УТВЕРЖДЕН

приказом Министерства

труда и социальной защиты Российской Федерации

от «\_\_» \_\_\_\_\_\_2022 г. №\_\_\_

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ

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

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

Содержание

[I. Общие сведения 1](#_Toc95303783)

[II. Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт 2](#_Toc95303784)

[(функциональная карта вида профессиональной деятельности) 2](#_Toc95303785)

[III. Характеристика обобщенных трудовых функций 3](#_Toc95303786)

[3.1. Обобщенная трудовая функция «Оказание населению услуг по направлениям фитнеса» 3](#_Toc95303787)

[IV. Сведения об организациях – разработчиках профессионального стандарта 19](#_Toc95303788)

**I. Общие сведения**

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

Основная цель вида профессиональной деятельности:

|  |
| --- |
| Организация и проведение с населением физкультурных, физкультурно-оздоровительных и досуговых занятий по фитнесу |

Группа занятий:

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

Отнесение к видам экономической деятельности:

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

**II. Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт**

**(функциональная карта вида профессиональной деятельности)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обобщенные трудовые функции | | | Трудовые функции | | |
| код | наименование | уровень квалификации | наименование | код | уровень (подуровень) квалификации |
| А | Оказание населению услуг по направлениям фитнеса | 6 | Проведение с населением занятий фитнесом на основе системы пилатес | А/01.6 | 6 |
| Проведение с населением занятий по йоге и ее разновидностям | А/02.6 | 6 |
| Проведение с населением занятий по танцевальным направлениям фитнеса | А/03.6 | 6 |
| Проведение с населением занятий фитнесом на основе спортивных единоборств и боевых искусств | А/04.6 | 6 |

**III. Характеристика обобщенных трудовых функций**

**3.1. Обобщенная трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Оказание населению услуг по направлениям фитнеса | Код | А | Уровень квалификации | 6 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Возможные наименования должностей, профессий | Фитнес-тренер  Фитнес-тренер по йоге  Фитнес-тренер по пилатесу  Фитнес-тренер по танцевальным направлениям фитнеса  Фитнес-тренер по спортивным единоборствам и боевым искусствам |

|  |  |
| --- | --- |
| Требования к образованию и обучению | Среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и/или спорта, или в области педагогики по специальности «физическая культура» и дополнительное профессиональное образование – программы повышения квалификации по направлению фитнеса (пояснение: например, модуль по системе пилатес)  или  Среднее профессиональное образование (непрофильное) – программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению фитнеса (пояснение: это не модуль, а программа ДПО по физической культуре и спорту с включением модулей фитнеса)  или  Высшее образование – бакалавриат, или магистратура, или специалитет в области физической культуры и/или спорта, или в области педагогики с направленностью «физическая культура», или в области обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке и дополнительное профессиональное образование – программы повышения квалификации по направлению фитнеса (пояснение: например, модуль по системе пилатес)  Или  Высшее образование (непрофильное) – бакалавриат, или магистратура, или специалитет и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению фитнеса (пояснение: это не модуль, а программа ДПО по физической культуре и спорту с включением модулей фитнеса) |
| Требования к опыту практической работы | Не менее одного года в сфере фитнеса при наличии среднего профессиональном образования  Не менее шести месяцев в сфере фитнеса при наличии высшего образования |
| Особые условия допуска к работе | К работе не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость за преступления, состав и виды которых установлены законодательством Российской Федерации[[3]](#endnote-3)  Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований)[[4]](#endnote-4)  Прохождение инструктажа по охране труда[[5]](#endnote-5)  Прохождение обучения оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи[[6]](#endnote-6) |
| Другие характеристики | С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий:  - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации и программы профессиональной переподготовки) раз в два года;  - формирование профессиональных навыков через наставничество;  - использование современных дистанционных образовательных технологий - участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, фитнес-конвенциях, фитнес-саммитах |

Дополнительные характеристики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование документа | Код | Наименование базовой группы, должности (профессии) или специальности |
| ОКЗ | 2358 | Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту |
| ЕКС[[7]](#endnote-7) | - | Тренер |
| ОКПДТР[[8]](#endnote-8) | 27164 | Тренер |
| ОКСО[[9]](#endnote-9) | 6.44.00.00 | Образование и педагогические науки |
| 7.49.00.00 | Физическая культура и спорт |
| 9.56.05.03 | Служебно-прикладная физическая подготовка |

**3.1.1. Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Проведение с населением занятий фитнесом на основе системы пилатес | Код | А/01.6 | Уровень (подуровень) квалификации | 6 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Трудовые действия | Выбор уровня программы занятий по системе пилатес (с использованием малого и большого специализированного оборудования и инвентаря) на основе анализа половозрастных характеристик, уровня физического состояния и физической подготовленности населения |
| Разработка и составление комплексов упражнений по системе пилатес согласно уровню программы пилатес |
| Подбор и проверка работоспособности специализированного спортивного инвентаря и оборудования для проведения с населением занятия по системе пилатес |
| Консультирование населения по вопросам подготовки к занятиям по системе пилатес, по физиологическим вопросам воздействия упражнений системы пилатес на физическое состояние занимающегося лица |
| Проверка противопоказаний занимающегося лица к занятиям по системе пилатес |
| Инструктаж населения по технике безопасного использования малого и большого специализированного оборудования и инвентаря для занятий по системе пилатес |
| Обучение населения принципам и философии системы пилатес, дыхательным практикам системы пилатес |
| Обучение населения правилам использования специализированного оборудования и инвентаря, применяемого в занятиях по системе пилатес |
| Координация действий населения при выполнении программы занятия по системе пилатес с поэтапным освоением трех уровней системы пилатес |
| Демонстрация населению техник выполнения упражнения по системе пилатес, включая упражнения на полу, упражнения с использованием специализированных тренажеров, с использованием малого и большого специализированного оборудования и инвентаря, с характеристикой двигательного действия и названия упражнения |
| Планирование поэтапного освоения занимающимся лицом трех уровней системы пилатес в индивидуальном порядке |
| Оценка физического состояния и переносимости нагрузок занимающимся лицом, коррекция ошибок при выполнении занимающимся лицом упражнений по системе пилатес |
| Оказание населению методической помощи по общим вопросам сбалансированного и рационального питания, подсчета энергозатрат |
| Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Подготовка и проведение занятий фитнесом по системе пилатес в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, прикладного программного обеспечения…) |
| Использование информационных систем при оказании фитнес-услуг, включая ведение электронного документооборота |
| Необходимые умения | Адаптировать содержание программы занятий по системе пилатес в соответствие с уровнем физической подготовленности населения |
| Планировать содержание занятия по системе пилатес, рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений системы пилатес |
| Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом |
| Выполнять базовые элементы упражнений системы пилатес и составлять из них комбинации |
| Разрабатывать, составлять и выполнять комплексы упражнений по системе пилатес |
| Разъяснять населению принципы и философию системы пилатес |
| Разъяснять населению техники выполнения упражнений и физиологические аспекты воздействия упражнений системы пилатес на организм занимающегося лица |
| Демонстрировать населению техники безопасного использования малого и большого специализированного оборудования (включая тренажеры), инвентаря для занятий по системе пилатес |
| Обучать занимающееся лицо методике централизации и концентрации, технике координации движения с одновременным напряжением одних групп мышц и расслаблением других |
| Обучать население техникам дыхания при выполнении упражнения по системе пилатес |
| Варьировать тембром голоса и интонацией для управления действиями населения во время занятия по системе пилатес |
| Использовать методы демонстрации, выполнения команд и комментариев, корректировки, тактильного сопровождения для поэтапного освоения населением трех уровней системы пилатес |
| Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха населения |
| Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи |
| Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации |
| Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу |
| Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу |
| Проводить монтаж записанной информации |
| Применять прикладное программное обеспечение (далее – ППО) подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате |
| Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота |
| Необходимые знания | Основы кинезиологии |
| Возрастные особенности человека |
| Функциональная анатомия человека |
| Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой, система организма человека |
| Аэробный и анаэробный механизм образования энергии |
| Методика выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях по системе пилатес с учетом индивидуальных особенностей занимающегося лица |
| Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы |
| Дыхательные практики системы пилатес и методики обучения дыханию |
| Характеристика упражнений по системе пилатес с позиции мышечного баланса, нервно-мышечного взаимодействия, повышения силы и выносливости |
| Система тестов оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе |
| Критерии физического состояния и физической подготовленности занимающихся фитнесом для различных уровней системы пилатес |
| Показания и противопоказания к занятиям по системе пилатес, (в том числе отдельных комплексов упражнений системы пилатес) для занимающихся фитнесом |
| История, базовые принципы и уровни системы пилатес |
| Основы тренировки по системе пилатес |
| Классификации упражнений системы пилатес |
| Комплексы упражнений системы пилатес по трем уровням и техники их выполнения |
| Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией |
| Методика составления комплексов упражнений по системе пилатес для оптимизации осанки, для повышения работоспособности, для коррекции фигуры |
| Биомеханика грудной клетки и таза |
| Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом |
| Методика занятия по системе пилатес в оздоровительной тренировке и реабилитации |
| Методика обучения технике выполнения упражнений и развития физических способностей по системе пилатес на полу, с использованием малого и большого специализированного оборудования (включая тренажеры) |
| Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом |
| Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений системы пилатес и способы их предупреждения |
| Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Принципы рационального питания, борьбы со стрессом |
| Правила техники безопасной эксплуатации малого и большого специализированного оборудования (включая тренажеры), инвентаря для занятий по системе пилатес |
| Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате |
| Технологии фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами |
| Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи |
| ППО монтажа видео- и аудиозаписи |
| Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг |
| Требования, правила, регламенты, допуски к работе с информационными системами в области физической культуры и спорта и порядок их применения |
| Другие характеристики | - |

**3.1.2. Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Проведение с населением занятий по йоге и ее разновидностям | Код | А/02.6 | Уровень (подуровень) квалификации | 6 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Трудовые действия | Оценка уровня физической подготовленности населения, выбор направленности (развивающая, поддерживающая, реабилитационная, профилактическая) занятия по йоге и уровня сложности упражнений по йоге и ее разновидностям |
| Составление планов занятия по йоге с учетом направленности занятия и уровня сложности поз йоги (асан), выбор выполняемых асан и определение порядка их сочетания |
| Организация обеспечения занятий по йоге аудиовизуальным, осветительным оборудованием, ароматическими средствами, специализированным оборудованием и инвентарем |
| Обучение населения основным понятиям, принципам, культуре, философии йоги, методике освоения практик по йоге |
| Обучение населения технике выполнения различных асан и вспомогательных комплексов упражнений, соответствующих избранной разновидности йоги |
| Обучение населения выполнению комплекса настройки к занятию йогой, техникам осознанного дыхания (пранаяме) |
| Обучение населения техникам медитации, релаксации и саморегуляции для повышения психологической стабильности и стрессоустойчивости, концентрации внимания |
| Обучение занимающегося лица выполнению базовых асан для поддержания оптимального физического состояния или для реабилитации или оздоровления организма занимающегося лица |
| Обучение занимающегося лица, выполнившего тестовые нормативы исполнения базовых асан в течение заданного времени, освоению практик йоги и ее разновидностей, выполнению усложненных асан и комплексов упражнений по йоге для развития физического и функционального состояния занимающегося лица |
| Разъяснение населению физиологических аспектов асан и вспомогательных комплексов упражнений по йоге с точки зрения влияния на текущее состояние занимающегося лица, полезности асаны, упражнения, возможных побочных эффектов, в том числе травм, отсроченных (долговременных) эффектов от исполнения асаны, упражнения для занимающегося лица |
| Контроль техники безопасного и рационального выполнения населением асан, вспомогательных комплексов упражнений по йоге |
| Оценка переносимости нагрузок при исполнении занимающимся лицом асан, вспомогательных комплексов упражнений по йоге, навыков техники дыхания, релаксации и саморегуляции |
| Оказание населению методической помощи по общим вопросам сбалансированного и рационального питания, подсчета энергозатрат |
| Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Подготовка и проведение занятий фитнесом по йоге и ее разновидностям в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, прикладного программного обеспечения…) |
| Использование информационных систем при оказании фитнес-услуг, включая ведение электронного документооборота |
| Необходимые умения | Определять направленность занятия и планировать занятие по йоге и ее разновидностям с учетом уровня физической подготовленности населения и времени суток проведения занятия |
| Разъяснять населению базовые принципы йоги как стиля жизни человека, важность морального фактора в практиках йоги и в жизни человека |
| Формировать у населения навыки работы с асанами, обучать дыхательным упражнениям, медитативным практикам |
| Позитивно взаимодействовать с населением при проведении занятия по йоге |
| Выбирать асаны и определять рациональный порядок их сочетания |
| Постепенно усложнять осваиваемые занимающимся лицом асаны с целью поступательного освоения населением практик по йоге и предупреждения риска травмирования населения |
| Разъяснять особенности влияния занятий йогой на текущее состояние занимающегося лица, физиологические аспекты асан, упражнения, возможные побочные и отсроченные (долговременные) эффекты при выполнении асан, упражнения для занимающегося лица |
| Мотивировать население к систематическим занятиям йогой |
| Выполнять асаны, вспомогательные комплексы упражнений по йоге |
| Демонстрировать населению техники безопасного выполнения упражнений, асан, с объяснением сути и значения упражнения или асаны |
| Развивать мышечно-двигательные ощущения занимающегося лица, совершенствовать взаимосвязи между зрительными ощущениями занимающегося лица и техникой выполнения асан |
| Выявлять ошибки при выполнении занимающимся лицом асан и использовать рациональные и безопасные способы их коррекции |
| Подбирать ароматические средства, организовать аудиовизуальное, осветительное сопровождение занятия по йоге для создания расслабляющей атмосферы |
| Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию питания, режима труда и отдыха населения |
| Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи |
| Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации |
| Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу |
| Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу |
| Проводить монтаж записанной информации |
| Применять ППО подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате |
| Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота |
| Необходимые знания | Биомеханика грудной клетки и таза |
| Возрастные особенности человека |
| Функциональная анатомия человека |
| Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы |
| Методы ароматерапии |
| Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией |
| Базовые пранаямы, очистительные практики (крийи) в йоге |
| Методики развития ощущений, концентрации, визуализаций в йоге |
| Техники медитации, релаксации и саморегуляции, работы с телом и сознанием в йоге |
| Правила и нормы делового общения |
| Методология освоения с занимающимися асан, базовых пранаям, техник медитации, релаксации |
| Базовые понятия, морально-этические законы и принципы йоги |
| Принципы оздоровления человека методами йоги |
| Основные асаны в статике и динамике, их вариации, классификация по уровню сложности и по типу выполнения, направленности воздействия на организм занимающихся фитнесом |
| Правила безопасного использования специализированного оборудования и инвентаря для занятий йогой и ее разновидностями |
| Основные ошибки при выполнении асан и способы их коррекции |
| Базовые принципы выполнения комплекса йоги (разновидности йоги). Правила сочетания, последовательности выполнения и освоения различных видов асан, вспомогательных упражнений |
| Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением асаны и способы их предупреждения |
| Техники обучения выполнению асан, вспомогательных упражнений йоги и ее разновидностей |
| Структура занятия по йоге и ее разновидностям |
| Показания и противопоказания для выполнения отдельных комплексов упражнений и асан |
| Принципы рационального питания, борьбы со стрессом |
| Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате |
| Технологии фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами |
| Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи |
| ППО монтажа видео- и аудиозаписи |
| Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг |
| Требования, правила, регламенты, допуски к работе с информационными системами в области физической культуры и спорта и порядок их применения |
| Другие характеристики | - |

**3.1.3. Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Проведение с населением занятий по танцевальным направлениям фитнеса | Код | А/03.6 | Уровень (подуровень) квалификации | 6 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Трудовые действия | Анализ направленности (рекреативной, развивающей, поддерживающей) занятия по танцевальным направлениям фитнеса и выбор вида хореографии для проведения занятия |
| Систематизация и отбор движений, элементов хореографии, упражнений для планирования занятия |
| Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия |
| Составление и дозировка комбинаций движений, элементов по танцевальному направлению фитнеса, соответствующие направленности занятия и вида хореографии |
| Разработка программы занятия с заданной комбинацией и дозировкой движений, элементов по танцевальному направлению фитнеса |
| Инструктаж ассистентов для проведения занятия по танцевальному направлению фитнеса |
| Инструктаж населения по безопасному использованию специализированного оборудования и инвентаря для занятия по танцевальному направлению фитнеса |
| Обучение населения основным понятиям танцевального направления фитнеса, элементам хореографии, музыкальной грамоте |
| Обучение занимающихся фитнесом техникам безопасного выполнения упражнений и двигательных действий танцевального направления фитнеса, включая базовые шаги и перестроения, вариации, комбинации и соединения на их основе, в том числе с использованием специализированного оборудования и инвентаря |
| Выполнение с населением подготовительной части занятия, в том числе комплексов упражнений для разминки и разогревания больших групп мышц с оптимальной интенсивностью, упражнений на растягивание с небольшой амплитудой, разучивание новых танцевальных элементов с использованием метода расчленения, осваивания работы ног или рук в замедленном темпе |
| Выполнение с населением аэробной части занятия с соблюдением порядка кардионагрузки (аэробный разогрев, пиковая кардионагрузка, постепенное снижение нагрузки) |
| Выполнение с населением базовых элементов двигательных действий и комбинаций на их основе, сложно координированных упражнений, выполняемые в «циклическом» режиме работы при заданном темпе музыкального сопровождения |
| Оценка физического состояния занимающегося лица, варьирование интенсивностью шагов, диапазоном и амплитудой движения при превышении показателей физического состояния пределов допустимых норм |
| Выполнение с населением комплексов упражнений, предусмотренных программой завершающей части занятия (заминки), включая упражнения на гибкость, релаксацию и проработку дыхания в положении лежа или сидя на полу (в партере) |
| Координация выполнения населением техники двигательных действий при исполнении элементов и упражнений танцевального направления фитнеса, выявление и коррекция ошибок |
| Подготовка населения к выступлению на спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса |
| Проведение показательных выступлений населения по танцевальным направлениям фитнеса |
| Оказание населению методической помощи по общим вопросам сбалансированного и рационального питания, подсчета энергозатрат |
| Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Подготовка и проведение занятий по танцевальным направлениям фитнеса в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, прикладного программного обеспечения…) |
| Использование информационных систем при оказании фитнес-услуг, включая ведение электронного документооборота |
| Необходимые умения | Выбирать вид хореографии, соответствующий рекреативной, развивающей, поддерживающей направленности занятия по танцевальным направлениям фитнеса |
| Компоновать танцевальные композиции для музыкального сопровождения занятия в соответствии с видом хореографии, предпочтениями населения |
| Подбирать темп, ритм, настроение, квадратность музыкального сопровождения с учетом специфики стиля танцевального направления, удобства для выполнения населением естественных движений |
| Адаптировать типовую хореографию танцевального направления под половозрастные особенности и уровень физического развития населения |
| Устанавливать и поддерживать визуальный контакт с населением во время проведения занятия |
| Позитивно взаимодействовать с населением, вовлекать население в активный танцевальный досуг и участие в спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса |
| Составлять и оптимально дозировать комбинации движений, элементов в соответствии с направленностью занятия и видом хореографии |
| Планировать структуру и соблюдать поэтапное выполнение занятия по танцевальному направлению фитнеса, в том числе соблюдать порядок назначения кардионагрузки занимающемуся лицу |
| Оценивать прогрессию занимающегося лица в технике выполнения танцевальных движений и усложнять танцевальные движения и комбинации |
| Проводить замеры частоты сердечных сокращений занимающегося лица и варьировать темпом и интенсивностью элементов хореографии при превышении частоты сердечных сокращений пределов допустимых норм |
| Разъяснять базовые принципы хореографии и демонстрировать исполнение базовых шагов, перестроения, построения вариации, комбинации и соединения на их основе |
| Использовать верную терминологию при названии движения или элемента хореографии и демонстрировать их выполнение в медленном темпе |
| Давать команды, реплики и корректные комментарии по рациональному выполнению населением элементов хореографии, сочетать использование визуальных и словесных подсказок с демонстрацией движения или элемента хореографии |
| Разъяснять населению биомеханические характеристики движения при выполнении упражнений, элементов хореографии |
| Обучать население техникам релаксации и проработки дыхания |
| Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха |
| Пользоваться звуковым, звукоусиливающим, осветительным оборудованием, специализированным оборудованием и инвентарем для занятия по танцевальному направлению фитнеса |
| Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи |
| Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации |
| Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу |
| Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу |
| Проводить монтаж записанной информации |
| Применять ППО подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате |
| Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота |
| Необходимые знания | Возрастные особенности человека |
| Функциональная анатомия человека |
| Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы |
| Аэробный и анаэробный механизм образования энергии |
| Спортивная хореография |
| Танцевальные стили и их музыкальное сопровождение |
| Биомеханика двигательной деятельности при выполнении упражнений, элементов хореографии по танцевальному направлению фитнеса |
| Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией |
| Метод оперативного комментария и пояснения, метод визуального управления группой (метод жестов) и их использование при проведении занятия по танцевальным направлениям фитнеса |
| История и терминология танцевального направления |
| Классификация движений танцевального стиля и положений тела, их вариации и модификации |
| Правила и нормы делового общения |
| Музыкальная грамота |
| Состав, последовательности и комбинации движений, соответствующие танцевальному направлению фитнеса |
| Комплексы упражнений, используемые в подготовительной и заключительной части занятия по танцевальному направлению фитнеса |
| Методики обучения технике двигательных действий и элементов хореографии по танцевальному направлению фитнеса |
| Методика организации и структура занятия по танцевальному направлению фитнеса, в том числе порядок кардионагрузки (аэробный разогрев, пиковая кардионагрузка, постепенное снижение нагрузки) |
| Правила проведения спортивно-зрелищных мероприятий по танцевальным направлениям фитнеса |
| Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений, танцевальных движений, элементов хореографии и способы их предупреждения |
| Показания и противопоказания для выполнения отдельных комплексов упражнений, танцевальных движений, элементов хореографии |
| Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Допустимые нормы частоты сердечных сокращений при выполнении занятия по танцевальному направлению фитнеса |
| Техники управления здоровым образом жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом |
| Правила безопасной эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования |
| Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате |
| Технологии фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами |
| Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи |
| ППО монтажа видео- и аудиозаписи |
| Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг |
| Требования, правила, регламенты, допуски к работе с информационными системами в области физической культуры и спорта и порядок их применения |
| Другие характеристики | - |

**3.1.4. Трудовая функция**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Проведение с населением занятий фитнесов на основе спортивных единоборств и боевых искусств | Код | А/04.6 | Уровень (подуровень) квалификации | 6 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Трудовые действия | Анализ направленности (развивающей, поддерживающей) занятия, выбор траектории занятий по видам спортивным единоборств и боевых искусств для поддержания или развития координации, улучшения реакции и повышения мышечной силы занимающегося лица |
| Подбор комплекса физических упражнений, определение оптимальных форм и видов занятий, типов и интенсивности нагрузок для занимающегося лица, соответствующих содержанию тренировки в видах спортивных единоборств и боевых искусств и уровню физического развития и физической подготовленности занимающегося лица |
| Подбор и проверка исправности спортивного оборудования и инвентаря для проведения занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Анализ показаний и противопоказаний занимающегося лица перед проведением занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Инструктаж населения по технике безопасного использовании спортивного оборудования и инвентаря |
| Разъяснение занимающемуся лицу механизмов адаптации сердечно-сосудистой системы при занятиях фитнесом с высокой интенсивностью, физиологических аспектов развития координации, улучшения реакции и повышения мышечной силы |
| Обучение населения основным понятиям видов спортивных единоборств и боевых искусств, физическим, метальным и духовным аспектам самообороны, техникам дыхания |
| Разъяснение населению правовых аспектов использования полученных навыков по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Выполнение с населением подготовительной части занятия, в том числе комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для повышения функциональных возможностей организма и настройки нервно-мышечного аппарата занимающегося лица к выполнению основной части занятия с интенсивной кардионагрузкой |
| Обучение занимающегося лица основным позам, ударам, защитным позициям и движениям по видам спортивных единоборств и боевых искусств, разъяснение поверхности и цели удара |
| Демонстрация занимающемуся лицу техник исполнения специальных упражнений, ударов, приемов, защит (блоков), контрприемов по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Выполнение с занимающимся лицом специализированных тренировочных комплексов для отработки техник исполнения специальных упражнений, приемов, защит (блоков), контрприемов с использованием интервального метода тренировки, выявление и коррекция ошибок |
| Отработка с населением техник исполнения специализированных тренировочных комплексов в паре (группе) или с виртуальным («невидимым») соперником |
| Обеспечение соблюдения населением норм этики и безопасности, в том числе пресечение агрессивного или конфликтного поведения населения |
| Оценка физического состояния занимающегося лица, варьирование интенсивностью нагрузки при превышении показателей физического состояния пределов допустимых норм |
| Выполнение с населением завершающей части занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств, в том числе упражнений на снижение нагрузки и восстановление, постановка задач и заданий для самостоятельной работы |
| Оказание населению методической помощи по общим вопросам сбалансированного и рационального питания, подсчета энергозатрат |
| Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Подготовка и проведение занятий фитнесом на основе спортивных единоборств и боевых искусств в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, прикладного программного обеспечения…) |
| Использование информационных систем при оказании фитнес-услуг, включая ведение электронного документооборота |
| Необходимые умения | Выбирать вид и определять траекторию занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств, соответствующие определенной цели в области поддержания или развития координации, улучшения реакции и повышения мышечной силы населения |
| Разъяснять населению цель занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств и ее преимущества |
| Составлять программу занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств исключительно на основе тренировочных и соревновательных техник спортивных единоборств и боевых искусств |
| Подбирать безопасные методики и техники выполнения упражнений по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Проводить замеры частоты сердечных сокращений занимающегося лица и варьировать интенсивностью нагрузки при превышении частоты сердечных сокращений пределов допустимых норм |
| Обучать правильным позам, ударам, защитным позициям и движениям спортивных единоборств и боевых искусств, техникам дыхания |
| Демонстрировать техники выполнения разнообразных упражнений и двигательных действий, основанных на видах спортивных единоборствах и боевых искусствах |
| Позитивно взаимодействовать с населением, пропагандировать здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии |
| Контролировать переднюю, заднюю, боковые линии зала во время проведения занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Разъяснять населению технику исполнения упражнения, приема, тактического действия, основанных на видах спортивных единоборствах и боевых искусствах, в том числе с использованием метода визуализации, вербальных и визуальных инструкций |
| Давать корректные рекомендации и команды занимающемуся лицу по изменению и улучшению техники движения |
| Разъяснять населению физиологические аспекты упражнения, приема, тактического действия по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Применять техники безопасного использования спортивного оборудование и инвентаря для занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Использовать интервальный метод тренировки при проведении занятия |
| Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха населения |
| Пользоваться звуковым, спортивным оборудованием и инвентарем для занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи |
| Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации |
| Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу |
| Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу |
| Проводить монтаж записанной информации |
| Применять ППО подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате |
| Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота |
| Необходимые знания | Возрастные особенности человека |
| Функциональная анатомия человека |
| Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы |
| Аэробный и анаэробный механизм образования энергии |
| Физиология человека |
| История, философия и терминология видов спортивных единоборств, боевых искусств |
| Этика спортивных единоборств и боевых искусств |
| Правила вида спорта (спортивной дисциплины) по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Биомеханика двигательной деятельности при выполнении упражнений, упражнений и двигательных действий, основанных на видах спортивных единоборств и боевых искусств |
| Показания и противопоказания для выполнения отдельных комплексов упражнений по видам спортивных единоборств и боевых искусств, в том числе внешние признаки наличия у занимающегося лица психологических отклонений |
| Правила и нормы делового общения |
| Метод визуализации, вербальных и визуальных инструкций при проведении занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Методика планирования и проведения занятий со спецификой видов спортивных единоборств и боевых искусств |
| Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией |
| Этапы обучения основным техническим действиям по видам спортивных единоборств и боевых искусств (начальное разучивание, углубленное разучивание, совершенствование) |
| Комплексы упражнений и тренировок, используемые в занятиях по видам спортивных единоборств и боевых искусств, включая общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения на снижение нагрузки и активизацию процессов восстановления |
| Приемы, защиты (блоки), контрприемы, способы тактической подготовки, используемые в видах спортивных единоборств, боевых искусств |
| Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений, технических действий по видам спортивных единоборств и боевых искусств и способы их предупреждения |
| Показания и противопоказания для занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Допустимые нормы частоты сердечных сокращений при выполнении занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств |
| Правила безопасной эксплуатации звукового оборудования, спортивного оборудования и инвентаря для занятий по видам спортивных единоборств, боевых искусств |
| Техники управления здоровым образом жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом |
| Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи |
| Правовые основы использования навыков владения единоборствами вне соревновательной деятельности |
| Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате |
| Технологии фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами |
| Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи |
| ППО монтажа видео- и аудиозаписи |
| Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг |
| Требования, правила, регламенты, допуски к работе с информационными системами в области физической культуры и спорта и порядок их применения |
| Другие характеристики | - |

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

**4.1. Ответственная организация-разработчик**

|  |
| --- |
| ФГБУ «ВНИИ труда» Минтруда России, город Москва  Генеральный директор Платыгин Дмитрий Николаевич |
| СПК в сфере физической культуры и спорта - Общероссийское отраслевое объединение работодателей «Союз работодателей в сфере физической культуры и спорта», город Москва Председатель правления Иванов Вадим Георгиевич |

**4.2. Наименования организаций-разработчиков**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | НО «Ассоциация операторов фитнес-индустрии», город Москва |
| 2 | Некоммерческое партнерство «Национальное сообщество профессиональных участников спортивно-оздоровительной индустрии», город Москва |
| 3 | Общероссийская общественная организация «Объединение Фитнеса России», город Москва |
| 4 | Общероссийская общественная организация «Федерация фитнес-аэробики России», город Москва |
| 5 | Институт занятости и профессий ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», город Москва |
| 6 | Институт спортивного менеджмента и права Высшей школы юриспруденции и администрирования ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», город Москва |

1. Общероссийский классификатор занятий. [↑](#endnote-ref-1)
2. Общероссийский классификатор видов экономической деятельности. [↑](#endnote-ref-2)
3. Статьи 331, 351.1 Трудового кодекса Российской Федерации (Собрание законодательства Российской Федерации, 2002, № 1, ст. 3; 2015, № 29 ст. 4356); Федеральный закон от 24 ноября 1996 года № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 1996, № 49, ст. 5491; 2021, № 13, ст. 2134) [↑](#endnote-ref-3)
4. Приказ Минтруда России, Минздрава России от 31 декабря 2020 г. № 988н/1420н «Об утверждении перечня вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные медицинские осмотры при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры» (зарегистрирован Минюстом России 29 января 2021 г., регистрационный № 62278); приказ Минздрава России от 28 января 2021 г. № 29н «Об утверждении Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, предусмотренных частью четвертой статьи 213 Трудового кодекса Российской Федерации, перечня медицинских противопоказаний к осуществлению работ с вредными и (или) опасными производственными факторами, а также работам, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры» (зарегистрирован Минюстом России 29 января 2021 г., регистрационный № 62277). [↑](#endnote-ref-4)
5. Постановление Минтруда России, Минобразования России от 13 января 2003 г. № 1/29 «Об утверждении Порядка обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда работников организаций» (зарегистрировано Минюстом России 12 февраля 2003 г., регистрационный № 4209) с изменениями, внесенными приказом Минтруда России, Минобрнауки России от 30 ноября 2016 г. № 697н/1490 (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2016 г., регистрационный № 44767). [↑](#endnote-ref-5)
6. Статья 31 Федерального закона от 21 ноября 2011 года №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2011, №48, ст. 6724). [↑](#endnote-ref-6)
7. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих [↑](#endnote-ref-7)
8. Общероссийский классификатор профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов [↑](#endnote-ref-8)
9. Общероссийский классификатор специальностей по образованию [↑](#endnote-ref-9)