

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

# ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ

## Специалист в сфере фитнеса<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 с Занимающимися групповых физкультурно-оздоровительных занятий в зале, в бассейне, на свежем воздухе (далее – групповых физкультурно-оздоровительных занятий), по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам» .....	5
3.2. Обобщенная трудовая функция «Проведение с детьми младшего и подросткового возраста групповых физкультурно-оздоровительных занятий по программам детского и подросткового фитнеса» .....	11
3.3. Обобщенная трудовая функция «Организация и проведение с Занимающимися физкультурно-оздоровительными занятиями по персональным фитнес-программам» .....	16
3.4. Обобщенная трудовая функция «Проведение с Занимающимися физкультурно-оздоровительных занятий по специализированным направлениям фитнеса» .....	25
3.5. Обобщенная трудовая функция «Организация и проведение с Занимающимся отдельных возрастных, гендерных и нозологических групп (далее – Занимающимся отдельных групп) физкультурно-оздоровительных занятий по специализированным оздоровительным, восстановительным методикам, программам физической реабилитации» .....	41
IV. Сведения об организациях – разработчиках профессионального стандарта .....	49

### I. Общие сведения

Проведение групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий по фитнесу

(наименование вида профессиональной деятельности)

Код

Основная цель вида профессиональной деятельности:

Формирование, поддержание и укрепление здоровья физических лиц (далее – Занимающихся), их физическая реабилитация, организация физкультурно-оздоровительного досуга посредством проведения групповых или индивидуальных занятий по программам фитнеса

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 с Занимающимися групповых физкультурно-оздоровительных занятий в зале, в бассейне, на свежем воздухе (далее – групповых физкультурно-оздоровительных занятий), по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам	4	Проведение с Занимающимися групповых физкультурно-оздоровительных занятий по типовым фитнес-программам	А/01.4	4
			Проведение с Занимающимися групповых занятий по авторским, лицензионным фитнес-программам с заданным выполнением упражнений	А/02.4	4
			Консультирование Занимающихся по организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий	А/03.4	4
В	Проведение с детьми младшего и подросткового возраста групповых физкультурно-оздоровительных занятий по программам детского и подросткового фитнеса	4	Проведение групповых физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего возраста по программам детского фитнеса	В/01.4	4
			Проведение групповых физкультурно-оздоровительных занятий с детьми подросткового возраста по программам подросткового фитнеса	В/02.4	4
С	Организация и проведение Занимающимися физкультурно-оздоровительными	5	Оценка уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности, психического состояния Занимающегося	С/01.5	5
			Разработка персональной фитнес-программы для Занимающегося	С/02.5	5

	занятий по персональным фитнес-программам		Организация выполнения Занимающимся персональной фитнес-программы	C/03.5	5
			Консультирование Занимающегося по вопросам организации самостоятельных фитнес-тренировок	C/04.5	5
D	Проведение с Занимающимися физкультурно-оздоровительных занятий по специализированным направлениям фитнеса	5	Проведение с Занимающимися физкультурно-оздоровительных занятий по методике Пилатес	D/01.5	5
			Проведение с Занимающимися физкультурно-оздоровительных занятий по йоге и ее разновидностям	D/02.5	5
			Проведение с Занимающимися физкультурно-оздоровительных занятий по танцевальным направлениям фитнеса	D/03.5	5
			Проведение физкультурно-оздоровительных занятий с Занимающимися по спортивным единоборствам и боевым искусствам	D/04.5	5
			Консультирование Занимающихся по вопросам проведения физкультурно-оздоровительных занятий по специализированным направлениям фитнеса	D/06.5	5
E	Организация и проведение с Занимающимся отдельных возрастных, гендерных и нозологических групп (далее – Занимающимся отдельных групп) физкультурно-оздоровительных занятий по специализированным оздоровительным, восстановительным методикам, программам физической реабилитации	6	Комплексная оценка и контроль общего физического состояния Занимающегося отдельных групп	E/01.6	6
			Управление выполнением Занимающимся отдельных групп плана физкультурно-оздоровительных занятий по специализированным оздоровительным, восстановительным методикам, программам физической реабилитации	E/02.6	6

### III. Характеристика обобщенных трудовых функций

#### 3.1. Обобщенная трудовая функция

Наименование	Проведение с Занимающимися групповых физкультурно-оздоровительных занятий в зале, в бассейне, на свежем воздухе (далее – групповых физкультурно-оздоровительных занятий) по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам	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
--	-------------------

Требования к образованию и обучению	Среднее общее образование и профессиональное обучение - программы профессиональной подготовки по профессиям рабочих, должностям служащих в области проведения групповых физкультурно-оздоровительных занятий по типовым, авторским и лицензионным программам с обязательной стажировкой или Среднее профессиональное образование по профилю физическая культура и спорт, рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, педагогическое образование (с профилем подготовки физическая культура) Прохождение обучения по программам оказания первой доврачебной помощи
Требования к опыту практической работы	Не менее двух недель стажировки в области проведения групповых физкультурно-оздоровительных занятий по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам
Особые условия допуска к работе	-
Другие характеристики	Рекомендуется прохождение программ 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
ЕКС <sup>4</sup>	-	Инструктор по спорту
ОКПДТР <sup>5</sup>	23168	Инструктор по спорту
	23195	Инструктор тренажера
ОКСО <sup>6</sup>	7.49.02.01	Физическая культура

### 3.1.1. Трудовая функция

Наименование	Проведение с Занимающимися групповых физкультурно-оздоровительных занятий по типовым фитнес-программам	Код	A/01.4	Уровень (подуровень) квалификации	4
--------------	--	-----	--------	-----------------------------------	---

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

Трудовые действия	Подбор комплекса физических упражнений, оптимальных форм и видов занятий, типов нагрузок на основе типовой фитнес-программы по направлению фитнеса для проведения группового занятия с Занимающимися
	Разработка структуры группового занятия с Занимающимися по типовой фитнес-программе по направлению фитнеса
	Подбор инвентаря и оборудования для проведения группового занятия с Занимающимися по типовой фитнес-программе по направлению фитнеса
	Инструктаж Занимающихся по технике безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря
	Демонстрация Занимающимся основ двигательных действий, предусмотренных групповой фитнес-программой, планом отдельного занятия в составе соответствующей программы
	Корректировка техники выполнения Занимающимися комплекса упражнений, предусмотренных групповой фитнес-программой по направлению фитнеса
	Контроль за переносимостью нагрузок и физическим состоянием Занимающихся во время проведения группового занятия по типовой фитнес-программе по направлению фитнеса
Необходимые умения	Контроль за безопасным выполнением Занимающимися комплекса упражнений, использованием спортивного оборудования и инвентаря с соблюдением техники безопасности
	Планировать содержание группового занятия в соответствии с методикой групповой фитнес-программы по направлению фитнеса с учетом уровня подготовленности, поло-возрастных, психофизических особенностей и профессиональной деятельности Занимающихся
	Определять эффективность применения типовых методов, приемов, методик, форм организации групповых физкультурно-оздоровительных занятий по типовым фитнес-программам
	Использовать методы и формы организации физкультурно-оздоровительных занятий, предусмотренные типовой фитнес-программой по направлению фитнеса
	Определять личную мотивацию для занятий фитнесом Занимающихся по групповым фитнес-программам
	Осуществлять контроль за техникой выполнения Занимающимися комплекса упражнений при проведении группового занятия
	Демонстрировать Занимающимся рациональные техники выполнения комплекса упражнений по направлению фитнеса

	Использовать методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия при показе Занимающимся техник выполнения упражнений по направлению фитнеса
	Разъяснять Занимающимся преимущества ведения здорового образа жизни
	Разъяснять Занимающимся правила техники безопасности при выполнении упражнений, правила использования спортивного инвентаря при проведении группового занятия
	Использовать типовое спортивное оборудование и инвентарь по направлению фитнеса
	Пользоваться звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием при проведении группового занятия
	Оказывать первую доврачебную помощь
Необходимые знания	Теоретические основы оздоровительной физической культуры
	Медико-биологические основы фитнеса
	Анатомия человека
	Физиология человека
	Тренажеры в физической культуре и спорте
	Гигиенические основы физической культуры и спорта
	Основы биомеханики двигательной деятельности
	Физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки
	Комплексы физических упражнений в занятиях оздоровительной направленностью
	Комплексы упражнений и тренировок типовой фитнес-программы по направлению фитнеса
	Структура группового занятия по направлению фитнеса, виды физической нагрузки
	Общие требования к организации контроля состояния здоровья Занимающихся при групповых занятиях фитнесом
	Основы здорового образа жизни
	Правила оказания первой доврачебной помощи
	Правила и нормы делового общения
	Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, демонстрационного, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования при проведении групповых занятий по направлению фитнеса
	Правила техники безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря, безопасного выполнения упражнений типовой фитнес-программы
Санитарно-гигиенические требования проведения групповых занятий по направлению фитнеса, правила страховки и самостраховки при проведении группового занятия по направлению фитнеса	
Другие характеристики	-

### 3.1.2. Трудовая функция

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

Происхождение  
трудовой функции

Оригинал	X	Заимствовано из оригинала		
			Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта

Трудовые действия	Анализ авторской, лицензионной фитнес-программы проведения группового занятия по направлению фитнеса, методических рекомендаций по планированию групповых занятий с Занимающимися по авторской, лицензионной фитнес-программе по направлению фитнеса
	Составление плана группового занятия на основе авторской, лицензионной фитнес-программы с учетом методических указаний и требований по составу выполняемых на занятии упражнений
	Инструктаж Занимающихся по технике безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря
	Подбор оборудования и инвентаря согласно требований авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса
	Обучение Занимающихся технике выполнения комплексов упражнений по плану занятия по авторской, лицензионной фитнес-программе, корректировка техники выполнения Занимающимися комплекса упражнений и разъяснение типичных ошибок Занимающимся
	Ведение базы обновлений авторской, лицензионной программы, внесение корректировок в план группового занятия по авторской, лицензионной фитнес-программе по направлению фитнеса
	Контроль за переносимостью нагрузок и физическим состоянием Занимающихся во время проведения группового занятия по авторской, лицензионной фитнес-программе по направлению фитнеса
	Контроль за безопасным выполнением Занимающимися комплекса упражнений, использованием спортивного оборудования и инвентаря с соблюдением техники безопасности
Необходимые умения	Адаптировать содержание авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса с учетом уровня подготовленности, половозрастных, психофизических особенностей и профессиональной деятельности группы Занимающихся
	Планировать содержание группового занятия в соответствии с требованиями авторской, лицензионной фитнес-программы по видам, объему выполнения упражнений
	Использовать методы и формы организации групповых занятий в соответствии с требованиями авторской, лицензионной фитнес-программы
	Подбирать оборудование и инвентарь для занятий исходя из требований авторской, лицензионной фитнес-программы
	Вести контроль за обновлениями авторской, лицензионной программы
	Корректировать план проведения группового занятия на основе актуальных изменений авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса
	Разъяснять Занимающимся цели корректировки плана группового занятия фитнесом по авторской, лицензионной программе
	Использовать методические рекомендации авторской, лицензионной фитнес-программы по выбору методов демонстрации техники

	<p>выполнения упражнений и коррекции действий Занимающихся, по обучению технике безопасного выполнения упражнений</p> <p>Обучать Занимающихся техникам безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования, используемого при проведении групповых занятий по авторской, лицензионной фитнес-программе по направлению фитнеса</p> <p>Пользоваться демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием применяемой при проведении групповых занятий по авторской, лицензионной фитнес-программе</p> <p>Оказывать первую доврачебную помощь</p>
Необходимые знания	<p>Теоретические основы оздоровительной физической культуры</p> <p>Медико-биологические основы фитнеса</p> <p>Анатомия человека</p> <p>Физиология человека</p> <p>Тренажеры в физической культуре и спорте</p> <p>Гигиенические основы физической культуры и спорта</p> <p>Основы биомеханики двигательной деятельности</p> <p>Авторская, лицензионная методика проведения групповых занятий по направлению фитнеса</p> <p>Правила и нормы делового общения, нормы этикета</p> <p>Принципы проведения групповых занятий по направлению фитнеса</p> <p>Базовые принципы планирования фитнес-программ, дозирования нагрузок</p> <p>Комплексы физических упражнений в занятиях оздоровительной направленностью</p> <p>Комплексы упражнений и тренировок, используемые в авторской, лицензионной фитнес-программе по направлению фитнеса</p> <p>Авторская, лицензионная структура тренировочного занятия, принципы групповой тренировки</p> <p>Общие требования к организации контроля состояния здоровья Занимающихся при групповых занятиях фитнесом</p> <p>Мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни</p> <p>Правила оказания первой доврачебной помощи</p> <p>Правила и нормы делового общения, нормы этикета, этические основы сопровождения занятий фитнесом</p> <p>Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования, используемых при проведении групповых занятий по авторской, лицензионной фитнес-программе</p> <p>Правила техники безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря, безопасного выполнения упражнений авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса</p>
Другие характеристики	-

### 3.1.3. Трудовая функция

Наименование	Консультирование Занимающихся по организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий	Код	A/03.4	Уровень (подуровень) квалификации	4
--------------	--	-----	--------	-----------------------------------	---

Происхождение  
трудовой функции

Оригинал	Х	Заимствовано из оригинала	Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта
Трудовые действия	<p>Информирование Занимающегося по выбору направления фитнес-занятий, форм и видов физкультурно-оздоровительных занятий</p> <p>Консультирование Занимающегося по вопросам безопасного и рационального использования оборудования, тренажеров и инвентаря при занятиях фитнесом</p> <p>Разъяснение ошибок Занимающемуся при выполнении общеразвивающих упражнений при занятиях оздоровительной направленности</p> <p>Разъяснение Занимающемуся техник самоконтроля и самостраховки при занятиях на тренажерах</p> <p>Разъяснение Занимающемуся основ методики занятий на тренажерах, методики тренировок различной направленности (анаболической, катаболической, комплексной, избирательной), составление программы начального фитнес-занятия</p> <p>Разъяснение Занимающемуся принципов спортивного питания</p> <p>Консультирование Занимающегося по вопросам подсчета энергозатрат, периодичности и интенсивности тренировок</p>			
Необходимые умения	<p>Рекомендовать Занимающемуся направления физкультурно-оздоровительных занятий фитнесом, формы занятий и тренировок с учетом поло-возрастных, физических особенностей и мотивации Занимающегося</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Занимающегося</p> <p>Использовать методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия при консультировании Занимающегося по вопросам безопасного и рационального использования оборудования, тренажеров и инвентаря, по технике выполнения общеразвивающих упражнений при занятии фитнесом</p> <p>Составлять режим суточной активности Занимающегося, определять его суточный расход энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок</p> <p>Подбирать спортивное питание для Занимающегося</p> <p>Составлять программу начального фитнес-занятия, подбирать оборудование, тренажеры и инвентарь для занятий фитнесом Занимающегося с учетом поло-возрастных, индивидуальных особенностей и предпочтений Занимающихся</p> <p>Подбирать рациональные для Занимающегося методики занятий различной направленности при занятиях на тренажерах</p> <p>Использовать знания гигиены физической культуры при консультировании Занимающихся</p> <p>Демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий фитнесом</p>			
Необходимые знания	<p>Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p>Медико-биологические основы фитнеса</p>			

	Анатомия человека
	Физиология человека
	Тренажеры в физической культуре и спорте
	Гигиенические основы физической культуры и спорта
	Основы биомеханики двигательной деятельности
	Правила и нормы делового общения, нормы этикета
	Базовые принципы планирования фитнес-программ и дозирования нагрузок
	Методы атлетической тренировки. Нагрузка и адаптация в силовой тренировке
	Структура тренировочного занятия, элементы физической нагрузки, теория и принципы фитнес-тренировки
	Методики силовых и аэробных тренировок. Концепции адаптации и стресса
	Принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом
	Мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни
	Правила спортивного питания при разных видах тренировок
	Правила и нормы делового общения, нормы этикета, этические основы сопровождения фитнеса
	Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, используемого при проведении оздоровительных занятий по направлениям фитнеса
	Правила техники безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря, безопасного выполнения упражнений типовой, лицензионной, авторской фитнес-программы
	Санитарно-гигиенические требования к проведению оздоровительного занятия по направлению фитнеса
Другие характеристики	-

### 3.2. Обобщенная трудовая функция

Наименование	Проведение с детьми младшего и подросткового возраста групповых физкультурно-оздоровительных занятий по программам детского и подросткового фитнеса	Код	В	Уровень квалификации	4
--------------	---	-----	---	----------------------	---

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

Возможные наименования должностей, профессий	Фитнес-инструктор Фитнес-инструктор по работе с детьми
--	---

Требования к образованию и	Среднее профессиональное образование по профилю физическая культура и спорт, рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, педагогическое
----------------------------	---

обучению	образование (с профилем подготовки физическая культура) Или Среднее профессионально образование (непрофильное) и профессиональное обучение - программы профессиональной подготовки по профессиям рабочих, должностям служащих в области проведения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса с обязательной стажировкой Прохождение обучения по программам оказания первой доврачебной помощи
Требования к опыту практической работы	Не менее двух недель стажировки в области проведения с детьми младшего и подросткового возраста физкультурно-оздоровительных занятий по программам детского и подросткового фитнеса
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>7</sup> Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке <sup>8</sup>
Другие характеристики	Рекомендуется прохождение программ 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
ЕКС <sup>9</sup>	-	Инструктор по спорту
ОКПДТР <sup>10</sup>	23168	Инструктор по спорту
	23195	Инструктор тренажера
ОКСО <sup>11</sup>	7.49.02.01	Физическая культура

#### 3.2.1. Трудовая функция

Наименование	Проведение групповых физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего возраста по программам детского фитнеса	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 законных представителей детей младшего возраста по вопросам организации физкультурно-оздоровительных занятий, возрастных ограничений и медицинских противопоказаний к занятиям по программе детского фитнеса, об ожидаемых полезных результатах
-------------------	--

	<p>физкультурно-оздоровительного занятия для физического и интеллектуального развития детей</p> <p>Подбор видов занятий, развивающих упражнений, подвижных игр, инвентаря и игрушек для проведения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего возраста по программам детского фитнеса</p> <p>Разработка структуры физкультурно-оздоровительного занятия для детей младшего возраста на основе программы детского фитнеса, подбор музыкального сопровождения занятия</p> <p>Выполнение с детьми младшего возраста комплексов упражнений, подвижных и развивающих игр, предусмотренных структурой физкультурно-оздоровительного занятия по программе детского фитнеса</p> <p>Контроль за двигательной активностью и безопасностью детей младшего возраста при проведении физкультурно-оздоровительного занятия, в детской игровой зоне</p>
Необходимые умения	<p>Использовать разнообразные направления фитнеса, увлекательные упражнения и музыкальное сопровождение при проведении физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего возраста для повышения интереса детей к занятиям фитнесом</p> <p>Использовать комплексы упражнений аэробики подражательного характера при проведении физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего возраста</p> <p>Использовать комплексы упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки и оздоровительного воздействия на организм детей младшего возраста</p> <p>Создавать комфортную среду для обеспечения физического, психического и эмоционального здоровья, физического развития детей младшего возраста</p> <p>Вовлекать детей младшего возраста в физкультурно-оздоровительное занятие, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать двигательную активность детей младшего возраста</p> <p>Обучать детей младшего возраста навыкам равновесия, правильной ходьбе, развивать мелкую моторику детей младшего возраста</p> <p>Определять рациональные методики построения и формы организации физкультурно-оздоровительных занятий для детей младшего возраста</p> <p>Контролировать двигательную активность и безопасное выполнение упражнений, участие в игре детей младшего возраста при проведении физкультурно-оздоровительного занятия по программе детского фитнеса, в детской игровой зоне</p> <p>Развивать у детей младшего возраста умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, развивать чувство ритма</p> <p>Оказывать первую доврачебную помощь</p>
Необходимые знания	<p>Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p>Средства детского фитнеса и их использование для физического развития детей младшего возраста</p> <p>Анатомия человека</p> <p>Физиология человека</p> <p>Гигиенические основы физической культуры и спорта</p> <p>Основы биомеханики двигательной деятельности</p> <p>Анатомические, физиологические и психологические особенности детей младшего возраста</p>

	Противопоказания для занятий детским фитнесом
	Принципы построения физкультурно-оздоровительных занятий для детей младшего возраста
	Порядок функционирования детской игровой зоны
	Комплексы упражнений для групповых занятий с детьми младшего возраста, в том числе с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга
	Типовые программы детского фитнеса
	Правила проведения подвижных и развивающих игр для детей младшего возраста
	Правила оказания первой доврачебной помощи
	Правила и нормы делового общения
	Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования используемых при проведении физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего возраста
	Правила техники безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря, безопасного выполнения упражнений программы детского фитнеса
	Санитарно-гигиенические требования проведения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего возраста
Другие характеристики	

### 3.2.2. Трудовая функция

Наименование	Проведение групповых физкультурно-оздоровительных занятий с детьми подросткового возраста по программам подросткового фитнеса	V/02.4	Уровень (подуровень) квалификации	4
--------------	---	--------	-----------------------------------	---

Происхождение  
трудовой функции

Оригинал	X	Займствовано из оригинала		
			Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта

Трудовые действия	Информирование подростков, их законных представителей об организационных вопросах занятий, об особенностях влияния фитнес-программы на развитие, здоровье и жизнедеятельность подростка
	Подбор оптимальных форм и видов занятий с учетом психофизических особенностей и мотивации подростков, выбор типов нагрузок с учетом уровня подготовленности подростков
	Подбор комплексов упражнений с использованием элементов классической и степ-аэробики, упражнений танцевальной направленности с элементами джаза, модерн-танца, танцевальных стилей хип-хопа, фанка, элементов восточных единоборств, силовых программ для укрепления всех мышечных групп, развития баланса, стретчинга, упражнений с использованием предметов (скакалка, булавы с мягким креплением, фитбол), элементов йоги, тай-чи, бокса,
	Разработка структуры физкультурно-оздоровительных занятий с

	<p>различным уровнем интенсивности и координационной сложности для начинающих, подготовленных и регулярно занимающихся фитнесом детей подросткового возраста</p> <p>Подбор музыкального сопровождения физкультурно-оздоровительных занятий с учетом интересов и музыкальных предпочтений детей подросткового возраста</p> <p>Инструктаж детей подросткового возраста по технике безопасного использования оборудования и инвентаря при проведении физкультурно-оздоровительного занятия</p> <p>Контроль за правильностью выполнения подростками комплексов упражнений физкультурно-оздоровительного занятия, корректировка техники двигательных действий</p> <p>Наблюдение за физическим состоянием и воздействием нагрузок на подростков при проведении физкультурно-оздоровительного занятия</p> <p>Контроль за безопасным использованием подростками спортивного оборудования и инвентаря, безопасным выполнением комплексов упражнений</p>
Необходимые умения	<p>Планировать содержание физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с методикой программ подросткового фитнеса</p> <p>Учитывать психофизические особенности и мотивацию подростков при выборе комплексов упражнений для физкультурно-оздоровительного занятия</p> <p>Варьировать направленностью и объемом нагрузки, интенсивностью и координационной сложностью упражнений с учетом уровня подготовленности подростков</p> <p>Выявлять предпочтения подростков, факторы мотивации к занятиям фитнесом для выбора оптимальной формы занятия, комплексов упражнений по направлениям фитнеса</p> <p>Подбирать оптимальные комплексы упражнений и объемы нагрузки для общего укрепления здоровья, профилактики заболеваний, повышения иммунитета подростков, формирования позитивного отношения подростков к занятиям физическими упражнениями</p> <p>Оценивать уровень физической и функциональной подготовленности подростков, гармонически развивать организм подростков</p> <p>Демонстрировать наглядно технику выполнения комплексов упражнений физкультурно-оздоровительного занятия по программам подросткового фитнеса</p> <p>Координировать действия подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий</p> <p>Давать рекомендации подросткам, их законным представителям по выбору формы и периодичности физкультурно-оздоровительных занятий по программам подросткового фитнеса</p> <p>Выявлять признаки патологий в состоянии здоровья детей подросткового возраста, разъяснять подросткам, их законным представителям специфику и особенности реабилитационного фитнеса</p> <p>Обучать детей подросткового возраста техникам безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования, страховки и само страховки</p> <p>Использовать методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия при показе техники выполнения упражнений</p> <p>Разъяснять подросткам преимущества ведения здорового образа жизни,</p>

	<p>пользу систематических физкультурно-оздоровительных занятий</p> <p>Использовать спортивное оборудование и инвентарь, звуковое и осветительное оборудование при проведении физкультурно-оздоровительных занятий по программам подросткового фитнеса</p> <p>Контролировать двигательную активность и безопасное выполнение упражнений подростками при проведении физкультурно-оздоровительного занятия по программе подросткового фитнеса</p> <p>Выявлять первые признаки утомляемости подростков при проведении физкультурно-оздоровительного занятия</p> <p>Оказывать первую доврачебную помощь</p>
Необходимые знания	<p>Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p>Анатомия человека</p> <p>Физиология человека</p> <p>Актуальные направления подросткового фитнеса</p> <p>Гигиенические основы физической культуры и спорта</p> <p>Основы биомеханики двигательной деятельности</p> <p>Методики проведения занятий с тренажерами для подростков</p> <p>Методики оздоровительной тренировки</p> <p>Анатомические, физиологические и психолого-педагогические особенности детей подросткового возраста</p> <p>Противопоказания для занятия оздоровительным фитнесом</p> <p>Организация физкультурно-оздоровительной работы с подростками</p> <p>Правила и нормы делового общения, нормы этикета</p> <p>Сенситивные периоды развития физических способностей</p> <p>Структура физкультурно-оздоровительных занятий по программам подросткового фитнеса</p> <p>Базовые принципы планирования программ подросткового фитнеса</p> <p>Типовые упражнения (комплексы упражнений) программ подросткового фитнеса</p> <p>Нормы физических нагрузок для подростков при проведении физкультурно-оздоровительного занятия</p> <p>Принципы физкультурно-оздоровительной тренировки с учетом возрастных особенностей детей подросткового возраста</p> <p>Правила оказания первой доврачебной помощи</p> <p>Правила и нормы делового общения, нормы этикета</p> <p>Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования</p> <p>Правила техники безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря, безопасного выполнения упражнений программы подросткового фитнеса</p> <p>Санитарно-гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным занятиям по программам подросткового фитнеса</p>
Другие характеристики	-

### 3.3. Обобщенная трудовая функция

Наименование	Организация и проведение с Занимающимися физкультурно-оздоровительными занятиями 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 Фитнес-тренер по направлению подготовки <sup>12</sup> Тренер по персональным фитнес-программам				
Требования к образованию и обучению	Среднее профессиональное образование по профилю физическая культура и спорт, рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, педагогическое образование (с профилем подготовки физическая культура) Или Среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки в области проведения физкультурно-оздоровительных занятий по персональным фитнес-программам с обязательной стажировкой Прохождение обучения по программам оказания первой доврачебной помощи				
Требования к опыту практической работы	Не менее двух недель стажировки в области проведения физкультурно-оздоровительными занятий по персональным фитнес-программам Не менее шести месяцев в области проведения физкультурно-оздоровительных занятий по типовым, авторским, лицензионным программам, программам детского и подросткового фитнеса либо не менее одного года в области физической культуры и спорта, педагогики, медицины				
Особые условия допуска к работе	-				
Другие характеристики	Рекомендуется прохождение программ 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
ЕКС <sup>13</sup>	-	Инструктор по спорту
ОКПДТР <sup>14</sup>	23168	Инструктор по спорту
	23195	Инструктор тренажера
ОКСО <sup>15</sup>	7.49.02.01	Физическая культура

#### 3.3.1. Трудовая функция

Наименование	Оценка уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности, психического состояния занимающегося	Код	C/01.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
--------------	--	-----	--------	-----------------------------------	---

Происхождение  
трудовой функции

Оригинал	X	Заимствовано из оригинала		
			Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта

Трудовые действия	Анализа образа жизни и уровня физической активности, основных заболеваний Занимающегося, склонностей и предпочтений Занимающегося в выборе направления фитнеса
	Выбор системы тестов и проведение тестирования Занимающегося для оценки физической подготовленности (показатели координации движений, аэробной и силовой выносливости, общей силы, гибкости, скоростно-силовой подготовленности, координационных способностей) Занимающегося
	Выбор системы тестом и проведение тестирования Занимающегося для оценки физического развития (антропометрические и морфологические показатели) Занимающегося
	Выбор системы тестов и проведение тестирования Занимающегося для оценки функциональной подготовленности (жизненная емкость легких, жизненный индекс, относительная сила мышц кисти, пробы Штанге, проба Генча, индекс гарвардского степ-теста, PWC170, 12-минутный тест Купера) Занимающегося
	Скрининговое тестирование опорно-двигательного аппарата Занимающегося
	Тестирование психического состояния Занимающегося (уровень реактивной тревожности, показатели самочувствия, активности и настроения)
	Сравнительный анализ показателей тестирования физического развития, физической и функциональной подготовленности Занимающегося с нормативными показателями, определение уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности Занимающегося
	Экспресс-оценка уровня соматического здоровья
	Определение на основе уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности, психического состояния Занимающегося достижимых результатов, уровня нагрузки, факторов риска и ограничений для разработки персональной фитнес-программы, рекомендаций по занятиям фитнесом
	Оценка влияния физической тренировки на организм человека
	Корректировка персональной фитнес-программы, занятий фитнесом по результатам периодического тестирования физического развития, физической и функциональной подготовленности Занимающегося
	Необходимые умения
Выбирать оптимальные для Занимающегося методики тестирования физического развития, физической и функциональной подготовленности	
Использовать методики тестирования психического состояния Занимающегося для выбора оптимальной формы проведения фитнес-тренировок	
Измерять и оценивать показатели физического развития, физической и функциональной подготовленности Занимающегося, контролировать	

	<p>динамику их изменений</p> <p>Использовать данные периодического тестирования физического развития, физической и функциональной подготовленности Занимающегося для корректировки персональной фитнес-программы</p> <p>Использовать спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы и оборудование для тестирования Занимающегося</p> <p>Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p>
Необходимые знания	Теория и методика физической культуры и спорта
	Физиологические реакции организма на фитнес-тестирование
	Анатомия человека
	Физиология человека
	Возрастные особенности человека
	Морфо-анатомические особенности строения организма человека на разных этапах онтогенеза, влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, методы контроля морфофункционального статуса
	Общая патология
	Система тестов для оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, методики фитнес-скрининга
	Методики тестирования уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности, психического состояния Занимающихся с учетом половозрастных особенностей
	Методики экспресс-оценки уровня соматического здоровья, влияния физической тренировки на организм человека
	Технологии учета данных тестирования при разработке и корректировки персональной фитнес-программы
	Правила и противопоказания при проведении фитнес-тестирования
	Функциональная диагностика в фитнесе
	Нормативы физического развития, физической и функциональной подготовленности Занимающихся различных поло-возрастных и нозологических групп
	Особенности организации персональных фитнес-тренировок
Особенности фитнес-тренировок при ограничениях по состоянию здоровья	
Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, диагностического оборудования для проведения тестирования физического развития, физической и функциональной подготовленности	
Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи	
Другие характеристики	-

### 3.3.2. Трудовая функция

Наименование	Разработка персональной фитнес-программы для Занимающегося	Код	C/02.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
Происхождение трудовой функции	Оригинал	X	Заимствовано из оригинала		

	Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта
Трудовые действия	Выявления ключевых факторов мотивации Занимающегося к занятиям фитнесом, его целей и ожиданий от занятий фитнесом	
	Подбор методик и комплексов упражнений для обеспечения ожидаемых результатов тренировок Занимающегося	
	Определение периодичности и содержания тренировок, контрольных мероприятий (медицинских осмотров, тестирования физического развития, физической и функциональной подготовленности) в рамках реализации программы персональных фитнес-тренировок Занимающегося	
	Анализ и интерпретация данных первоначального тестирования физического развития, физической и функциональной подготовленности, психического состояния, уровня соматического здоровья Занимающегося	
	Определение состава мер по корректировке образа жизни, питания, режима труда и отдыха Занимающегося в соответствии с его тренировочной активностью	
	Разработка плана персональных тренировок для Занимающегося, достижимых показателей эффективности программы персональных фитнес-тренировок	
	Определение состава контрольных мероприятий, в том числе тестов для периодического контроля результатов тренировок Занимающегося и оценки влияния физической тренировки на организм Занимающегося	
	Разработка и согласование с Занимающихся оперативных планов проведения фитнес-тренировок в рамках программы персональных фитнес-тренировок	
Необходимые умения	Планировать содержание фитнес-тренировок в составе персональной программы на основе собранной личной информации, результатов тестирования и целей Занимающегося	
	Оценивать методики и комплексы упражнений с точки зрения обеспечения достижения цели программы фитнес-тренировок для Занимающегося	
	Определять периодичность и состав контрольных мероприятий, в том числе тестов для оперативной коррекции персональной фитнес-программы Занимающегося	
	Оценивать степень и направленность влияния физической тренировки на организм Занимающегося	
	Предлагать формы и виды организации фитнеса с учетом индивидуальных особенностей, уровня соматического здоровья и мотивационных установок Занимающегося	
	Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи	
Необходимые знания	Особенности воздействия различных тренировочных программ на организм Занимающегося в зависимости от его соматотипа, образа жизни, уровня соматического здоровья	
	Медико-биологические основы фитнеса	
	Методика оздоровительной тренировки	
	Алгоритм разработки персональной программы фитнес-тренировки	
	Общие принципы компоновки физических упражнений. Понятие	

	комбинаций физических упражнений. Сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий (закаливание, питание)
	Нормирование нагрузки и отдыха на разных этапах фитнес-тренировки. Сочетаемость разных типов нагрузки в одной фитнес-программе
	Анатомия двигательного аппарата, функциональная анатомия
	Физиология человека
	Структура тренировочного занятия, элементы физической нагрузки
	Программы силовых и аэробных тренировок. Концепции адаптации и стресса
	Программы тренировок гибкости
	Программы тренировок с отягощениями
	Противоречия между ожиданиями клиентов и возможностями фитнес-тренировки
	Принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом
	Периодизация в фитнесе
	Спортивное питание, особенности и правила употребления
	Особенности организации персональных фитнес-тренировок
	Особенности фитнес-тренировок при ограничениях по состоянию здоровья
	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 Занимающимся персональной фитнес-программы	Код	C/03.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
--------------	---	-----	--------	-----------------------------------	---

Происхождение  
трудовой функции

Оригинал	X	Заимствовано из оригинала		
			Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта

Трудовые действия	Анализ персональной программы фитнес-тренировок Занимающегося, исходных данных о Занимающемся (в том числе результатов оценки уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности, уровня соматического здоровья)
	Подбор инвентаря и оборудования на основе персональной программы фитнес-тренировок Занимающегося, организация обеспечения Занимающегося инфраструктурой для выполнения упражнений, заданий, предусмотренных программой персональных фитнес-тренировок
	Контроль посещаемости Занимающимся фитнес-тренировок, выполнения контрольных мероприятий, предусмотренных персональной программой фитнес-тренировок
	Координирование двигательных действий Занимающегося при выполнении техники упражнений, заданий согласно оперативному плану фитнес-тренировок, контроль нагрузки на разных этапах фитнес-

	<p>тренировки</p> <p>Обучение Занимающегося техникам самоконтроля и самостраховки при проведении фитнес-тренировок, правилам безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря</p> <p>Анализ результатов проведения контрольных мероприятий в рамках персональной программы фитнес-тренировок Занимающегося, определение результативности фитнес-тренировок и наличия оснований для сохранения или пересмотра содержания персональной программы фитнес-тренировок</p> <p>Разбор с Занимающимся техники выполнения упражнений, заданий по плану фитнес-тренировки, поддержания мотивации Занимающегося к продолжению реализации персональной программы фитнес-тренировок, к выполнению рекомендаций по корректировке образа жизни, питания, режима труда и отдыха</p>
Необходимые умения	<p>Анализировать и интерпретировать данные показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности, уровня соматического здоровья Занимающегося, контролировать динамику их изменений</p> <p>Определять потребности в составе спортивного оборудования инвентаря, в инфраструктурном обеспечении персональной программы фитнес-тренировок Занимающегося</p> <p>Демонстрировать техники выполнения комплексов упражнений, заданий персональной программы фитнес-тренировок, разъяснять Занимающемуся физиологическое обоснование используемых тренировочных методик</p> <p>Определять личную мотивацию Занимающегося при выполнении персональной программы фитнес-тренировок, формировать краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные целевые установки Занимающегося и оценивать возможность их достижения</p> <p>Выявлять позитивную и негативную динамику результатов реализации Занимающимся персональной программы фитнес-тренировок</p> <p>Нормировать нагрузку и отдых на разных этапах фитнес-тренировки, контролировать сочетаемость разных типов нагрузки в персональной программе фитнес-тренировок</p> <p>Оптимизировать направленность нагрузок фитнес-тренировок для Занимающегося</p> <p>Обучать Занимающегося рациональным и безопасным техникам использования спортивного оборудования и инвентаря, техникам выполнения упражнений, заданий согласно оперативному плану фитнес-тренировок</p> <p>Контролировать динамику изменений состояния здоровья Занимающегося при воздействии нагрузок на основе результатов контрольных мероприятий, данных самоконтроля</p> <p>Мотивировать Занимающегося на регулярное посещение фитнес-тренировок</p> <p>Использовать спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы при проведении фитнес-тренировок по персональной программе</p> <p>Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p>
Необходимые знания	<p>Физкультурно-оздоровительные технологии поддержания физического и психического здоровья</p>

	Анатомия человека
	Физиология человека с основами биохимии
	Возрастные особенности человека
	Гигиенические основы физической культуры и спорта
	Фитнес-программы аэробной направленности, на развитие силовой выносливости, на развитие координационных способностей, на развитие гибкости, функциональный тренинг, их физиологическое обоснование
	Способы оценки влияния физической тренировки на организм человека
	Биомеханика двигательной деятельности
	Методика оздоровительной тренировки
	Технологии использования в фитнесе тренажеров и технических средств
	Методы анализа упражнений в фитнесе. Абсолютно и относительно травмоопасные упражнения в фитнесе
	Нормирование нагрузки и отдыха на разных этапах фитнес-тренировки. Сочетаемость разных типов нагрузки в одной фитнес-программе
	Методики тестирования уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся
	Методики экспресс-оценки уровня соматического здоровья, влияния физической тренировки на организм человека
	Технологии учета данных тестирования при разработке и корректировке персональной программы фитнес-тренировок
	Структура фитнес-тренировки
	Противопоказания при проведении фитнес-тренировок
	Техники контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом
	Мотивационные техники ведения здорового и активного образа жизни, в том числе техники рационального питания, борьбы со стрессом
	Спортивное питание, особенности и правила употребления
	Особенности фитнес-тренировки при ограничениях по состоянию здоровья
	Правила техники безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря, безопасного выполнения упражнений персональной программы фитнес-тренировок
	Санитарно-гигиенические требования к занятиям различными направлениями фитнеса
Другие характеристики	-

### 3.3.4. Трудовая функция

Наименование	Консультирование Занимающегося по вопросам организации самостоятельных фитнес-тренировок	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 целей и
-------------------	---

	<p>возможностей Занимающегося для проведения самостоятельных фитнес-тренировок, в том числе в рамках персональной программы фитнес-тренировок</p> <p>Подбор методик и комплексов упражнений для самостоятельных фитнес-тренировок Занимающегося с учетом личных предпочтений, поставленных целей, уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности Занимающегося</p> <p>Разъяснение Занимающемуся вопросов физиологического обоснования комплексов упражнений для самостоятельных фитнес-тренировок, вопросов периодического контроля состояния здоровья, уровня физического развития, физической, функциональной подготовленности, методик самоконтроля</p> <p>Консультирование Занимающегося по вопросам составления рациона питания, расчета калорийности, выбора спортивного питания, организации режима фитнес-тренировок, их содержания и интенсивности</p> <p>Разработка рекомендаций по устранению причин отставания фактических результатов самостоятельных фитнес-тренировок Занимающегося от ожидаемых</p> <p>Периодический просмотр выполнений Занимающимся самостоятельных фитнес-тренировок, оценка корректности выполнения техник упражнений, подбора комплексов упражнений, нормирования и сочетаемости нагрузок</p>
Необходимые умения	<p>Анализировать данные о целях и возможностях Занимающегося для организации самостоятельных фитнес-тренировок, определять достижимость поставленных целей Занимающимся</p> <p>Подбирать комплексы упражнений для самостоятельных фитнес-тренировок с учетом целей и задач Занимающегося, индивидуальных особенностей, в том числе уровня физической и функциональной подготовленности, сопутствующих заболеваний, личных предпочтений Занимающегося</p> <p>Разъяснять Занимающемуся необходимость проведения периодического контроля состояния здоровья, уровня физического развития, физической, функциональной подготовленности Занимающегося, ведения данных оценки самоконтроля при самостоятельных фитнес-тренировках</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Занимающегося</p> <p>Оценивать нагрузку разных этапах самостоятельной фитнес-тренировки Занимающегося, оценивать сочетаемость разных типов нагрузки, риски травмоопасности</p> <p>Составлять режим суточной активности Занимающегося, определять его суточный расход энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок</p> <p>Давать рекомендации Занимающемуся по составлению меню и спортивному питанию</p> <p>Подбирать комплексы упражнений для самостоятельных фитнес-тренировок с учетом целей и задач Занимающегося, индивидуальных особенностей, в том числе уровня физической и функциональной подготовленности, сопутствующих заболеваний, личных предпочтений Занимающегося</p>

Необходимые знания	Физкультурно-оздоровительные технологии поддержания физического и психического здоровья
	Медико-биологические основы фитнеса
	Анатомия человека
	Физиология человека
	Психология общения
	Возрастные особенности человека
	Гигиенические основы физической культуры и спорта
	Биомеханика двигательной деятельности
	Двигательная рекреация
	Методики оздоровительной тренировки
	Организационные основы фитнеса
	Правила и нормы делового общения
	Диетология и спортивное питание
	Методы анализа упражнений в фитнесе. Абсолютно и относительно травмоопасные упражнения в фитнесе
	Нормирование нагрузки и отдыха на разных этапах фитнес-тренировки. Сочетаемость разных типов нагрузки в одной фитнес-программе
	Структура тренировочного занятия, теория и принципы тренировки
	Противопоказания при проведении фитнес-тренировок
	Техники контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом
	Фитнес-программы аэробной направленности, на развитие силовой выносливости, на развитие координационных способностей, на развитие гибкости, функциональный тренинг, их физиологическое обоснование
	Особенности тренировок при ограничениях по состоянию здоровья
Принципы организации самостоятельных фитнес-тренировок по различным направлениям фитнеса	
Технологии использования в фитнесе тренажеров и технических средств	
Правила техники безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря, безопасного выполнения упражнений типовых, авторских, лицензионных фитнес-программ	
Другие характеристики	-

### 3.4. Обобщенная трудовая функция

Наименование	Проведение с Занимающимися физкультурно-оздоровительных занятий по специализированным направлениям фитнеса <sup>16</sup>	Код	D	Уровень квалификации	5
Происхождение обобщенной трудовой функции	Оригинал <input checked="" type="checkbox"/>	Заимствовано из оригинала		Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта
Возможные наименования должностей, профессий	Фитнес-тренер Фитнес-тренер по пилатес Фитнес-тренер по направлению программы				

Требования к образованию и обучению	Среднее профессиональное образование по профилю физическая культура и спорт, рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, педагогическое образование (с профилем подготовки физическая культура) Или Среднее профессионально образование (непрофильное) и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программам переподготовки в области проведения специализированных занятий по фитнесу (по направлению фитнеса) с обязательной стажировкой Прохождение обучения по программам оказания первой доврачебной помощи
Требования к опыту практической работы	Не менее двух недель стажировки в области проведения физкультурно-оздоровительных занятий по специализированным направлениям фитнеса Не менее шести месяцев в области проведения физкультурно-оздоровительных занятий по типовым, авторским, лицензионным программам, программам детского и подросткового фитнеса, организации и проведения физкультурно-оздоровительными занятиями по персональным фитнес-программам либо не менее одного года в области физической культуры и спорта, педагогики, медицины  Для проведения специализированных занятий по танцевальным направлениям: не менее одного года сценического опыта или не менее трехлетнего опыта соревновательной деятельности по танцевальному спорту  Для проведения специализированных занятий по спортивным единоборствам и боевым искусствам: не менее трехлетнего опыта соревновательной деятельности по спортивным единоборствам и боевым искусствам при отсутствии спортивного звания не ниже кандидата в мастера спорта по спортивным единоборствам и боевым искусствам
Особые условия допуска к работе	-
Другие характеристики	Рекомендуется прохождение программ 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
ЕКС	-	Инструктор по спорту
ОКПДТР	23168	Инструктор по спорту
	23195	Инструктор тренажера
ОКСО	7.49.02.01	Физическая культура

#### 3.4.1. Трудовая функция

Наименование	Проведение с Занимающимися физкультурно-оздоровительных занятий по методике Пилатес	Код	D/01.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
--------------	---	-----	--------	-----------------------------------	---

Происхождение  
трудовой функции

Оригинал	Х	Заимствовано из оригинала	Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта
Трудовые действия		Выбор уровня методики Пилатес и специализированных программ методики Пилатес (с использованием малого и большого специализированного оборудования) для проведения физкультурно-оздоровительных занятий на основе анализа половозрастных и нозологических особенностей Занимающихся, уровня функциональной подготовленности Занимающихся		
		Составление планов физкультурно-оздоровительных занятий по методике Пилатес на основе избранного уровня методики Пилатес и специализированной программы методики Пилатес		
		Организация обеспечения физкультурно-оздоровительных занятий по методике Пилатес специализированным спортивным инвентарем и оборудованием		
		Консультирование Занимающихся по организационным и методическим вопросам проведения физкультурно-оздоровительных занятий по методике Пилатес, по особенностям воздействия упражнений методики Пилатес на организм Занимающихся		
		Проверка медицинских противопоказаний Занимающихся для физкультурно-оздоровительных занятий по методике Пилатес		
		Проверка исправности специализированного спортивного оборудования и инвентаря в месте проведения физкультурно-оздоровительного занятия по методике Пилатес		
		Инструктаж Занимающихся по технике безопасного использования специализированного оборудования и инвентаря для физкультурно-оздоровительных занятий по методике Пилатес		
		Обучение Занимающихся основным понятиям, принципам и философии методики Пилатес		
		Обучение Занимающихся правилам использования специализированного оборудования и инвентаря, применяемого в системе занятий по методике Пилатес		
		Координация действий Занимающихся при выполнении программы специализированного физкультурно-оздоровительного занятия по методике Пилатес с поэтапным освоением трех уровней методики Пилатес		
		Демонстрация Занимающимися техник выполнения упражнений методики Пилатес, включая упражнения на полу, упражнения с использованием специализированных тренажеров, упражнения с использованием специализированного оборудования и инвентаря согласно плану физкультурно-оздоровительного занятия по методике Пилатес		
		Организация физкультурно-оздоровительных занятий по методике Пилатес с Занимающимся в индивидуальном порядке		
		Контроль соблюдения Занимающимися техники безопасности при использовании специализированного оборудования и инвентаря для физкультурно-оздоровительных занятий по методике Пилатес		
	Контроль физического состояния и переносимости нагрузок Занимающимися, коррекции ошибок при выполнении Занимающимися			

	упражнений
Необходимые умения	Адаптировать содержание программы занятий по методике Пилатес в соответствие с возрастными, психофизическими особенностями Занимающихся, уровнем функциональной подготовленности Занимающихся
	Планировать рациональное содержание физкультурно-оздоровительного занятия по методике Пилатес, методически корректно сочетать различные комплексы упражнений методики Пилатес
	Устанавливать психологический контакт с Занимающимися
	Разъяснять Занимающемуся цели занятия по методике Пилатес, физиологические аспекты воздействия упражнений методики Пилатес на организм Занимающихся
	Разъяснять Занимающимся принципы и философию методики Пилатес
	Обучать Занимающихся методике централизации и концентрации, способности координировать движения, с одновременным напряжением одних групп мышц и расслаблением других
	Разъяснять Занимающемуся суть упражнения методики Пилатес, правила техник безопасного выполнения базовых упражнений методики Пилатес, в том числе с использованием специального оборудования и инвентаря
	Обучать Занимающегося режиму дыхания при выполнении упражнения по методике Пилатес
	Варьировать тембром голоса и интонацией для управления действиями Занимающихся во время физкультурно-оздоровительного занятия по методике Пилатес
	Использовать различные формы коммуникации и методы обучения Занимающихся выполнению упражнений по методике Пилатес: демонстрация, выполнение команд и комментариев, корректировка, тактильное сопровождение для поэтапного освоения трех уровней методики Пилатес
	Использовать специализированный спортивный инвентарь, различные виды малого и большого оборудования (включая тренажеры), используемые для выполнения упражнений по методике Пилатес
	Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
	Оказывать первую доврачебную доврачебную помощь
	Необходимые знания
Гигиенические основы физической культуры и спорта	
Возрастные особенности человека	
Анатомия человека	
Методики диагностики функциональной подготовленности Занимающихся, критерии функциональной подготовленности для различных уровней программ методики Пилатес	
Физиология человека	
Медико-биологические основы фитнеса	
История и принципы методики Пилатес	
Техники выполнения упражнений по методике Пилатес	
Особенности планирования группового и персонального занятия по методике Пилатес	
Классификации упражнений методики Пилатес. Комплексы упражнений методики Пилатес по трем уровням	

	Биомеханика упражнений методики Пилатес
	Функциональная анатомия и физиология патологий опорно-двигательного аппарата
	Уровни и специализированные программы методики Пилатес
	Правила и нормы делового общения
	Базовые принципы планирования фитнес-программ, в том числе дозирования нагрузок
	Методика обучения технике выполнения упражнений и развития физических способностей по методике Пилатес
	Особенности организации и построения физкультурно-оздоровительных занятий по методике Пилатес
	Показания и противопоказания к физкультурно-оздоровительным занятиям по методике Пилатес, (в том числе отдельных комплексов упражнений методики Пилатес) для Занимающихся
	Принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом
	Правила оказания первой доврачебной помощи
	Правила техники безопасной эксплуатации специализированного спортивного инвентаря и оборудования, используемого в методике Пилатес
	Санитарно-гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительного занятия по методике Пилатес
	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
Другие характеристики	-

### 3.4.2. Трудовая функция

Наименование	Проведение с Занимающимися физкультурно-оздоровительных занятий по йоге и ее разновидностям	Код	D/02.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
--------------	---	-----	--------	-----------------------------------	---

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

Трудовые действия	Анализ половозрастных и нозологических особенностей Занимающихся, уровня функциональной подготовленности, мотивационных установок Занимающихся, определение основных задач планировании физкультурно-оздоровительных занятий по йоге и ее разновидностям
	Составление рабочих планов физкультурно-оздоровительного занятия по йоге, включая структуру занятия, объемы и направленность нагрузки, выбор и сочетание выполняемых поз йоги (асан)
	Организация обеспечения занятий по йоге или ее разновидностям аудиовизуальным, осветительным оборудованием, ароматическими средствами
	Подготовка помещения для проведения занятия по йоге или ее разновидностям, включая обеспечение аудиовизуального сопровождения, освещения, ароматизации воздуха, проверку соблюдения санитарно-гигиенических условий в месте проведения

	занятий по йоге
	Консультирование Занимающихся по организационным вопросам проведения занятий по йоге или ее разновидностям
	Проверка медицинских противопоказаний Занимающихся для физкультурно-оздоровительных занятий по йоге и ее разновидностям
	Обучение Занимающихся основным понятиям, принципам, культуре, истории и философии йоги (разновидности йоги)
	Обучение Занимающихся технике выполнения различных поз йоги (асан) и вспомогательных комплексов упражнений, соответствующих избранной разновидности йоги
	Выполнение с Занимающимися комплекса настройки и формирования осознанного дыхания
	Выполнение с Занимающимися разминки, предусмотренной рабочим планом занятия по йоге
	Выполнение с Занимающимися основных комплексов поз йоги (асан), предусмотренных рабочим планом физкультурно-оздоровительного занятия по йоге и ее разновидностям для развития физических качеств или оздоровления организма Занимающихся
	Выполнение с Занимающимися комплексов поз йоги (асан), предусмотренных рабочим планом физкультурно-оздоровительного занятия по йоге и ее разновидностям для медитации, расслабления и отдыха Занимающихся
	Координирование действий Занимающихся при выполнении программы физкультурно-оздоровительного занятия по йоге и ее разновидностям, контроль техники выполнения Занимающимися поз йоги (асан), вспомогательных комплексов упражнений, техники дыхания
	Контроль безопасного выполнения комплексов поз йоги (асан), переносимости нагрузок, физического состояния Занимающихся
	Организация физкультурно-оздоровительных занятий по программе йоги (разновидности йоги) с Занимающимся в индивидуальном порядке
Необходимые умения	Планировать физкультурно-оздоровительные занятия по йоге или ее разновидностям с учетом возрастных и психофизических особенностей, уровня функциональной подготовленности Занимающихся, времени суток проведения физкультурно-оздоровительного занятия
	Адаптировать методики физкультурно-оздоровительных занятий йогой и ее разновидностями образу жизни и потребностям Занимающихся
	Позитивно взаимодействовать с Занимающимися при проведении физкультурно-оздоровительных занятий по йоге или ее разновидностям
	Пропагандировать среди Занимающихся философию йоги для улучшения психоэмоционального состояния, сохранения состояния высокой работоспособности нервной системы Занимающихся
	Мотивировать Занимающихся к систематическому занятию йогой и ее разновидностями под руководством фитнес-инструктора
	Разъяснять цели физкультурно-оздоровительного занятия по йоге и ее разновидностям, правила техники выполнения упражнений, поз йоги (асан), объяснять суть и значение упражнения или асаны, правила техники безопасности при выполнении асан
	Подбирать комплексы упражнений и поз йоги (асан) в зависимости от персональных целей и предпочтений, психологического настроения и функциональной подготовленности Занимающегося
	Развивать мышечно-двигательные ощущения Занимающихся, совершенствовать взаимосвязи между зрительными ощущениями

	<p>Занимающихся и выполнением движений поз йоги (асан)</p> <p>Демонстрировать техники выполнения комплексов упражнений, поз йоги (асан), предусмотренных программой физкультурно-оздоровительного занятий по йоге и ее разновидностям, контролировать безопасность выполнения Занимающимися упражнений, поз йоги (асан)</p> <p>Пользоваться звуковым, звукоусиливающим и осветительным, ароматизирующим оборудованием, подбирать ароматические средства для проведения физкультурно-оздоровительного занятия по йоге и ее разновидностям</p> <p>Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p> <p>Оказывать первую доврачебную помощь</p>
Необходимые знания	<p>Теория и методика физической культуры и спорта</p> <p>Гигиенические основы физической культуры и спорта</p> <p>Анатомия человека</p> <p>Психология</p> <p>Физиология человека</p> <p>Биомеханика асан, психологическое и физиологическое воздействие техник йоги на организм Занимающихся</p> <p>Правила и нормы делового общения</p> <p>Базовые принципы планирования фитнес-программ по йоге (разновидностям йоги)</p> <p>Основные принципы, история, культурные и философские аспекты йоги (разновидностей йоги)</p> <p>Комплексы упражнений и тренировок, используемые в программах физкультурно-оздоровительных занятий по йоге, ее разновидностям. Основные позы йоги (асаны), их вариации, классификации по типу выполнения, воздействия на организм)</p> <p>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 йоги, ее разновидностей</p> <p>Особенности организации и типовая структура физкультурно-оздоровительного занятия по йоге, ее разновидностям</p> <p>Показания и противопоказания для выполнения отдельных комплексов упражнений и поз йоги (асан) для Занимающихся</p> <p>Принципы контроля и самоконтроля при занятиях йогой</p> <p>Правила оказания первой доврачебной помощи</p> <p>Правила и нормы делового общения</p> <p>Санитарно-гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительного занятия по йоге, ее разновидностям</p> <p>Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p>
Другие характеристики	-

### 3.4.3. Трудовая функция

Наименование	Проведение с Занимающимися физкультурно-оздоровительных занятий по танцевальным направлениям фитнеса	Код	D/03.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
--------------	--	-----	--------	-----------------------------------	---

Происхождение  
трудовой функции

Оригинал	X	Заимствовано из оригинала		
			Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта

Трудовые действия	Анализ типовых фитнес-программ танцевальных направлений фитнеса, подбор комплекса физических упражнений, оптимальных форм и видов физкультурно-оздоровительных занятий танцевальных направлений в соответствии с предпочтениями Занимающихся, численностью группы Занимающихся
	Планирование нагрузок и интенсивности упражнений при проведении физкультурно-оздоровительного занятия по танцевальному направлению фитнеса на основе анализа половозрастных, нозологических особенностей Занимающихся, уровня функциональной подготовленности
	Разработка расписания физкультурно-оздоровительных занятий по танцевальному направлению фитнеса, типовой структуры физкультурно-оздоровительного занятия по танцевальному направлению фитнеса
	Подбор аудиовизуального, осветительного оборудования, компоновка музыкального сопровождения для проведения физкультурно-оздоровительного занятия по танцевальному направлению фитнеса
	Привлечение помощников и ассистентов для проведения физкультурно-оздоровительного занятия по танцевальному направлению фитнеса
	Обучение Занимающихся основным понятиям танцевального направления фитнеса, элементам хореографии, музыкальной грамоте, основам физиологии человека, технике безопасного выполнения базовых элементов танцевального направления фитнеса
	Обучение Занимающихся техникам выполнения упражнений и двигательных действий танцевального направления фитнеса, включая базовые шаги и перестроения, вариации, комбинации и соединения на их основе
	Выполнение с Занимающимися программы подготовительной части физкультурно-оздоровительного занятия по танцевальному направлению фитнеса, в том числе комплексов упражнений для разминки и разогревания, упражнений на гибкость
	Выполнение с Занимающимися аэробной части физкультурно-оздоровительного занятия по танцевальному направлению фитнеса для изучения (закрепления) базовых элементов двигательных действий, комбинаций на их основе
	Выполнение с Занимающимися комплексов упражнений для развития физических качеств Занимающихся
Выполнение с Занимающимися комплексов упражнений, предусмотренных программой завершающей части физкультурно-оздоровительного занятия по танцевальному направлению фитнеса (заминки), включая упражнения на гибкость, релаксацию и проработку дыхания	

	Управление действиями Занимающихся при выполнении программы физкультурно-оздоровительного занятия по танцевальному направлению фитнеса
	Координация выполнения Занимающимися техники двигательных действий при исполнении элементов танцевального направления фитнеса, контроль переносимости нагрузок, физического состояния Занимающихся, выявление и коррекции ошибок Занимающихся
	Подготовка Занимающихся к выступлению на спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса
	Контроль индивидуальных результатов Занимающихся при освоении программы физкультурно-оздоровительных занятий по танцевальному направлению фитнеса, в том числе в форме организации отчетных и показательных выступлений
Необходимые умения	<p>Планировать содержание и структуру физкультурно-оздоровительного занятия по танцевальному направлению фитнеса с учетом типовых методических рекомендаций, возрастных и психофизических особенностей и уровня функциональной подготовленности Занимающихся, музыкальных и стилевых предпочтений Занимающихся</p> <p>Компоновать танцевальные композиции для музыкального сопровождения физкультурно-оздоровительного занятия по танцевальным направлениям фитнеса в соответствии с требованиями типовых фитнес-программ танцевальных направлений фитнеса</p> <p>Подбирать темп, ритм, настроение, квадратность музыкального сопровождения с учетом специфики стиля танцевального направления фитнеса, удобства для выполнения естественных движений Занимающимися</p> <p>Адаптировать типовую хореографию танцевального направления фитнеса под половозрастные особенности Занимающихся, уровень функциональной подготовленности и физические возможности Занимающихся</p> <p>Позитивно взаимодействовать с Занимающимися, вовлекать Занимающихся в участие в спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса</p> <p>Формировать установку Занимающихся на здоровый образ жизни</p> <p>Использовать при проведении физкультурно-оздоровительного занятия по танцевальным направлениям фитнеса соревновательные элементы</p> <p>Выявлять первые признаки утомления и напряжения Занимающихся, варьировать темпом и интенсивностью элементов хореографии</p> <p>Разъяснять базовые принципы и показывать исполнение Занимающимся базовых шагов, перестроения, построения вариации, комбинации и соединения на их основе</p> <p>Давать команды и корректные комментарии по рациональному выполнению Занимающимися элементов хореографии</p> <p>Обучать Занимающихся техникам релаксации и проработки дыхания</p> <p>Пользоваться звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием</p> <p>Оказывать первую доврачебную помощь</p>
Необходимые знания	<p>Теория и методика физической культуры и спорта</p> <p>Гигиенические основы физической культуры и спорта</p> <p>Анатомия человека</p> <p>Биомеханика двигательной деятельности</p>

	Физиология человека
	История избранных танцевальных направлений
	Классификация движений избранного танцевального стиля и положений тела, их вариации и модификации
	Правила и нормы делового общения
	Музыкальная грамота
	Танцевальные стили и их музыкальное сопровождение
	Спортивная хореография
	Принципы проведения групповых физкультурно-оздоровительных занятий с музыкальным сопровождением
	Состав, последовательности и комбинации движений, соответствующие избранному танцевальному направлению фитнеса
	Комплексы упражнений, используемые в типовых фитнес-программах по избранному танцевальному направлению фитнеса
	Методики обучения технике двигательных действий по избранному танцевальному направлению фитнеса
	Особенности организации и построения занятий по танцевальным направлениям фитнеса
	Правила проведения спортивно-зрелищных мероприятий по танцевальным направлениям фитнеса
	Правила оказания первой доврачебной помощи
	Правила и нормы делового общения, нормы этикета
	Правила безопасной эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования
	Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий по избранному танцевальному направлению фитнеса
	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
Другие характеристики	-

#### 3.4.4. Трудовая функция

Наименование	Проведение физкультурно-оздоровительных занятий с Занимающимися по спортивным единоборствам и боевым искусствам	Код	D/04.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
--------------	---	-----	--------	-----------------------------------	---

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

Трудовые действия	Анализ данных о состоянии здоровья Занимающегося, результатов тестирования физического развития, физической, функциональной подготовленности Занимающегося, выбор траектории физкультурно-оздоровительных занятий по спортивным единоборствам и боевым искусствам
	Планирование физкультурно-оздоровительных занятий по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств, включая составление программы и рабочих планов отдельных физкультурно-оздоровительных занятий по избранному направлению

<p>Подбор комплекса физических упражнений, определение оптимальных форм и видов занятий, типов и интенсивности нагрузок, соответствующих содержанию физкультурно-оздоровительной тренировки в избранном для Занимающегося виде спортивных единоборств и боевых искусств</p>
<p>Подбор спортивного оборудования и инвентаря для проведения физкультурно-оздоровительного занятия по избранным видам спортивных единоборств и боевых искусств, проверка исправности спортивного оборудования и инвентаря</p>
<p>Организация привлечения помощников и ассистентов для проведения физкультурно-оздоровительного занятия по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств</p>
<p>Проведение установочного занятия с Занимающимся по информированию Занимающегося, группы Занимающихся по организационным вопросам физкультурно-оздоровительных занятий по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств, инструктаж Занимающихся по технике безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря</p>
<p>Визуальный контроль состояния здоровья Занимающегося перед проведением физкультурно-оздоровительных занятия по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств</p>
<p>Информирование Занимающихся о цели и задачах физкультурно-оздоровительного занятия, координация действий Занимающихся при выполнении плана физкультурно-оздоровительного занятия по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств</p>
<p>Выполнение с Занимающимися программы подготовительной части физкультурно-оздоровительного занятия по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств, в том числе комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для повышения функциональных возможностей организма и настройки нервно-мышечного аппарата к выполнению программы основной части занятия</p>
<p>Распределение Занимающихся на пары, в том числе посредством жеребьевки</p>
<p>Обучение Занимающихся 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 типовых травмах при занятиях избранным видом спортивных единоборств и боевых искусств</p>
<p>Разъяснение Занимающимся правовых аспектов использования полученных навыков по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств</p>
<p>Демонстрация (в том числе с помощью ассистента) Занимающимся новых специальных упражнений, приемов, защит, контрприемов, способов тактической подготовки</p>
<p>Проверка закрепления у Занимающихся навыков применения изученных новых специальных упражнений, приемов, защит, контрприемов, способов тактической подготовки путем выполнения специализированных тренировочных комплексов</p>
<p>Организация учебно-тренировочных или тренировочных поединков</p>

	<p>между парами (группами) Занимающихся</p> <p>Контроль выполнения Занимающимися упражнений и поединков, оценка соблюдения Занимающимися правил учебных схваток, поставленных задач, норм этики, требований безопасности, выявление и коррекция ошибок Занимающихся</p> <p>Пресечение агрессивного, конфликтного или опасного поведения Занимающихся</p> <p>Контроль физического состояния и переносимости нагрузок Занимающимися во время занятия</p> <p>Выполнение с Занимающимися спортивных подвижных игр, предусмотренных программой физкультурно-оздоровительных занятий по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств</p> <p>Контроль выполнения Занимающимися поставленного задания в течение предназначенного для самостоятельной работы этапа физкультурно-оздоровительного занятия по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств</p> <p>Выполнение с Занимающимися программы завершающей части физкультурно-оздоровительного занятия по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств, включающей упражнения на снижение нагрузки и восстановление, подведение итогов занятия, постановку задач и заданий для самостоятельной работы</p> <p>Подготовка Занимающихся к выступлению на спортивно-зрелищных мероприятиях по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств</p> <p>Проведение контроля индивидуальных результатов Занимающихся при освоении программы физкультурно-оздоровительных занятий по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств, в том числе в форме организации отчетных и показательных выступлений</p>
Необходимые умения	<p>Составлять программу физкультурно-оздоровительных занятий по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств на основе типовых методических разработок, в том числе путем их модификации</p> <p>Планировать содержание физкультурно-оздоровительного занятия по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств с учетом возрастных и психофизических особенностей Занимающихся, данных о состоянии здоровья Занимающегося</p> <p>Составлять программу физкультурно-оздоровительных занятий по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств исключительно на основе и тренировочных и соревновательных техник спортивных единоборств и боевых искусств, с учетом цели и уровня подготовленности Занимающихся</p> <p>Подбирать безопасные методики и техники выполнения упражнений по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств</p> <p>Контролировать физическое и психоэмоциональное состояние Занимающихся, выявлять первые признаки переутомления и перенапряжения Занимающихся</p> <p>Обеспечивать безопасное и корректное поведение Занимающихся во время выполнения программы занятия</p> <p>Выявлять внешние признаки психологических отклонений в поведении Занимающихся</p> <p>Пропагандировать среди Занимающихся избранным видом спортивных единоборств и боевых искусств здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии, соблюдение Занимающимися</p>

	<p>этических норм</p> <p>Формулировать и разъяснять Занимающимся индивидуальные и групповые цели занятия, цели и задачи каждого тренировочного цикла физкультурно-оздоровительных занятий по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств</p> <p>Разъяснять Занимающимся правила проведения спортивной, подвижной игры, учебно-тренировочного и тренировочного поединка, объяснять суть упражнения, приема, тактического действия, вопросов теории и практики избранного вида спортивных единоборств и боевых искусств</p> <p>Показывать, в том числе с участием ассистента, техники выполнения упражнения, приема, защиты, контрприема, способа тактической подготовки</p> <p>Оценивать индивидуальные результаты Занимающихся и достижение цели освоения программы физкультурно-оздоровительных занятий по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств</p> <p>Применять безопасные техники использования спортивное оборудование и инвентаря 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>Теория и методика физической культуры и спорта</p> <p>Гигиенические основы физической культуры и спорта</p> <p>Психология</p> <p>Анатомия человека</p> <p>Физиология человека</p> <p>История, философия и принципы избранного вида спортивных единоборств, боевых искусств</p> <p>Правила вида спорта (спортивной дисциплины), основы организации, регулирования тренировочной и соревновательной деятельности по виду спорта (спортивной дисциплине) в избранном виде спортивных единоборств и боевых искусств</p> <p>Структура тренировочного процесса и этапов общей физической подготовки и специальной-физической подготовки по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств</p> <p>Внешние признаки наличия у Занимающегося психологических отклонений</p> <p>Правила и нормы делового общения, нормы этикета</p> <p>Первые признаки переутомления и перенапряжения Занимающихся</p> <p>Базовые принципы планирования программ занятий по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств, в том числе дозирования нагрузок</p> <p>Этапы обучения основным техническим действиям по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств (начальное разучивание, углубленное разучивание, совершенствование)</p> <p>Комплексы упражнений и тренировок, используемые в программах физкультурно-оздоровительных 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,</p>

	используемые в избранном виде спортивных единоборств, боевых искусств
	Теория и методика избранного вида спортивных единоборств, боевых искусств
	Особенности организации и построения занятий избранным видом спортивных единоборств и боевых искусств
	Показания и противопоказания для занятий избранным видом спортивных единоборств и боевых искусств
	Правила проведения подвижных спортивных игр включенных в программу занятий по избранному виду спортивных единоборств и боевых искусств
	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 (доврачебной) 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
	Правовые основы использования навыков владения единоборствами вне соревновательной деятельности
	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	-

### 3.4.5. Трудовая функция

Наименование	Консультирование Занимающихся по вопросам проведения физкультурно-оздоровительных занятий по специализированным направлениям фитнеса	Код	D/06.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
Происхождение трудовой функции	Оригинал <input checked="" type="checkbox"/>	Зайствовано из оригинала		Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта
Трудовые действия	Консультирование Занимающихся по выбору программы специализированных физкультурно-оздоровительных занятий на основе изучения личных склонностей, мотивации, образа жизни Занимающегося, оценки физического состояния, физической и функциональной подготовленности, психического состояния Занимающегося, выявленных физических недостатков с необходимостью				

	<p>коррекции с помощью средств оздоровительной физической культуры, наличия заболеваний, травм и противопоказаний Занимающегося к определенным видам специализированных занятий</p> <p>Консультирование Занимающихся по поводу рациональной организации физкультурно-оздоровительных занятий по избранной программе специализированных занятий, включая формы занятий (занятия с персональным тренером или в группах), периодичности занятий, продолжительности занятия, оптимального времени суток для занятия</p> <p>Консультирование Занимающихся по поводу рациональной организации режима питания, труда и отдыха для выполнения программы специализированных физкультурно-оздоровительных занятий</p> <p>Оказание Занимающимся методической помощи по общим вопросам сбалансированного и рационального питания, выбора спортивного питания, подсчета энергозатрат</p> <p>Консультирование Занимающихся по выбору спортивного, специализированного инвентаря и оборудования, обустройства инфраструктуры для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий по специализированным программам в месте работы или проживания</p> <p>Консультирование Занимающихся по выбору методического специализированного комплекса физкультурно-оздоровительных занятий как основы для самостоятельных занятий, по структуре занятия, объемам и направленности нагрузок, последовательности выполнения и освоения отдельных упражнений и двигательных действий, по составу упражнений разминки и заминки</p> <p>Консультирование Занимающихся по поводу безопасного выполнения упражнений и практик (в том числе с использованием спортивных сооружений, спортивного, специализированного оборудования, инвентаря), по оказанию первой помощи при травмах, возможных и типичных при физкультурно-оздоровительных занятиях по специализированным программам</p> <p>Консультирование Занимающихся по поводу организации контроля и самоконтроля при выполнении специализированных программ физкультурно-оздоровительных занятий</p>
Необходимые умения	<p>Проводить методически обоснованный выбор оптимальной для Занимающегося методики физкультурно-оздоровительных занятий по специализированным направлениям фитнеса, определять оптимальные для Занимающегося формы и средства специализированных физкультурно-оздоровительных занятий</p> <p>Оценивать показания и противопоказания к физкультурно-оздоровительным занятиям по специализированным направлениям фитнеса Занимающегося</p> <p>Определять средства и методы улучшения личных показателей и результатов Занимающегося при освоении программы физкультурно-оздоровительных занятий по специализированным направлениям фитнеса</p> <p>Оказывать помощь Занимающемуся в самостоятельной организации физкультурно-оздоровительных занятий по специализированным направлениям фитнеса, в выборе помещения, спортивного, специализированного оборудования и инвентаря, экипировки, режима спортивного питания</p> <p>Демонстрировать рациональные и безопасные техники выполнения</p>

	<p>упражнений по специализированным направлениям фитнеса, использования спортивного, специализированного оборудования и инвентаря</p> <p>Давать Занимающемуся физиологическое обоснование комплексов упражнений для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий по специализированным направлениям фитнеса, разъяснять технологию периодического контроля состояния здоровья, уровня физического развития, физической, функциональной подготовленности, методики самоконтроля</p> <p>Демонстрировать и разъяснять Занимающемуся преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий фитнесом, вовлекать Занимающегося в участие в физкультурно-спортивных, физкультурно-массовых мероприятиях</p> <p>Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию питания, режима труда и отдыха во время самостоятельных специализированных тренировок</p> <p>Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p>
Необходимые знания	<p>Теория и методика физической культуры и спорта</p> <p>Гигиенические основы физической культуры и спорта</p> <p>Спортивная медицина</p> <p>Анатомия человека</p> <p>Физиология человека</p> <p>Психология общения</p> <p>Биомеханика двигательной деятельности</p> <p>Методики и программы специализированных направлений фитнеса. Особенности организации и построения занятий по методикам и программам специализированных направлений фитнеса</p> <p>Правила и нормы делового общения, нормы этикета</p> <p>Требования к оснащению мест проведения физкультурно-оздоровительных занятий по специализированным направлениям фитнеса</p> <p>Основы общей патологии</p> <p>Базовые принципы планирования фитнес-программ и дозирования нагрузок</p> <p>Принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом</p> <p>Оздоровительная физическая культура и здоровый образ жизни</p> <p>Диетология</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</p> <p>Мониторинг физического состояния здоровья Занимающихся</p> <p>Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, используемых при проведении специализированных тренировок</p> <p>Показания и противопоказания программ специализированных направлений фитнеса для Занимающихся различных возрастных и нозологических групп</p> <p>Общие и специальные санитарно-гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительного занятия по различным</p>

	направлениям специализированного фитнеса
	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
Другие характеристики	-

### 3.5. Обобщенная трудовая функция

Наименование	Организация и проведение с Занимающимся отдельных возрастных, гендерных и нозологических групп (далее – Занимающимся отдельных групп) физкультурно-оздоровительных занятий по специализированным оздоровительным, восстановительным методикам, программам физической реабилитации	Код	Е	Уровень квалификации	6
--------------	---	-----	---	----------------------	---

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	Высшее образование Или Высшее образование ( <b>непрофильное</b> ) и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программам повышения квалификации в области организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий по специализированным оздоровительным, восстановительным методикам, программам физической реабилитации населения отдельных возрастных, гендерных и нозологических групп  Прохождение обучения по программам оказания первой доврачебной помощи
Требования к опыту практической работы	Не менее года работы в области проведения физкультурно-оздоровительных занятий по программам и направлениям фитнеса либо 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	Код	Наименование базовой группы, должности
--------------	-----	--

документа		(профессии) или специальности
ОКЗ	3423	Инструкторы фитнес-клубов, спортивных зон отдыха и организаторы спортивных программ
ЕКС	-	Инструктор по спорту
ОКПДТР	23168	Инструктор по спорту
	23195	Инструктор тренажера
ОКСО	6.44.03.01	Педагогическое образование (профиль подготовки физическая культура)
	6.44.03.05	Педагогическое образование (с профилем подготовки физическая культура)
	7.49.03.01	Физическая культура
	7.49.03.02	Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

### 3.5.1. Трудовая функция

Наименование	Комплексная оценка и контроль общего физического состояния Занимающегося отдельных групп	Код	Е/01.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
--------------	--	-----	--------	-----------------------------------	---

Происхождение  
трудовой функции

Оригинал	X	Заимствовано из оригинала		
			Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта

Трудовые действия	Анализ данных медицинских исследований, эпикриза, рекомендаций врача по лечебной физической культуре (далее – ЛФК) по содержанию программы физической реабилитации, определение вида и индивидуальных особенностей патологии, выявление реабилитационной, оздоровительной, восстановительной задачи для Занимающегося отдельных групп
	Выявление особенностей состояния здоровья и самочувствия, в том числе областей дискомфорта или боли, составление схемы выявленных областей с указанием эмоциональных характеристик боли Занимающегося отдельных групп
	Выявление особенностей образа жизни, занятости, состояния здоровья и самочувствия, уровня физической активности Занимающегося отдельных групп, определение целевой установки, потребностей и ценностей Занимающегося отдельных групп для его физической реабилитации, оздоровления, восстановления физкультурно-оздоровительными средствами
	Сбор качественной информации о Занимающемся отдельных групп с применением методов визуального осмотра, оценки осанки, мануального мышечного тестирования, оценки уровня мобильности (подвижности) суставов с помощью упражнений, двигательных тестов
	Выбор системы тестирования и методов тестирования физического, психического и функционального состояния в зависимости от возрастных, гендерных и нозологических особенностей Занимающегося

	<p>отдельных групп</p> <p>Проведение с Занимающимся отдельных групп комплекса тестирования физического, функционального и психического состояния, контроль состояния здоровья и безопасности Занимающегося отдельных групп при проведении тестирования</p> <p>Оценка уровня общего физического и психического состояния, физической подготовленности Занимающегося отдельных групп, разработка системы оценки результатов физической реабилитации, оздоровления, восстановления с использованием физкультурно-оздоровительных средств</p> <p>Определение факторов риска и ограничений, противопоказаний к движениям и положениям тела Занимающегося отдельных групп при проведении физкультурно-оздоровительных занятий по специализированным оздоровительным, восстановительным методикам, программам физической реабилитации</p> <p>Подготовка рекомендаций Занимающемуся отдельных групп по выбору программы, методики специализированных оздоровительных, восстановительных занятий для физической реабилитации Занимающегося отдельных групп, при необходимости согласование с врачом по ЛФК</p> <p>Периодический контроль общего физического состояния Занимающегося отдельных групп, оценка эффективности физкультурно-оздоровительных занятий по специализированным оздоровительным, восстановительным методикам, программам физической реабилитации, при необходимости информирование врача по ЛФК</p> <p>Разработка предложений по корректировке планов физкультурно-оздоровительных занятий по специализированным оздоровительным, восстановительным методикам, программам физической реабилитации для повышения эффективности процессов восстановления и оздоровления Занимающегося отдельных групп, при необходимости консультирование с врачом по ЛФК для минимизации рисков прогрессирования основного заболевания, возникновения и (или) прогрессирования вторичных и сопутствующих заболеваний, обусловленных основным дефектом организма Занимающегося отдельных групп при физической реабилитации</p>
Необходимые умения	<p>Устанавливать и поддерживать доверительные личные отношения с Занимающимися отдельных групп</p> <p>Выявлять реабилитационную, оздоровительную восстановительную задачу для Занимающегося отдельных групп с учетом состояния здоровья, вида и индивидуальных особенностей патологии, данных о состоянии здоровья, рекомендаций врача по ЛФК по содержанию программы физической реабилитации</p> <p>Использовать основные механизмы восстановительного, оздоровительного действия средств физической реабилитации для подбора специализированной оздоровительной, восстановительной методики, программы для Занимающегося отдельных групп</p> <p>Разъяснять Занимающимся отдельных групп оздоровительный, восстановительный, реабилитационный или профилактический эффект физкультурно-оздоровительных занятий</p> <p>Выявлять и оценивать возможные риски для состояния здоровья Занимающегося отдельных групп при проведении физкультурно-оздоровительных занятий по специализированным оздоровительным,</p>

	<p>восстановительным методикам, программам</p> <p>Подбирать методики тестирования, измерять и оценивать показатели физического, психического и функционального состояния в зависимости от возрастных, гендерных и нозологических особенностей Занимающегося отдельных групп</p> <p>Использовать методы визуального осмотра, оценки осанки, мануального мышечного тестирования, оценки уровня мобильности (подвижности) суставов с помощью упражнений, двигательного теста для определения характеристик физического состояния Занимающегося отдельных групп</p> <p>Использовать технологии физкультурно-оздоровительной деятельности оздоровительного, восстановительного характера для предупреждение прогрессирования основного заболевания Занимающегося отдельных групп</p> <p>Анализировать и интерпретировать данные медицинских исследований, эпикриза, программы физической реабилитации Занимающегося отдельных групп, использовать алгоритмы предупреждения прогрессирования основного заболевания или Занимающегося отдельных групп</p> <p>Вносить коррективы в планы физкультурно-оздоровительных занятий по специализированным оздоровительным, восстановительным методикам, программам, проводить анализ и предоставлять интегрированную информацию по реализации программы физической реабилитации, восстановления, оздоровления Занимающегося отдельных групп</p> <p>Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p>
Необходимые знания	<p>Теория и методика физической культуры и спорта</p> <p>Гигиенические основы физической культуры и спорта</p> <p>Задачи, средства и методика физической реабилитации</p> <p>Восстановительные средства и методы физкультурно-оздоровительной деятельности при отдельных заболеваниях с учетом этапа физической реабилитации</p> <p>Средства и методы физкультурно-оздоровительной деятельности для отдельных возрастных, гендерных групп</p> <p>Основы физической реабилитации, восстановления и оздоровления занимающихся с различными нозологическими формами заболеваний, различных гендерных и возрастных групп</p> <p>Методы визуального осмотра, оценки осанки, мануального мышечного тестирования, методы оценки уровня мобильности (подвижности) суставов с помощью упражнений, двигательные тесты</p> <p>Биомеханика двигательной деятельности</p> <p>Специализированные техники и методы тестирования Занимающихся различных нозологических форм, гендерных и возрастных групп</p> <p>Правила и нормы делового общения, нормы этикета</p> <p>Показания и противопоказания к физкультурно-оздоровительным занятиям по специализированным оздоровительным, восстановительным методикам, программам, в том числе показания и противопоказания к движениям и положениям тела для Занимающихся отдельных групп</p> <p>Характеристика возрастных и гендерных групп</p> <p>Анатомия двигательного аппарата, функциональная анатомия</p> <p>Биомеханика двигательной деятельности</p>

	Общая патология и тератология
	Основы частной патологии (по нозологической форме)
	Технологии развития функций организма человека, сохранных после болезни или травмы
	Формы взаимодействия с врачом по ЛФК при выборе специализированной оздоровительной, восстановительной методики, программы для Занимающихся отдельных групп
	Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, измерительных приборов и средств измерений
	Общие санитарно-гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным занятиям по специализированным оздоровительным, восстановительным методикам, программам
	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
Другие характеристики	-

### 3.5.2. Трудовая функция

Наименование	Управление выполнением Занимающимся отдельных групп плана физкультурно-оздоровительных занятий по специализированным оздоровительным, восстановительным методикам, программам физической реабилитации	Код	D/05.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
--------------	---	-----	--------	-----------------------------------	---

Происхождение  
трудовой функции

Оригинал	X	Заемствовано из оригинала		
			Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта

Трудовые действия	Анализ данных комплексной оценки общего физического состояния Занимающегося отдельных групп, выявление наиболее значимых функциональных проблем и задачи физической реабилитации, восстановления, оздоровления, выбор программы, методики специализированных оздоровительных, восстановительных занятий и соответствующей техники коррекции
	Составление плана физкультурно-оздоровительного занятия по специализированной оздоровительной, восстановительной методике, программе с учетом методических требований по составу комплексов выполняемых упражнений, видам и направленности нагрузки
	Подбор и проверка исправности спортивного, специализированного оборудования и инвентаря для проведения физкультурно-оздоровительного занятия по специализированной оздоровительной, восстановительной методике, программе, организация доступа к специализированным спортивным сооружениям для Занимающегося отдельных групп
	Консультирование Занимающегося отдельных групп по организационным вопросам проведения физкультурно-оздоровительных занятий по специализированным оздоровительным, восстановительным

	<p>методикам, программам, включая показания и противопоказания к физкультурно-оздоровительным занятиям, требования к экипировке, рекомендации по режиму питания</p> <p>Контроль физического состояния Занимающегося отдельных групп, соблюдения Занимающимся отдельных групп санитарно-гигиенических требований к экипировке</p> <p>Контроль соблюдения санитарно-гигиенических условий в месте проведения физкультурно-оздоровительного занятия по специализированной оздоровительной, восстановительной методике, программе</p> <p>Обучение Занимающегося отдельных групп базовым принципам специализированной оздоровительной, восстановительной методики, программы</p> <p>Обучение Занимающегося отдельных групп техникам самоконтроля, правилам безопасного выполнения упражнений и практик (в том числе с использованием спортивного и специализированного оборудования, инвентаря) по специализированной оздоровительной, восстановительной методике, программе, инструктаж Занимающегося отдельных групп по технике безопасного использования спортивного и специализированного оборудования, инвентаря</p> <p>Обучение Занимающегося отдельных групп основам технике двигательных действий при выполнении упражнений, предусмотренных планом физкультурно-оздоровительного занятия по специализированной оздоровительной, восстановительной методике, программе</p> <p>Контроль безопасного выполнения Занимающимся отдельных групп упражнений, двигательных действий, занятий, предусмотренных специализированной оздоровительной, восстановительной методикой, программой, выявление признаков напряжения, утомления, предупреждение рисков падения Занимающегося отдельных групп</p> <p>Коррекция техники движений Занимающегося, предупреждение исходного, оперативного и конечного положения или движения тела, затрудняющего ритм дыхания, вызывающего натуживание и задержку дыхания, стимулирующего прилив крови к голове и лицу</p> <p>Контроль поддержания уровня сопротивления Занимающегося отдельных групп в пределах 50% от максимально возможного (10–15 повторений до легкого утомления), с добавлением дополнительного сопротивления исключительно после полного закрепления правильности выполнения упражнения Занимающимся отдельных групп</p> <p>Организация периодического тестирования физического состояния, уровня физического развития, физической, функциональной подготовленности, психического состояния Занимающегося отдельных групп, фиксирования данных оценки самоконтроля Занимающимся отдельных групп для определения результатов Занимающегося отдельных групп по прохождению программы физкультурно-оздоровительных занятий по специализированным оздоровительным, восстановительным методикам, программам, внесения корректировок в планы физкультурно-оздоровительных занятий</p>
Необходимые умения	<p>Подбирать специализированные оздоровительные, восстановительные методики, программы для Занимающегося отдельных групп с учетом основных механизмов реабилитационного, восстановительного действия средств физической культуры</p> <p>Анализировать виды нарушения физического состояния Занимающегося</p>

отдельных групп, его локализацию, степень, выявлять наличие или отсутствии структурных деформаций, определять морфологический и функциональный статус мышц, нуждающихся в воздействии посредством физических упражнений
Определять задачи общеоздоровительного характера, задачи локальной и общей коррекции физического состояния Занимающегося отдельных групп при планировании физкультурно-оздоровительного занятия по оздоровительной, восстановительной методике, программе
Подбирать специализированные оздоровительные, восстановительные методики, программы
Соблюдать методические рекомендации соответствующей оздоровительной, восстановительной методики, программы по выбору видов и форм двигательной активности, нормированию нагрузок при планировании физкультурно-оздоровительного занятия с Занимающимся отдельных групп
Выбирать средства и методы реабилитационного и профилактического воздействия физических нагрузок, адекватных возможностям Занимающегося отдельных групп
Выявлять первые признаки утомления и напряжения Занимающегося отдельных групп
Выявлять возможные риски возникновения и (или) прогрессирования вторичных и сопутствующих заболеваний, обусловленных основным дефектом организма человека при организации физкультурно-оздоровительных занятий по специализированным оздоровительным, восстановительным методикам, программам физической реабилитации,
Подбирать комплексы упражнений для оптимизации работы всех систем организма, повышения общей работоспособности, нормализации психоэмоционального статуса, для локальной и общей коррекции физического состояния Занимающегося отдельных групп
Применять дозированные упражнения, пассивные движения, методику контролируемого дыхания, показанные с учетом физического состояния Занимающегося отдельных групп исходные положения, правильно подобранные амплитуду движения и специальное оборудование при проведении физкультурно-оздоровительных занятий по специализированной оздоровительной, восстановительной методике, программе
Разъяснять Занимающемуся отдельных групп правила выполнения комплексов упражнений, правила подвижных игр, основы техники безопасности, теоретические и практические вопросы оздоровительной, восстановительной методики, программы
Демонстрировать Занимающемуся отдельных групп техники выполнения упражнения, комплексов упражнений, предусмотренных оздоровительной, восстановительной методикой, программой
Оценивать методики и комплексы упражнений с точки зрения обеспечения ожидаемого восстановительного, оздоровительного, реабилитационного или профилактического эффекта для Занимающегося отдельных групп
Разъяснять Занимающемуся отдельных групп преимущества ведения здорового образа жизни и пользу систематических занятий фитнесом
Вести оперативный и итоговый контроль результатов физкультурно-оздоровительных занятий по специализированным оздоровительным, восстановительным методикам, программам, оценивать

	результативность физической реабилитации Занимающегося отдельных групп
	Использовать спортивное, специализированное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы применяемые в оздоровительной, восстановительной методике, программе
	Пользоваться звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием при проведении физкультурно-оздоровительных занятий
	Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
	Оказывать первую доврачебную помощь
Необходимые знания	Теория и методика физической культуры и спорта
	Гигиенические основы физической культуры и спорта
	Общие и специальные задачи, формы и периоды ЛФК, двигательные режимы активности
	Анатомия человека
	Физиология человека
	Лечебно-методические принципы планирования и организации оздоровительных, восстановительных физкультурно-оздоровительных занятий
	Биомеханика двигательной деятельности
	Методами контроля адекватности нагрузок и эффективности программ развития психических и физических качеств Занимающихся отдельных групп
	Специализированные оздоровительные, восстановительные методики, программы
	Факторы, способствующие нарушениям белкового, жирового и углеводного обмена веществ
	Правила и нормы делового общения, нормы этикета
	Комплексы общеразвивающих и специально-корректирующих упражнений, комплексы физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий по специализированным оздоровительным, восстановительным методикам, программам физической реабилитации
	Основы методики лечебной физической культуры
	Характеристика активных и пассивных средств физической реабилитации
	Технологии развития функций организма человека, сохранных после болезни или травмы
	Принципы проведения групповых физкультурно-оздоровительных занятий с музыкальным сопровождением, элементы хореографии
	Принципы и нормы дозирования нагрузок в рамках специализированной оздоровительной, восстановительной методике, программы
	Правила проведения подвижных игр, используемых в специализированных оздоровительных, восстановительных методиках, программах
	Медицинские группы и подгруппы, рекомендованные виды и формы двигательной активности
	Методика проведения занятий лечебной гимнастикой
	Общая патология и тератология
	Основы частной патологии (по нозологической форме)
	Характеристика возрастных и гендерных групп
	Мониторинг физического состояния Занимающихся отдельных групп

	Структура оздоровительного, восстановительного, реабилитационного занятия, элементы и объемы физической нагрузки
	Техники контроля и самоконтроля при физкультурно-оздоровительных занятиях по специализированным оздоровительным, восстановительным методикам, программам
	Оздоровительная физическая культура и здоровый образ жизни
	Правила оказания первой доврачебной помощи
	Правила и нормы делового общения, нормы этикета
	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 к физкультурно-оздоровительным занятиям по специализированным оздоровительным, восстановительным методикам, программам, в том числе показания и противопоказания к движениям и положениям тела для Занимающихся отдельных групп
	Санитарно-гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительного занятия по оздоровительной, восстановительной методике, программе
	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 - Комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий и действий, направленных на формирование, поддержание и укрепление здоровья человека, его физическую реабилитацию, организацию и проведение физкультурно-оздоровительного и спортивного досуга и достижения спортивных результатов (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>Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта"

<sup>5</sup>Постановление Госстандарта РФ от 26.12.1994 N 367 (ред. от 19.06.2012) «О принятии и введении в действие Общероссийского классификатора профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов ОК 016-94» (вместе с ОК 016-94. Общероссийский классификатор профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов) (дата введения 01.01.1996)

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

<sup>7</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>8</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>9</sup>Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта"

<sup>10</sup>Постановление Госстандарта РФ от 26.12.1994 N 367 (ред. от 19.06.2012) «О принятии и введении в действие Общероссийского классификатора профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов ОК 016-94» (вместе с ОК 016-94. Общероссийский классификатор профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов) (дата введения 01.01.1996)

<sup>11</sup>ОК 009-2016. Общероссийский классификатор специальностей по образованию (принят и введен в действие Приказом Росстандарта от 08.12.2016 N 2007-ст)

<sup>12</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.

<sup>13</sup>Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта"

<sup>14</sup>Постановление Госстандарта РФ от 26.12.1994 N 367 (ред. от 19.06.2012) «О принятии и введении в действие Общероссийского классификатора профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов ОК 016-94» (вместе с ОК 016-94. Общероссийский классификатор профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов) (дата введения 01.01.1996)

<sup>15</sup>ОК 009-2016. Общероссийский классификатор специальностей по образованию (принят и введен в действие Приказом Росстандарта от 08.12.2016 N 2007-ст)

<sup>16</sup>ГОСТ Р 57579-2017 Фитнес-услуги. Требования к специализированным фитнес-студиям