выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования |
| Проведение разминки с населением с использованием комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для повышения функциональных возможностей организма человека и настройки мышечного аппарата к выполнению основной части занятия по индивидуальным программам |
| Демонстрация выполнения упражнений основной части занятия по индивидуальным программам, в том числе с использованием тренажерных устройств, с пояснением анатомо-физиологических аспектов упражнений с точки зрения влияния на текущее состояние организма человека, полезности упражнения, возможных побочных эффектов (травм), отсроченных (долговременных) эффектов от исполнения упражнения |
| Страховка при использовании человеком оборудования свободного веса, специализированного оборудования, включая выполнение сложнокоординационных упражнений |
| Выявление ошибок в технике выполнения человеком элементов упражнений основной части занятия индивидуальной программы |
| Подбор методов и средств коррекции ошибок в технике выполнения упражнений человеком |
| Оценка интенсивности аэробного, анаэробного тренинга путем периодического замера показателей физического состояния человека и определения уровня индивидуального восприятия нагрузки |
| Варьирование интенсивности нагрузки при превышении у человека пределов допустимых норм показателей физического состояния |
| Выполнение с населением заминки, в том числе упражнений на снижение нагрузки и восстановление |
| Регулярное и периодическое (этапное) фитнес-тестирование населения |
| Обобщение, интерпретация и анализ результатов регулярного и периодического (этапного) фитнес-тестирования населения |
| Документирование процесса реализации индивидуальных программ по фитнесу с фиксацией показателей:   * описание целей и результатов анализа базовых потребностей человека по фазам фитнес-тренировок; * результаты регулярного и периодического (этапного) фитнес-тестирования; * план и ход занятия, в том числе состав и дозирование упражнений, подходов, повторений, характер и вид нагрузки, виды применяемых систем фитнес-тренировок, виды силового тренинга, разминка, заминка и аэробный тренинг (интенсивность, вид и время); * показатели субъективной оценки самочувствия человека при занятиях фитнесом; * показатели объективной оценки реакции организма человека на нагрузку предыдущей и текущей тренировки; * сведения об энергозатратах |
| Оценка достижимости индивидуальных целей населения по фазам фитнес-тренировок и корректировка индивидуальных программ |
| Адаптация индивидуальных программ в зависимости от меняющихся обстоятельств и потребностей населения, включая данные регулярного и периодического (этапного) фитнес-тестирования |
| Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния человека |
| Контроль соответствия занятий по индивидуальным программам нормам безопасности и эффективности для формирования ЗОЖ и активного долголетия населения |
| Необходимые умения | Разъяснять цель, концепцию занятий по фитнесу, виды физической активности в рамках проведения занятия по индивидуальной программе |
| Давать пояснения о влиянии упражнений на текущее состояние человека, включая полезность, возможные эффекты (побочные, отсроченные, долговременные) |
| Разъяснять анатомо-физиологические аспекты упражнений |
| Демонстрировать выполнение упражнений |
| Разъяснять техники выполнения элементов упражнений при демонстрации их выполнения, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования |
| Применять величину нагрузки, частоту тренировочных занятий с учетом воздействия на мышечные группы человека согласно индивидуальной программе |
| Проводить инструктаж по техникам безопасного выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования |
| Обучать население методам самостраховки в фитнесе |
| Обучать население техникам дыхания при исполнении упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования |
| Использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование, снаряжение и инвентарь, соответствующие виду занятия, включая специфические средства индивидуальной защиты |
| Использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидности |
| Вести мониторинг сердечного ритма человека на занятиях с высокой интенсивностью |
| Контролировать пределы комфортного диапазона движений человека при проработке мышечных групп с целью предупреждения его превышения |
| Применять техники страховки в фитнесе |
| Проводить регулярное и периодическое (этапное) фитнес-тестирование с использованием стандартных методов и технологий |
| Варьировать параметрами продолжительности отдыха, темпа движения и режима нагрузки для человека с учетом баланса оптимального физического состояния |
| Соблюдать принципы последовательности решения задач физического совершенствования и постепенной прогрессивной сверхнагрузки с учетом индивидуального образа жизни, возраста и физического развития человека |
| Выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря |
| Подбирать методы и средства корректировки ошибок в выполнении упражнений для минимизации риска травмирования |
| Производить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связи показателей замеров с различными видами физической нагрузки человека |
| Определять признаки переутомления или перетренированности человека |
| Выявлять источники опасности и возможного травматизма населения во время занятий фитнесом и выбирать алгоритмы действий по их устранению |
| Документировать показатели реализации индивидуальных программ, сопоставлять и анализировать полученные результаты |
| Определять соответствие эргономических характеристик используемого спортивного снаряжения и инвентаря анатомо-физиологическим особенностям человека |
| Корректировать индивидуальные программы на основе оценки достижимости индивидуальных целей |
| Учитывать характер внешних обстоятельств и динамику потребностей человека при адаптации индивидуальных программ |
| Использовать методы позитивной мотивации населения |
| Использовать методы вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта с населением |
| Использовать методы самопрезентации для мотивации к регулярным занятиям |
| Необходимые знания | Медико-биологические основы фитнеса |
| Физиология человека |
| Теория и методика спортивной тренировки |
| Методика восстановительной фитнес-тренировки |
| Возрастные особенности человека |
| Основы биомеханики движений человека и кинезиологии |
| Функциональная анатомия человека |
| Индивидуальная программа по фитнесу и методы ее адаптации и корректировки |
| Формы и методы документирования и интерпретации данных процесса реализации индивидуальных программ по фитнесу |
| Методы вербальной и невербальной коммуникации, позитивной мотивации в фитнесе |
| Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация и принципы работы |
| Спортивное снаряжение, инвентарь и экипировка в фитнесе |
| Правила безопасного использования тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря |
| Система фитнеса, ее компоненты и способы развития компонентов |
| Типовые и специализированные фитнес-программы |
| Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса |
| Классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу |
| Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе, сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий |
| Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе |
| Оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга |
| Методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения |
| Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга |
| Аэробный и анаэробный режимы |
| Методики фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов |
| Классификация фитнес-технологий и их применение при проведении занятий по фитнесу |
| Методы страховки и самостраховки при занятиях фитнесом |
| Физиологические основы питания |
| Причины и риски возникновения острых и хронических травм при занятиях фитнесом, методы предотвращения травмирования при занятиях фитнесом |
| Методы оценки и контроля показателей состояния человека при различных нагрузках с учетом соблюдения критериев уровня безопасных нагрузок |
| Признаки переутомления или перетренированности человека |
| Основы организации первой помощи |
| Порядок обращения за оказанием первой помощи |
| Другие характеристики | - |

**3.2.3. Трудовая функция**

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| Трудовые действия | Разъяснение населению основ анаэробной и аэробной систем фитнес-тренировок, функционального тренинга, видов и техник растяжки |
| Разъяснение населению анатомических и физиологических факторов адаптации организма человека к аэробному, анаэробному, функциональному тренингу |
| Разъяснение населению физиологических особенностей состояния организма при утомляемости, перетренированности, детренированности |
| Разъяснение населению принципа периодизации в фитнесе по фазам фитнес-тренировки и планирования индивидуальных результатов |
| Разъяснение населению важности поддерживающего тренинга за счет сочетания самостоятельных занятий фитнесом и активного отдыха |
| Определение минимального объема двигательной активности человека для поддержания реализованных физиологических адаптаций |
| Разъяснение населению физиологических и функциональных аспектов упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса |
| Разъяснение населению принципов дозирования и определения регулярности нагрузки и обучение методам восстановления (релаксации) после нагрузок |
| Разъяснение населению причин и рисков возникновения острых и хронических травм при занятиях фитнесом и обучение методам их предупреждения при занятиях фитнесом |
| Консультирование населения по вопросам здорового и безопасного образа жизни и критериев активного долголетия |
| Необходимые умения | Использовать методы персонифицированной коммуникации с населением |
| Использовать методы вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта с населением |
| Разъяснять особенности и принципы планирования индивидуальных результатов фитнес-тренировок |
| Разъяснять принципы и структуру факторов адаптации организма человека к аэробному, анаэробному, функциональному тренингу |
| Обучать население техникам поддержания реализованных физиологических адаптаций за счет рационального сочетания самостоятельных занятий фитнесом и активного отдыха |
| Разъяснять анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека |
| Разъяснять общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе |
| Обосновывать системы физических упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса |
| Использовать характеристики типов личности для выбора оптимальных способов коммуникации с населением |
| Обучать население правильным позам и техникам дыхания, методам самоконтроля диапазона движения для предотвращения травматизма при занятиях фитнесом |
| Обучать население техникам самоконтроля при занятиях фитнесом |
| Систематизировать и анализировать современные фитнес-технологии |
| Использовать методы самопрезентации для мотивации населения к регулярной физической активности |
| Необходимые знания | Медико-биологические основы фитнеса |
| Физиология человека |
| Теория и методика спортивной тренировки |
| Методикавосстановительной тренировки |
| Возрастные особенности человека |
| Функциональная анатомия человека |
| Основы биомеханики движений человека и кинезиологии |
| Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса |
| Оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга |
| Методы предотвращения травмирования при занятиях фитнесом |
| Классификация фитнес-технологий и их применение в фитнесе |
| Классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу, их физиологическое обоснование и принципы компоновки и комбинации |
| Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация и принципы работы |
| Правила безопасного использования тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря |
| Методы определения состояния переутомления, перетренированности, детренированности в фитнесе |
| Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия |
| Мотивационные техники ведения ЗОЖ и методы борьбы со стрессом |
| Другие характеристики | - |

IV. Сведения об организациях – разработчиках профессионального стандарта

**4.1. Ответственная организация-разработчик**

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

**4.2. Наименования организаций-разработчиков**

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

1. Общероссийский классификатор занятий. [↑](#endnote-ref-1)
2. Общероссийский классификатор видов экономической деятельности. [↑](#endnote-ref-2)
3. Статья 351.1 Трудового кодекса Российской Федерации (Собрание законодательства Российской Федерации, 2002, № 1, ст. 3; 2006, № 27, ст. 2878; 2008, № 9, ст. 812; 2015, № 1, ст. 42; № 29, ст. 4363). [↑](#endnote-ref-3)
4. Статья 69 и статья 213 Трудового кодекса Российской Федерации (Собрание законодательства Российской Федерации, 2002, № 1, ст. 3; 2015, № 29, ст. 4356); статья 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598); Приказ Минздравсоцразвития России от 12 апреля 2011 г. № 302н «Об утверждении перечней вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда» (зарегистрирован Минюстом России 21 октября 2011 г., регистрационный № 22111), с изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 15 мая 2013 г. № 296н (зарегистрирован Минюстом России 3 июля 2013 г., регистрационный № 28970) и от 5 декабря 2014 г. № 801н (зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 г., регистрационный № 35848), приказом Минтруда России, Минздрава России от 6 февраля 2018 г. № 62н/49н (зарегистрирован Минюстом России 2 марта 2018 г., регистрационный № 50237), приказом Минздрава России от 13 декабря 2019 г. № 1032н (зарегистрирован Минюстом России 24 декабря 2019 г., регистрационный № 56976), приказом Минтруда России, Минздрава России от 3 апреля 2020 г. № 187н/268н (зарегистрирован Минюстом России 12 мая 2020 г., регистрационный № 58320), приказом Минздрава России от 18 мая 2020 г. № 455н (зарегистрирован Минюстом России 22 мая 2020 г., регистрационный № 58430). [↑](#endnote-ref-4)
5. Постановление Минтруда России, Минобразования России от 13 января 2003 г. № 1/29 «Об утверждении Порядка обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда работников организаций» (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). [↑](#endnote-ref-5)
6. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих. [↑](#endnote-ref-6)
7. Общероссийский классификатор профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов. [↑](#endnote-ref-7)
8. Общероссийский классификатор специальностей по образованию. [↑](#endnote-ref-8)