УТВЕРЖДЕН

приказом Министерства

труда и социальной защиты Российской Федерации

от «27» апреля 2023 г. № 353н

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ

**Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)**

|  |
| --- |
| 1623 |
| Регистрационный номер |

Содержание

I. Общие сведения 1

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

III. Характеристика обобщенных трудовых функций 3

3.1. Обобщенная трудовая функция «Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес)» 3

3.2. Обобщенная трудовая функция «Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе» 12

IV. Сведения об организациях – разработчиках профессионального стандарта 35

# I. Общие сведения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Организация и оказание фитнес-услуг населению |  | 05.017 |
| (наименование вида профессиональной деятельности) |  | код |

Основная цель вида профессиональной деятельности:

|  |
| --- |
| Организация и оказание населению физкультурных, физкультурно-оздоровительных и досуговых фитнес-услуг в водной среде и на суше |

Группа занятий:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2358 | Тренеры и инструкторы-методисты по физической культуре и спорту | - | - |
| (код ОКЗ[[1]](#endnote-2)) | (наименование) | (код ОКЗ) | (наименование) |

Отнесение к видам экономической деятельности:

|  |  |
| --- | --- |
| 93.12 | Деятельность спортивных клубов |
| 93.13 | Деятельность фитнес-центров |
| 93.19 | Деятельность в области спорта прочая |
| 93.29 | Деятельность зрелищно-развлекательная прочая |
| (код ОКВЭД[[2]](#endnote-3)) | (наименование вида экономической деятельности) |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Обобщенные трудовые функции | Трудовые функции |
| код | наименование | уровень квалификации | наименование | код | уровень (подуровень) квалификации |
| A | Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес) | 6 | Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе плавания | A/01.6 | 6 |
| Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аквааэробики | A/02.6 | 6 |
| B | Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе | 6 | Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта | B/01.6 | 6 |
| Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес | B/02.6 | 6 |
| Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей | B/03.6 | 6 |
| Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений | B/04.6 | 6 |
| Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств | B/05.6 | 6 |

# III. Характеристика обобщенных трудовых функций

## 3.1. Обобщенная трудовая функция

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес) | Код | A | Уровень квалификации | 6 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Возможные наименования должностей, профессий | Фитнес-тренерФитнес-тренер по плаваниюФитнес-тренер по синхронному плаваниюФитнес-тренер по аквааэробикеФитнес-тренер по аквафитнесу |

|  |  |
| --- | --- |
| Требования к образованию и обучению | Среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или в области педагогики по специальности «физическая культура» и дополнительное профессиональное образование – программы повышения квалификации по соответствующей специализации (направлению) фитнеса илиСреднее профессиональное образование (непрофильное) – программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по физической культуре и спорту с включением соответствующей специализации (направления) фитнеса илиВысшее образование в области физической культуры и спорта по программам с направленностью «физкультурно-оздоровительные технологии и (или) фитнес»илиВысшее образование в области физической культуры и спорта или в области педагогики с направленностью «физическая культура» или в области обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке и дополнительное профессиональное образование – программы повышения квалификации по соответствующей специализации (направлению) фитнесаилиВысшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по физической культуре и спорту с включением соответствующей специализации (направления) фитнеса |
| Требования к опыту практической работы | Не менее одного года в сфере физической культуры и спорта по водным видам спорта при наличии среднего профессиональном образованияилиНе менее шести месяцев в сфере физической культуры и спорта по водным видам спорта при наличии высшего образования |
| Особые условия допуска к работе | К работе не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость за преступления, состав и виды которых установлены законодательством Российской Федерации[[3]](#endnote-4)Прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров[[4]](#endnote-5)Прохождение обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда[[5]](#endnote-6)Прохождение обучения оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи[[6]](#endnote-7) |
| Другие характеристики | При наличии более высокой квалификации и опыта работы могут использоваться производные наименования должностей со словами «старший» или «ведущий»С целью профессионального роста и присвоения квалификаций рекомендуется дополнительное профессиональное образование – программы повышения квалификации и (или) программы профессиональной переподготовки по специализации (направлению) фитнесаТребования к аттестации и повышению квалификации специалистов по фитнесу, работающих в образовательных организациях и в организациях в сфере отдыха и развлечений (туристической индустрии), синхронизируются с требованиями, установленными для этих организаций законодательством Российской ФедерацииПри реализации фитнес-услуг самозанятыми, индивидуальными предпринимателями непосредственно или с привлечением третьих лиц требования к образованию и обучению, практическому опыту и особые условия допуска к работе должны быть исполнены лицами, оказывающими фитнес-услуги[[7]](#endnote-8) |

Дополнительные характеристики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование документа | Код | Наименование базовой группы, должности(профессии) или специальности |
| ОКЗ | 2358 | Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту |
| ЕКС[[8]](#endnote-9) | - | Тренер |
| ОКПДТР[[9]](#endnote-10) | 27164 | Тренер |
| ОКСО[[10]](#endnote-11) | 6.44.00.00 | Образование и педагогические науки |
| 7.49.00.00 | Физическая культура и спорт |
| 9.56.05.03 | Служебно-прикладная физическая подготовка |

**3.1.1. Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе плавания | Код | A/01.6 | Уровень (подуровень) квалификации | 6 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Трудовые действия | Подготовка плана проведения занятий на основе плавания на акватории с населением, занимающимся фитнесом (далее – занимающиеся) с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов |
| Подбор и проверка готовности спортивного инвентаря, оборудования для проведения занятия на основе плавания на акватории |
| Контроль технического состояния акватории, наличия средств спасания на воде при проведении занятий по плаванию |
| Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям на основе плавания |
| Выбор и (или) разработка программы занятий на основе плавания с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся |
| Разработка и составление комплексов упражнений по плаванию на акватории, включая обучение плаванию |
| Инструктирование занимающихся по правилам безопасного поведения на акватории с демонстрацией приемов и техник использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования, по применению средств спасания на воде |
| Обучение занимающихся правилам использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования, применяемого в занятиях по плаванию |
| Демонстрация техник и двигательных действий, изложение гигиенических и организационных основ занятий на воде при обучении плаванию занимающихся |
| Контроль за техникой исполнения различных способов плавания занимающимся лицом, коррекция ошибок в формировании двигательных умений и навыков по технике плавания, включая соблюдение норм этичного поведения, правил безопасного поведения на акватории |
| Координация действий занимающегося лица во время занятий на основе плавания |
| Консультирование занимающихся с учетом возраста и состояния, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, по вопросам подготовки и проведения занятий на основе плавания |
| Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу |
| Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг |
| Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Необходимые умения | Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам |
| Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся |
| Адаптировать содержание программы занятий на основе плавания в соответствии с половозрастными характеристиками, уровнем физического состояния и физической подготовленностью занимающихся  |
| Планировать содержание занятия на основе плавания, включая обучение плаванию, сочетать различные комплексы упражнений на акватории |
| Разрабатывать, составлять и выполнять комплексы упражнений для занятий по фитнес-услугам на основе плавания |
| Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом при оказании фитнес-услуг на основе плавания  |
| Разъяснять вопросы безопасного поведения на акватории, правила пользования водными объектами при занятиях плаванием, типичные опасные ситуации на воде и порядок действий для их избегания |
| Подбирать и использовать техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами |
| Разъяснять правила игр и развлечений на акватории |
| Разъяснять правила безопасного поведения при выполнении упражнений и демонстрировать приемы и техники использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования, применения средств спасания на воде |
| Использовать методы демонстрации выполнения команд, комментирования и корректировки при обучении плаванию |
| Демонстрировать способы рациональной техники двигательных действий для формирования двигательных умений и навыков плавания |
| Применять различные техники спортивного плавания, техники погружения в воду, старта, поворота  |
| Определять рациональность двигательных действий занимающихся и исполнение элементов техники плавания  |
| Контролировать соблюдение занимающимися правил безопасного поведения на акватории, норм этичного поведения |
| Использовать приемы и средства спасания на воде  |
| Использовать спортивный инвентарь, оборудование и экипировку для занятий на акватории |
| Контролировать физическое состояние занимающегося лица при занятиях на акватории |
| Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся |
| Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга |
| Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи |
| Проводить занятия по фитнес-услугам на основе плавания с использованием различных технологий и средств коммуникации |
| Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта |
| Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных |
| Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами |
| Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота |
| Необходимые знания | Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам |
| Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности |
| Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу |
| Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга |
| Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта |
| Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания |
| Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов |
| Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил |
| Основы кинезиологии |
| Возрастные особенности человека |
| Функциональная анатомия человека |
| Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека |
| Аэробный и анаэробный механизм образования энергии |
| Гигиенические нормативы состояния воды при занятиях плаванием на акватории |
| Показания и противопоказания к занятиям фитнесом на основе плавания |
| Критерии физического состояния и подготовленности занимающихся лиц для занятий на основе плавания |
| Требования к содержанию и организации инструктажей для занимающихся при проведении занятий на акватории |
| Методика выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях на основе плавания с учетом индивидуальных особенностей занимающегося лица |
| Правила эксплуатации спортивного оборудования, инвентаря и экипировки для занятий на акватории |
| Теория и методика обучения плаванию |
| Типовые приемы, методы и средства обучения плаванию |
| Типовые комплексы общеразвивающих и специальных технических упражнений, комплексы подготовительных упражнений для освоения с водой, комплексы упражнений для изучения техники спортивных способов плавания |
| Техники спортивного плавания, погружения в воду, старта, поворота |
| Характеристика упражнений на основе плавания с позиции мышечного баланса, нервно-мышечного взаимодействия, повышения силы и выносливости |
| Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе |
| Показания и противопоказания к занятиям на основе плавания для занимающихся фитнесом |
| Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией |
| Методика составления комплексов упражнений на основе плавания для оптимизации осанки, для повышения работоспособности, для коррекции фигуры |
| Методика занятия на основе плавания в оздоровительной тренировке и реабилитации |
| Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом |
| Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом |
| Правила и нормы делового общения |
| Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами |
| Порядок взаимодействия с техническим или медицинским персоналом в условиях чрезвычайных ситуаций и (или) в случае поломки, неисправности оборудования акватории |
| Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Принципы рационального питания, борьбы со стрессом |
| Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения |
| Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта |
| Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг |
| Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов |
| Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры |
| Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам на основе плавания |
| Другие характеристики | - |

**3.1.2. Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аквааэробики | Код | A/02.6 | Уровень (подуровень) квалификации | 6 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Трудовые действия | Подготовка плана проведения занятий по фитнесу на основе аквааэробики с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов |
| Подбор и проверка готовности оборудования, инвентаря (предметов) для проведения занятия по фитнесу на основе аквааэробики |
| Контроль технического состояния акватории, наличия средств спасания на воде при проведении занятий по аквааэробике |
| Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям на основе аквааэробики |
| Выбор программы занятий на основе аквааэробики с учетом половозрастных характеристик и проведенного анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся |
| Разработка и составление комплексов упражнений на основе аквааэробики, включая состав и дозировку упражнений, комбинации движений и элементов  |
| Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятий на основе аквааэробики |
| Инструктирование занимающихся по правилам безопасного поведения на акватории, использования инвентаря (предметов) и оборудования, включая применение средств спасания на воде |
| Демонстрация основных техник и двигательных действий комплексов упражнений на основе аквааэробики |
| Обучение занимающихся правилам использования инвентаря (предметов) и оборудования, применяемого в занятиях на основе аквааэробики |
| Контроль за техникой исполнения упражнений по аквааэробике у занимающихся, корректирование техники исполнении упражнений |
| Координация действий занимающегося лица во время занятий на основе аквааэробики |
| Контроль соблюдения занимающимися норм этичного поведения, правил безопасного поведения на акватории |
| Консультирование занимающихся по вопросам подготовки и проведения занятий по аквааэробике с учетом возраста и состояния здоровья, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов |
| Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу |
| Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг |
| Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Необходимые умения | Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам |
| Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся |
| Выбирать вид программы по аквааэробике, соответствующий рекреативной, развивающей, поддерживающей направленности занятия  |
| Адаптировать содержание программы занятий на основе аквааэробики в соответствии с половозрастными характеристиками, уровнем физического состояния и физической подготовленностью занимающихся |
| Планировать содержание занятия на основе аквааэробики, сочетать различные комплексы упражнений на акватории |
| Разрабатывать, составлять и выполнять комплексы упражнений на основе аквааэробики для развития физических качеств и координации движений с выполнением на берегу акватории, на бортике бассейна и на разных глубинах в соответствии с целью и характером двигательного действия |
| Компоновать танцевальные композиции для музыкального сопровождения занятия по аквааэробике  |
| Подбирать темп, ритм музыкального сопровождения с учетом удобства выполнения занимающимися движений в водной среде |
| Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом при оказании фитнес-услуг на основе аквааэробики |
| Разъяснять вопросы безопасного поведения на акватории, правила пользования водными объектами при занятиях на основе аквааэробики, типичные опасные ситуации на воде и порядок действий для их избегания |
| Подбирать и использовать техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами |
| Разъяснять правила использования инвентаря (предметов) и оборудования для занятий на основе аквааэробики |
| Разъяснять правила безопасного поведения при выполнении упражнений на основе аквааэробики с демонстрацией приемов и техник использования инвентаря (предметов), оборудования, применения средств спасания на воде |
| Использовать методы демонстрации выполнения команд, комментирования и корректировки при занятиях на основе аквааэробики |
| Демонстрировать способы рациональной техники двигательных действий при выполнении упражнений по аквааэробике |
| Применять различные техники спортивного плавания, техники погружения в воду, старта, поворота  |
| Определять рациональность двигательных действий занимающегося лица и исполнения им элементов упражнений по аквааэробике  |
| Контролировать соблюдение занимающимися правил безопасного поведения на акватории, норм этичного поведения |
| Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга |
| Использовать приемы и средства спасания на воде  |
| Использовать инвентарь (предметы), оборудование для занятий на основе аквааэробики |
| Контролировать физическое состояние занимающихся при занятиях по аквааэробике |
| Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся |
| Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга |
| Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи |
| Проводить занятия по фитнес-услугам на основе аквааэробики с использованием различных технологий и средств коммуникации |
| Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта |
| Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных |
| Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами |
| Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота |
| Необходимые знания | Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам |
| Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности |
| Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу |
| Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга |
| Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта |
| Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания |
| Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов |
| Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил |
| Основы кинезиологии |
| Возрастные особенности человека |
| Функциональная анатомия человека |
| Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека |
| Аэробный и анаэробный механизм образования энергии |
| Гигиенические нормативы состояния воды при занятиях по аквааэробике |
| Показания и противопоказания к занятиям фитнесом на основе аквааэробики |
| Требования к содержанию и организации инструктажей для занимающихся при проведении занятий по аквааэробике |
| Методика выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях на основе аквааэробики с учетом индивидуальных особенностей занимающегося лица |
| Правила эксплуатации оборудования, инвентаря (предметов) для занятий на основе аквааэробики |
| Требования к подбору музыкального сопровождения для проведения занятий по фитнесу |
| Классификация движений и положений тела в аквааэробике, их вариации и модификации |
| Состав, последовательности и комбинации движений, упражнений, соответствующие направлению аквааэробики |
| Типовые комплексы упражнений на основе аквааэробики для развития физических качеств и координации движений с выполнением на берегу акватории, на бортике бассейна и на разных глубинах в соответствии с целью и характером двигательного действия |
| Типовые приемы, методы и средства обучения аквааэробике |
| Техники исполнения движений, упражнений на основе аквааэробики |
| Характеристика упражнений на основе аквааэробики с позиции мышечного баланса, нервно-мышечного взаимодействия, повышения силы и выносливости |
| Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе |
| Критерии физического состояния и подготовленности занимающихся фитнесом для занятий на основе аквааэробики |
| Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией |
| Методика составления комплексов упражнений на основе аквааэробики для оптимизации осанки, повышения работоспособности, коррекции фигуры |
| Методика занятий на основе аквааэробики в оздоровительной тренировке и реабилитации |
| Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом |
| Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом |
| Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами |
| Правила и нормы делового общения |
| Порядок взаимодействия с техническим или медицинским персоналом в условиях чрезвычайных ситуаций и (или) в случае поломки, неисправности оборудования акватории |
| Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Принципы рационального питания, борьбы со стрессом |
| Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения |
| Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта |
| Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг |
| Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов |
| Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры |
| Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам на основе аквааэробики |
| Другие характеристики | - |

## 3.2. Обобщенная трудовая функция

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе | Код | B | Уровень квалификации | 6 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Возможные наименования должностей, профессий | Фитнес-тренерФитнес-тренер по йогеФитнес-тренер по пилатесуФитнес-тренер по танцам (танцевальным программам) Фитнес-тренер по спортивным единоборствам и боевым искусствамФитнес-тренер по функциональному тренингу |

|  |  |
| --- | --- |
| Требования к образованию и обучению | Среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или в области педагогики по специальности «физическая культура» и дополнительное профессиональное образование – программы повышения квалификации по соответствующей специализации (направлению) фитнеса илиСреднее профессиональное образование (непрофильное) – программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по физической культуре и спорту с включением соответствующей специализации (направления) фитнеса илиВысшее образование в области физической культуры и спорта по программам с направленностью «физкультурно-оздоровительные технологии и (или) фитнес»илиВысшее образование в области физической культуры и спорта или в области педагогики с направленностью «физическая культура» или в области обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке и дополнительное профессиональное образование – программы повышения квалификации по соответствующей специализации (направлению) фитнесаилиВысшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по физической культуре и спорту с включением соответствующей специализации (направления) фитнеса |
| Требования к опыту практической работы | Не менее одного года в сфере физической культуры и спорта при наличии среднего профессиональном образованияилиНе менее шести месяцев в сфере физической культуры и спорта при наличии высшего образования |
| Особые условия допуска к работе | К работе не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость за преступления, состав и виды которых установлены законодательством Российской Федерации Прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров Прохождение обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда Прохождение обучения оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Другие характеристики | При наличии более высокой квалификации и опыта работы могут использоваться производные наименования должностей со словами «старший» или «ведущий»С целью профессионального роста и присвоения квалификаций рекомендуется дополнительное профессиональное образование – программы повышения квалификации и (или) программы профессиональной переподготовки по специализации (направлению) фитнесаТребования к аттестации и повышению квалификации специалистов по фитнесу, работающих в образовательных организациях и в организациях в сфере отдыха и развлечений (туристической индустрии), синхронизируются с требованиями, установленными для этих организаций законодательством Российской ФедерацииПри реализации фитнес-услуг самозанятыми, индивидуальными предпринимателями непосредственно или с привлечением третьих лиц требования к образованию и обучению, практическому опыту и особые условия допуска к работе должны быть исполнены лицами, оказывающими фитнес-услуги |

Дополнительные характеристики

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

**3.2.1. Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта | Код | B/01.6 | Уровень (подуровень) квалификации | 6 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Трудовые действия | Подготовка плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов |
| Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитнесом на основе атлетических видов спорта |
| Консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения |
| Выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта  |
| Обучение занимающихся техникам дыхания при занятиях на основе атлетических видов спорта  |
| Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования силовых тренажеров: на фиксированное сопротивление, на переменное сопротивление, изокинетических тренажеров |
| Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования свободных весов, в том числе обучение технике страховки и самостраховки |
| Контроль корректного позиционирования занимающегося лица на тренажерных устройствах, в том числе согласования точки вращения сустава занимающегося фитнесом с осью вращения тренажерного устройства, соответствия зафиксированной высоты тренажерного устройства расположению и плоскости движения тренируемой группы мышц занимающегося лица |
| Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов |
| Оптимальное распределение занимающихся при использовании многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов |
| Демонстрация упражнений с использованием тренажерных устройств с подробным объяснением занимающемуся лицу техники выполнения упражнения |
| Оценка формы, техники выполнения занимающимся лицом упражнений с использованием тренажерных устройств, соответствия фазы упражнения технике дыхания занимающегося лица |
| Варьирование сложностью упражнений с использованием силовых тренажеров, кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов в зависимости от уровня развития физических качеств, физической и функциональной подготовленности занимающегося лица |
| Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния занимающегося лица |
| Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат, применения специализированных пищевых добавок и антидопингу |
| Подготовка и проведение занятий по фитнес-услугам на основе атлетических видов спорта в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, прикладного программного обеспечения) |
| Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг |
| Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Необходимые умения | Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам |
| Адаптировать содержание программы занятий на основе атлетических видов спорта в соответствии с уровнем физической подготовленности населения |
| Планировать содержание занятия на основе атлетических видов спорта, сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств  |
| Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом |
| Разъяснять занимающимся анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека |
| Обучать занимающихся техникам дыхания при занятиях с использованием тренажерных устройств |
| Планировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий, частоту тренировки каждой мышечной группы, планировать оптимальные для занимающегося лица упражнения с использованием тренажерных устройств |
| Определять продолжительность отдыха, темп движения, режим нагрузки при использовании тренажерных устройств для занимающегося лица  |
| Инструктировать занимающихся по безопасному использованию тренажерных устройств |
| Обучать население методам страховки и самостраховки  |
| Прорабатывать мышечные группы на полном диапазоне движений без выходов за пределы комфортного для занимающегося лица диапазона движений |
| Применять принцип постепенной прогрессивной сверхнагрузки для занимающегося лица  |
| Разъяснять занимающимся техники выполнения упражнений и демонстрировать их выполнение с использованием тренажерных устройств  |
| Использовать методы выполнения команд, комментирования корректировки, тактильного сопровождения при проведении занятий на основе атлетических видов спорта |
| Проводить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связь показателей замеров с различными видами физической нагрузки занимающегося лица |
| Определять состояния переутомления или перетренированности занимающихся лиц  |
| Определять признаки и симптомы сердечно-легочного заболевания или сердечно-легочного затруднения |
| Выявлять источники опасности и возникновения травматизма во время занятий с использованием тренажерных устройств и выбирать алгоритмы действий по их предупреждению |
| Контролировать соблюдение занимающимися безопасного и оптимального режима использования тренажерных устройств |
| Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания и применения специализированных пищевых добавок для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента |
| Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга |
| Мотивировать занимающихся к достижению устойчивого результата занятий по фитнес-услугам на основе атлетических видов спорта |
| Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи |
| Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации |
| Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу |
| Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу |
| Проводить монтаж записанной информации |
| Применять прикладное программное обеспечение (далее – ППО) для подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате |
| Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта |
| Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных |
| Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами |
| Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота |
| Необходимые знания | Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам |
| Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности |
| Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу |
| Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга |
| Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта |
| Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания |
| Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов |
| Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил |
| Основы кинезиологии |
| Возрастные особенности человека |
| Функциональная анатомия человека |
| Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека |
| Аэробный и анаэробный механизм образования энергии |
| Теория и методика спортивной тренировки |
| Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы |
| Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе |
| Критерии физического состояния и подготовленности занимающихся фитнесом для занятий на основе атлетических видов спорта |
| Показания и противопоказания для выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств |
| Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией |
| Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом |
| Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами |
| Правила и нормы делового общения |
| Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом |
| Методика подбора упражнений на тренажерных устройствах в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями занимающегося лица |
| Методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга с использованием тренажерных устройств |
| Виды тренажерных устройств в фитнесе, их классификация и принципы работы |
| Правила техники безопасного использования тренажерных устройств |
| Техники силовых упражнений со свободными весами и с использованием силовых тренажеров |
| Классификация и принципы комбинирования силовых упражнений |
| Структура и виды тренинга в фитнесе: круговой (сочетающий функциональный, силовой и кардиотренинг), групповой, игровой |
| Методика планирования тренировочных нагрузок при использовании тренажерных устройств |
| Физиологические основы питания |
| Основные виды и источники опасности во время занятий на основе атлетических видов спорта с использованием тренажерных устройств |
| Спортивный травматизм и классификация повреждений |
| Потеря сознания, обморочные состояния, коронарный синдром во время физической активности, их причины и алгоритм действий по организации первой помощи |
| Методы контроля физического состояния занимающегося лица при занятиях фитнесом с использованием тренажерных устройств |
| Признаки переутомления или перетренированности занимающегося лица при использовании тренажерных устройств |
| Принципы рационального питания, порядок организации питания для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента |
| Специализированные пищевые добавки в фитнесе |
| Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате |
| Технологии фиксации и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами  |
| Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи |
| ППО для монтажа видео- и аудиозаписи |
| Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения |
| Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта |
| Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг |
| Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов |
| Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры |
| Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам  |
| Другие характеристики | - |

**3.2.2. Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес | Код | B/02.6 | Уровень (подуровень) квалификации | 6 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Трудовые действия | Подготовка плана проведения занятий по системе пилатес с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов |
| Подбор и проверка работоспособности специализированного спортивного инвентаря и оборудования для проведения ~~с населением~~ занятия по системе пилатес |
| Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям по системе пилатес |
| Выбор уровня программы занятий по системе пилатес (с использованием малого и большого специализированного оборудования и инвентаря) с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся |
| Разработка и составление комплексов упражнений по системе пилатес согласно уровню программы пилатес  |
| Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования малого и большого специализированного оборудования и инвентаря для занятий по системе пилатес |
| Обучение занимающихся принципам и философии системы пилатес, дыхательным практикам системы пилатес |
| Обучение занимающихся правилам использования специализированного оборудования и инвентаря, применяемого в занятиях по системе пилатес  |
| Демонстрация занимающимся техник выполнения упражнений по системе пилатес, включая упражнения на полу, упражнения с использованием специализированных тренажеров, с использованием малого и большого специализированного оборудования и инвентаря; описание двигательных действий |
| Планирование поэтапного освоения занимающимся лицом трех уровней системы пилатес в индивидуальном порядке |
| Координация действий занимающегося лица при выполнении программы занятия по системе пилатес с поэтапным освоением трех уровней системы пилатес |
| Оценка физического состояния занимающегося лица и его способности переносить нагрузки, коррекция ошибок при выполнении занимающимся лицом упражнений по системе пилатес |
| Консультирование занимающихся по вопросам подготовки к занятиям по системе пилатес, по физиологическим вопросам воздействия упражнений системы пилатес на физическое состояние занимающегося лица  |
| Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу |
| Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Подготовка и проведение занятий фитнесом по системе пилатес в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, ППО) |
| Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг |
| Необходимые умения | Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам |
| Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся |
| Адаптировать содержание программы занятий по системе пилатес в соответствии с уровнем физического состояния и подготовленностью занимающихся |
| Планировать содержание занятия по системе пилатес, сочетать различные комплексы упражнений системы пилатес |
| Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом |
| Выполнять базовые элементы упражнений системы пилатес и составлять из них комбинации |
| Разрабатывать, составлять и выполнять комплексы упражнений по системе пилатес  |
| Разъяснять населению принципы и философию системы пилатес |
| Разъяснять занимающимся техники выполнения упражнений и физиологические аспекты воздействия упражнений системы пилатес на организм занимающегося лица  |
| Демонстрировать занимающимся техники безопасного использования малого и большого специализированного оборудования (включая тренажеры), инвентаря для занятий по системе пилатес |
| Обучать занимающееся лицо методике централизации и концентрации, технике координации движений с одновременным напряжением одних групп мышц и расслаблением других |
| Обучать занимающихся техникам дыхания при выполнении упражнения по системе пилатес |
| Варьировать тембром голоса и интонацией для управления действиями занимающихся во время занятия по системе пилатес |
| Использовать методы демонстрации, выполнения команд и комментариев, корректировки, тактильного сопровождения для поэтапного освоения занимающимися трех уровней системы пилатес |
| Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся |
| Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга |
| Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи |
| Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации |
| Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу |
| Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу |
| Проводить монтаж записанной информации |
| Применять ППО для подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате |
| Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта |
| Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных |
| Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами |
| Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота |
| Необходимые знания | Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам |
| Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности |
| Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу |
| Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга |
| Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта |
| Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания |
| Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов |
| Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил |
| Основы кинезиологии |
| Возрастные особенности человека |
| Функциональная анатомия человека |
| Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека |
| Аэробный и анаэробный механизм образования энергии |
| Биомеханика грудной клетки и таза |
| Методика выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях по системе пилатес с учетом индивидуальных особенностей занимающегося лица |
| Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы |
| Дыхательные практики системы пилатес и методики обучения дыханию |
| Характеристика упражнений по системе пилатес с позиции мышечного баланса, нервно-мышечного взаимодействия, повышения силы и выносливости |
| Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе |
| Критерии физического состояния и физической подготовленности занимающихся фитнесом для различных уровней системы пилатес |
| Показания и противопоказания к занятиям по системе пилатес (в том числе отдельными комплексами упражнений системы пилатес) для занимающихся фитнесом |
| История, базовые принципы и уровни системы пилатес |
| Основы тренировки по системе пилатес |
| Классификации упражнений системы пилатес |
| Комплексы упражнений системы пилатес трех уровней и техники их выполнения |
| Методы планирования групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией |
| Методика составления комплексов упражнений по системе пилатес для оптимизации осанки, для повышения работоспособности, для коррекции фигуры |
| Методика занятия по системе пилатес в оздоровительной тренировке и реабилитации |
| Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом |
| Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами |
| Правила и нормы делового общения |
| Методика обучения технике выполнения упражнений и развития физических способностей по системе пилатес на полу, с использованием малого и большого специализированного оборудования (включая тренажеры)  |
| Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом |
| Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений системы пилатес, и способы их предупреждения |
| Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Принципы рационального питания, борьбы со стрессом |
| Правила техники безопасной эксплуатации малого и большого специализированного оборудования (включая тренажеры), инвентаря для занятий по системе пилатес |
| Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате |
| Технологии фиксации и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами  |
| Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи |
| ППО для монтажа видео- и аудиозаписи |
| Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения |
| Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта |
| Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг |
| Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов |
| Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам |
| Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры |
| Другие характеристики | - |

**3.2.3. Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей | Код | B/03.6 | Уровень (подуровень) квалификации | 6 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Трудовые действия | Подготовка плана проведения занятий по йоге с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов |
| Организация обеспечения занятий по йоге аудиовизуальным, осветительным оборудованием, ароматическими средствами, специализированным оборудованием и инвентарем |
| Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям йогой и ее разновидностями |
| Оценка уровня физической подготовленности занимающихся, выбор направленности (развивающая, поддерживающая, реабилитационная, профилактическая) занятия по йоге и уровня сложности упражнений йоги и ее разновидностей |
| Составление планов занятия по йоге с учетом направленности занятия и уровня сложности поз йоги (асан), выбор выполняемых асан и определение порядка их сочетания  |
| Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования специализированного оборудования и инвентаря |
| Обучение занимающихся основным понятиям, принципам, культуре, философии йоги, методике освоения практик йоги |
| Обучение занимающихся технике выполнения различных асан и вспомогательных комплексов упражнений, соответствующих избранной разновидности йоги |
| Обучение занимающихся выполнению комплекса настройки к занятию йогой, техникам осознанного дыхания (пранаяме) |
| Обучение занимающихся техникам медитации, релаксации и саморегуляции для повышения психологической стабильности и стрессоустойчивости, концентрации внимания  |
| Обучение занимающегося лица выполнению базовых асан для поддержания оптимального физического состояния или для реабилитации или оздоровления организма занимающегося лица  |
| Обучение занимающегося лица, выполнившего тестовые нормативы исполнения базовых асан в течение заданного времени, освоению практик йоги и ее разновидностей, выполнению усложненных асан и комплексов упражнений по йоге для развития физического и функционального состояния занимающегося лица |
| Разъяснение занимающимся физиологических аспектов асан и вспомогательных комплексов упражнений по йоге с точки зрения влияния на текущее состояние занимающегося лица, полезности асаны, упражнения, возможных побочных эффектов, в том числе травм, отсроченных (долговременных) эффектов от исполнения асаны, упражнения для занимающегося лица |
| Контроль за техникой безопасного и рационального выполнения занимающимся лицом асан, вспомогательных комплексов упражнений по йоге  |
| Оценка переносимости нагрузок при исполнении занимающимся лицом асан, вспомогательных комплексов упражнений по йоге, навыков техники дыхания, релаксации и саморегуляции  |
| Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу |
| Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Подготовка и проведение занятий фитнесом на основе йоги и ее разновидностей в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, ППО) |
| Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг |
| Необходимые умения | Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам |
| Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся |
| Подбирать ароматические средства, организовывать аудиовизуальное, осветительное сопровождение занятия по йоге для создания расслабляющей атмосферы |
| Определять направленность занятия и планировать занятие по йоге и ее разновидностям с учетом уровня физического состояния и подготовленности занимающихся лиц и времени суток проведения занятия  |
| Разъяснять занимающимся базовые принципы йоги как стиля жизни человека, важность морального фактора в практиках йоги и в жизни человека |
| Формировать у занимающихся навыки работы с асанами, обучать дыхательным упражнениям, медитативным практикам |
| Позитивно взаимодействовать с занимающимися при проведении занятия по йоге  |
| Выбирать асаны и определять рациональный порядок их сочетания |
| Постепенно усложнять осваиваемые занимающимся лицом асаны с целью поступательного освоения занимающимися практик йоги и предупреждения риска травмирования занимающихся |
| Разъяснять особенности влияния занятий йогой на текущее состояние занимающегося лица, физиологические аспекты асан, упражнения, возможные побочные и отсроченные (долговременные) эффекты при выполнении асан, упражнения для занимающегося лица |
| Мотивировать занимающихся к систематическим занятиям йогой  |
| Выполнять асаны, вспомогательные комплексы упражнений по йоге  |
| Демонстрировать занимающимся техники безопасного выполнения упражнений, асан с объяснением сути и значения упражнения или асаны |
| Развивать мышечно-двигательные ощущения занимающегося лица, совершенствовать взаимосвязи между зрительными ощущениями занимающегося лица и техникой выполнения асан  |
| Выявлять ошибки при выполнении занимающимся лицом асан и использовать рациональные и безопасные способы их коррекции |
| Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию питания, режима труда и отдыха занимающихся |
| Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга |
| Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи |
| Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации |
| Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу |
| Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу |
| Проводить монтаж записанной информации |
| Применять ППО для подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате |
| Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта |
| Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных |
| Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами |
| Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота |
| Необходимые знания | Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам |
| Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности |
| Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу |
| Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга |
| Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта |
| Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания |
| Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов |
| Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил |
| Биомеханика грудной клетки и таза |
| Возрастные особенности человека |
| Функциональная анатомия человека |
| Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы  |
| Методы ароматерапии |
| Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе |
| Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией |
| Базовые пранаямы, очистительные практики (крийи) в йоге |
| Методики развития ощущений, концентрации, визуализаций в йоге |
| Техники медитации, релаксации и саморегуляции, работы с телом и сознанием в йоге  |
| Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами |
| Правила и нормы делового общения |
| Методология освоения с занимающимися асан, базовых пранаям, техник медитации, релаксации  |
| Базовые понятия, морально-этические законы и принципы йоги  |
| Принципы оздоровления человека методами йоги |
| Основные асаны в статике и динамике, их вариации, классификация по уровню сложности и по типу выполнения, направленности воздействия на организм занимающихся фитнесом  |
| Правила безопасного использования специализированного оборудования и инвентаря для занятий йогой и ее разновидностями |
| Основные ошибки при выполнении асан и способы их коррекции |
| Базовые принципы выполнения комплекса йоги (разновидности йоги) |
| Правила сочетания, последовательности выполнения и освоения различных видов асан, вспомогательных упражнений |
| Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением асаны и способы их предупреждения |
| Техники обучения выполнению асан, вспомогательных упражнений йоги и ее разновидностей |
| Структура занятия по йоге и ее разновидностям |
| Показания и противопоказания для выполнения отдельных комплексов упражнений и асан  |
| Принципы рационального питания, борьбы со стрессом |
| Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате |
| Технологии фиксации и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами  |
| Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи |
| ППО для монтажа видео- и аудиозаписи |
| Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения |
| Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта |
| Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг |
| Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов |
| Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры |
| Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам  |
| Другие характеристики | - |

**3.2.4. Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений | Код | B/04.6 | Уровень (подуровень) квалификации | 6 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Трудовые действия | Подготовка плана проведения занятий по танцевальным направлениям фитнеса с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов |
| Проведение анализа направленности (рекреативной, развивающей, поддерживающей) занятия по танцевальным направлениям фитнеса и выбор вида хореографии для проведения занятия |
| Систематизация и отбор движений, элементов хореографии, упражнений для планирования занятия  |
| Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия  |
| Составление и дозировка комбинаций движений, элементов танцевального направления фитнеса, соответствующие направленности занятия и виду хореографии |
| Разработка программы занятия с заданной комбинацией и дозировкой движений, элементов танцевального направления фитнеса  |
| Инструктирование ассистентов для проведения занятия по танцевальному направлению фитнеса |
| Инструктирование занимающихся по безопасному использованию специализированного оборудования и инвентаря для занятия по танцевальному направлению фитнеса |
| Обучение занимающихся основным понятиям танцевального направления фитнеса, элементам хореографии, музыкальной грамоте  |
| Обучение занимающихся техникам безопасного выполнения упражнений и двигательных действий танцевального направления фитнеса, включая базовые шаги и перестроения, вариации, комбинации и соединения на их основе, в том числе с использованием специализированного оборудования и инвентаря |
| Выполнение с занимающимися подготовительной части занятия, в том числе комплексов упражнений для разминки и разогревания больших групп мышц с оптимальной интенсивностью, упражнений на растягивание с небольшой амплитудой, разучивание новых танцевальных элементов с использованием метода расчленения, осваивания работы ног или рук в замедленном темпе |
| Выполнение с занимающимися аэробной части занятия с соблюдением порядка кардионагрузки (аэробный разогрев, пиковая кардионагрузка, постепенное снижение нагрузки) |
| Выполнение с занимающимися базовых элементов двигательных действий и комбинаций на их основе, сложнокоординированных упражнений, выполняемых в «циклическом» режиме при заданном темпе музыкального сопровождения |
| Оценка физического состояния занимающегося лица, варьирование интенсивностью шагов, диапазоном и амплитудой движения при превышении показателями физического состояния пределов допустимых норм |
| Выполнение с занимающимися комплексов упражнений, предусмотренных программой завершающей части занятия (заминки), включая упражнения на гибкость, релаксацию и проработку дыхания в положении лежа или сидя на полу (в партере) |
| Координация выполнения занимающимся лицом техники двигательных действий при исполнении элементов и упражнений танцевального направления фитнеса, выявление и коррекция ошибок  |
| Подготовка занимающихся к выступлению на спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса |
| Проведение показательных выступлений занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса |
| Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу |
| Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Подготовка и проведение занятий по танцевальным направлениям фитнеса в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, ППО) |
| Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг |
| Необходимые умения | Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам |
| Выбирать вид хореографии, соответствующий рекреативной, развивающей, поддерживающей направленности занятия по танцевальным направлениям фитнеса |
| Компоновать танцевальные композиции для музыкального сопровождения занятия в соответствии с видом хореографии, предпочтениями занимающихся |
| Подбирать темп, ритм, настроение, квадратность музыкального сопровождения с учетом специфики стиля танцевального направления, удобства выполнения занимающимися естественных движений  |
| Адаптировать типичную хореографию танцевального направления под половозрастные особенности и уровень физического развития занимающихся |
| Устанавливать и поддерживать визуальный контакт с занимающимися во время проведения занятия  |
| Позитивно взаимодействовать с занимающимися, вовлекать занимающихся в активный танцевальный досуг и участие в спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса |
| Составлять и оптимально дозировать комбинации движений, элементов в соответствии с направленностью занятия и видом хореографии |
| Планировать структуру и соблюдать поэтапное выполнение занятия по танцевальному направлению фитнеса, в том числе соблюдать порядок назначения кардионагрузки занимающемуся лицу  |
| Оценивать прогрессию занимающегося лица в технике выполнения танцевальных движений и усложнять танцевальные движения и комбинации |
| Проводить замеры частоты сердечных сокращений занимающегося лица и варьировать темпом и интенсивностью элементов хореографии при превышении частотой сердечных сокращений пределов допустимых норм |
| Разъяснять базовые принципы хореографии и демонстрировать исполнение базовых шагов, перестроения, построения вариации, комбинации и соединения на их основе  |
| Использовать терминологию при назывании движения или элемента хореографии и демонстрировать их выполнение в медленном темпе |
| Давать команды, реплики и корректные комментарии по рациональному выполнению занимающимися элементов хореографии, сочетать использование визуальных и словесных подсказок с демонстрацией движения или элемента хореографии  |
| Разъяснять занимающимся биомеханические характеристики движения при выполнении упражнений, элементов хореографии |
| Обучать занимающихся техникам релаксации и проработки дыхания |
| Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха  |
| Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга |
| Пользоваться звуковым, звукоусиливающим, осветительным оборудованием, специализированным оборудованием и инвентарем для занятия по танцевальному направлению фитнеса |
| Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи |
| Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации |
| Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу |
| Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу |
| Проводить монтаж записанной информации |
| Применять ППО для подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате |
| Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта |
| Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных |
| Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами |
| Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота |
| Необходимые знания | Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам |
| Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности |
| Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу |
| Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга |
| Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта |
| Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания |
| Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов |
| Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил |
| Возрастные особенности человека |
| Функциональная анатомия человека |
| Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы  |
| Аэробный и анаэробный механизм образования энергии |
| Спортивная хореография |
| Танцевальные стили и их музыкальное сопровождение |
| Требования к подбору музыкального сопровождения для проведения занятий по фитнесу |
| Биомеханика двигательной деятельности при выполнении упражнений, элементов хореографии танцевального направления фитнеса |
| Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией |
| Метод оперативного комментария и пояснения, метод визуального управления группой (метод жестов) и порядок их использования при проведении занятия по танцевальным направлениям фитнеса |
| История и терминология танцевального направления фитнеса |
| Классификация движений танцевального стиля и положений тела, их вариации и модификации |
| Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами |
| Правила и нормы делового общения |
| Музыкальная грамота |
| Состав, последовательности и комбинации движений, соответствующие танцевальному направлению фитнеса |
| Комплексы упражнений, используемые в подготовительной и заключительной части занятия по танцевальному направлению фитнеса |
| Методики обучения технике двигательных действий и элементов хореографии танцевального направления фитнеса |
| Методика организации и структура занятия по танцевальному направлению фитнеса, в том числе порядок кардионагрузки (аэробный разогрев, пиковая кардионагрузка, постепенное снижение нагрузки) |
| Правила проведения спортивно-зрелищных мероприятий по танцевальным направлениям фитнеса |
| Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений, танцевальных движений, элементов хореографии и способы их предупреждения |
| Показания и противопоказания к выполнению отдельных комплексов упражнений, танцевальных движений, элементов хореографии  |
| Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Допустимые нормы частоты сердечных сокращений при занятиях танцевальным направлением фитнеса  |
| Техники управления здоровым образом жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом |
| Правила безопасной эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования  |
| Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате |
| Технологии фиксации и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами  |
| Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи |
| ППО для монтажа видео- и аудиозаписи |
| Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения |
| Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта |
| Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг |
| Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов |
| Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры |
| Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам  |
| Другие характеристики | - |

**3.2.5. Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств | Код | B/05.6 | Уровень (подуровень) квалификации | 6 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Трудовые действия | Подготовка плана проведения занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов |
| Подбор и проверка исправности спортивного оборудования и инвентаря для проведения занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям спортивными единоборствами и боевыми искусствами |
| Проведение анализа направленности (развивающей, поддерживающей) занятия, выбор траектории занятий по видам спортивным единоборств и боевых искусств для поддержания или развития координации, улучшения реакции и повышения мышечной силы занимающегося лица |
| Подбор комплекса физических упражнений, определение оптимальных форм и видов занятий, типов и интенсивности нагрузок для занимающегося лица, соответствующих содержанию тренировки в видах спортивных единоборств и боевых искусств и уровню физического развития и физической подготовленности занимающегося лица |
| Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря |
| Разъяснение занимающемуся лицу механизмов адаптации сердечно-сосудистой системы при занятиях фитнесом с высокой интенсивностью, физиологических аспектов развития координации, улучшения реакции и повышения мышечной силы |
| Обучение занимающихся основным понятиям видов спортивных единоборств и боевых искусств, физическим, ментальным и духовным аспектам самообороны, техникам дыхания |
| Разъяснение занимающимся правовых аспектов использования полученных навыков спортивных единоборств и боевых искусств |
| Выполнение с занимающимися подготовительной части занятия, в том числе комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, для повышения функциональных возможностей организма и настройки нервно-мышечного аппарата занимающегося лица к выполнению основной части занятия с интенсивной кардионагрузкой |
| Обучение занимающегося лица основным позам, ударам, защитным позициям и движениям по видам спортивных единоборств и боевых искусств, разъяснение поверхности и цели удара  |
| Демонстрация занимающемуся лицу техник исполнения специальных упражнений, ударов, приемов, защит (блоков), контрприемов по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Выполнение с занимающимся лицом специализированных тренировочных комплексов для отработки техник исполнения специальных упражнений, приемов, защит (блоков), контрприемов с использованием интервального метода тренировки, выявление и коррекция ошибок  |
| Отработка с занимающимися техник исполнения специализированных тренировочных комплексов в паре (группе) или с виртуальным («невидимым») соперником |
| Обеспечение соблюдения занимающимися норм этики и безопасности, в том числе пресечение агрессивного или конфликтного поведения занимающихся |
| Оценка физического состояния занимающегося лица, варьирование интенсивностью нагрузки при превышении показателями физического состояния пределов допустимых норм  |
| Выполнение с занимающимися завершающей части занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств, в том числе упражнений на снижение нагрузки и восстановление, постановка задач и заданий для самостоятельной работы |
| Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу |
| Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Подготовка и проведение занятий фитнесом на основе спортивных единоборств и боевых искусств в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, ППО) |
| Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг |
| Необходимые умения | Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам |
| Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся |
| Выбирать вид и определять траекторию занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств, соответствующие определенной цели в области поддержания или развития координации, улучшения реакции и повышения мышечной силы занимающихся |
| Разъяснять занимающимся цель занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств и ее преимущества |
| Составлять программу занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств на основе тренировочных и соревновательных техник спортивных единоборств и боевых искусств |
| Подбирать безопасные методики и техники выполнения упражнений по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Проводить замеры частоты сердечных сокращений занимающегося лица и варьировать интенсивностью нагрузки при превышении частотой сердечных сокращений пределов допустимых норм |
| Обучать правильным позам, ударам, защитным позициям и движениям спортивных единоборств и боевых искусств, техникам дыхания |
| Демонстрировать техники выполнения разнообразных упражнений и двигательных действий, основанных на видах спортивных единоборств и боевых искусств |
| Позитивно взаимодействовать с занимающимися, пропагандировать здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии |
| Контролировать переднюю, заднюю, боковые линии зала во время проведения занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Разъяснять занимающимся технику исполнения упражнения, приема, тактического действия, основанных на видах спортивных единоборств и боевых искусств, в том числе с использованием метода визуализации, вербальных и визуальных инструкций |
| Давать корректные рекомендации и команды занимающемуся лицу по изменению и улучшению техники движения  |
| Разъяснять физиологические аспекты упражнения, приема, тактического действия по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Применять техники безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря для занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств  |
| Использовать интервальный метод тренировки при проведении занятия  |
| Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся |
| Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга |
| Пользоваться звуковым, спортивным оборудованием и инвентарем для занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи |
| Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации |
| Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу |
| Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу |
| Проводить монтаж записанной информации |
| Применять ППО для подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате |
| Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта |
| Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных |
| Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами |
| Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота |
| Необходимые знания | Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам |
| Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности |
| Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу |
| Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга |
| Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта |
| Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания |
| Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов |
| Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил |
| Возрастные особенности человека |
| Функциональная анатомия человека |
| Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы  |
| Аэробный и анаэробный механизм образования энергии |
| Физиология человека |
| Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе |
| История, философия и терминология видов спортивных единоборств, боевых искусств |
| Этика спортивных единоборств и боевых искусств |
| Правила вида спорта (спортивной дисциплины) по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Биомеханика двигательной деятельности при выполнении упражнений и двигательных действий, основанных на видах спортивных единоборств и боевых искусств |
| Показания и противопоказания к выполнению отдельных комплексов упражнений по видам спортивных единоборств и боевых искусств, в том числе внешние признаки наличия у занимающегося лица психологических отклонений |
| Правила и нормы делового общения |
| Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами |
| Метод визуализации, вербальных и визуальных инструкций при проведении занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Методика планирования и проведения занятий со спецификой видов спортивных единоборств и боевых искусств  |
| Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией |
| Этапы обучения основным техническим действиям по видам спортивных единоборств и боевых искусств (начальное разучивание, углубленное разучивание, совершенствование) |
| Комплексы упражнений и тренировок, используемые в занятиях по видам спортивных единоборств и боевых искусств, включая общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения на снижение нагрузки и активизацию процессов восстановления |
| Приемы, защиты (блоки), контрприемы, способы тактической подготовки, используемые в видах спортивных единоборств, боевых искусств |
| Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений, технических действий по видам спортивных единоборств и боевых искусств и способы их предупреждения |
| Допустимые нормы частоты сердечных сокращений при выполнении занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Правила безопасной эксплуатации звукового оборудования, спортивного оборудования и инвентаря для занятий по видам спортивных единоборств, боевых искусств |
| Техники управления здоровым образом жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом |
| Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Правовые основы использования навыков владения единоборствами вне соревновательной деятельности |
| Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате |
| Технологии фиксации и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами  |
| Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи |
| ППО для монтажа видео- и аудиозаписи |
| Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения |
| Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта |
| Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг |
| Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов |
| Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры |
| Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам  |
| Другие характеристики | - |

# IV. Сведения об организациях – разработчиках профессионального стандарта

**4.1. Ответственная организация-разработчик**

|  |
| --- |
| Совет по профессиональным квалификациям в сфере физической культуры и спорта (Общероссийское отраслевое объединение работодателей «Союз работодателей в сфере физической культуры и спорта»), город Москва |
| Председатель Пирог Дмитрий Юрьевич |

**4.2. Наименования организаций-разработчиков**

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

1. Общероссийский классификатор занятий. [↑](#endnote-ref-2)
2. Общероссийский классификатор видов экономической деятельности. [↑](#endnote-ref-3)
3. Статьи 331, 351.1 Трудового кодекса Российской Федерации; Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. № 132-ФЗ
«Об основах туристской деятельности в Российской Федерации». [↑](#endnote-ref-4)
4. Статьи 69, 213 Трудового кодекса Российской Федерации; статья 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказ Минтруда России, Минздрава России от 31 декабря 2020 г. № 988н/1420н «Об утверждении перечня вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные медицинские осмотры при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры» (зарегистрирован Минюстом России 29 января 2021 г., регистрационный № 62278), действует до 1 апреля 2027 г.; приказ Минздрава России от 28 января 2021 г. № 29н «Об утверждении Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, предусмотренных частью четвертой статьи 213 Трудового кодекса Российской Федерации, перечня медицинских противопоказаний к осуществлению работ с вредными и (или) опасными производственными факторами, а также работам, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры» (зарегистрирован Минюстом России 29 января 2021 г., регистрационный № 62277) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 1 февраля 2022 г. № 44н (зарегистрирован Минюстом России 9 февраля 2022 г., регистрационный № 67206), действует до 1 апреля 2027 г. [↑](#endnote-ref-5)
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 24 декабря 2021 г. № 2464 «О порядке обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда», действует до 1 сентября 2026 г. [↑](#endnote-ref-6)
6. Статья 31 Федерального закона от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». [↑](#endnote-ref-7)
7. Пункт 30 статьи 2 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». [↑](#endnote-ref-8)
8. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих. [↑](#endnote-ref-9)
9. Общероссийский классификатор профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов. [↑](#endnote-ref-10)
10. Общероссийский классификатор специальностей по образованию. [↑](#endnote-ref-11)