

УТВЕРЖДЕН
приказом Министерства
труда и социальной защиты
Российской Федерации
от «__» _____ 2019 г. №__

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ

Специалист в сфере фитнеса

Регистрационный номер

Содержание

I. Общие сведения	1
II. Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт.....	2
(функциональная карта вида профессиональной деятельности)	2
III. Характеристика обобщенных трудовых функций	3
3.1. Обобщенная трудовая функция «Организационная деятельность в области лично- сти ориентированной двигательной активности населения»	3
3.2. Обобщенная трудовая функция «Деятельность по специализированным направлениям фитнеса»	10
3.3. Обобщенная трудовая функция «Деятельность по индивидуальным фитнес-программам» .	25
IV. Сведения об организациях – разработчиках профессионального стандарта.....	35

I. Общие сведения

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

Код

Основная цель вида профессиональной деятельности:

Организация и проведение с населением физкультурно-оздоровительных, досуговых занятий лично-ориентированной двигательной активности (далее - фитнеса) с применением упражнений, способствующих повышению функциональных возможностей организма, развитию физических качеств, повышению качества 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)	(наименование)	(код ОКЗ)	(наименование)

Отнесение к видам экономической деятельности:

93.13	Деятельность фитнес-клубов
(код ОКВЭД ²)	(наименование вида экономической деятельности)

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

Обобщенные трудовые функции			Трудовые функции		
код	наименование	уровень квалификации	наименование	код	уровень (подуровень) квалификации
А	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 специализированным направлениям фитнеса ³	5	Проведение занятий фитнесом на основе системы Пилатес	В/01.5	5
			Проведение занятий фитнесом по йоге и ее разновидностям	В/02.5	5
			Проведение занятий фитнесом по танцевальным направлениям фитнеса	В/03.5	5
			Проведение занятий фитнесом по спортивным единоборствам и боевым искусствам	В/04.5	5
			Проведение занятий фитнесом с использованием тренажерных устройств	В/06.5	5
С	Деятельность по индивидуальным фитнес-программам	6	Разработка индивидуальной фитнес-программы	С/01.6	6
			Сопровождение занимающегося лица при внедрении индивидуальной фитнес-программы	С/02.6	6
			Консультирование населения по вопросам реализации индивидуальной фитнес-программы	С/03.6	6

III. Характеристика обобщенных трудовых функций

3.1. Обобщенная трудовая функция

Наименование	Организационная деятельность в области личностно-ориентированной двигательной активности населения		Код	A	Уровень квалификации	5
Происхождение обобщенной трудовой функции	Оригинал	X	Заимствовано из оригинала		Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта
Возможные наименования должностей, профессий	Специалист по привлечению клиентов в фитнес Ассистент фитнес-тренера Стажер по фитнесу					
Требования к образованию и обучению	Среднее профессиональное образование программам подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или в области педагогических наук и образования по специальности физическая культура Или Среднее 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 ⁴	-	Тренер
ОКПДТР ⁵	27164	Тренер
ОКСО 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	A/01.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
--------------	---	-----	--------	-----------------------------------	---

Происхождение трудовой функции	Оригинал	X	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	A/02.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
Происхождение трудовой функции	Оригинал	X	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 вебральной и невебральной 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	A/03.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
--------------	---	-----	--------	-----------------------------------	---

Происхождение трудовой функции	Оригинал	X	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

Необходимые умения	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
	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 фитнесе
	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
Необходимые знания	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
	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	A/04.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
--------------	--	-----	--------	-----------------------------------	---

Происхождение трудовой функции	Оригинал	X	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
	Персонализированное информирование занимающегося 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 специализированным направлениям фитнеса		Код	В	Уровень квалификации	5
Происхождение обобщенной трудовой функции	Оригинал	X	Заимствовано из оригинала			
				Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта	
Возможные наименования должностей, профессий	Фитнес-тренер Фитнес-тренер по йоге Фитнес-тренер по пилатесу Специалист по танцевальным направлениям фитнеса Фитнес-тренер по спортивным единоборствам и боевым искусствам Фитнес-тренер по направлению подготовки ⁷					
Требования к образованию и обучению	Среднее профессиональное образование программ подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или в области педагогических наук и образования по специальности физическая культура и дополнительное профессиональное образование - повышение квалификации в области фитнеса по направлению деятельности Или Среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - профессиональная переподготовка в области фитнеса по направлению деятельности					
Требования к опыту практической работы	Не менее года в области фитнеса					
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; - 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	6.44.00.00	Образование и педагогические науки
	7.49.00.00	Физическая культура

3.2.1. Трудовая функция

Наименование	Проведение занятий фитнесом на основе системы Пилатес	Код	В/01.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
--------------	---	-----	--------	-----------------------------------	---

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

Трудовые действия	Выбор уровня программы занятий по системе Пилатес (с использованием малого и большого специализированного оборудования и инвентаря) на основе анализа половозрастных характеристик, уровня физического состояния и физической подготовленности населения
	Разработка и составление комплексов упражнений по системе Пилатес согласно уровню программы Пилатес
	Подбор и проверка работоспособности специализированного спортивного инвентаря и оборудования для проведения с населением занятия по системе Пилатес
	Консультирование населения по вопросам подготовки к занятиям по системе Пилатес, по физиологическим вопросам воздействия упражнений системы Пилатес на физическое состояние занимающегося лица
	Проверка противопоказаний занимающегося лица к занятиям по системе Пилатес
	Инструктаж населения по технике безопасного использования малого и большого специализированного оборудования и инвентаря для занятий по системе Пилатес
	Обучение населения принципам и философии системы Пилатес, дыхательным практикам системы Пилатес
	Обучение населения правилам использования специализированного оборудования и инвентаря, применяемого в занятиях по системе Пилатес
	Координация действий населения при выполнении программы занятия по системе Пилатес с поэтапным освоением трех уровней системы Пилатес
	Демонстрация населению техник выполнения упражнения по системе Пилатес, включая упражнения на полу, упражнения с использованием специализированных тренажеров, с использованием малого и большого специализированного оборудования и инвентаря, с характеристикой двигательного действия и названия упражнения
	Планирование поэтапного освоения занимающимся лицом трех уровней системы Пилатес в индивидуальном порядке
	Оценка физического состояния и переносимости нагрузок занимающимся лицом, коррекция ошибок при выполнении занимающимся лицом упражнений по системе Пилатес
	Оказание населению методической помощи по общим вопросам сбалансированного и рационального питания, подсчета энергозатрат
Необходимые умения	Адаптировать содержание программы занятий по системе Пилатес в соответствие с уровнем физической подготовленности населения

	Планировать содержание занятия по системе Пилатес, рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений системы Пилатес
	Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом
	Выполнять базовые элементы упражнений системы Пилатес и составлять из них комбинации
	Разрабатывать, составлять и выполнять комплексы упражнений по системе Пилатес
	Разъяснять населению принципы и философию системы Пилатес
	Разъяснять населению техники выполнения упражнений и физиологические аспекты воздействия упражнений системы Пилатес на организм занимающегося лица
	Демонстрировать населению техники безопасного использования малого и большого специализированного оборудования (включая тренажеры), инвентаря для занятий по системе Пилатес
	Обучать занимающееся лицо методике централизации и концентрации, технике координации движения с одновременным напряжением одних групп мышц и расслаблением других
	Обучать население техникам дыхания при выполнении упражнения по системе Пилатес
	Варьировать тембром голоса и интонацией для управления действиями населения во время занятия по системе Пилатес
	Использовать методы демонстрации, выполнения команд и комментариев, корректировки, тактильного сопровождения для поэтапного освоения населением трех уровней системы Пилатес
	Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха населения
	Организовать первую помощь занимающемуся лицу
Необходимые знания	Основы кинезиологии
	Возрастные особенности человека
	Функциональная анатомия человека
	Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека
	Аэробный и анаэробный механизм образования энергии
	Методика выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях по системе Пилатес с учетом индивидуальных особенностей занимающегося лица
	Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы
	Дыхательные практики системы Пилатес и методики обучения дыханию
	Характеристика упражнений по системе Пилатес с позиции мышечного баланса, нервно-мышечного взаимодействия, повышения силы и выносливости
	Система тестов оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе
	Критерии физического состояния и физической подготовленности занимающихся фитнесом для различных уровней системы Пилатес
	Показания и противопоказания к занятиям по системе Пилатес, (в том числе отдельных комплексов упражнений системы Пилатес) для занимающихся фитнесом

	История, базовые принципы и уровни системы Пилатес
	Основы тренировки по системе Пилатес
	Классификации упражнений системы Пилатес. Комплексы упражнений системы Пилатес по трем уровням и техники их выполнения
	Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией
	Методика составления комплексов упражнений по системе Пилатес для оптимизации осанки, для повышения работоспособности, для коррекции фигуры
	Биомеханика грудной клетки и таза
	Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом
	Методика занятия по системе Пилатес в оздоровительной тренировке и реабилитации
	Методика обучения технике выполнения упражнений и развития физических способностей по системе Пилатес на полу, с использованием малого и большого специализированного оборудования (включая тренажеры)
	Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом
	Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений системы Пилатес и способы их предупреждения
	Основы организации первой помощи
	Принципы рационального питания, борьбы со стрессом
	Правила техники безопасной эксплуатации малого и большого специализированного оборудования (включая тренажеры), инвентаря для занятий по системе Пилатес
Другие характеристики	-

3.2.2. Трудовая функция

Наименование	Проведение занятий фитнесом по йоге и ее разновидностям	Код	В/02.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
--------------	---	-----	--------	-----------------------------------	---

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

Трудовые действия	Оценка уровня физической подготовленности населения, выбор направленности (развивающая, поддерживающая, реабилитационная, профилактическая) занятия по йоге и уровня сложности упражнений по йоге и ее разновидностям
	Составление планов занятия по йоге с учетом направленности занятия и уровня сложности поз йоги (асан), выбор выполняемых асан и определение порядка их сочетания
	Организация обеспечения занятий по йоге аудиовизуальным, осветительным оборудованием, ароматическими средствами, специализированным оборудованием и инвентарем
	Обучение населения основным понятиям, принципам, культуре, философии йоги, методике освоения практик по йоге

	Обучение населения технике выполнения различных асан и вспомогательных комплексов упражнений, соответствующих избранной разновидности йоги
	Обучение населения выполнению комплекса настройки к занятию йогой, техникам осознанного дыхания (пранаяме)
	Обучение населения техникам медитации, релаксации и саморегуляции для повышения психологической стабильности и стрессоустойчивости, концентрации внимания
	Обучение занимающегося лица выполнению базовых асан для поддержания оптимального физического состояния или для реабилитации или оздоровления организма занимающегося лица
	Обучение занимающегося лица, выполнившего тестовые нормативы исполнения базовых асан в течении заданного времени, освоению практик йоги и ее разновидностей, выполнению усложненных асан и комплексов упражнений по йоге для развития физического и функционального состояния занимающегося лица
	Разъяснение населению физиологических аспектов асан и вспомогательных комплексов упражнений по йоге с точки зрения влияния на текущее состояние занимающегося лица, полезности асаны, упражнения, возможных побочных эффектов, в том числе травм, отсроченных (долговременных) эффектов от исполнения асаны, упражнения для занимающегося лица
	Контроль техники безопасного и рационального выполнения населением асан, вспомогательных комплексов упражнений по йоге
	Оценка переносимости нагрузок при исполнении занимающимся лицом асан, вспомогательных комплексов упражнений по йоге, навыков техники дыхания, релаксации и саморегуляции
	Оказание населению методической помощи по общим вопросам сбалансированного и рационального питания, подсчета энергозатрат
	Определять направленность занятия и планировать занятие по йоге и ее разновидностям с учетом уровня физической подготовленности населения и времени суток проведения занятия
Необходимые умения	Разъяснять населению базовые принципы йоги как стиля жизни человека, важность морального фактора в практиках йоги и в жизни человека
	Формировать у населения навыки работы с асанами, обучать дыхательным упражнениям, медитативным практикам
	Позитивно взаимодействовать с населением при проведении занятия по йоге
	Выбирать асаны и определять рациональный порядок их сочетания
	Постепенно усложнять осваиваемые занимающимся лицом асаны с целью поступательного освоения населением практик по йоге и предупреждения риска травмирования населения
	Разъяснять особенности влияния занятий йогой на текущее состояние занимающегося лица, физиологические аспекты асан, упражнения, возможные побочные и отсроченные (долговременные) эффекты при выполнении асан, упражнения для занимающегося лица
	Мотивировать население к систематическим занятиям йогой
	Выполнять асаны, вспомогательные комплексы упражнений по йоге
	Демонстрировать населению техники безопасного выполнения упражнений, асан, с объяснением сути и значения упражнения или асаны
	Развивать мышечно-двигательные ощущения занимающегося лица,

	совершенствовать взаимосвязи между зрительными ощущениями занимающегося лица и техникой выполнения асан
	Выявлять ошибки при выполнении занимающимся лицом асан и использовать рациональные и безопасные способы их коррекции
	Подбирать ароматические средства, организовать аудиовизуальное, осветительное сопровождение занятия по йоге для создания расслабляющей атмосферы
	Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию питания, режима труда и отдыха населения
	Организовать первую помощь занимающемуся лицу
Необходимые знания	Биомеханика грудной клетки и таза
	Возрастные особенности человека
	Функциональная анатомия человека
	Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы
	Методы ароматерапии
	Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией
	Базовые пранаямы, очистительные практики (крийи) в йоге
	Методики развития ощущений, концентрации, визуализаций в йоге
	Техники медитации, релаксации и саморегуляции, работы с телом и сознанием в йоге
	Правила и нормы делового общения
	Методология освоения с занимающимися асан, базовых пранаям, техник медитации, релаксации
	Базовые понятия, морально-этические законы и принципы йоги
	Принципы оздоровления человека методами йоги
	Основные асаны в статике и динамике, их вариации, классификация по уровню сложности и по типу выполнения, направленности воздействия на организм занимающихся фитнесом
	Правила безопасного использования специализированного оборудования и инвентаря для занятий йогой и ее разновидностями
	Основные ошибки при выполнении асан и способы их коррекции
	Базовые принципы выполнения комплекса йоги (разновидности йоги). Правила сочетания, последовательности выполнения и освоения различных видов асан, вспомогательных упражнений
	Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением асаны и способы их предупреждения
	Техники обучения выполнению асан, вспомогательных упражнений йоги и ее разновидностей
	Структура занятия по йоге и ее разновидностям
	Показания и противопоказания для выполнения отдельных комплексов упражнений и асан
	Принципы рационального питания, борьбы со стрессом
	Правила организации первой помощи
Другие характеристики	-

3.2.3. Трудовая функция

Наименование	Проведение занятий фитнесом по	Код	В/03.5	Уровень	5
--------------	--------------------------------	-----	--------	---------	---

танцевальным направлениям фитнеса

(подуровень)
квалификацииПроисхождение
трудоустройства

Оригинал

X

Заимствовано из
оригиналаКод
оригиналаРегистрационный
номер
профессионального
стандарта

Трудовые действия	Анализ направленности (рекреативной, развивающей, поддерживающей) занятия по танцевальным направлениям фитнеса и выбор вида хореографии для проведения занятия
	Систематизация и отбор движений, элементов хореографии, упражнений для планирования занятия
	Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия
	Составление и дозировка комбинаций движений, элементов по танцевальному направлению фитнеса, соответствующие направленности занятия и вида хореографии
	Разработка программы занятия с заданной комбинацией и дозировкой движений, элементов по танцевальному направлению фитнеса
	Инструктаж ассистентов для проведения занятия по танцевальному направлению фитнеса
	Инструктаж населения по безопасному использованию специализированного оборудования и инвентаря для занятия по танцевальному направлению фитнеса
	Обучение населения основным понятиям танцевального направления фитнеса, элементам хореографии, музыкальной грамоте
	Обучение занимающихся фитнесом техникам безопасного выполнения упражнений и двигательных действий танцевального направления фитнеса, включая базовые шаги и перестроения, вариации, комбинации и соединения на их основе, в том числе с использованием специализированного оборудования и инвентаря
	Выполнение с населением подготовительной части занятия, в том числе комплексов упражнений для разминки и разогревания больших групп мышц с оптимальной интенсивностью, упражнений на растягивание с небольшой амплитудой, разучивание новых танцевальных элементов с использованием метода расчленения, осваивания работы ног или рук в замедленном темпе
	Выполнение с населением аэробной части занятия с соблюдением порядка кардионагрузки (аэробный разогрев, пиковая кардионагрузка, постепенное снижение нагрузки)
	Выполнение с населением базовых элементов двигательных действий и комбинаций на их основе, сложно координированных упражнений, выполняемые в «циклическом» режиме работы при заданном темпе музыкального сопровождения
	Оценка физического состояния занимающегося лица, варьирование интенсивностью шагов, диапазоном и амплитудой движения при превышении показателей физического состояния пределов допустимых норм
	Выполнение с населением комплексов упражнений, предусмотренных программой завершающей части занятия (заминки), включая упражнения на гибкость, релаксацию и проработку дыхания в положении лежа или

	сидя на полу (в партере) Координация выполнения населением техники двигательных действий при исполнении элементов и упражнений танцевального направления фитнеса, выявление и коррекция ошибок Подготовка населения к выступлению на спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса Проведение показательных выступлений населения по танцевальным направлениям фитнеса Оказание населению методической помощи по общим вопросам сбалансированного и рационального питания, подсчета энергозатрат Организация первой помощи занимающемуся лицу
Необходимые умения	Выбирать вид хореографии, соответствующий рекреативной, развивающей, поддерживающей направленности занятия по танцевальным направлениям фитнеса Компоновать танцевальные композиции для музыкального сопровождения занятия в соответствии с видом хореографии, предпочтениями населения Подбирать темп, ритм, настроение, квадратность музыкального сопровождения с учетом специфики стиля танцевального направления, удобства для выполнения населением естественных движений Адаптировать типовую хореографию танцевального направления под половозрастные особенности и уровень физического развития населения Устанавливать и поддерживать визуальный контакт с населением во время проведения занятия Позитивно взаимодействовать с населением, вовлекать население в активный танцевальный досуг и участие в спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса Составлять и оптимально дозировать комбинации движений, элементов в соответствии с направленностью занятия и видом хореографии Планировать структуру и соблюдать поэтапное выполнение занятия по танцевальному направлению фитнеса, в том числе соблюдать порядок назначения кардионагрузки занимающемуся лицу Оценивать прогрессию занимающегося лица в технике выполнения танцевальных движений и усложнять танцевальные движения и комбинации Проводить замеры частоты сердечных сокращений занимающегося лица и варьировать темпом и интенсивностью элементов хореографии при превышении частоты сердечных сокращений пределов допустимых норм Разъяснять базовые принципы хореографии и демонстрировать исполнение базовых шагов, перестроения, построения вариации, комбинации и соединения на их основе Использовать верную терминологию при названии движения или элемента хореографии и демонстрировать их выполнение в медленном темпе Давать команды, реплики и корректные комментарии по рациональному выполнению населением элементов хореографии, сочетать использование визуальных и словесных подсказок с демонстрацией движения или элемента хореографии Разъяснять населению биомеханические характеристики движения при выполнении упражнений, элементов хореографии Обучать население техникам релаксации и проработки дыхания

	Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха
	Пользоваться звуковым, звукоусиливающим, осветительным оборудованием, специализированным оборудованием и инвентарем для занятия по танцевальному направлению фитнеса
	Организовать первую помощь занимающемуся лицу
Необходимые знания	Возрастные особенности человека
	Функциональная анатомия человека
	Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы
	Аэробный и анаэробный механизм образования энергии
	Спортивная хореография
	Танцевальные стили и их музыкальное сопровождение
	Биомеханика двигательной деятельности при выполнении упражнений, элементов хореографии по танцевальному направлению фитнеса
	Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией
	Метод оперативного комментария и пояснения, метод визуального управления группой (метод жестов) и их использование при проведении занятия по танцевальным направлениям фитнеса
	История и терминология танцевального направления
	Классификация движений танцевального стиля и положений тела, их вариации и модификации
	Правила и нормы делового общения
	Музыкальная грамота
	Состав, последовательности и комбинации движений, соответствующие танцевальному направлению фитнеса
	Комплексы упражнений, используемые в подготовительной и заключительной части занятия по танцевальному направлению фитнеса
	Методики обучения технике двигательных действий и элементов хореографии по танцевальному направлению фитнеса
	Методика организации и структура занятия по танцевальному направлению фитнеса, в том числе порядок кардионагрузки (аэробный разогрев, пиковая кардионагрузка, постепенное снижение нагрузки)
	Правила проведения спортивно-зрелищных мероприятий по танцевальным направлениям фитнеса
	Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений, танцевальных движений, элементов хореографии и способы их предупреждения
	Показания и противопоказания для выполнения отдельных комплексов упражнений, танцевальных движений, элементов хореографии
	Правила организации первой помощи
	Допустимые нормы частоты сердечных сокращений при выполнении занятия по танцевальному направлению фитнеса
	Техники управления здоровым образом жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом
	Правила безопасной эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования
Другие характеристики	-

3.2.4. Трудовая функция

Наименование	Проведение занятий фитнесом по спортивным единоборствам и боевым искусствам	Код	В/04.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
--------------	---	-----	--------	-----------------------------------	---

Происхождение
трудовой функции

Оригинал	X	Заимствовано из оригинала		
			Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта

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

	специальных упражнений, приемов, защит (блоков), контрприемов с использованием интервального метода тренировки, выявление и коррекция ошибок
	Отработка с населением техник исполнения специализированных тренировочных комплексов в паре (группе) или с виртуальным («невидимым») соперником
	Обеспечение соблюдения населением норм этики и безопасности, в том числе пресечение агрессивного или конфликтного поведения населения
	Оценка физического состояния занимающегося лица, варьирование интенсивностью нагрузки при превышении показателей физического состояния пределов допустимых норм
	Выполнение с населением завершающей части занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств, в том числе упражнений на снижение нагрузки и восстановление, постановка задач и заданий для самостоятельной работы
	Оказание населению методической помощи по общим вопросам сбалансированного и рационального питания, подсчета энергозатрат
	Организация первой помощи занимающемуся лицу
Необходимые умения	Выбирать вид и определять траекторию занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств, соответствующие определенной цели в области поддержания или развития координации, улучшения реакции и повышения мышечной силы населения
	Разъяснять населению цель занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств и ее преимущества
	Составлять программу занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств исключительно на основе тренировочных и соревновательных техник спортивных единоборств и боевых искусств
	Подбирать безопасные методики и техники выполнения упражнений по видам спортивных единоборств и боевых искусств
	Проводить замеры частоты сердечных сокращений занимающегося лица и варьировать интенсивностью нагрузки при превышении частоты сердечных сокращений пределов допустимых норм
	Обучать правильным позам, ударам, защитным позициям и движениям спортивных единоборств и боевых искусств, техникам дыхания
	Демонстрировать техники выполнения разнообразных упражнений и двигательных действий, основанных на видах спортивных единоборств и боевых искусствах
	Позитивно взаимодействовать с населением, пропагандировать здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии
	Контролировать переднюю, заднюю, боковые линии зала во время проведения занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств
	Разъяснять населению технику исполнения упражнения, приема, тактического действия, основанных на видах спортивных единоборств и боевых искусствах, в том числе с использованием метода визуализации, веб-ральных и визуальных инструкций
	Давать корректные рекомендации и команды занимающемуся лицу по изменению и улучшению техники движения
	Разъяснять населению физиологические аспекты упражнения, приема, тактического действия по видам спортивных единоборств и боевых искусств
	Применять техники безопасного использования спортивного

	оборудование и инвентаря для занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств
	Использовать интервальный метод тренировки при проведении занятия
	Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха населения
	Пользоваться звуковым, спортивным оборудованием и инвентарем для занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств
	Организовать первую помощь занимающемуся лицу
Необходимые знания	Возрастные особенности человека
	Функциональная анатомия человека
	Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы
	Аэробный и анаэробный механизм образования энергии
	Физиология человека
	История, философия и терминология видов спортивных единоборств, боевых искусств
	Этика спортивных единоборств и боевых искусств
	Правила вида спорта (спортивной дисциплины) по видам спортивных единоборств и боевых искусств
	Биомеханика двигательной деятельности при выполнении упражнений, упражнений и двигательных действий, основанных на видах спортивных единоборств и боевых искусств
	Показания и противопоказания для выполнения отдельных комплексов упражнений по видам спортивных единоборств и боевых искусств, в том числе внешние признаки наличия у занимающегося лица психологических отклонений
	Правила и нормы делового общения
	Метод визуализации, вербальных и визуальных инструкций при проведении занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств
	Методика планирования и проведения занятий со спецификой видов спортивных единоборств и боевых искусств
	Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией
	Этапы обучения основным техническим действиям по видам спортивных единоборств и боевых искусств (начальное разучивание, углубленное разучивание, совершенствование)
	Комплексы упражнений и тренировок, используемые в занятиях по видам спортивных единоборств и боевых искусств, включая общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения на снижение нагрузки и активизацию процессов восстановления
	Приемы, защиты (блоки), контрприемы, способы тактической подготовки, используемые в видах спортивных единоборств, боевых искусств
	Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений, технических действий по видам спортивных единоборств и боевых искусств и способы их предупреждения
	Показания и противопоказания для занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств
	Допустимые нормы частоты сердечных сокращений при выполнении

	занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств
	Правила безопасной эксплуатации звукового оборудования, спортивного оборудования и инвентаря для занятий по видам спортивных единоборств, боевых искусств
	Техники управления здоровым образом жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом
	Правила организации первой помощи
	Правовые основы использования навыков владения единоборствами вне соревновательной деятельности
Другие характеристики	-

3.2.5. Трудовая функция

Наименование	Проведение занятий фитнесом с использованием тренажерных устройств	Код	B/05.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
--------------	--	-----	--------	-----------------------------------	---

Происхождение
трудовой функции

Оригинал	X	Заимствовано из оригинала		
----------	---	---------------------------	--	--

Код
оригинала

Регистрационный
номер
профессионального
стандарта

Трудовые действия	Консультирование населения по выбору тренажерного устройства с разъяснением направленности и вида воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения Выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений с использованием тренажерных устройств Обучение населения техникам дыхания при занятиях с использованием тренажерных устройств Инструктаж населения по технике безопасного использования силовых тренажеров: на фиксированное сопротивление, на переменное сопротивление, изокинетических тренажеров Инструктаж населения по технике безопасного использования свободных весов, в том числе обучение технике страховки и само страховки Контроль корректного позиционирования занимающегося лица на тренажерных устройствах, в том числе согласования точки вращения сустава занимающегося фитнесом с осью вращения тренажерного устройства, соответствия зафиксированной высоты тренажерного устройства расположению и плоскости движения тренируемой группы мышц занимающегося лица Инструктаж населения по технике безопасного использования кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов Оптимальное распределение населения при использовании многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов Демонстрация упражнений с использованием тренажерных устройств с подробным объяснением занимающемуся лицу техники выполнения
-------------------	--

	упражнения Оценка формы, техники выполнения занимающимся лицом упражнений с использованием тренажерных устройств, соответствия фазы упражнения технике дыхания занимающегося лица Варьирование сложностью упражнений с использованием силовых тренажеров, кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов в зависимости от уровня развития физических качеств, физической и функциональной подготовленности занимающегося лица Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния занимающегося лица Консультирование населения по вопросам рационального питания и применения специализированных пищевых добавок для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента Контроль соответствия всех сеансов занятий на тренажерных устройствах нормам безопасности, здоровьесбережения и эффективности для занимающегося лица
Необходимые умения	Разъяснять населению анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека Обучать население техникам дыхания при занятиях с использованием тренажерных устройств Планировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий, частоту тренировки каждой мышечной группы, планировать оптимальные для занимающегося лица упражнения с использованием тренажерных устройств Определять параметры продолжительности отдыха, темпа движения, режима нагрузки при использовании тренажерных устройств для занимающегося лица Проводить инструктаж безопасного использования тренажерных устройств Обучать население методам страховки и само страховки Прорабатывать мышечные группы на полном диапазоне движений без выходов за пределы комфортного для занимающегося лица диапазона движений Соблюдать принцип постепенной прогрессивной сверхнагрузки для занимающегося лица Проводить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связи показателей замеров с различными видами физической нагрузки занимающегося лица Определять состояния переутомления или перетренированности занимающихся лица Определять признаки и симптомы сердечно-легочного заболевания или сердечно-легочного затруднения Выявлять источники опасности и возникновения травматизма во время занятий с использованием тренажерных устройств и выбирать алгоритмы действий по их предупреждению Контролировать соблюдение населением безопасного и оптимального режима использования тренажерных устройств Давать рекомендации по режиму питания и применения специализированных пищевых добавок для решения задач увеличения

	мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента Мотивировать население к достижению устойчивого результата занятий с использованием тренажерных устройств Разъяснять населению техники выполнения упражнения при демонстрации их выполнения с использованием тренажерных устройств
Необходимые знания	Теория и методика спортивной тренировки Основы физиологии и биохимии спорта Основы биомеханики движений человека и кинезиологии Функциональная анатомия человека Возрастные особенности человека Методика подбора упражнений на тренажерных устройствах в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями занимающегося лица Показания и противопоказания для выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств Методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга с использованием тренажерных устройств Виды тренажерных устройств в фитнесе, их классификация и принципы работы Правила техники безопасного использования тренажерных устройств Техники силовых упражнений со свободными весами и с использованием силовых тренажеров Классификация и принципы комбинирования силовых упражнений Структура и виды тренинга в фитнесе: круговой (сочетающий функциональный, силовой и кардио-тренинг), групповой, игровой Методика планирования тренировочных нагрузок при использовании тренажерных устройств Физиологические основы питания Основные виды и источники опасности во время занятий с использованием тренажерных устройств Спортивный травматизм и классификация повреждений Потеря сознания, обморочные состояния, коронарный синдром во время физической активности, их причины и алгоритм действий по организации первой помощи Методы контроля физического состояния занимающегося лица при занятиях фитнесом с использованием тренажерных устройств Признаки переутомления или перетренированности занимающегося лица при использовании тренажерных устройств Основы рационального питания, организация питания для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента Специализированные пищевые добавки в фитнесе
Другие характеристики	-

3.3. Обобщенная трудовая функция

Наименование	Деятельность по индивидуальным фитнес-программам	Код	С	Уровень квалификации	6
Происхождение обобщенной трудовой	Оригинал	X	Заимствовано из оригинала		

функции				
			Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта
Возможные наименования должностей, профессий	Фитнес-тренер Тренер по персональным фитнес-программам			
Требования к образованию и обучению	Высшее образование - бакалавриат в области физической культуры и спорта или педагогических наук и образования по направленности (профилю) физическая культура или в области обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке и повышение квалификации в области фитнеса по направлению деятельности Или Высшее образование - бакалавриат (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка в области фитнеса по направлению деятельности			
Требования к опыту практической работы	Не менее года в области фитнеса			
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, 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	6.44.00.00	Образование и педагогические науки
	7.49.00.00	Физическая культура и спорт
	9.56.00.00	Военное управление

3.3.1. Трудовая функция

Наименование	Разработка индивидуальной фитнес-программы	Код	C/01.6	Уровень (подуровень) квалификации	6
Происхождение трудовой функции	Оригинал	X	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	-

3.3.2. Трудовая функция

Наименование	Сопровождение занимающегося лица при внедрении индивидуальной фитнес-программы	Код	C/02.6	Уровень (подуровень) квалификации	6
Происхождение трудовой функции	Оригинал X	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 различных 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 занимающегося лица
	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

Необходимые знания	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 вебральной и невебральной коммуникации для установления целевого контакта с занимающимся лицом и индивидуализации занятий
	Использовать методы самопрезентации для мотивации занимающегося лица к регулярному выполнению индивидуальной фитнес-программы
	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 вебральной и невебральной 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
	-

3.3.3. Трудовая функция

Наименование	Консультирование населения по вопросам выполнения индивидуальной фитнес-программы		Код	C/03.6	Уровень (подуровень) квалификации	6
Происхождение трудовой функции	Оригинал	X	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 вебральной и невебральной 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.

² Общероссийский классификатор видов экономической деятельности.

³ ГОСТ Р 57579-2017 Фитнес-услуги. Требования к специализированным фитнес-студиям

⁴Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта"

⁵Постановление 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)

⁶ОК 009-2016. Общероссийский классификатор специальностей по образованию (принят и введен в действие Приказом Росстандарта от 08.12.2016 N 2007-ст)

⁷ Направления подготовки определяются фитнес-программами, используемыми организациями сферы фитнеса в соответствии с требованиями, установленными ГОСТ Р 57615-2017 Фитнес-услуги. Требования к фитнес-программам.