

УТВЕРЖДЕН  
приказом Министерства  
труда и социальной защиты  
Российской Федерации  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г. №\_\_

# ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ

## Специалист по предоставлению фитнес-услуг<sup>1</sup>

[ ]  
Регистрационный номер

### Содержание

I. Общие сведения .....	1
II. Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт .....	3
(функциональная карта вида профессиональной деятельности) .....	3
III. Характеристика обобщенных трудовых функций.....	5
3.1. Обобщенная трудовая функция «Проведение физкультурно-оздоровительных занятий и тренировок».....	5
3.2. Обобщенная трудовая функция «Проведение физкультурно-оздоровительных занятий и тренировок по программам детского и подросткового фитнеса».....	12
3.3. Обобщенная трудовая функция «Проведение физкультурно-оздоровительными занятий и тренировок по персональным фитнес-программам» .....	21
3.4. Обобщенная трудовая функция «Проведение специализированных занятий по фитнесу» ...	30
3.5. Обобщенная трудовая функция «Методическое сопровождение потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп, в том числе беременных женщин, женщин в послеродовом периоде, лиц пожилого возраста, лиц, имеющих особенности сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, повышенную массу тела» .....	49
IV. Сведения об организациях – разработчиках профессионального стандарта.....	59

### I. Общие сведения

Формирование здорового образа жизни, поддержание и укрепление здоровья человека, его физическая реабилитация посредством организации физкультурно-оздоровительного досуга

(наименование вида профессиональной деятельности)

[ ]  
Код

Основная цель вида профессиональной деятельности:

Удовлетворение потребностей потребителя фитнес-услуг по проведению коллективных и(или) индивидуальных занятий физической культурой для развития двигательной активности с привлечением тренера

Группа занятий:

3423	Инструкторы фитнес-клубов, спортивных зон отдыха и организаторы спортивных программ		
(код ОКЗ <sup>2</sup> )	(наименование)	(код ОКЗ)	(наименование)

Отнесение к видам экономической деятельности:

85.41.1	Образование в области спорта и отдыха
93.13	Деятельность фитнес-клубов

(код ОКВЭД<sup>3</sup>) (наименование вида экономической деятельности)

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

Обобщенные трудовые функции			Трудовые функции		
код	наименование	уровень квалификации	наименование	код	уровень (подуровень) квалификации
А	Проведение физкультурно-оздоровительных занятий и тренингов	4	Проведение физкультурно-оздоровительных занятий предусмотренных групповыми фитнес-программами	А/01.4	4
			Проведение занятий и тренингов по авторским, лицензионным фитнес-программам с заданным выполнением упражнений	А/02.4	4
			Консультирование в индивидуальном порядке потребителей фитнес-услуг, посещающих оздоровительные занятия и тренинги по методическим и техническим вопросам тренировок.	А/03.4	4
В	Проведение физкультурно-оздоровительных занятий и тренингов по программам детского и подросткового фитнеса	4	Проведение физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего возраста	В/01.4	4
			Проведение физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий по подростковым фитнес-программам	В/02.4	4
			Консультирование детей и подростков - потребителей фитнес-услуг, их законных представителей по методическим и техническим вопросам тренировок	В/04.4	4
С	Проведение физкультурно-оздоровительными занятиями и тренингов по персональным фитнес-программам	5	Оценка (в том числе посредством фитнес-тестирования) общего физического состояния и уровня физической подготовки потребителя фитнес-услуг	С/01.5	5
			Разработка плана тренировок потребителя фитнес-услуг	С/02.5	5
			Организация выполнения потребителем фитнес-услуг заданий, предусмотренных персональной фитнес-программой	С/03.5	5
			Консультирование потребителя фитнес-услуг по вопросам самостоятельной организации фитнеса, включая самостоятельное выполнение отдельных мероприятий, предусмотренных персональной фитнес-программой	С/04.5	5
D	Проведение специализированных занятий по фитнесу	5	Проведение функциональной диагностики физической формы занимающихся фитнесом	D/01.5	5
			Проведение специализированных занятий по пилатесу	D/02.5	5
			Проведение специализированных занятий по йоге и ее	D/03.5	5

			разновидностям		
			Проведение специализированных занятий по танцевальным направлениям	D/04.5	5
			Проведение специализированных занятий по спортивным единоборствам и боевым искусствам	D/05.5	5
			Проведение занятий по специализированным оздоровительным и восстановительным методикам и программам	D/06.5	5
			Консультирование занимающихся по вопросам проведения специализированных тренировок	D/07.5	5
E	Методическое сопровождение потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп, в том числе беременных женщин, женщин в послеродовом периоде, лиц пожилого возраста, лиц, имеющих особенности сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, повышенную массу тела	5	Оценка общего физического состояния потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп	E/01.5	5
Планирование мероприятий, предусмотренных фитнес-программами для потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп			E/02.5	5	
Руководство организацией занятий по фитнес-программам для потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп с учетом их психологических и физических особенностей			E/03.5	5	
Консультирование потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп по вопросам самостоятельной организации фитнеса, включая самостоятельное выполнение отдельных мероприятий фитнес-программы			E/04.5	5	

### III. Характеристика обобщенных трудовых функций

#### 3.1. Обобщенная трудовая функция

Наименование	Проведение физкультурно-оздоровительных занятий и тренингов		Код	A	Уровень квалификации	4
Происхождение обобщенной трудовой функции	Оригинал	X	Заемствовано из оригинала			
				Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта	
Возможные наименования должностей, профессий	Фитнес-инструктор Старший фитнес-инструктор <sup>4</sup> Фитнес-координатор по направлению подготовки					
Требования к образованию и обучению	Среднее общее образование и профессиональное обучение - программы профессиональной подготовки по профессиям рабочих, должностям служащих по профилю деятельности с обязательной стажировкой или Среднее или высшее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей среднего профессионального образования и направлений подготовки высшего образования «Физическая культура и спорт» или Среднее профессиональное либо высшее образование в рамках иных специальностей среднего профессионального образования и направления подготовки высшего образования и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программам переподготовки по специальностям в области физической культуры и спорта по профилю деятельности Дополнительное профессиональное образование – программы повышения квалификации по профилю деятельности не реже одного раза в четыре года  Прохождение обучения по программам оказания первой помощи до оказания медицинской помощи					
Требования к опыту практической работы	Для работы в качестве фитнес-инструктора: не предъявляется Для работы в качестве старшего инструктора, фитнес-координатора: стаж работы не менее 6 месяцев в качестве фитнес-инструктора, фитнес-консультанта, фитнес-тренера, либо стаж работы не менее одного года в области физической культуры и спорта, педагогики, медицины					
Особые условия допуска к работе	-					
Другие характеристики	Уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами, утвержденными локальными нормативными актами работодателя					

Дополнительные характеристики

Наименование	Код	Наименование базовой группы, должности
--------------	-----	--

документа		(профессии) или специальности
ОКЗ	3423	Инструкторы фитнес-клубов, спортивных зон отдыха и организаторы спортивных программ
ОКСО	7.49.00.00	Физическая культура и спорт

### 3.3.1. Трудовая функция

Наименование	Проведение физкультурно-оздоровительных занятий предусмотренных групповыми фитнес-программами	Код	A/01.4	Уровень (подуровень) квалификации	4
--------------	---	-----	--------	-----------------------------------	---

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

Трудовые действия	Принятие решения о зачислении на групповые фитнес-программы физкультурно-оздоровительных занятий по результатам ознакомления с личными данными, результатами тестирования и медицинскими противопоказаниями занимающегося
	Подбор комплекса физических упражнений, оптимальных форм и видов занятий, типов нагрузок, соответствующих содержанию и заявленной цели фитнес-программы, а также отдельного физкультурно-оздоровительного занятия в составе соответствующей программы
	Разработка расписания занятий групповой фитнес-программы по направлению фитнеса
	Проверка наличия и достаточности материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения физкультурно-оздоровительного занятия по групповой фитнес-программе
	Контроль посещаемости и допуск занимающихся потребителей фитнес-услуг к физкультурно-оздоровительному занятию
	Контроль состояния безопасности в месте проведения физкультурно-оздоровительных занятий по групповым фитнес-программам
	Обучение занимающихся потребителей фитнес-услуг основам двигательных действий, предусмотренных групповой фитнес-программой, а также планом отдельного физкультурно-оздоровительного занятия в составе соответствующей программы
	Руководство действиями занимающихся потребителей фитнес-услуг при выполнении комплекса упражнений и занятий, предусмотренных групповой фитнес-программой
	Наблюдение за выполнением занимающимися потребителями фитнес-услуг отдельных элементов упражнений, предусмотренных групповой фитнес-программой с целью контроля техники выполнения упражнений, переносимости нагрузок, физического состояния занимающихся
	Разъяснение занимающимся потребителям фитнес-услуг ошибок допускаемых при выполнении упражнений
Проведение тестирования или использование иных форм контроля	

	индивидуальных результатов занимающихся потребителей фитнес-услуг при освоении групповой фитнес-программы
Необходимые умения	Планировать содержание физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с методикой и расписанием групповой фитнес-программы с учетом возрастных и психофизических особенностей группы, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий
	Использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями
	Обеспечивать дисциплину и вовлеченность потребителей фитнес-услуг в выполнение программы физкультурно-оздоровительного занятия, тренинга
	Определять личную мотивацию для занятий фитнесом и краткосрочные/среднесрочные/долгосрочные цели потребителей фитнес-услуг занимающихся по групповым фитнес-программам
	Позитивно взаимодействовать с занимающимися потребителями фитнес-услуг, мотивировать участие в тренировках при помощи подходящих стратегий
	Пропагандировать среди занимающихся потребителей фитнес-услуг здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии (управление стилем жизни)
	Мотивировать клиентские рекомендации: советовать занимающимся потребителям фитнес-услуг, приглашать членов семьи и знакомых заниматься фитнесом и пропагандировать здоровый образ жизни в своем окружении
	Разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, освоения техник выполнения упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, правила использования спортивного инвентаря, участия в спортивной (подвижной) игре
	Показывать образцово и наглядно выполнение упражнения
	Демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий фитнесом
	Использовать спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы
	Пользоваться техникой для проведения презентаций, демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием
	Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
Оказывать первую (доврачебную) помощь	
Необходимые знания	Правила пребывания занимающихся потребителей фитнес-услуг в месте проведения физкультурно-оздоровительных занятий предусмотренных групповыми фитнес-программами
	Стандарты обслуживания потребителей фитнес-услуг, установленные локальным нормативным актом организации
	Правила и нормы делового общения, нормы этикета
	Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста
	Принципы проведения групповых занятий с музыкальным сопровождением, элементы хореографии

	Базовые принципы планирования фитнес-программ, в том числе дозирования нагрузок
	Комплексы упражнений и тренировок, включенные в групповую фитнес-программу
	Правила проведения подвижных спортивных игр включенных в групповую фитнес-программу
	Элементы анатомии, физиологии и биомеханики
	Структура тренировочного занятия, элементы сеанса физической нагрузки, теория и принципы тренировки
	Принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп
	Мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни
	Организационно-правовые аспекты оказания первой (доврачебной) помощи. Допустимые виды помощи пострадавшим.
	Правила и нормы делового общения, нормы этикета, этические основы сопровождения занятий фитнесом
	Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, демонстрационного, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования используемых при проведении физкультурно-оздоровительных занятий
	Общие санитарно-гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительного занятия по соответствующей групповой фитнес-программе
	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
Другие характеристики	-

### 3.1.2. Трудовая функция

Наименование	Проведение занятий и тренингов по авторским, лицензионным фитнес-программам с заданным выполнением упражнений	Код	A/02.4	Уровень (подуровень) квалификации	4
--------------	---	-----	--------	-----------------------------------	---

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

Трудовые действия	Ознакомление с методическими материалами авторских, лицензионных фитнес-программ
	Ознакомление с половозрастными и нозологическими особенностями, численностью посетителей занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе
	Составление рабочего плана занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе с учетом требований по составу выполняемых на занятии (тренинге) упражнений
	Проверка наличия и достаточности материально-технических ресурсов,



	погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе
	Пропуск потребителей фитнес-услуг в место проведения занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе
	Контроль состояния безопасности в месте проведения занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе
	Обучение занимающихся потребителей фитнес-услуг основам двигательных действий, предусмотренных рабочим планом авторской, лицензионной фитнес-программой
	Руководство действиями занимающихся потребителей фитнес-услуг при выполнении упражнений, заданных авторской, лицензионной фитнес-программой
	Наблюдение за выполнением занимающимися потребителями фитнес-услуг отдельных элементов упражнений, предусмотренных авторской, лицензионной фитнес-программой с целью контроля правильности техники выполнения упражнений, переносимости нагрузок, физического состояния занимающихся
	Разъяснение занимающимся потребителям фитнес-услуг ошибок допускаемых при выполнении упражнений
	Проведение тестирования или использование иных форм контроля индивидуальных результатов занимающихся потребителей фитнес-услуг
Необходимые умения	Адаптировать содержание авторской, лицензионной фитнес-программы к конкретным условиям ее реализации, в том числе возрастные и психофизические особенности группы, материально-техническое оснащение, погодные и санитарно-гигиенические условия
	Планировать содержание занятия, тренинга в соответствии с содержанием авторской, лицензионной фитнес-программы
	Использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями
	Обеспечивать дисциплину и вовлеченность потребителей фитнес-услуг в выполнение программы занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе
	Определять личную мотивацию для занятий фитнесом и краткосрочные/среднесрочные/долгосрочные цели потребителей фитнес-услуг
	Позитивно взаимодействовать с потребителями фитнес-услуг – посетителями занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе
	Пропагандировать среди потребителей фитнес-услуг – посетителей занятия, тренинга здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии, в том числе в соответствии с рекомендациями авторской, лицензионной фитнес-программы
	Мотивировать клиентские рекомендации: советовать занимающимся приглашать членов семьи и знакомых заниматься фитнесом в рамках авторской, лицензионной фитнес-программы
	Разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, освоения техник выполнения упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, правила использования спортивного инвентаря, участия в спортивной (подвижной) игре

	Показывать образцово и наглядно выполнение упражнения, комплексов упражнений, предусмотренных авторской, лицензионной фитнес-программой
	Демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий фитнесом
	Использовать спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы
	Пользоваться техникой для проведения презентаций, демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием
	Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
	Оказывать первую (доврачебную) помощь
Необходимые знания	Правила пребывания потребителей фитнес-услуг в месте проведения занятия, тренинга
	Методические разработки по авторской, лицензионной фитнес-программе
	Стандарты обслуживания потребителей фитнес-услуг, установленные локальным нормативным актом организации
	Правила и нормы делового общения, нормы этикета
	Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста
	Принципы проведения групповых занятий с музыкальным сопровождением, элементы хореографии
	Базовые принципы планирования фитнес-программ, в том числе дозирования нагрузок
	Комплексы упражнений и тренировок, используемые в авторской, лицензионной фитнес-программе
	Правила проведения подвижных спортивных игр, используемые в авторской, лицензионной фитнес-программе
	Элементы анатомии, физиологии и биомеханики
	Структура тренировочного занятия, элементы сеанса физической нагрузки, теория и принципы тренировки
	Принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом
	Мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни
	Организационно-правовые аспекты оказания первой (доврачебной) помощи. Допустимые виды помощи пострадавшим.
	Правила и нормы делового общения, нормы этикета, этические основы сопровождения занятий фитнесом
	Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, демонстрационного, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования используемых при проведении занятий и тренингов по авторской, лицензионной фитнес-программе
	Общие санитарно-гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительного занятия по соответствующей авторской, лицензионной фитнес-программе
	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
Другие характеристики	-

## 3.1.3. Трудовая функция

Наименование	Консультирование в индивидуальном порядке потребителей фитнес-услуг, посещающих оздоровительные занятия и тренировки по методическим и техническим вопросам тренировок.	Код	А/03.4	Уровень (подуровень) квалификации	4
--------------	---	-----	--------	-----------------------------------	---

Происхождение трудовой функции

Оригинал	X	Заимствовано из оригинала		
			Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта

Трудовые действия	Разработка типовых рекомендаций по выбору оптимальных форм тренировок и видов занятий на основе оценки общего физического состояния и развития потребителя фитнес-услуг, выяснение наличия физических недостатков, которым необходима коррекция с помощью занятий, наличия заболеваний, травм и противопоказаний к определенным видам занятий и силовых нагрузок
	Информирование потребителей фитнес-услуг о порядке действий в случае угрозы возникновения или при возникновении чрезвычайной ситуации
	Информирование потребителей фитнес-услуг о необходимости соблюдения правил нахождения в тренажерном зале, включая правила использования спортивного оборудования и инвентаря
	Обучение потребителей фитнес-услуг посещающих оздоровительные занятия и тренировки в индивидуальном порядке основам двигательных действий и базовым комплексам упражнениям (включая упражнения для разминки), в том числе демонстрация основных элементов и последовательности выполнения упражнений
	Осуществление контроля за выполнением отдельными потребителями фитнес-услуг, посещающих оздоровительные занятия и тренировки упражнений, отдельных элементов упражнений
	Наблюдение за физическим состоянием и воздействием нагрузок на организм занимающихся потребителей фитнес-услуг
	Проведение индивидуальных консультаций, в случае возникновения сложности при выполнении определенных упражнений
	Разбор допускаемых потребителем фитнес-услуг ошибок, корректировка техники выполнения двигательных действий
	Оказание методической помощи по общим вопросам сбалансированного и рационального питания, подсчета энергозатрат, периодичности и интенсивности тренировок
Необходимые умения	Использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями
	Предлагать подходящие варианты упражнений с учетом особенностей или потребностей занимающегося потребителя фитнес-услуг
	Выявлять возможности улучшения личных показателей и результатов занимающегося

	<p>Позитивно взаимодействовать с занимающимися потребителем фитнес-услуг, мотивировать участие в тренировках при помощи подходящих стратегий</p> <p>Показывать образцово и наглядно выполнение упражнения, демонстрировать рациональные и безопасные техники использования спортивного оборудования и инвентаря</p> <p>Демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий фитнесом</p>
	<p>Правила пребывания потребителей фитнес-услуг в месте проведения тренировок</p> <p>Стандарты обслуживания потребителей фитнес-услуг, установленные локальным нормативным актом организации</p> <p>Правила и нормы делового общения, нормы этикета</p> <p>Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста</p> <p>Базовые принципы планирования фитнес-программ и дозирования нагрузок</p> <p>Элементы анатомии, физиологии и биомеханики</p> <p>Структура тренировочного занятия, элементы сеанса физической нагрузки, теория и принципы тренировки</p> <p>Методики силовых и аэробных тренировок. Концепции адаптации и стресса</p> <p>Принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом</p> <p>Мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни</p> <p>Спортивное питание, особенности и правила употребления</p> <p>Техники управления стилем жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом</p> <p>Правила и нормы делового общения, нормы этикета, этические основы сопровождения фитнеса</p> <p>Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, используемых при проведении оздоровительных занятий и тренингов</p> <p>Общие санитарно-гигиенические требования к проведению оздоровительного занятия, тренинга по соответствующему направлению фитнеса</p> <p>Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p>
Другие характеристики	-

### 3.2. Обобщенная трудовая функция

Наименование	Проведение физкультурно-оздоровительных занятий и тренингов по программам детского и подросткового фитнеса	Код	В	Уровень квалификации	4
--------------	--	-----	---	----------------------	---

Происхождение обобщенной трудовой функции	Оригинал	X	Заемствовано из оригинала		
				Код оригинала	Регистрационный номер

Возможные наименования должностей, профессий	Фитнес-инструктор Старший фитнес-инструктор Фитнес-координатор по направлению подготовки Фитнес-инструктор по работе с детьми
Требования к образованию и обучению	Среднее или высшее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей среднего профессионального образования и направлений подготовки высшего образования «Физическая культура и спорт» или Среднее профессиональное либо высшее образование в рамках иных специальностей среднего профессионального образования и направления подготовки высшего образования и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программам переподготовки по специальностям в области физической культуры и спорта по профилю деятельности Дополнительное профессиональное образование – программы повышения квалификации по профилю деятельности не реже одного раза в четыре года  Прохождение обучения по программам оказания первой помощи до оказания медицинской помощи
Требования к опыту практической работы	Для работы в качестве фитнес-инструктора, фитнес-инструктора по работе с детьми: не предъявляется Для работы в качестве старшего инструктора, фитнес-координатора: стаж работы не менее 6 месяцев в качестве фитнес-инструктора, фитнес-консультанта, фитнес-тренера, либо стаж работы не менее одного года в области физической культуры и спорта, педагогики, медицины
Особые условия допуска к работе	Отсутствие ограничений на осуществление трудовой деятельности в сфере образования, воспитания, развития несовершеннолетних, организации их отдыха и оздоровления, медицинского обеспечения, социальной защиты и социального обслуживания в сфере детско-юношеского спорта, культуры и искусства с участием несовершеннолетних в соответствии с законодательством Российской Федерации <sup>5</sup> Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке <sup>6</sup>
Другие характеристики	Уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами, утвержденными локальными нормативными актами работодателя

## Дополнительные характеристики

Наименование документа	Код	Наименование базовой группы, должности (профессии) или специальности
ОКЗ	3423	Инструкторы фитнес-клубов, спортивных зон отдыха и организаторы спортивных программ
ОКСО	7.49.00.00	Физическая культура и спорт

## 3.2.1. Трудовая функция

Наименование	Проведение физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего возраста	С	В/01.4	Уровень (подуровень) квалификации	4
--------------	--	---	--------	-----------------------------------	---

Происхождение  
трудовой функции

Оригинал	X	Заимствовано из оригинала		
			Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта

Трудовые действия	Консультирование родителей по вопросам организации занятий, возрастных ограничений и медицинских противопоказаний для посещения детьми младшего возраста физкультурно-оздоровительных занятий, а также об ожидаемых полезных результатах физкультурно-оздоровительной деятельности для физического и интеллектуального развития детей
	Принятие решения о зачислении на групповые программы физкультурно-оздоровительных занятий детей младшего возраста по результатам ознакомления с личными данными, результатами тестирования и медицинскими противопоказаниями ребенка
	Документальное оформление зачисления ребенка на групповые программы физкультурно-оздоровительных занятий детей младшего возраста, включая письменное согласие законных представителей на посещение ребенком физкультурно-оздоровительных занятий
	Подбор видов занятий, развивающих упражнений, подвижных игр, демонстрационных материалов, инвентаря и игрушек для проведения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего возраста
	Разработка расписания занятий, рабочих планов занятий физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего возраста
	Проверка наличия и достаточности материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего возраста
	Получение детей у родителей и их пропуск в место проведения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего возраста
	Объяснение детям необходимости ведения здорового образа жизни, пользы занятий спортом, физкультурно-оздоровительной деятельности
	Обучение детей базовым навыкам использования спортивного инвентаря
	Выполнение с детьми базовых комплексов упражнений
	Проведение подвижных и развивающих игр, предусмотренных рабочим планом физкультурно-оздоровительного занятия с детьми младшего возраста
	Наблюдение за самостоятельной физической активностью детей младшего возраста в детской игровой зоне
	Возврат детей родителям, законным представителям
	Сбор спортивного инвентаря, игрушек и их размещение в установленных местах по окончании физкультурно-оздоровительного занятия
Контроль состояния безопасности в месте проведения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего возраста	
Информирование несовершеннолетних занимающихся о необходимости соблюдения правил нахождения в тренажерном зале, включая правила	

	использования спортивного оборудования и инвентаря
Необходимые умения	Составлять рабочий план физкультурно-оздоровительного занятия с детьми младшего возраста с учетом возрастных и психофизических особенностей группы, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий
	Собирать и анализировать данные из различных источников для принятия решения о зачислении на групповые программы физкультурно-оздоровительных занятий детей младшего возраста
	Организовывать мероприятия по тестированию детей младшего возраста
	Создавать комфортную среду для обеспечения физического, психического и эмоционального здоровья, а также физического развития детей через выполнение групповых упражнений, участие в подвижной игре
	Вовлекать занимающихся потребителей фитнес-услуг-детей младшего возраста в выполнение программы физкультурно-оздоровительного занятия
	Использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями с учетом психологических особенностей детей младшего возраста
	Применять педагогические приемы и методы, адекватные возрастной психологии детей младшего возраста
	Организовывать работу детской игровой зоны
	Разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, освоения техник видов спорта, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной (подвижной) игре
	Показывать образцово и наглядно выполнение упражнения
	Обеспечивать безопасное поведение детей, пресекать возможные конфликты между ними
	Демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий спортом в понятной детям младшего возраста форме
	Использовать спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы
	Пользоваться техникой для проведения презентаций, демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием
	Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
Оказывать первую (доврачебную) помощь детям младшего возраста	
Необходимые знания	Правила пребывания детей младшего возраста в месте проведения занятий по фитнесу
	Стандарты обслуживания потребителей фитнес-услуг, установленные локальным нормативным актом организации относящиеся к обслуживанию детей младшего возраста
	Установленный порядок функционирования детской игровой зоны
	Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с детьми младшего возраста
	Психология и педагогика детей младшего возраста
	Принципы проведения групповых занятий для детей младшего возраста,

	в том числе с музыкальным сопровождением, элементами хореографии
	Базовые принципы планирования фитнес-программ для детей младшего возраста
	Элементы анатомии, физиологии и биомеханики детей младшего возраста
	Упражнения (комплексы упражнений), предусмотренные фитнес-программой для детей младшего возраста
	Правила проведения подвижных и развивающих игр для детей младшего возраста
	Организационно-правовые аспекты оказания первой (доврачебной) помощи. Особенности оказания первой (доврачебной) помощи детям младшего возраста. Допустимые виды помощи пострадавшим.
	Правила и нормы делового общения, нормы этикета, этические основы занятий с детьми младшего возраста
	Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, демонстрационного, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования используемых при проведении физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего возраста
	Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям физической культурой с детьми младшего возраста
	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
Другие характеристики	

### 3.2.2. Трудовая функция

Наименование	Проведение физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий по подростковым фитнес-программам	В/02.4	Уровень (подуровень) квалификации	4
Происхождение трудовой функции	Оригинал <input checked="" type="checkbox"/>	Займствовано из оригинала	Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта

Трудовые действия	Консультирование законных представителей (в том числе родителей) подростков по вопросам организации занятий, возрастных ограничений и медицинских противопоказаний для посещения физкультурно-оздоровительных занятий, а также об ожидаемых полезных результатах фитнеса для здоровья и жизнедеятельности подростка
	Принятие решения о зачислении на программы физкультурно-оздоровительных занятий по результатам ознакомления с личными данными, результатами тестирования и медицинскими противопоказаниями подростка
	Подбор комплекса физических упражнений, оптимальных форм и видов занятий, типов нагрузок, соответствующих содержанию и заявленной цели физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий по подростковым фитнес-программам



	Разработка расписания занятий, рабочих планов занятий по подростковому фитнес-программам
	Проверка наличия и достаточности материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий по подростковому фитнес-программам
	Контроль посещаемости и допуск подростков - потребителей фитнес-услуг к физкультурно-оздоровительным занятиям
	Контроль состояния безопасности в месте проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий по подростковому фитнес-программам
	Информирование несовершеннолетних занимающихся о необходимости соблюдения правил нахождения в месте проведения физкультурно-оздоровительного и спортивного мероприятия по подростковому фитнес-программам, включая правила использования спортивного оборудования и инвентаря
	Обучение подростков - потребителей фитнес-услуг основам двигательных действий, предусмотренных рабочим планом физкультурно-оздоровительного занятия путем наглядной демонстрации образцового выполнения отдельных упражнений
	Руководство действиями подростков - потребителей фитнес-услуг при выполнении комплекса упражнений и занятий, участии в спортивной подвижной игре
	Осуществление контроля за выполнением упражнений, отдельных элементов упражнений
	Наблюдение за физическим состоянием и воздействием нагрузок на организм подростков - потребителей фитнес-услуг
	Оказание помощи подросткам - потребителям фитнес-услуг занимающимся в случае выявления у них трудностей при выполнении определенных упражнений
	Проведение теоретических занятий по основам здорового образа жизни, организации фитнеса для детей в подростковом возрасте
	Проведение тестирования или использование иных форм контроля индивидуальных результатов подростков - потребителей фитнес-услуг занимающихся при освоении подростковой фитнес-программы
Необходимые умения	<p>Планировать содержание тренировочного мероприятия в соответствии с методикой и расписанием подростковой групповой фитнес-программы с учетом возрастных и психофизических особенностей детей подросткового возраста, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p> <p>Создавать комфортную среду для обеспечения физического, психического и эмоционального здоровья и благополучия потребителей фитнес-услуг – детей подросткового возраста через выполнение групповых упражнений, участие в подвижной игре</p> <p>Выявлять и управлять мотивацией занимающихся потребителей фитнес-услуг – детей подросткового возраста</p> <p>Вовлекать занимающихся потребителей фитнес-услуг-детей подросткового возраста в выполнение программы физкультурно-оздоровительного, спортивного мероприятия</p>

	Использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями с учетом возрастной специфики детей подросткового возраста
	Применять педагогические приемы и методы, адекватные возрастной психологии детей подросткового возраста
	Поддерживать учебную дисциплину во время тренировочного мероприятия
	Позитивно взаимодействовать с потребителями фитнес-услуг – детьми подросткового возраста, мотивировать участие в тренировках при помощи подходящих стратегий
	Пропагандировать среди детей подросткового возраста занимающихся здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии (управление стилем жизни)
	Мотивировать клиентские рекомендации: советовать занимающимся детям подросткового возраста приглашать родителей и друзей заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью и пропагандировать здоровый образ жизни в своем окружении
	Разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, освоения техник выполнения упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, правила использования спортивного инвентаря, участия в спортивной (подвижной) игре
	Показывать образцово и наглядно выполнение упражнения
	Демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий спортом
	Использовать спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы
	Пользоваться техникой для проведения презентаций, демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием
	Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
	Оказывать первую (доврачебную) помощь детям младшего возраста
Необходимые знания	Правила, установленные для занимающихся потребителей фитнес-услуг – детей подросткового возраста в месте проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий
	Стандарты обслуживания потребителей фитнес-услуг, установленные локальным нормативным актом организации относящиеся к обслуживанию потребителей фитнес-услуг – детей подросткового возраста
	Правила и нормы делового общения, нормы этикета
	Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с подростковой аудиторией
	Возрастная психология и педагогика детей подросткового возраста
	Принципы проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий по подростковому фитнес-программам, в том числе с музыкальным сопровождением, элементами хореографии
	Базовые принципы планирования подростковых фитнес-программ
	Элементы анатомии, физиологии и биомеханики детей подросткового возраста
	Упражнения (комплексы упражнений), предусмотренные подростковой

	фитнес-программой
	Правила проведения подвижных и спортивных игр
	Структура тренировочного занятия, элементы сеанса физической нагрузки, теория и принципы тренировки с учетом возрастных особенностей детей подросткового возраста
	Техники мотивации подростков к ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой, спортом
	Организационно-правовые аспекты оказания первой (доврачебной) помощи. Особенности оказания первой (доврачебной) помощи детям подросткового возраста. Допустимые виды помощи пострадавшим.
	Правила и нормы делового общения, нормы этикета, этические основы занятий с детьми подросткового возраста
	Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, демонстрационного, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования используемых при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий по подростковым фитнес-программам
	Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям физической культурой с подростками
	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
Другие характеристики	-

### 3.2.3. Трудовая функция

Наименование	Консультирование детей и подростков - потребителей фитнес-услуг, их законных представителей по методическим и техническим вопросам тренировок	Код	В/03.4	Уровень (подуровень) квалификации	4
Происхождение трудовой функции	Оригинал <input checked="" type="checkbox"/>	Займствовано из оригинала			
			Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта	
Трудовые действия	<p>Разработка типовых рекомендаций по выбору оптимальных форм тренировок и видов занятий на основе оценки общего физического состояния и развития несовершеннолетнего - потребителя фитнес-услуг с учетом поло-возрастных особенностей, выяснение наличия физических недостатков, которым необходима коррекция с помощью занятий, наличия заболеваний, травм и противопоказаний к определенным видам занятий и силовых нагрузок</p> <p>Обучение несовершеннолетнего - потребителя фитнес-услуг основам двигательных действий и базовым комплексам упражнениям (включая упражнения для разминки), в том числе демонстрация основных элементов и последовательности выполнения упражнений</p> <p>Осуществление контроля за выполнением упражнений, отдельных элементов упражнений несовершеннолетним - потребителем фитнес-услуг</p> <p>Наблюдение за физическим состоянием и воздействием нагрузок на</p>				

	<p>организм несовершеннолетнего - потребителя фитнес-услуг</p> <p>Проведение индивидуальных консультаций, в случае возникновения сложности при выполнении несовершеннолетним-потребителем фитнес-услуг определенных упражнений</p> <p>Разбор допускаемых несовершеннолетним - потребителем фитнес-услуг ошибок, корректировка техники выполнения двигательных действий</p> <p>Оказание методической помощи родителям, законным представителям несовершеннолетнего – потребителя фитнес-услуг по общим вопросам сбалансированного и рационального питания, подсчета энергозатрат, периодичности и интенсивности тренировок детей и подростков</p>
Необходимые умения	<p>Создавать комфортную среду для обеспечения физического, психического и эмоционального здоровья и благополучия несовершеннолетних – потребителей фитнес-услуг через выполнение групповых упражнений, участие в подвижной игре</p> <p>Выявлять и управлять мотивацией несовершеннолетних – потребителей фитнес-услуг</p> <p>Использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями с учетом возрастной специфики несовершеннолетних – потребителей фитнес-услуг</p> <p>Применять педагогические приемы и методы, адекватные возрастной психологии несовершеннолетних – потребителей фитнес-услуг</p> <p>Предлагать подходящие варианты упражнений с учетом индивидуальных особенностей и поло-возрастных различий несовершеннолетнего –потребителя фитнес-услуг</p> <p>Выявлять возможности улучшения личных показателей и результатов несовершеннолетнего –потребителя фитнес-услуг</p> <p>Позитивно взаимодействовать с несовершеннолетними – потребителями фитнес-услуг, их законными представителями в том числе с целью мотивации к продолжению тренировок с помощью подходящих стратегий</p> <p>Пропагандировать среди несовершеннолетних – потребителей фитнес-услуг и их законных представителей здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии (управление стилем жизни)</p> <p>Мотивировать клиентские рекомендации: советовать несовершеннолетним – потребителям фитнес-услуг приглашать друзей и родителей заниматься фитнесом и пропагандировать здоровый образ жизни в своем окружении</p> <p>Показывать образцово и наглядно выполнение упражнения, демонстрировать рациональные и безопасные техники использования спортивного оборудования и инвентаря</p> <p>Демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий спортом</p>
Необходимые знания	<p>Правила пребывания несовершеннолетних – потребителей фитнес-услуг в месте оказания фитнес-услуг</p> <p>Стандарты обслуживания несовершеннолетних потребителей фитнес-услуг, установленные локальным нормативным актом организации</p> <p>Правила и нормы делового общения, нормы этикета при общении с различными категориями несовершеннолетних потребителей фитнес-услуг</p> <p>Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления</p>

	контакта с аудиторией разного возраста
	Детская и подростковая психология и педагогика
	Базовые принципы планирования занятий по фитнес-программам и дозирования нагрузок
	Элементы анатомии, физиологии и биомеханики несовершеннолетних различного возраста
	Структура тренировочного занятия, элементы сеанса физической нагрузки, теория и принципы тренировки
	Методики силовых и аэробных тренировок. Концепции адаптации и стресса
	Принципы контроля и самоконтроля при занятиях индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельностью
	Мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни
	Спортивное питание, особенности и правила употребления
	Техники управления стилем жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом
	Организационно-правовые аспекты оказания первой (доврачебной) помощи. Особенности оказания первой (доврачебной) помощи несовершеннолетним. Допустимые виды помощи пострадавшим.
	Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов
	Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям несовершеннолетних физической культурой
	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
Другие характеристики	-

### 3.3. Обобщенная трудовая функция

Наименование	Проведение физкультурно-оздоровительными занятиями и тренингов по персональным фитнес-программам	Код	С	Уровень квалификации	5
--------------	--	-----	---	----------------------	---

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

Возможные наименования должностей, профессий	Фитнес-тренер Старший фитнес-тренер <sup>7</sup> Фитнес-тренер по направлению подготовки <sup>8</sup> Тренер по персональным фитнес-программам
--	---

Требования к образованию и обучению	Среднее или высшее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей среднего профессионального образования и направлений подготовки высшего образования «Физическая культура и спорт» или Среднее профессиональное либо высшее образование в рамках иных
-------------------------------------	--

	<p>специальностей среднего профессионального образования и направления подготовки высшего образования и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программам переподготовки по специальностям в области физической культуры и спорта по профилю деятельности</p> <p>Дополнительное профессиональное образование – программы повышения квалификации по профилю деятельности не реже одного раза в четыре года</p> <p>Прохождение обучения по программам оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.</p>
Требования к опыту практической работы	Стаж работы не менее 6 месяцев в качестве фитнес-инструктора, фитнес-консультанта, либо стаж работы не менее одного года в области физической культуры и спорта, педагогики, медицины
Особые условия допуска к работе	-
Другие характеристики	Уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами, утвержденными локальными нормативными актами работодателя

#### Дополнительные характеристики

Наименование документа	Код	Наименование базовой группы, должности (профессии) или специальности
ОКЗ	3423	Инструкторы фитнес-клубов, спортивных зон отдыха и организаторы спортивных программ
ОКСО	7.49.00.00	Физическая культура и спорт

#### 3.3.1. Трудовая функция

Наименование	Оценка (в том числе посредством фитнес-тестирования) общего физического состояния и уровня физической подготовки потребителя фитнес-услуг	Код	C/01.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
Происхождение трудовой функции	Оригинал	X	Займствовано из оригинала	Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта

Трудовые действия	Личное общение с потребителем фитнес-услуг с целью выявления мотивации к систематическим занятиям фитнесом, в том числе целей и ожиданий, социального статуса потребителя фитнес-услуг
	Определение перечня информации и набора мероприятий необходимых для анализа образа жизни, общего физического состояния, физической подготовленности, заболеваний, склонностей, и иных существенных факторов, определяющих особенности персональной фитнес-программы
	Получение согласия от потребителя фитнес-услуг на сбор и обработку персональных данных занимающегося в установленной форме
	Консультирование потребителя фитнес-услуг по вопросам осуществления и содержания мероприятий, необходимых для оценки общего физического состояния и физической подготовленности

	<p>Анкетирование потребителя фитнес-услуг по вопросам особенностей образа жизни, занятости, состояния здоровья, уровня физической активности, результатов предшествующего опыта занятий по различным фитнес-программам</p> <p>Организация самостоятельного осмотра потребителя фитнес-услуг, включая проведение антропометрических измерений</p> <p>Получение дополнительной информации о потребителе фитнес-услуг от медицинских и других специалистов, в том числе путем назначения дополнительных исследований</p> <p>Выбор подходящей системы тестирования общего физического состояния и физической подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей потребителя фитнес-услуг, имеющих материально-технических, санитарно-гигиенических условий, социального статуса занимающегося</p> <p>Обучение потребителя фитнес-услуг выполнению комплекса тестирования, путем демонстрации образцового выполнения упражнений, объяснения их значения</p> <p>Обучение потребителя фитнес-услуг правилам безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря в ходе выполнения упражнений</p> <p>Руководство действиями потребителя фитнес-услуг при выполнении упражнений, входящих в состав комплекса тестирования, в том числе обеспечение состояния безопасности, контроль правильности выполнения упражнений, фиксация результатов</p> <p>Документальное оформление результатов исследования (включая собранные материалы, результаты анкетирования и тестирования потребителя фитнес-услуг)</p> <p>Анализ полученной информации с использованием установленным методов и критериев оценки общего физического состояния и физической подготовленности потребителя фитнес-услуг</p> <p>Оформление результатов исследования, включая выводы относительно ключевых потребностей потребителя фитнес-услуг, достижимых результатов, факторов риска и ограничений при осуществлении мероприятий, предусмотренных персональной фитнес-программой</p> <p>Представление потребителю фитнес-услуг результатов исследований, включая обсуждение текущих особенностей образа жизни и физической активности занимающегося, возможных рисков и последствий, пользы рациональной организации индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения целей потребителя фитнес-услуг, целесообразности привлечения узких специалистов для совершенствования отдельных аспектов организации фитнеса</p>
Необходимые умения	<p>Устанавливать и поддерживать доверительные личные отношения с потребителем фитнес-услуг</p> <p>Демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу фитнеса</p> <p>Использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями с учетом возрастной специфики и социального статуса потребителя фитнес-услуг</p> <p>Формировать требования к данным об особенностях образа жизни, уровне физической подготовленности, заболеваниях, личных предпочтениях потребителя фитнес-услуг</p>

	Применять методики тестирования, антропометрических измерений, анкетирования и осмотра потребителя фитнес-услуг
	Применять педагогические приемы и методы, адекватные половозрастным особенностям и статусу потребителя фитнес-услуг
	Использовать спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений
	Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
Необходимые знания	Техники оценки общего физического состояния, физической подготовленности, функционального тестирования, скрининга
	Правила и нормы делового общения, этические основы оказания персональных фитнес-услуг
	Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста и социального статуса
	Анатомия двигательного аппарата, функциональная анатомия, биомеханика, физиология
	Мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни
	Техники управления стилем жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом
	Особенности организации персональных тренировок
	Особенности тренировок при ограничениях по состоянию здоровья
	Кадровое обеспечение персональных тренировок
	Формы взаимодействия с профильными (в том числе медицинскими специалистами) при реализации персональных фитнес-программ
	Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, средств измерений
	Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям различными направлениями фитнеса
	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
Другие характеристики	-

### 3.3.2. Трудовая функция

Наименование	Разработка плана тренировок потребителя фитнес-услуг	Код	C/02.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
--------------	--	-----	--------	-----------------------------------	---

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

Трудовые действия	Подбор наиболее эффективных методик и комплексов упражнений для обеспечения ожидаемых результатов тренировок потребителя фитнес-услуг
	Определение периодичности и содержания тренировок, а также сопутствующих мероприятий (медицинских осмотров, консультаций профильных специалистов) в рамках осуществления персональной



	<p>фитнес-программы потребителя фитнес-услуг</p> <p>Определение состава мер по корректировке образа жизни, питания, режима труда и отдыха потребителя фитнес-услуг, обусловленных его тренировочной активностью</p> <p>Определение состава специалистов, привлекаемых к реализации плана тренировок потребителя фитнес-услуг</p> <p>Определение места проведения тренировок, материально-технического и санитарно-гигиенического обеспечения тренировок с учетом личных особенностей и социального статуса потребителя фитнес-услуг</p> <p>Определение состава контрольных мероприятий, в том числе тестов для периодического контроля результатов тренировок потребителя фитнес-услуг</p> <p>Подготовка проекта индивидуального плана тренировок потребителя фитнес-услуг на период достижения ожидаемого результата, либо на согласованный с клиентом календарный период</p> <p>Представление тренировок потребителю фитнес-услуг проекта индивидуального плана тренировок, включая обсуждение применяемых методик, режима тренировок, содержания и периодичности отдельных мероприятий, необходимости привлечения дополнительных специалистов, корректировок образа жизни потребителя фитнес-услуг</p> <p>Корректировка первоначального варианта плана тренировок потребителя фитнес-услуг по результатам обсуждения</p> <p>Разработка и согласование с потребителями фитнес-услуг оперативных планов тренировок</p> <p>Составление рабочих планов тренировочных занятий</p>
Необходимые умения	<p>Планировать содержание тренировок в составе персональной фитнес-программы на основе собранной личной информации, результатов тестирования и личных целей потребителя фитнес-услуг</p> <p>Оценивать методики и комплексы упражнений с точки зрения обеспечения достижения цели занятий по данным методикам для потребителя фитнес-услуг</p> <p>Определять потребности в составе и квалификации профильных специалистов для осуществления отдельных аспектов персональной фитнес-программы</p> <p>Устанавливать и поддерживать доверительные личные отношения с занимающимся – потребителем фитнес-услуг</p> <p>Демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу фитнеса</p> <p>Использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями с учетом возрастной специфики и социального статуса потребителя фитнес-услуг</p> <p>Предлагать подходящие форматы организации фитнеса с учетом индивидуальных особенностей и поло-возрастных различий потребителя фитнес-услуг</p> <p>Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p>
Необходимые знания	<p>Правила и нормы делового общения, этические основы оказания персональных фитнес-услуг</p> <p>Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста и социального статуса</p> <p>Принципы планирования персональных фитнес-программ и</p>

	дозирования нагрузок, составления долгосрочных, текущих, оперативных и рабочих планов
	Анатомия двигательного аппарата, функциональная анатомия, биомеханика, физиология
	Структура тренировочного занятия, элементы сеанса физической нагрузки, теория и принципы тренировки
	Методики силовых и аэробных тренировок. Концепции адаптации и стресса
	Методики тренировок гибкости
	Принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом
	Мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни
	Спортивное питание, особенности и правила употребления
	Особенности организации персональных тренировок
	Особенности тренировок при ограничениях по состоянию здоровья
	Кадровое обеспечение персональных тренировок
	Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, средств измерений
	Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям различными направлениями фитнеса
	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
Другие характеристики	-

### 3.3.3. Трудовая функция

Наименование	Организация выполнения потребителем фитнес-услуг заданий, предусмотренных персональной фитнес-программой	Код	C/03.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
--------------	--	-----	--------	-----------------------------------	---

Происхождение  
трудовой функции

Оригинал	X	Займствовано из оригинала		
			Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта

Трудовые действия	Подбор профильных специалистов для осуществления отдельных аспектов персональной фитнес-программы
	Представление потребителю фитнес-услуг профильных специалистов для осуществления отдельных аспектов персональной фитнес-программы, в том числе путем организации личной встречи
	Получение в установленной форме согласия от потребителя фитнес-услуг на ознакомление отобранных профильных специалистов с его персональными данными
	Ознакомление профильных специалистов с утвержденной персональной фитнес-программой потребителя фитнес-услуг, а также с собранными данными о потребителе фитнес-услуг (в том числе результатами оценки его общего физического состояния и развития)
	Организация пользования материально-техническими ресурсами и инфраструктурой для выполнения потребителем фитнес-услуг заданий, предусмотренных персональной фитнес-программой

	Контроль посещаемости потребителем фитнес-услуг тренировок, выполнения обязательных мероприятий, предусмотренных планом персональной фитнес-программы
	Обучение потребителя фитнес-услуг выполнению тренировок, путем демонстрации образцового выполнения упражнений, объяснения их значения
	Обучение потребителя фитнес-услуг правилам безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря в ходе тренировок
	Руководство действиями потребителя фитнес-услуг во время тренировочных занятий, в том числе обеспечение выполнения упражнений, предусмотренных рабочим планом физкультурно-оздоровительного занятия, контроль состояния безопасности, контроль правильности выполнения упражнений, фиксация результатов
	Регулярное общение с потребителем фитнес-услуг с целью разбора выполнения им заданий персональной фитнес-программы, поддержания мотивации, побуждения потребителя фитнес-услуг к продолжению осуществления персональной фитнес-программы, выполнения собственных рекомендаций и рекомендаций профильных специалистов по корректировке образа жизни, питания, режима труда и отдыха
Необходимые умения	Использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями с учетом возрастной специфики и социального статуса потребителя фитнес-услуг
	Устанавливать и поддерживать доверительные личные отношения с потребителем фитнес-услуг
	Определять потребности в составе и квалификации профильных специалистов для осуществления отдельных аспектов персональной фитнес-программы
	Привлекать профильных специалистов к осуществлению отдельных аспектов персональной фитнес-программы потребителя фитнес-услуг в соответствии с утвержденными требованиями
	Определять и воздействовать на личную мотивацию для занятий фитнесом и краткосрочные/среднесрочные/долгосрочные цели потребителя фитнес-услуг
	Выявлять возможности улучшения личных показателей и результатов потребителя фитнес-услуг
	Позитивно взаимодействовать с потребителем фитнес-услуг, мотивировать участие в тренировках при помощи подходящих стратегий
	Показывать образцово и наглядно выполнение упражнения, демонстрировать рациональные и безопасные техники использования спортивного оборудования и инвентаря
	Демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий спортом
	Применять педагогические приемы и методы, адекватные половозрастным особенностям и статусу потребителя фитнес-услуг
	Использовать спортивное оборудование и инвентарь, средства измерений
	Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
Необходимые знания	Техники оценки общего физического состояния, физической подготовленности, функционального тестирования, скрининга
	Правила и нормы делового общения, этические основы оказания

	персональных фитнес-услуг
	Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста и социального статуса
	Анатомия двигательного аппарата, функциональная анатомия, биомеханика, физиология
	Структура тренировочного занятия, элементы сеанса физической нагрузки, теория и принципы тренировки
	Методики силовых и аэробных тренировок. Концепции адаптации и стресса
	Методики тренировок гибкости
	Принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом
	Мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни
	Техники управления стилем жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом
	Спортивное питание, особенности и правила употребления
	Особенности тренировок при ограничениях по состоянию здоровья
	Кадровое обеспечение персональных тренировок
	Формы взаимодействия с профильными (в том числе медицинскими специалистами) при реализации персональных фитнес-программ
	Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, средств измерений
	Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям различными направлениями фитнеса
	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
Другие характеристики	-

### 3.3.4. Трудовая функция

Наименование	Консультирование потребителя фитнес-услуг по вопросам самостоятельной организации фитнеса, включая самостоятельное выполнение отдельных мероприятий, предусмотренных персональной фитнес-программой	Код	C/04.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
--------------	---	-----	--------	-----------------------------------	---

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

Трудовые действия	Выявление в форме личного общения, или анкетирования доступных потребителю фитнес-услуг материально-технических, кадровых и временных ресурсов для самостоятельной организации фитнеса, в том числе в рамках персональной фитнес-программы
	Подбор наиболее эффективных методик и комплексов упражнений для самостоятельных тренировок в рамках самостоятельной организации фитнеса с учетом личных предпочтений, поставленных целей и доступных ресурсов

	Консультирование потребителя фитнес-услуг по вопросам составления рациона питания, расчета калорийности, выбору спортивного питания
	Консультирование потребителя фитнес-услуг по вопросам организации режима тренировок, их содержания и интенсивности
	Проведение с потребителем фитнес-услуг разбора самостоятельно организованных физкультурно-оздоровительных занятий, выявление причин отставания фактических результатов от ожидаемых
	Проведение с потребителем фитнес-услуг разбора позитивных примеров из собственной тренировочной практики
	Наблюдение за выполнением потребителем фитнес-услуг тренировок, установление правильности выполнения упражнений, корректности подбора комплексов упражнений, достаточности нагрузок
Необходимые умения	Устанавливать и поддерживать доверительные личные отношения с потребителем фитнес-услуг
	Формировать требования к данным об особенностях образа жизни, уровне физической подготовленности, заболеваниях, личных предпочтениях потребителя фитнес-услуг
	Применять методики тестирования, антропометрических измерений, анкетирования и осмотра потребителя фитнес-услуг
	Применять педагогические приемы и методы, адекватные половозрастным особенностям и статусу потребителя фитнес-услуг
	Использовать контрольно-измерительные приборы и средства измерений
	Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
Необходимые знания	Техники оценки общего физического состояния, физической подготовленности, функционального тестирования, скрининга
	Правила и нормы делового общения, этические основы оказания персональных фитнес-услуг
	Принципы планирования персональных фитнес-программ и дозирования нагрузок, составления долгосрочных, текущих, оперативных и рабочих планов
	Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста и социального статуса
	Анатомия двигательного аппарата, функциональная анатомия, биомеханика, физиология
	Структура тренировочного занятия, элементы сеанса физической нагрузки, теория и принципы тренировки
	Методики силовых и аэробных тренировок. Концепции адаптации и стресса
	Методики тренировок гибкости
	Принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом
	Мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни
	Техники управления стилем жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом
	Спортивное питание, особенности и правила употребления
	Особенности тренировок при ограничениях по состоянию здоровья
	Особенности и лучшие практики самостоятельной организации занятий по различным направлениям фитнеса
	Кадровое обеспечение персональных тренировок
	Формы взаимодействия с профильными (в том числе медицинскими)

	специалистами) при самостоятельной организации фитнеса
	Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, средств измерений
	Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям различными направлениями фитнеса
	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
Другие характеристики	-

### 3.4. Обобщенная трудовая функция

Наименование	Проведение специализированных занятий по фитнесу	Код	D	Уровень квалификации	5
--------------	--	-----	---	----------------------	---

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

Возможные наименования должностей, профессий	Фитнес-тренер Старший фитнес-тренер Фитнес-тренер по пилатес Фитнес-тренер по направлению программы Старший фитнес-тренер по направлению программы
--	--

Требования к образованию и обучению	Среднее или высшее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей среднего профессионального образования и направлений подготовки высшего образования «Физическая культура и спорт» и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программа повышения квалификации по профилю деятельности или Среднее профессиональное либо высшее образование в рамках иных специальностей среднего профессионального образования и направления подготовки высшего образования и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программам переподготовки по специальностям в области физической культуры и спорта по профилю деятельности Дополнительное профессиональное образование – программы повышения квалификации по профилю деятельности не реже одного раза в пять лет Прохождение обучения по программам оказания первой помощи до оказания медицинской помощи
Требования к опыту практической работы	Стаж работы не менее 6 месяцев в качестве фитнес-инструктора, фитнес-консультанта, <b>фитнес-тренера</b> , либо стаж работы не менее одного года в области физической культуры и спорта, педагогики, медицины
Особые условия допуска к работе	-
Другие характеристики	Уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами, утвержденными локальными нормативными актами работодателя Дополнительное профессиональное образование – программы повышения

квалификации по профилю деятельности не реже одного раза в четыре года
--

## Дополнительные характеристики

Наименование документа	Код	Наименование базовой группы, должности (профессии) или специальности
ОКЗ	3423	Инструкторы фитнес-клубов, спортивных зон отдыха и организаторы спортивных программ
ОКСО	7.49.00.00	Физическая культура и спорт

## 3.4.1. Трудовая функция

Наименование	Проведение функциональной диагностики физической формы занимающихся фитнесом	Код	D/01.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
--------------	--	-----	--------	-----------------------------------	---

Происхождение трудовой функции

Оригинал	X	Заемствовано из оригинала		
			Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта

Трудовые действия	Проведение первичной консультации с целью выявления мотивации к систематическим занятиям фитнесом и ресурсных ограничений (финансы, время, здоровье) потребителя фитнес-услуг
	Получение согласия от потребителя фитнес-услуг на сбор и обработку персональных данных занимающегося в установленной форме
	Консультирование потребителя фитнес-услуг по вопросам осуществления и содержания мероприятий, необходимых для функциональной диагностики физической формы потребителя фитнес-услуг
	Анкетирование потребителя фитнес-услуг по вопросам особенностей образа жизни, занятости, состояния здоровья, уровня физической активности, результатов предшествующего опыта занятий по различным фитнес-программам
	Проведение антропометрических измерений размеров тела и мышц потребителя фитнес-услуг
	Организация, самостоятельно или с привлечением медицинских работников, диагностики сердечно-сосудистой системы потребителя фитнес-услуг посредством измерения пульса, артериального давления выполнения ортостатической пробы, теста Руфье, применения иных специальных методов
	Выявление проблемных зон потребителя фитнес-услуг (изменение позвоночника, варикозное расширение вен и т.п.)
	Получение, при необходимости, дополнительной информации о потребителе фитнес-услуг, имеющих у него хронических заболеваний и предрасположенности к ним от самого потребителя фитнес-услуг, его законных представителей, а также от медицинских и других специалистов
	Выполнение тестирования потребителя фитнес-услуг с целью на определения уровня физической подготовленности (мышечной силы и

	<p>выносливости, гибкости, кардио-респираторной выносливости, осанки и композиции тела)</p> <p>Анализ полученной информации с использованием установленным методов и критериев состояния физической формы потребителя фитнес-услуг</p> <p>Оформление результатов исследования, включая выводы относительно ключевых потребностей потребителя фитнес-услуг, достижимых результатов, факторов риска и ограничений при осуществлении диагностики физической формы потребителя фитнес-услуг</p>
Необходимые умения	<p>Устанавливать и поддерживать доверительные личные отношения с занимающимся</p> <p>Демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу фитнеса</p> <p>Использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями с учетом поло-возрастной специфики занимающегося</p> <p>Применять методики тестирования, антропометрических измерений, анкетирования и осмотра потребителя фитнес-услуг</p> <p>Применять педагогические приемы и методы, адекватные поло-возрастным особенностям занимающегося</p> <p>Использовать контрольно-измерительные приборы и средства измерений</p> <p>Оказывать первую (доврачебную) помощь</p> <p>Разъяснять правила подготовки к тестированию, правила безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря в ходе выполнения упражнений, образцово выполнять и демонстрировать выполнение упражнений, входящих в комплекс тестирования</p> <p>Контролировать действия тестируемого при выполнении комплекса тестирования</p> <p>Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p>
Необходимые знания	<p>Техники оценки общего физического состояния, физической подготовленности, функционального тестирования, скрининга</p> <p>Правила и нормы делового общения, этические основы оказания персональных фитнес-услуг</p> <p>Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста и социального статуса</p> <p>Анатомия двигательного аппарата, функциональная анатомия, биомеханика, физиология</p> <p>Мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни</p> <p>Основы взаимодействия с медицинским персоналом при выполнении функциональной диагностики физической формы потребителя фитнес-услуг</p> <p>Особенности тренировок при ограничениях по состоянию здоровья</p> <p>Кадровое обеспечение персональных тренировок</p> <p>Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, средств измерений</p>
Другие характеристики	-

### 3.4.2. Трудовая функция

Наименование	Проведение специализированных занятий по	Код	D/02.5	Уровень (подуровень)	5
--------------	--	-----	--------	-------------------------	---



пилатесу

квалификации

Происхождение  
трудоустройства

Оригинал	X	Заимствовано из оригинала		
			Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта

Трудовые действия	Выбор программы для проведения занятий по пилатесу
	Составление рабочих планов занятий по пилатесу на основе избранной программы занятий
	Ознакомление с половозрастными и нозологическими особенностями, численностью посетителей занятия по пилатесу
	Организация обеспечения занятий по программе достаточными материально-техническими ресурсами (включая специализированный спортивный инвентарь и оборудование для занятий пилатесом)
	Проверка наличия и достаточности материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий перед проведением занятия по пилатесу
	Консультирование потребителей фитнес-услуг по организационным вопросам проведения занятий по пилатесу
	Осуществление пропуска потребителей фитнес-услуг в место проведения занятия, по пилатесу в соответствии с перечнем занимающихся, физическим состоянием, наличием формы одежды, соответствующей установленным требованиям
	Контроль состояния безопасности в месте проведения занятия, по пилатесу
	Обучение занимающихся потребителей фитнес-услуг основным понятиям, принципам и философии пилатеса
	Обучение занимающихся потребителей фитнес-услуг правилам использования специального оборудования и инвентаря, применяемого в системе пилатес
	Руководство действиями занимающихся потребителей фитнес-услуг при выполнении программы специализированного занятия по пилатесу
	Выполнение с занимающимися потребителями фитнес-услуг тренировок, предусмотренных системой пилатес включая тренировки на полу, тренировки с использованием тренажеров для пилатеса, тренировки с использованием специального оборудования в соотношении, определено учебной программой и рабочим планом конкретного занятия
	Организация занятий по персональной программе пилатеса с отдельным занимающимся в индивидуальном порядке
Наблюдение за выполнением занимающимися потребителями фитнес-услуг упражнений и тренировок системы пилатес, предусмотренных программой занятий с целью контроля правильности техники выполнения упражнений, переносимости нагрузок, физического состояния занимающихся, коррекции допускаемых ошибок	
Необходимые умения	Адаптировать содержание программы занятий по пилатесу к конкретным условиям ее реализации, таким как возрастные и психофизические особенности группы, материально-техническое оснащение, погодные и санитарно-гигиенические условия

	<p>Планировать содержание занятия, в соответствии с содержанием и рекомендациями программы занятий по пилатесу, в том числе корректно сочетать различные комплексы упражнений в системе пилатес</p> <p>Использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями</p> <p>Обеспечивать дисциплину и вовлеченность потребителей фитнес-услуг в выполнение программы занятия по пилатесу</p> <p>Определять личную мотивацию для занятий пилатесом и краткосрочные/среднесрочные/долгосрочные цели потребителей фитнес-услуг</p> <p>Позитивно взаимодействовать с потребителями фитнес-услуг – посетителями занятия по пилатесу</p> <p>Пропагандировать среди потребителей фитнес-услуг – посетителей занятия по пилатесу здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии, в том числе в соответствии с рекомендациями программы занятий по пилатесу</p> <p>Мотивировать клиентские рекомендации: советовать занимающимся приглашать членов семьи и знакомых заниматься пилатесом</p> <p>Разъяснять в простой и доступной форме правила выполнения упражнений по пилатесу, в том числе с использованием специального оборудования, объяснять суть упражнения, освоения техник выполнения упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений</p> <p>Показывать образцово и наглядно выполнение упражнения, комплексов упражнений, предусмотренных программой занятий по пилатесу</p> <p>Демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу пилатеса для занимающегося</p> <p>Использовать специализированный спортивный инвентарь и оборудование (включая тренажеры), используемые для выполнения упражнений по системе пилатес</p> <p>Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p> <p>Оказывать первую (доврачебную) доврачебную помощь</p>
Необходимые знания	<p>Правила пребывания потребителей фитнес-услуг в месте проведения занятия по пилатесу</p> <p>Стандарты обслуживания потребителей фитнес-услуг, установленные локальным нормативным актом организации</p> <p>Правила и нормы делового общения, нормы этикета</p> <p>Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста</p> <p>Базовые принципы планирования фитнес-программ, в том числе дозирования нагрузок</p> <p>Комплексы упражнений и тренировок, используемые в программах занятий по пилатесу</p> <p>Методика обучения выполнению упражнений и развития физических способностей по системе пилатес</p> <p>Особенности организации и построения занятий по пилатесу</p> <p>Показания и противопоказания для использования пилатеса, (в том числе отдельных комплексов упражнений системы пилатес) для занимающихся различных возрастных и нозологических групп</p> <p>Анатомия, физиология и биомеханика</p>

	Принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом
	Мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни
	Организационно-правовые аспекты оказания первой помощи. Допустимые виды помощи пострадавшим.
	Правила и нормы делового общения, нормы этикета, этические основы сопровождения занятий фитнесом
	Правила эксплуатации специализированного спортивного инвентаря и оборудования, используемого в системе пилатес
	Общие санитарно-гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительного занятия по пилатесу
	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
Другие характеристики	-

### 3.4.3. Трудовая функция

Наименование	Проведение специализированных занятий по йоге и ее разновидностям	Код	D/03.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
--------------	---	-----	--------	-----------------------------------	---

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

Трудовые действия	Выбор программы для проведения занятий по йоге или ее разновидностям
	Составление рабочих планов занятия по йоге, включая выбор и сочетание выполняемых поз йоги (асан)
	Ознакомление с половозрастными и нозологическими особенностями, численностью посетителей занятия по йоге или ее разновидностям
	Организация обеспечения занятий по йоге или ее разновидностям достаточными материально-техническими ресурсами (включая аудиовизуальное, осветительное оборудование, ароматические средства)
	Проверка наличия и достаточности материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий перед проведением занятия по йоге или ее разновидностям
	Подготовка помещения для проведения занятия по йоге или ее разновидностям, включая обеспечение аудиовизуального сопровождения, освещения, ароматизации воздуха
	Консультирование потребителей фитнес-услуг по организационным вопросам проведения занятий по йоге или ее разновидностям
	Осуществление пропуска потребителей фитнес-услуг в место проведения занятия, по йоге или ее разновидностям в соответствии с перечнем занимающихся, физическим состоянием, наличием формы одежды, соответствующей установленным требованиям
	Контроль состояния безопасности в месте проведения занятия, по йоге или ее разновидностям
	Обучение занимающихся потребителей фитнес-услуг основным понятиям, принципам, культуре, истории и философии йоги

	(разновидности йоги)
	Обучение занимающихся потребителей фитнес-услуг технике выполнения различных поз йоги (асан) и вспомогательных комплексов упражнений, соответствующих избранной разновидности йоги
	Выполнение с занимающимися потребителями фитнес-услуг комплекса настройки и формирования осознанного дыхания
	Выполнение с занимающимися потребителями фитнес-услуг основных комплексов поз йоги (асан) и физидля развития физических качеств или оздоровления организма, предусмотренных рабочим планом занятия
	Выполнение с занимающимися потребителями фитнес-услуг разминки , предусмотренной рабочим планом занятия по йоге
	Выполнение с занимающимися потребителями фитнес-услуг комплексов поз йоги (асан), предусмотренных рабочим планом занятия для медитации, расслабления и отдыха
	Руководство действиями занимающихся потребителей фитнес-услуг при выполнении программы специализированного занятия по йоге и ее разновидностям
	Наблюдение за выполнением занимающимися потребителями фитнес-услуг поз йоги (асан) и упражнений, предусмотренных программой занятий по йоге (разновидностям йоги) с целью контроля техники выполнения упражнений, переносимости нагрузок, физического состояния занимающихся
	Организация занятий по персональной программе йоги (разновидности йоги) с отдельным занимающимся в индивидуальном порядке
	Разъяснение занимающимся потребителям фитнес-услуг ошибок допускаемых при выполнении йоги (асан) и комплексов упражнений
Необходимые умения	Планировать занятия по йоге или ее разновидностям с учетом различных условий их выполнения, включая возрастные и психофизические особенности группы, время суток в которое будут проводиться занятия, материальных и санитарно-гигиенических условий проведения занятий
	Использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями
	Обеспечивать дисциплину и вовлеченность потребителей фитнес-услуг в выполнение программы занятия по йоге (разновидностям йоги)
	Определять личную мотивацию для занятий йогой (разновидностью йоги) и краткосрочные/среднесрочные/долгосрочные цели потребителей фитнес-услуг
	Позитивно взаимодействовать с потребителями фитнес-услуг – посетителями занятия по йоге (разновидности йоги)
	Пропагандировать среди потребителей фитнес-услуг – посетителей занятия по йоге позитивные практики и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии
	Мотивировать клиентские рекомендации: советовать занимающимся приглашать членов семьи и знакомых заниматься йогой
	Разъяснять в простой и доступной форме правила выполнения упражнений, поз йоги (асан), объяснять суть и значение упражнения или асаны, освоения техник выполнения упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений
	Подбирать комплексы упражнений и поз йоги (асан) в зависимости от персональных целей и предпочтений потребителя фитнес-услуг или от его поло-возрастных и физиологических особенностей
	Показывать образцово и наглядно выполнение, комплексов упражнений,

	<p>поз йоги (асан), предусмотренных программой занятий по йоге</p> <p>Демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу йоги для занимающегося</p> <p>Пользоваться звуковым, звукоусиливающим и осветительным, ароматизирующим оборудованием, ароматическими средствами</p> <p>Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p> <p>Оказывать первую (доврачебную) помощь</p>
Необходимые знания	<p>Правила пребывания потребителей фитнес-услуг в месте проведения занятия по йоге</p> <p>Стандарты обслуживания потребителей фитнес-услуг, установленные локальным нормативным актом организации</p> <p>Правила и нормы делового общения, нормы этикета</p> <p>Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста</p> <p>Базовые принципы планирования фитнес-программ по йоге (разновидностям йоги)</p> <p>Основные принципы, история, культурные и философские аспекты йоги</p> <p>Комплексы упражнений и тренировок, используемые в программах занятий по йоге, разновидностям йоги. Основные позы йоги (асаны), их классификации по типу выполнения, воздействия на организм, по задачам.) Основные ошибки при выполнении асаны и способы их коррекции</p> <p>Базовые принципы выполнения комплекса йоги (разновидности йоги). Правила сочетания, последовательности выполнения и освоения различных видов поз йоги (асан), вспомогательных упражнений</p> <p>Возможные травмы и риски, связанные с неправильным выполнением позы йоги (асаны) и способы их предупреждения</p> <p>Методика обучения выполнению поз йоги (асан), вспомогательных упражнений избранной разновидности йоги</p> <p>Особенности организации и построения занятий по йоге</p> <p>Показания и противопоказания для выполнения отдельных комплексов упражнений и поз йоги (асан) для занимающихся различных возрастных и нозологических групп</p> <p>Анатомия, физиология и биомеханика</p> <p>Структура физкультурно-оздоровительного занятия по йоге (разновидности йоги)</p> <p>Принципы контроля и самоконтроля при занятиях йогой</p> <p>Мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни</p> <p>Организационно-правовые аспекты оказания первой помощи. Допустимые виды помощи пострадавшим.</p> <p>Правила и нормы делового общения, нормы этикета, этические основы сопровождения занятий фитнесом</p> <p>Общие санитарно-гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительного занятия по йоге</p> <p>Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p>
Другие характеристики	-

#### 3.4.4. Трудовая функция

Наименование	Проведение специализированных занятий по танцевальным направлениям	Код	D/04.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
--------------	--	-----	--------	-----------------------------------	---

Происхождение  
трудовой функции

Оригинал	X	Заимствовано из оригинала		
			Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта

Трудовые действия	Подбор комплекса занятий, физических упражнений, оптимальных форм и видов занятий, типов нагрузок, соответствующих содержанию и заявленной цели программы танцевального направления фитнеса, а также отдельного физкультурно-оздоровительного занятия в составе соответствующей программы
	Ознакомление с половозрастными и нозологическими особенностями, численностью посетителей занятия, по танцевальному направлению фитнеса
	Разработка расписания занятий групповой фитнес-программы по танцевальному направлению фитнеса
	Составление рабочего плана занятия по танцевальному направлению фитнеса с учетом требований по составу занятий и упражнений
	Проверка наличия и достаточности материально-технических ресурсов (в том числе аудиовизуального, осветительного оборудования), санитарно-гигиенических условий для проведения занятия по танцевальному направлению фитнеса
	Организация привлечения помощников и ассистентов для проведения занятия по танцевальному направлению фитнеса
	Консультирование потребителей фитнес-услуг по организационным вопросам проведения занятий, форме одежды и обуви, иным требованиям к занимающимся
	Пропуск потребителей фитнес-услуг в место проведения занятия, по танцевальному направлению фитнеса
	Обучение занимающихся потребителей фитнес-услуг основным понятиям танцевального направления фитнеса, элементам хореографии, музыкальной грамоте, основам физиологии человека, технике безопасности и первой помощи при травмах, характерных для танцевального направления фитнеса
	Обучение занимающихся потребителей фитнес-услуг техникам выполнения упражнений и двигательных действий танцевального направления фитнеса, включая базовые шаги и перестроения, а также вариации, комбинации и соединения на их основе
	Выполнение с занимающимися потребителями фитнес-услуг программы подготовительной части занятия, в том числе комплексов упражнений для разминки и разогревания, а также упражнений на гибкость
	Выполнение с занимающимися потребителями фитнес-услуг аэробной части физкультурно-оздоровительного занятия с целью изучения (закрепления) базовых элементов двигательных действий, а также комбинаций на их основе
Выполнение с занимающимися потребителями фитнес-услуг комплексов упражнений для развития физических качеств занимающихся	

	<p>Выполнение с занимающимися потребителями фитнес-услуг комплексов упражнений, предусмотренных программой завершающей части занятия (заминки), включая упражнения на гибкость, релаксацию и проработку дыхания</p> <p>Руководство действиями занимающихся потребителей фитнес-услуг при выполнении программы занятия по танцевальному направлению фитнеса</p> <p>Наблюдение за выполнением занимающимися потребителями фитнес-услуг комплексов упражнений и двигательных действий с целью оценки переносимости нагрузок, физического состояния занимающихся, выявления и коррекции ошибок</p> <p>Проведение контроля индивидуальных результатов занимающихся потребителей фитнес-услуг при освоении программы по танцевальному направлению фитнеса, в том числе в форме организации отчетных и показательных выступлений</p>
Необходимые умения	<p>Планировать содержание занятия по танцевальному направлению фитнеса в соответствии целью занятия, с учетом методических рекомендаций, возрастных и психофизических особенностей группы, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p> <p>Использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями</p> <p>Обеспечивать дисциплину и вовлеченность потребителей фитнес-услуг в выполнение программы танцевального направления фитнеса</p> <p>Определять личную мотивацию для занятий и краткосрочные/среднесрочные/долгосрочные цели потребителей фитнес-услуг занимающихся танцевальным фитнесом</p> <p>Позитивно взаимодействовать с занимающимися потребителями фитнес-услуг, мотивировать участие в занятиях по танцевальному направлению фитнеса при помощи подходящих стратегий</p> <p>Пропагандировать среди занимающихся потребителей фитнес-услуг здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии (управление стилем жизни)</p> <p>Мотивировать клиентские рекомендации: советовать занимающимся потребителям фитнес-услуг, приглашать членов семьи и знакомых заниматься танцевальным направлением фитнеса</p> <p>Разъяснять в простой и доступной форме, суть упражнения, двигательного действия, теоретические вопросы танцевального направления фитнеса</p> <p>Показывать образцово и наглядно предусмотренные программой танцевального направления фитнеса двигательные действия, включая базовые шаги и перестроения, а также вариации, комбинации и соединения на их основе</p> <p>Демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий фитнесом</p> <p>Использовать спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы</p> <p>Пользоваться звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием</p> <p>Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p> <p>Оказывать первую (доврачебную) помощь</p>
Необходимые знания	<p>Правила пребывания потребителей фитнес-услуг в месте проведения</p>

	занятия, тренинга
	Стандарты обслуживания потребителей фитнес-услуг, установленные локальным нормативным актом организации
	Правила и нормы делового общения, нормы этикета
	Спортивная хореография
	Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста
	Принципы проведения групповых занятий с музыкальным сопровождением
	Состав, последовательности и комбинации движений, соответствующие избранному танцевальному направлению фитнеса
	Комплексы упражнений, используемые в программах по избранному танцевальному направлению фитнеса
	Методики обучения по избранному танцевальному направлению фитнеса
	Особенности организации и построения занятий по танцевальным направлениям фитнеса
	Показания и противопоказания для использования различных танцевальных направлений фитнеса, для занимающихся различных возрастных и нозологических групп
	Анатомия, физиология и биомеханика
	Мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни
	Организационно-правовые аспекты оказания первой помощи. Допустимые виды помощи пострадавшим.
	Правила и нормы делового общения, нормы этикета, этические основы сопровождения занятий по танцевальному направлению фитнеса
	Правила эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования используемых при проведении занятий по избранному танцевальному направлению фитнеса
	Общие санитарно-гигиенические требования к проведению занятий по избранному танцевальному направлению фитнеса
	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
Другие характеристики	-

### 3.4.5. Трудовая функция

Наименование	Проведение специализированных занятий по спортивным единоборствам и боевым искусствам	Код	D/05.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
Происхождение трудовой функции	Оригинал	X	Заимствовано из оригинала	Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта
Трудовые действия	Принятие решения о зачислении на фитнес-программы занятий по спортивным единоборствам и боевым искусствам по результатам ознакомления с личными данными, результатами тестирования и медицинскими противопоказаниями занимающегося				



<p>Планирование занятий по спортивным единоборствам и боевым искусствам, включая составление рабочих планов отдельных занятий</p>
<p>Подбор комплекса физических упражнений, оптимальных форм и видов занятий, типов нагрузок, соответствующих содержанию и заявленной цели избранного вида спортивных единоборств и боевых искусств, а также отдельного физкультурно-оздоровительного занятия в составе соответствующей программы</p>
<p>Разработка расписания занятий по программе занятий избранным видом спортивных единоборств и боевых искусств</p>
<p>Проверка наличия и достаточности материально-технических ресурсов, спортивного оборудования и инвентаря, погодных и санитарно-гигиенических условий для проведения занятия по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств</p>
<p>Контроль посещаемости и допуск занимающихся потребителей фитнес-услуг к занятию избранным видом спортивных единоборств и боевых искусств</p>
<p>Проверка состояния безопасности в месте проведения занятия по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств</p>
<p>Организация привлечения помощников и ассистентов для проведения занятия по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств</p>
<p>Проведение установочного занятия с занимающимися потребителями фитнес-услуг в целях информирования группы по организационным вопросам занятий</p>
<p>Организация допуска занимающихся - потребителей фитнес-услуг в место проведения занятия по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств, в том числе идентификация занимающегося, контроль выполнения требований по наличию экипировки, визуальный контроль состояния здоровья</p>
<p>Руководство действиями занимающихся потребителей фитнес-услуг при выполнении программы занятия по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств</p>
<p>Ознакомление занимающихся потребителей фитнес-услуг с задачами занятия</p>
<p>Выполнение с занимающимися потребителями фитнес-услуг программы подготовительной части занятия, в том числе комплексов общеразвивающих и специальных упражнений с целью повышения функциональных возможностей организма и настройки нервно-мышечного аппарата к выполнению программы основной части занятия</p>
<p>Распределение занимающихся потребителей фитнес-услуг на пары, в том числе посредством жеребьевки</p>
<p>Обучение занимающихся потребителей фитнес-услуг основным понятиям, вопросам теории и истории избранного вида спортивных единоборств и боевых искусств, правилам соответствующего вида спорта (спортивной дисциплины), основам спортивной этики, санитарно-гигиеническим требованиям к осуществлению занятия, правилам эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, правилам оказания первой помощи при травмах, характерных для занимающихся спортивными единоборствами и боевыми искусствами</p>
<p>Демонстрация (в том числе с помощью ассистента) занимающимся потребителям фитнес-услуг новых специальных упражнений, приемов, защит, контрприемов, способов тактической подготовки</p>
<p>Организация выполнения занимающимися потребителями фитнес-услуг</p>

	закрепления навыков применения изученных новых специальных упражнений, приемов, защит, контрприемов, способов тактической подготовки путем выполнения специализированных тренировочных комплексов
	Организация учебно-тренировочных или тренировочных поединков между парами (группами) занимающихся потребителей фитнес-услуг
	Наблюдение за выполнением занимающимися потребителями фитнес-услуг упражнений и поединков с целью контроля соблюдения занимающимися правил учебных схваток, поставленных задач, норм этики, требований безопасности, а также для выявления и коррекции ошибок
	Пресечение агрессивного, конфликтного или опасного поведения занимающихся потребителей фитнес-услуг
	Контроль физического состояния и переносимости нагрузок занимающимися потребителями фитнес-услуг во время занятия
	Выполнение с занимающимися потребителями фитнес-услуг спортивных подвижных игр, предусмотренных программой занятий по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств
	Организация выполнения занимающимися потребителями фитнес-услуг поставленного задания в течение предназначенного для самостоятельной работы этапа занятия,
	Выполнение с занимающимися потребителями фитнес-услуг программы завершающей части занятия, включающей упражнения на снижение нагрузки и восстановление, подведение итогов занятия, постановку задач и заданий для самостоятельной работы
	Проведение контроля индивидуальных результатов занимающихся потребителей фитнес-услуг при освоении программы по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств, в том числе в форме организации отчетных и показательных выступлений
Необходимые умения	Составлять учебную программу занятий по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств на основе методических разработок, в том числе путем их модификации
	Планировать содержание занятия по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств в соответствии с методикой и расписанием с учетом возрастных и психофизических особенностей занимающихся, наличия материальной базы и достаточных санитарно-гигиенических условий
	Использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями
	Обеспечивать дисциплину и вовлеченность потребителей фитнес-услуг в выполнение программы занятия по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств
	Определять личную мотивацию для занятий избранным видом спортивных единоборств и боевых искусств, а также краткосрочные/среднесрочные/долгосрочные цели занимающихся потребителей фитнес-услуг
	Позитивно взаимодействовать с занимающимися избранным видом спортивных единоборств и боевых искусств потребителями фитнес-услуг, мотивировать участие в тренировках при помощи подходящих стратегий
	Обеспечивать безопасное и корректное поведение потребителей фитнес-услуг во время выполнения программы занятия

	<p>Пропагандировать среди занимающихся потребителей фитнес-услуг избранным видом спортивных единоборств и боевых искусств здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии, а также соблюдение занимающимися этических норм</p> <p>Мотивировать клиентские рекомендации: советовать занимающимся потребителям фитнес-услуг, приглашать членов семьи и знакомых заниматься фитнесом и пропагандировать здоровый образ жизни в своем окружении</p> <p>Разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, учебно-тренировочного и тренировочного поединка, объяснять суть упражнения, приема, тактического действия иных изучаемых вопросов теории и практики избранного вида спортивных единоборств и боевых искусств</p> <p>Показывать образцово и наглядно, в том числе с участием ассистента, выполнение упражнения приема, защиты, контрприема, способа тактической подготовки</p> <p>Демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий спортивными единоборствами и боевыми искусствами</p> <p>Использовать спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы применяемые при организации занятий по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств</p> <p>Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p> <p>Оказывать первую (доврачебную) помощь</p>
Необходимые знания	<p>Правила вида спорта (спортивной дисциплины), соответствующие избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств</p> <p>Правила пребывания занимающихся потребителей фитнес-услуг в месте проведения занятий по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств</p> <p>Стандарты обслуживания потребителей фитнес-услуг, установленные локальным нормативным актом организации</p> <p>Правила и нормы делового общения, нормы этикета</p> <p>Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста</p> <p>Базовые принципы планирования программ занятий по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств, в том числе дозирования нагрузок</p> <p>Комплексы упражнений и тренировок, используемые в программах занятий по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств, включая общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения на снижение нагрузки и активизацию процессов восстановления</p> <p>Приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки используемые в избранном виде спортивных единоборств, боевых искусств</p> <p>Методика обучения спортивным единоборствам и боевым искусствам</p> <p>Особенности организации и построения занятий избранным видом спортивных единоборств и боевых искусств</p> <p>Показания и противопоказания для занятий избранным видом спортивных единоборств и боевых искусств</p> <p>Правила проведения подвижных спортивных игр включенных в</p>

	программу занятий по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств
	Анатомия, физиология и биомеханика
	Принципы контроля и самоконтроля при занятиях избранным видом спортивных единоборств и боевых искусств
	Мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни
	Организационно-правовые аспекты оказания первой помощи. Допустимые виды помощи пострадавшим.
	Правила и нормы делового общения, нормы этикета, этические основы сопровождения занятий фитнесом. Этика спортивных единоборств и боевых искусств
	Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, используемых при проведении занятий избранным видом спортивных единоборств, боевых искусств
	Общие санитарно-гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительного занятия избранным видом спортивных единоборств, боевых искусств
	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
Другие характеристики	-

### 3.4.6. Трудовая функция

Наименование	Проведение занятий по специализированным оздоровительным и восстановительным методикам и программам	Код	D/06.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
--------------	---	-----	--------	-----------------------------------	---

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

Трудовые действия	Подбор методических разработок для организации занятий по специализированным оздоровительным, восстановительным методикам и программам
	Ознакомление с половозрастными и нозологическими особенностями, численностью посетителей занятий по специализированным оздоровительным, восстановительным методикам и программам
	Составление рабочего плана занятия по специализированной оздоровительной или восстановительной методике, программе с учетом требований по составу выполняемых на занятии (тренинге) упражнений
	Организация возможности использования материальной базы для проведения занятий по специализированной оздоровительной или восстановительной методике, программе включая соответствующее санитарно-гигиеническим условиям место проведения занятий, наличие спортивного оборудования и инвентаря, доступа к специализированным спортивным сооружениям
	Консультирование потребителей фитнес-услуг по организационным

	<p>вопросам занятий, включая показания и противопоказания к занятиям, требования к экипировке, рекомендации по режиму питания, расписание тренировок</p> <p>Встреча потребителей фитнес-услуг – посетителей занятия по по специализированной оздоровительной или восстановительной методике, программе перед началом занятия, включая идентификацию, визуальный контроль состояния здоровья, контроль соблюдения требований по экипировке</p> <p>Контроль безопасности при проведении занятия по специализированной оздоровительной или восстановительной методике, программе</p> <p>Обучение занимающихся потребителей фитнес-услуг понятийному аппарату, базовым принципам и основам теории соответствующей специализированной оздоровительной или восстановительной методике</p> <p>Обучение занимающихся потребителей фитнес-услуг правилам безопасного выполнения упражнений и практик (в том числе с использованием спортивных сооружений, спортивного оборудования, инвентаря), основам оказания первой помощи при травмах, которые могут иметь место в ходе занятий по специализированной оздоровительной или восстановительной методике, программе</p> <p>Обучение занимающихся потребителей фитнес-услуг основам двигательных действий, предусмотренных специализированной оздоровительной или восстановительной методикой, программой занятий, а также рабочим планом конкретного занятия</p> <p>Руководство действиями занимающихся потребителей фитнес-услуг при выполнении упражнений, двигательных действий, иных занятий, предусмотренных специализированной оздоровительной или восстановительной методикой, программой</p> <p>Наблюдение за выполнением занимающимися потребителями фитнес-услуг отдельных элементов упражнений, двигательных действий, занятий, предусмотренных специализированной оздоровительной или восстановительной методикой, программой занятий, а также рабочим планом конкретного занятия с целью обеспечения безопасности, оказания помощи, контроля нагрузок, коррекции техники движений</p> <p>Организация тестирования в различных формах для определения результатов, достигнутых потребителями фитнес-услуг, занимающимися по специализированным оздоровительным или восстановительным методикам, программам</p>
Необходимые умения	<p>Планировать занятия по специализированным оздоровительным, восстановительным методикам и программам с учетом конкретных условий проведения занятий, в том числе поло-возрастных и нозологических особенностей</p> <p>Использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями</p> <p>Обеспечивать дисциплину и вовлеченность потребителей фитнес-услуг в выполнение программы занятия по специализированным оздоровительным, восстановительным методикам и программам</p> <p>Определять личную мотивацию для занятий фитнесом и краткосрочные/среднесрочные/долгосрочные цели потребителей фитнес-услуг</p> <p>Позитивно взаимодействовать с потребителями фитнес-услуг – посетителями занятия по специализированным оздоровительным, восстановительным методикам и программам</p>

	<p>Пропагандировать среди потребителей фитнес-услуг – посетителей занятия по специализированным оздоровительным, восстановительным методикам и программам здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии, в том числе в соответствии с рекомендациями соответствующей оздоровительной, восстановительной методике, программе</p> <p>Мотивировать клиентские рекомендации: советовать занимающимся приглашать членов семьи и знакомых заниматься по соответствующей оздоровительной, восстановительной методике, программе</p> <p>Разъяснять в простой и доступной форме правила выполнения комплексов упражнения, правила спортивных подвижных игр, основы техники безопасности и первой помощи, иные теоретические и практические вопросы оздоровительной, восстановительной методики, программы</p> <p>Показывать образцово и наглядно выполнение упражнения, комплексов упражнений, предусмотренных соответствующей оздоровительной, восстановительной методикой, программой</p> <p>Демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий фитнесом</p> <p>Использовать спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы применяемые в оздоровительной, восстановительной методике, программе</p> <p>Пользоваться техникой для проведения презентаций, демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием</p> <p>Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p> <p>Оказывать первую (доврачебную) помощь</p>
Необходимые знания	<p>Правила пребывания потребителей фитнес-услуг в месте проведения занятия, тренинга</p> <p>Методические разработки по специализированным оздоровительным, восстановительным методикам и программам</p> <p>Стандарты обслуживания потребителей фитнес-услуг, установленные локальным нормативным актом организации</p> <p>Правила и нормы делового общения, нормы этикета</p> <p>Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста</p> <p>Принципы проведения групповых занятий с музыкальным сопровождением, элементы хореографии</p> <p>Базовые принципы планирования фитнес-программ, в том числе дозирования нагрузок</p> <p>Комплексы упражнений и тренировок, используемые в специализированных оздоровительных, восстановительных методиках и программах</p> <p>Правила проведения подвижных спортивных игр, используемых в специализированных оздоровительных, восстановительных методиках и программах</p> <p>Анатомия, физиология, биомеханика</p> <p>Структура тренировочного занятия, элементы сеанса физической нагрузки, теория и принципы тренировки</p> <p>Принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом</p>

	Мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни
	Организационно-правовые аспекты оказания первой помощи. Допустимые виды помощи пострадавшим.
	Правила и нормы делового общения, нормы этикета, этические основы сопровождения занятий фитнесом
	Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, демонстрационного, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования используемых при проведении занятий по специализированным оздоровительным и восстановительным методикам и программам
	Показания и противопоказания занятий по соответствующей оздоровительной, восстановительной методике, программе для занимающихся различных возрастных и нозологических групп
	Общие санитарно-гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительного занятия по соответствующей оздоровительной, восстановительной методике, программе
	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
Другие характеристики	-

### 3.4.7. Трудовая функция

Наименование	Консультирование занимающихся по вопросам проведения специализированных тренировок	Код	D/07.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
Происхождение трудовой функции	Оригинал <input checked="" type="checkbox"/>	Займствовано из оригинала		Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта

Трудовые действия	Консультирование потребителей фитнес-услуг по выбору программы специализированных тренировок на основе изучения личных склонностей, оценки общего физического состояния и развития потребителя фитнес-услуг, наличия физических недостатков, которым необходима коррекция с помощью занятий, наличия заболеваний, травм и противопоказаний к определенным видам занятий и силовых нагрузок
	Консультирование потребителей фитнес-услуг по поводу рациональной организации занятий по избранной программе специализированных тренировок, включая определение места тренировок (место жительства или организация, оказывающая фитнес-услуги), формы тренировок (занятия с персональным тренером или в группах), периодичности занятий, продолжительности занятия, оптимального времени суток для тренировок
	Консультирование потребителей фитнес-услуг по поводу рациональной организации режима питания, труда и отдыха сопутствующего выполнению программы специализированных тренировок
	Оказание методической помощи по общим вопросам сбалансированного и рационального питания, выбора спортивного питания, подсчета

	<p>энергозатрат</p> <p>Консультирование потребителей фитнес-услуг по поводу выбора спортивного инвентаря и оборудования, обустройства инфраструктуры для самостоятельных специализированных тренировок в месте работы или проживания</p> <p>Консультирование потребителей фитнес-услуг по поводу выбора методического комплекса как основы для самостоятельных тренировок, состава занятия и последовательности выполнения и освоения отдельных упражнений и двигательных действий, состава разминки и заминки при самостоятельной организации специализированных тренировок</p> <p>Консультирование потребителей фитнес-услуг по поводу безопасного выполнения упражнений и практик (в том числе с использованием спортивных сооружений, спортивного оборудования, инвентаря), оказания первой помощи при травмах, которые могут иметь место при специализированных тренировках</p> <p>Консультирование потребителей фитнес-услуг по поводу организации контроля и самоконтроля при выполнении специализированных тренировок</p>
Необходимые умения	<p>Использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями</p> <p>Предлагать подходящие методики, формы и средства специализированных тренировок с учетом особенностей или потребностей занимающегося потребителя фитнес-услуг</p> <p>Выявлять возможности улучшения личных показателей и результатов потребителя фитнес-услуг</p> <p>Позитивно взаимодействовать с потребителем фитнес-услуг, мотивировать участие в тренировках при помощи подходящих стратегий</p> <p>Показывать образцово и наглядно выполнение упражнения, демонстрировать рациональные и безопасные техники использования спортивного оборудования и инвентаря</p> <p>Демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий фитнесом</p> <p>Рассчитывать энергозатраты, формировать предложения по совершенствованию питания, режима труда и отдыха</p> <p>Применять педагогические приемы и методы, адекватные половозрастным особенностям и статусу занимающегося</p> <p>Использовать контрольно-измерительные приборы и средства измерений</p> <p>Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p>
Необходимые знания	<p>Структура тренировочного занятия, элементы сеанса физической нагрузки, теория и принципы тренировки.</p> <p>Различные методики и программы специализированных тренировок. Особенности организации и построения занятий по методикам и программам специализированных тренировок</p> <p>Правила и нормы делового общения, нормы этикета</p> <p>Требования к оснащению мест проведения специализированных тренировок, в том числе по месту работы или жительства</p> <p>Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста</p> <p>Базовые принципы планирования фитнес-программ и дозирования нагрузок</p>



	Элементы анатомии, физиологии и биомеханики
	Принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом
	Мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни
	Спортивное питание, особенности и правила употребления
	Техники управления стилем жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом
	Правила и нормы делового общения, нормы этикета, этические основы сопровождения фитнеса
	Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, используемых при проведении специализированных тренировок
	Показания и противопоказания различных программ специализированных тренировок для занимающихся различными возрастными и нозологическими группами
	Общие санитарно-гигиенические требования к проведению занятия, по различным направлениям специализированных тренировок
	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
Другие характеристики	-

### 3.5. Обобщенная трудовая функция

Наименование	Методическое сопровождение потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп, в том числе беременных женщин, женщин в послеродовом периоде, лиц пожилого возраста, лиц, имеющих особенности сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, повышенную массу тела	Код	Е	Уровень квалификации	5
--------------	--	-----	---	----------------------	---

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

Возможные наименования должностей, профессий	Специалист по фитнес-тестированию Специалист по фитнесу
--	--

Требования к образованию и обучению	Среднее или высшее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей среднего профессионального образования и направлений подготовки высшего образования «Физическая культура и спорт» или Среднее профессиональное либо высшее образование в рамках иных специальностей среднего профессионального образования и направления
-------------------------------------	--

	подготовки высшего образования и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программам переподготовки по специальностям в области физической культуры и спорта по профилю деятельности Дополнительное профессиональное образование – программы повышения квалификации по профилю деятельности не реже одного раза в четыре года  Прохождение обучения по программам оказания первой помощи до оказания медицинской помощи
Требования к опыту практической работы	Стаж работы не менее года в качестве фитнес-инструктора, фитнес-консультанта, фитнес-тренера, либо стаж работы не менее двух лет в области физической культуры и спорта, педагогики, медицины
Особые условия допуска к работе	-
Другие характеристики	Уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами, утвержденными локальными нормативными актами работодателя Дополнительное профессиональное образование – программы повышения квалификации по профилю деятельности не реже одного раза в четыре года

#### Дополнительные характеристики

Наименование документа	Код	Наименование базовой группы, должности (профессии) или специальности
ОКЗ	3423	Инструкторы фитнес-клубов, спортивных зон отдыха и организаторы спортивных программ
ОКСО	7.49.00.00	Физическая культура и спорт

#### 3.5.1. Трудовая функция

Наименование	Оценка общего физического состояния потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп	Код	Е/01.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
--------------	---	-----	--------	-----------------------------------	---

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

Трудовые действия	Ознакомление с данными медицинских исследований потребителя фитнес-услуг с целью определения вида и индивидуальных особенностей патологии, ознакомления с содержанием медицинских вмешательств, медицинскими рекомендациями по содержанию программы реабилитации
	Интервьюирование потребителя фитнес-услуг, его помощника, законного представителя по вопросам особенностей образа жизни, занятости, состояния здоровья, уровня физической активности
	Организация самостоятельного осмотра и стратификация потребителей фитнес-услуг
	Выбор подходящей системы тестирования и способа тестирования в зависимости от возрастных и нозологических особенностей

	<p>потребителей фитнес-услуг, имеющих материально-технических, санитарно-гигиенических условий.</p> <p>Обучение потребителей фитнес-услуг выполнению комплекса тестирования, путем демонстрации образцового выполнения упражнений, объяснения их значения</p> <p>Обучение потребителей фитнес-услуг правилам безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря в ходе выполнения упражнений</p> <p>Руководство действиями потребителей фитнес-услуг при выполнении упражнений, входящих в состав комплекса тестирования, в том числе обеспечение состояния безопасности, контроль правильности выполнения упражнений, фиксация результатов</p> <p>Документальное оформление результатов исследования (включая собранные материалы, результаты анкетирования и тестирования потребителя фитнес-услуг)</p> <p>Анализ полученной информации с использованием установленным методов и критериев оценки общего физического состояния потребителя фитнес-услуг, возрастных и нозологических особенностей</p> <p>Оформление результатов исследования включая выводы относительно ключевых потребностей потребителя фитнес-услуг, достижимых результатов реабилитации, факторов риска и ограничений при посещении физкультурно-оздоровительных занятий</p> <p>Согласование выводов исследования с медицинскими работниками, осуществляющими наблюдение над потребителями фитнес-услуг</p> <p>Стратификация и распределение потребителей фитнес-услуг по группам занятий, в зависимости от результатов тестирования, возрастных и нозологических особенностей</p>
Необходимые умения	<p>Устанавливать и поддерживать доверительные личные отношения с потребителями фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп, их помощниками, законными представителями</p> <p>Эффективно взаимодействовать с медицинским персоналом, в том числе использовать специальную медицинскую терминологию</p> <p>Разъяснять потребителям фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп, их помощникам, законным представителям терапевтический или профилактический эффект занятий фитнесом</p> <p>Выявлять и оценивать возможные риски занятий фитнесом для состояния здоровья потребителей фитнес-услуг различных возрастных и нозологических групп</p> <p>Понимать и использовать в работе медицинскую информацию о потребителях фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп</p> <p>Использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями с учетом возрастной специфики и нозологической группы потребителя фитнес-услуг</p> <p>Применять методики тестирования, анкетирования и осмотра потребителя фитнес-услуг с учетом возраста, нозологической группы, выявленных осложнений, сопутствующих патологий</p> <p>Применять педагогические приемы и методы, адекватные половозрастным и нозологическим особенностям потребителей фитнес-услуг</p> <p>Использовать контрольно-измерительные приборы и средства измерений</p> <p>Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и</p>

	средствами связи
Необходимые знания	Техники функционального тестирования, скрининга и стратификации потребителей фитнес-услуг различных нозологических групп
	Правила и нормы делового общения, этические основы обслуживания при предоставлении фитнес-услуг для потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп
	Возрастная психология и педагогика, особенности психологии лиц с патологиями
	Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста и социального статуса
	Анатомия двигательного аппарата, функциональная анатомия, биомеханика, физиология
	Основы патологии заболеваний, соответствующих нозологической группе потребителей фитнес-услуг
	Мотивационные техники эффективные при работе с потребителями фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп
	Формы взаимодействия с профильными (в том числе медицинскими специалистами) при реализации фитнес-программ для потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп
	Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, измерительных приборов и средств измерений
	Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям различными направлениями фитнеса потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп
Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи	
Другие характеристики	-

### 3.5.2. Трудовая функция

Наименование	Планирование мероприятий, предусмотренных фитнес-программами для потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп	Код	E/02.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
--------------	--	-----	--------	-----------------------------------	---

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

Трудовые действия	Определение состава групп занятий с учетом нозологических особенностей контингента и единства потребностей в реабилитационных мероприятиях
	Подбор наиболее эффективных методик и комплексов упражнений для обеспечения ожидаемых результатов выполнения мероприятий фитнес-программы группой потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп с учетом индивидуальных особенностей и медицинских рекомендаций
	Определение периодичности и содержания тренировок в рамках выполнения фитнес-программы

	<p>Определение состава мер по корректировке образа жизни, питания, режима труда и отдыха потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп с учетом индивидуальных особенностей и медицинских рекомендаций</p> <p>Определение состава контрольных мероприятий, в том числе тестов для периодического контроля результатов реабилитации</p> <p>Подготовка проектов групповых фитнес-программ для потребителей фитнес-услуг, имеющих сходные возрастные и нозологические особенности</p> <p>Согласование проектов групповых фитнес-программ для потребителей фитнес-услуг, имеющих сходные возрастные и нозологические особенности с медицинскими работниками</p> <p>Составление оперативных планов занятий в группах, а также рабочих планов занятий</p> <p>Корректировка групповых фитнес-программ для потребителей фитнес-услуг, имеющих сходные возрастные и нозологические особенности по результатам контрольных испытаний (тестов), а также на основе рекомендаций медицинских работников</p>
Необходимые умения	<p>Оценивать методики и комплексы упражнений с точки зрения обеспечения ожидаемого терапевтического или профилактического эффекта</p> <p>Планировать содержание мероприятий, предусмотренных фитнес-программами для потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп, в том числе составлять долгосрочные, текущие, оперативные и рабочие планы тренировок</p> <p>Использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями</p> <p>Эффективно взаимодействовать с медицинским персоналом, в том числе использовать специальную медицинскую терминологию</p> <p>Понимать и использовать в работе медицинскую информацию о занимающихся</p> <p>Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p>
Необходимые знания	<p>Правила и нормы делового общения, этические основы обслуживания при предоставлении фитнес-услуг для потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп</p> <p>Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста и социального статуса</p> <p>Принципы планирования физкультурно-оздоровительных занятий и дозирования нагрузок, при реализации фитнес-программ для потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп</p> <p>Анатомия двигательного аппарата, функциональная анатомия, биомеханика, физиология</p> <p>Основы патологии заболеваний, соответствующих нозологической группе потребителей фитнес-услуг</p> <p>Структура тренировочного занятия, элементы сеанса физической нагрузки, теория и принципы тренировки</p> <p>Тренировочные комплексы, соответствующие задачам фитнес-программы для представителей избранной нозологической группы</p> <p>Принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических</p>

	<p>групп</p> <p>Техники управления стилем жизни адекватные потребностям потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп</p> <p>Особенности тренировок при ограничениях по состоянию здоровья</p> <p>Особенности и лучшие практики организации и осуществления фитнес-программ для потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп</p> <p>Формы взаимодействия с профильными (в том числе медицинскими специалистами) при реализации фитнес-программ для потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп</p> <p>Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям различными направлениями фитнеса потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп</p> <p>Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p>
Другие характеристики	-

### 3.5.3. Трудовая функция

Наименование	Руководство организацией занятий по фитнес-программам для потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп с учетом их психологических и физических особенностей	Код	E/03.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
--------------	---	-----	--------	-----------------------------------	---

Происхождение  
трудовой функции

Оригинал	X	Заимствовано из оригинала		
			Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта

Трудовые действия	Проверка соответствия материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий нормативным требованиям для проведения занятий по фитнес-программам для потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп
	Информирование потребителей фитнес-услуг о порядке действий в случае угрозы возникновения или при возникновении чрезвычайной ситуации
	Обучение потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп правилам использования спортивного оборудования и инвентаря
	Обучение потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп выполнению предусмотренных рабочим планом занятия физических упражнений, путем демонстрации образцового выполнения упражнений, объяснения их значения для эффективного осуществления процесса реабилитации
	Руководство действиями потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп при выполнении комплекса

	упражнений, участия в спортивной подвижной игре предусмотренных соответствующей фитнес-программой и рабочим планом физкультурно-оздоровительного занятия
	Мониторинг физического и психологического состояния потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп, корректности выполнения комплексов упражнений и переносимости физических нагрузок
	Разъяснение потребителям фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп сложных элементов отдельных упражнений с целью корректировки техники двигательных действий
	Проведение с потребителями фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп бесед о важности фитнеса для успешной реабилитации и лечения патологии с целью поддержания высокой мотивации занимающихся
	Проведение с потребителями фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп теоретических занятий по самостоятельной организации собственных физкультурно-оздоровительных занятий, обеспечению рационального питания, оптимального соотношения труда и отдыха, допустимых физических нагрузок для обеспечения наилучшего терапевтического эффекта
	Проведение тестирования или использование иных форм контроля индивидуальных результатов реабилитации потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп при выполнении фитнес-программы
	Оформление отчетов о проведенных физкультурно-оздоровительных занятиях и индивидуальном прогрессе потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп
	Обсуждение результатов осуществления фитнес-программы с медицинскими работниками, потребителем фитнес-услуг, его помощником или законным представителем
Необходимые умения	Использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями с учетом возрастной специфики и нозологической группы потребителя фитнес-услуг
	Определять и воздействовать на личную мотивацию для занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, в простых и понятных терминах разъяснять терапевтический и профилактический эффект тренировок
	Устанавливать и поддерживать доверительные личные отношения с потребителями фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп
	Выявлять возможности улучшения личных показателей и результатов потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп
	Оценивать переносимость физических нагрузок потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп
	Адаптировать комплексы упражнений под индивидуальные особенности потребителей фитнес-услуг с учетом возрастных и нозологических особенностей
	Разъяснять в простой и доступной форме, с учетом возрастных и нозологических особенностей потребителя фитнес-услуг правила

	<p>проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, освоения техник выполнения упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, правила использования спортивного инвентаря, участия в спортивной (подвижной) игре</p> <p>Показывать образцово и наглядно выполнение упражнения</p> <p>Использовать спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы</p> <p>Пользоваться техникой для проведения презентаций, демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием</p> <p>Применять педагогические приемы и методы, адекватные половозрастным и нозологическим особенностям потребителей фитнес-услуг</p> <p>Оказывать первую (доврачебную) помощь</p> <p>Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p>
Необходимые знания	<p>Возрастная психология и педагогика, особенности психологии лиц с патологиями</p> <p>Анатомия двигательного аппарата, функциональная анатомия, биомеханика, физиология</p> <p>Основы патологии заболеваний, соответствующих нозологической группе потребителей фитнес-услуг</p> <p>Структура тренировочного занятия, элементы сеанса физической нагрузки, теория и принципы тренировки</p> <p>Тренировочные комплексы, комплексы упражнений, спортивные подвижные игры входящие в состав соответствующей фитнес-программы для потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп</p> <p>Принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп</p> <p>Мотивационные техники эффективные при работе с занимающимися по фитнес-программам для потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп</p> <p>Техники управления стилем жизни адекватные потребностям потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп</p> <p>Организационно-правовые аспекты оказания первой (доврачебной) помощи. Особенности оказания первой (доврачебной) помощи представителям избранной возрастной или нозологической группы. Допустимые виды помощи пострадавшим.</p> <p>Особенности тренировок при ограничениях по состоянию здоровья</p> <p>Особенности и лучшие практики организации и осуществления фитнес-программ для потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп</p> <p>Правила и нормы делового общения, этические основы обслуживания при предоставлении фитнес-услуг для потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп</p> <p>Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, демонстрационного, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования используемых при проведении физкультурно-оздоровительных занятий по фитнес-программам для потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и</p>



	нозологических групп
	Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям различными направлениями фитнеса потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп
	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
Другие характеристики	-

### 3.5.4. Трудовая функция

Наименование	Консультирование потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп по вопросам самостоятельной организации фитнеса, включая самостоятельное выполнение отдельных мероприятий фитнес-программы	Код	E/04.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
--------------	---	-----	--------	-----------------------------------	---

Происхождение  
трудовой функции

Оригинал	X	Заимствовано из оригинала		
			Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта

Трудовые действия	Подбор наиболее эффективных методик и комплексов упражнений для самостоятельных тренировок в рамках самостоятельной организации фитнеса потребителем фитнес-услуг с учетом принадлежности к нозологической группе, возрастных особенностей, специфики патологии, этапа и целей реабилитации
	Проведение личных консультаций с потребителем фитнес-услуг, его помощником, законным представителем по вопросам рационального режима питания, труда и отдыха, организации режима тренировок, их содержания и интенсивности с учетом принадлежности к нозологической группе, возрастных особенностей, специфики патологии, этапа и целей реабилитации
	Проведение лекций и семинаров с потребителями фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп, помощниками, законными представителями по вопросам самостоятельной организации фитнеса
	Проведение с потребителями фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп, помощниками, законными представителями разбора самостоятельно организованных физкультурно-оздоровительных занятий. Выявление причин отставания фактических результатов реабилитации от ожидаемых
	Обучение потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп, их помощников, законных представителей техникам контроля и самоконтроля при самостоятельной организации фитнеса
Необходимые умения	Устанавливать и поддерживать доверительные личные отношения с занимающимися, их помощниками, законными представителями
	Оценивать методики и комплексы упражнений с точки зрения обеспечения ожидаемого терапевтического или профилактического эффекта

	Разъяснять потребителям фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп, их помощникам, законным представителям терапевтический или профилактический эффект занятий фитнесом
	Выявлять и оценивать возможные риски занятий фитнесом для состояния здоровья потребителей фитнес-услуг различных возрастных и нозологических групп
	Понимать и использовать в работе медицинскую информацию о занимающихся
	Использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями с учетом возрастной специфики и нозологической группы потребителя фитнес-услуг
	Применять педагогические приемы и методы, адекватные половозрастным и нозологическим особенностям потребителей фитнес-услуг
	Разрабатывать методические материалы и инструкции
	Использовать средства подготовки и проведения публичных выступлений
	Пользоваться техникой для проведения презентаций, демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием
	Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
Необходимые знания	Правила и нормы делового общения, этические основы обслуживания при предоставлении фитнес-услуг для потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп
	Возрастная психология и педагогика, особенности психологии лиц с патологиями
	Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста и социального статуса
	Принципы планирования физкультурно-оздоровительных занятий и дозирования нагрузок, при реализации фитнес-программ для потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп
	Анатомия двигательного аппарата, функциональная анатомия, биомеханика, физиология
	Основы патологии заболеваний, соответствующих нозологической группе занимающихся
	Структура тренировочного занятия, элементы сеанса физической нагрузки, теория и принципы тренировки
	Тренировочные комплексы, соответствующие задачам фитнес-программы для представителей избранной нозологической группы
	Принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп
	Мотивационные техники эффективные при работе с занимающимися по фитнес-программам для потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп
	Техники управления стилем жизни адекватные потребностям потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп
	Организационно-правовые аспекты оказания первой (доврачебной) помощи. Особенности оказания первой (доврачебной) помощи

	представителям избранной возрастной или нозологической группы. Допустимые виды помощи пострадавшим.
	Особенности самостоятельных тренировок при ограничениях по состоянию здоровья
	Особенности и лучшие практики самостоятельной организации занятий фитнесом для потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп
	Требования к материальному и кадровому обеспечению самостоятельной организации занятий фитнесом для потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп
	Формы взаимодействия с профильными (в том числе медицинскими специалистами) при самостоятельной организации занятий фитнесом лицами с патологиями
	Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, демонстрационного, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования используемых при проведении теоретических и практических занятий, консультаций по вопросам самостоятельной организации фитнеса для потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп
	Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям различными направлениями фитнеса потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп
	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
Другие характеристики	-

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

##### 4.1. Ответственная организация-разработчик

Директор
----------

##### 4.2. Наименования организаций-разработчиков


<sup>1</sup>Фитнес-услуги - Деятельность исполнителя услуг по удовлетворению потребностей потребителя в формировании, поддержании и укреплении здоровья, физической реабилитации, достижении спортивных результатов, услуги по организации и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивно-зрелищных мероприятий (ГОСТ Р 56644-2015 Услуги населению. Фитнес-услуги. Общие требования)

<sup>2</sup> Общероссийский классификатор занятий.

<sup>3</sup> Общероссийский классификатор видов экономической деятельности.

---

<sup>4</sup> Старший фитнес-инструктор и старший фитнес-тренер дополнительно выполняют функции, обеспечивающие координацию деятельности соответственно фитнес-инструкторов или фитнес-тренеров, оказывает им методическую помощь

<sup>5</sup> Статья 351.1 Трудового кодекса Российской Федерации (Собрание законодательства Российской Федерации, 2002, №1, ст. 3; 2010, №52, ст. 7002; 2012, №14, ст. 1553; 2015, №1, ст. 42; №29, ст. 4363)

<sup>6</sup> 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 и порядка проведения обязательных предварительных (при поступлении на работу) 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 изменением, внесенным приказом 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 5 февраля 2015 г., регистрационный №35848); статьи 69 и 213 Трудового кодекса Российской Федерации (Собрание законодательства Российской Федерации, 2002, №1, ст. 3; 2010, №52, ст. 7002; 2012, №14, ст. 1553; 2015, №1, ст. 42; №29, ст. 4363)

<sup>7</sup> Старший старший фитнес-тренер дополнительно выполняют функции, обеспечивающие координацию деятельности соответственно фитнес-инструкторов или фитнес-тренеров, оказывает им методическую помощь

<sup>8</sup> Направления подготовки определяются фитнес-программами, используемыми организациями сферы фитнеса в соответствии с требованиями, установленными ГОСТ Р 57615-2017 Фитнес-услуги. Требования к фитнес-программам.