



МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЗАРЕГИСТРИРОВАНО

Регистрационный № 73437
от "25" мая 2023 г.

**МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
(Минтруд России)

ПРИКАЗ

27 апреля 2023

Москва

№ 353 н

**Об утверждении профессионального стандарта
«Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»**

В соответствии с пунктом 20 Правил разработки и утверждения профессиональных стандартов, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 10 апреля 2023 г. № 580, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)».
2. Установить, что настоящий приказ вступает в силу с 1 сентября 2023 г. и действует до 1 сентября 2029 г.

Министр

А.О. Котяков

УТВЕРЖДЕН
приказом Министерства
труда и социальной защиты
Российской Федерации
от «27 ~~марта~~ 2023 г. № 353 ~~н~~

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ

Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)

1623

Регистрационный номер

Содержание

I. Общие сведения.....	1
II. Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт (функциональная карта вида профессиональной деятельности)	2
III. Характеристика обобщенных трудовых функций.....	3
3.1. Обобщенная трудовая функция «Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес)»..	3
3.2. Обобщенная трудовая функция «Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе»	12
IV. Сведения об организациях – разработчиках профессионального стандарта.....	35

I. Общие сведения

Организация и оказание фитнес-услуг населению

05.017

(наименование вида профессиональной деятельности)

код

Основная цель вида профессиональной деятельности:

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

Группа занятий:

2358	Тренеры и инструкторы-методисты по физической культуре и спорту	-	-
(код ОКЗ ¹)	(наименование)	(код ОКЗ)	(наименование)

Отнесение к видам экономической деятельности:

93.12	Деятельность спортивных клубов
93.13	Деятельность фитнес-центров
93.19	Деятельность в области спорта прочая
93.29	Деятельность зрелищно-развлекательная прочая
(код ОКВЭД ²)	(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	Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес)	6	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе плавания	A/01.6	6
			Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аквааэробики	A/02.6	6
В	Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе	6	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта	B/01.6	6
			Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес	B/02.6	6
			Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей	B/03.6	6
			Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений	B/04.6	6
			Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств	B/05.6	6

III. Характеристика обобщенных трудовых функций

3.1. Обобщенная трудовая функция

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

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

Возможные наименования должностей, профессий	Фитнес-тренер Фитнес-тренер по плаванию Фитнес-тренер по синхронному плаванию Фитнес-тренер по аквааэробике Фитнес-тренер по аквафитнесу
--	--

Требования к образованию и обучению	<p>Среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или в области педагогики по специальности «физическая культура» и дополнительное профессиональное образование – программы повышения квалификации по соответствующей специализации (направлению) фитнеса или</p> <p>Среднее профессиональное образование (непрофильное) – программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по физической культуре и спорту с включением соответствующей специализации (направления) фитнеса или</p> <p>Высшее образование в области физической культуры и спорта по программам с направленностью «физкультурно-оздоровительные технологии и (или) фитнес» или</p> <p>Высшее образование в области физической культуры и спорта или в области педагогики с направленностью «физическая культура» или в области обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке и дополнительное профессиональное образование – программы повышения квалификации по соответствующей специализации (направлению) фитнеса или</p> <p>Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по физической культуре и спорту с включением соответствующей специализации (направления) фитнеса</p>
Требования к опыту практической работы	<p>Не менее одного года в сфере физической культуры и спорта по водным видам спорта при наличии среднего профессионального образования или</p> <p>Не менее шести месяцев в сфере физической культуры и спорта по водным видам спорта при наличии высшего образования</p>

Особые условия допуска к работе	<p>К работе не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость за преступления, состав и виды которых установлены законодательством Российской Федерации³</p> <p>Прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров⁴</p> <p>Прохождение обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда⁵</p> <p>Прохождение обучения оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи⁶</p>
Другие характеристики	<p>При наличии более высокой квалификации и опыта работы могут использоваться производные наименования должностей со словами «старший» или «ведущий»</p> <p>С целью профессионального роста и присвоения квалификаций рекомендуется дополнительное профессиональное образование – программы повышения квалификации и (или) программы профессиональной переподготовки по специализации (направлению) фитнеса</p> <p>Требования к аттестации и повышению квалификации специалистов по фитнесу, работающих в образовательных организациях и в организациях в сфере отдыха и развлечений (туристической индустрии), синхронизируются с требованиями, установленными для этих организаций законодательством Российской Федерации</p> <p>При реализации фитнес-услуг самозанятыми, индивидуальными предпринимателями непосредственно или с привлечением третьих лиц требования к образованию и обучению, практическому опыту и особые условия допуска к работе должны быть исполнены лицами, оказывающими фитнес-услуги⁷</p>

Дополнительные характеристики

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

3.1.1. Трудовая функция

Наименование	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе плавания		Код	A/01.6	Уровень (подуровень) квалификации	6
Происхождение трудовой функции	Оригинал	X	Займствовано из оригинала			
			Код оригинала		Регистрационный номер профессионального стандарта	
Трудовые действия	Подготовка плана проведения занятий на основе плавания на акватории с населением, занимающимся фитнесом (далее – занимающиеся) с учетом					

	возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов
	Подбор и проверка готовности спортивного инвентаря, оборудования для проведения занятия на основе плавания на акватории
	Контроль технического состояния акватории, наличия средств спасания на воде при проведении занятий по плаванию
	Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям на основе плавания
	Выбор и (или) разработка программы занятий на основе плавания с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся
	Разработка и составление комплексов упражнений по плаванию на акватории, включая обучение плаванию
	Инструктирование занимающихся по правилам безопасного поведения на акватории с демонстрацией приемов и техник использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования, по применению средств спасания на воде
	Обучение занимающихся правилам использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования, применяемого в занятиях по плаванию
	Демонстрация техник и двигательных действий, изложение гигиенических и организационных основ занятий на воде при обучении плаванию занимающихся
	Контроль за техникой исполнения различных способов плавания занимающимся лицом, коррекция ошибок в формировании двигательных умений и навыков по технике плавания, включая соблюдение норм этичного поведения, правил безопасного поведения на акватории
	Координация действий занимающегося лица во время занятий на основе плавания
	Консультирование занимающихся с учетом возраста и состояния, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, по вопросам подготовки и проведения занятий на основе плавания
	Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу
	Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг
	Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи
Необходимые умения	Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам
	Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся
	Адаптировать содержание программы занятий на основе плавания в соответствии с половозрастными характеристиками, уровнем физического состояния и физической подготовленностью занимающихся
	Планировать содержание занятия на основе плавания, включая обучение плаванию, сочетать различные комплексы упражнений на акватории
	Разрабатывать, составлять и выполнять комплексы упражнений для занятий по фитнес-услугам на основе плавания
	Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом при оказании фитнес-услуг на основе плавания

	Разъяснять вопросы безопасного поведения на акватории, правила пользования водными объектами при занятиях плаванием, типичные опасные ситуации на воде и порядок действий для их избегания
	Подбирать и использовать техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами
	Разъяснять правила игр и развлечений на акватории
	Разъяснять правила безопасного поведения при выполнении упражнений и демонстрировать приемы и техники использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования, применения средств спасания на воде
	Использовать методы демонстрации выполнения команд, комментирования и корректировки при обучении плаванию
	Демонстрировать способы рациональной техники двигательных действий для формирования двигательных умений и навыков плавания
	Применять различные техники спортивного плавания, техники погружения в воду, старта, поворота
	Определять рациональность двигательных действий занимающихся и исполнение элементов техники плавания
	Контролировать соблюдение занимающимися правил безопасного поведения на акватории, норм этичного поведения
	Использовать приемы и средства спасания на воде
	Использовать спортивный инвентарь, оборудование и экипировку для занятий на акватории
	Контролировать физическое состояние занимающегося лица при занятиях на акватории
	Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся
	Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга
	Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи
	Проводить занятия по фитнес-услугам на основе плавания с использованием различных технологий и средств коммуникации
	Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта
	Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных
	Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами
	Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота
Необходимые знания	Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам
	Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности
	Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу
	Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга
	Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта

Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания
Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов
Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил
Основы кинезиологии
Возрастные особенности человека
Функциональная анатомия человека
Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека
Аэробный и анаэробный механизм образования энергии
Гигиенические нормативы состояния воды при занятиях плаванием на акватории
Показания и противопоказания к занятиям фитнесом на основе плавания
Критерии физического состояния и подготовленности занимающихся лиц для занятий на основе плавания
Требования к содержанию и организации инструктажей для занимающихся при проведении занятий на акватории
Методика выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях на основе плавания с учетом индивидуальных особенностей занимающегося лица
Правила эксплуатации спортивного оборудования, инвентаря и экипировки для занятий на акватории
Теория и методика обучения плаванию
Типовые приемы, методы и средства обучения плаванию
Типовые комплексы общеразвивающих и специальных технических упражнений, комплексы подготовительных упражнений для освоения с водой, комплексы упражнений для изучения техники спортивных способов плавания
Техники спортивного плавания, погружения в воду, старта, поворота
Характеристика упражнений на основе плавания с позиции мышечного баланса, нервно-мышечного взаимодействия, повышения силы и выносливости
Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе
Показания и противопоказания к занятиям на основе плавания для занимающихся фитнесом
Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией
Методика составления комплексов упражнений на основе плавания для оптимизации осанки, для повышения работоспособности, для коррекции фигуры
Методика занятия на основе плавания в оздоровительной тренировке и реабилитации
Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом
Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом
Правила и нормы делового общения
Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами

	Порядок взаимодействия с техническим или медицинским персоналом в условиях чрезвычайных ситуаций и (или) в случае поломки, неисправности оборудования акватории
	Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи
	Принципы рационального питания, борьбы со стрессом
	Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения
	Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта
	Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг
	Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов
	Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры
	Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам на основе плавания
Другие характеристики	-

3.1.2. Трудовая функция

Наименование	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аквааэробики	Код	A/02.6	Уровень (подуровень) квалификации	6
Происхождение трудовой функции	Оригинал <input checked="" type="checkbox"/>	Займствовано из оригинала		Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта

Трудовые действия	Подготовка плана проведения занятий по фитнесу на основе аквааэробики с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов
	Подбор и проверка готовности оборудования, инвентаря (предметов) для проведения занятия по фитнесу на основе аквааэробики
	Контроль технического состояния акватории, наличия средств спасания на воде при проведении занятий по аквааэробике
	Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям на основе аквааэробики
	Выбор программы занятий на основе аквааэробики с учетом половозрастных характеристик и проведенного анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся
	Разработка и составление комплексов упражнений на основе аквааэробики, включая состав и дозировку упражнений, комбинации движений и элементов
	Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятий на основе аквааэробики
	Инструктирование занимающихся по правилам безопасного поведения на акватории, использования инвентаря (предметов) и оборудования, включая применение средств спасания на воде

	Демонстрация основных техник и двигательных действий комплексов упражнений на основе аквааэробики
	Обучение занимающихся правилам использования инвентаря (предметов) и оборудования, применяемого в занятиях на основе аквааэробики
	Контроль за техникой исполнения упражнений по аквааэробике у занимающихся, корректирование техники исполнения упражнений
	Координация действий занимающегося лица во время занятий на основе аквааэробики
	Контроль соблюдения занимающимися норм этичного поведения, правил безопасного поведения на акватории
	Консультирование занимающихся по вопросам подготовки и проведения занятий по аквааэробике с учетом возраста и состояния здоровья, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов
	Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу
	Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг
	Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи
Необходимые умения	Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам
	Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся
	Выбирать вид программы по аквааэробике, соответствующий рекреативной, развивающей, поддерживающей направленности занятия
	Адаптировать содержание программы занятий на основе аквааэробики в соответствии с половозрастными характеристиками, уровнем физического состояния и физической подготовленностью занимающихся
	Планировать содержание занятия на основе аквааэробики, сочетать различные комплексы упражнений на акватории
	Разрабатывать, составлять и выполнять комплексы упражнений на основе аквааэробики для развития физических качеств и координации движений с выполнением на берегу акватории, на бортике бассейна и на разных глубинах в соответствии с целью и характером двигательного действия
	Компоновать танцевальные композиции для музыкального сопровождения занятия по аквааэробике
	Подбирать темп, ритм музыкального сопровождения с учетом удобства выполнения занимающимися движений в водной среде
	Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом при оказании фитнес-услуг на основе аквааэробики
	Разъяснять вопросы безопасного поведения на акватории, правила пользования водными объектами при занятиях на основе аквааэробики, типичные опасные ситуации на воде и порядок действий для их избегания
	Подбирать и использовать техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами
	Разъяснять правила использования инвентаря (предметов) и оборудования для занятий на основе аквааэробики
	Разъяснять правила безопасного поведения при выполнении упражнений на основе аквааэробики с демонстрацией приемов и техник использования инвентаря (предметов), оборудования, применения средств спасения на воде

	Использовать методы демонстрации выполнения команд, комментирования и корректировки при занятиях на основе аквааэробики
	Демонстрировать способы рациональной техники двигательных действий при выполнении упражнений по аквааэробики
	Применять различные техники спортивного плавания, техники погружения в воду, старта, поворота
	Определять рациональность двигательных действий занимающегося лица и исполнения им элементов упражнений по аквааэробики
	Контролировать соблюдение занимающимися правил безопасного поведения на акватории, норм этичного поведения
	Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга
	Использовать приемы и средства спасания на воде
	Использовать инвентарь (предметы), оборудование для занятий на основе аквааэробики
	Контролировать физическое состояние занимающихся при занятиях по аквааэробики
	Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся
	Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга
	Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи
	Проводить занятия по фитнес-услугам на основе аквааэробики с использованием различных технологий и средств коммуникации
	Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта
	Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных
	Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами
	Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота
Необходимые знания	Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам
	Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности
	Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу
	Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга
	Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта
	Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания
	Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов
	Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил
	Основы кинезиологии
	Возрастные особенности человека
	Функциональная анатомия человека
	Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека