



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

**ПРИКАЗ**

*24 декабря 2020 г.*

Москва

№ 950н

**Об утверждении профессионального стандарта  
«Специалист по продвижению фитнес-услуг»**

В соответствии с пунктом 16 Правил разработки и утверждения профессиональных стандартов, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. № 23 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2013, № 4, ст. 293; 2014, № 39, ст. 5266), п р и к а з ы в а ю:

Утвердить прилагаемый профессиональный стандарт «Специалист по продвижению фитнес-услуг».

Министр

А.О. Котяков

УТВЕРЖДЕН  
приказом Министерства  
труда и социальной защиты  
Российской Федерации  
от «24» декабря 2020 г. № 950н

# ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ

Специалист по продвижению фитнес-услуг

1407

Регистрационный номер

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 «Организация продвижения фитнес-услуг среди населения» .....	3
3.2. Обобщенная трудовая функция «Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам».....	11
IV. Сведения об организациях – разработчиках профессионального стандарта.....	20

## I. Общие сведения

Организация и продвижение фитнес-услуг населению

(наименование вида профессиональной деятельности)

05.013

Код

Основная цель вида профессиональной деятельности:

Организация и продвижение населению физкультурно-оздоровительных, досуговых занятий лично ориентированной двигательной активности с применением упражнений, способствующих развитию физических качеств и продолжительности физического периода жизни населения

Группа занятий:

2358	Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту	-	-
(код ОКЗ <sup>1</sup> )	(наименование)	(код ОКЗ)	(наименование)

Отнесение к видам экономической деятельности:

93.13	Деятельность фитнес-центров
(код ОКВЭД <sup>2</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	Организация продвижения фитнес-услуг среди населения	5	Вовлечение населения в занятия фитнесом	A/01.5	5
			Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом	A/02.5	5
			Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования	A/03.5	5
			Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом	A/04.5	5
В	Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам	6	Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом	B/01.6	6
			Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу	B/02.6	6
			Консультирование населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу	B/03.6	6

### III. Характеристика обобщенных трудовых функций

#### 3.1. Обобщенная трудовая функция

Наименование	Организация продвижения фитнес-услуг среди населения	Код	A	Уровень квалификации	5
--------------	--	-----	---	----------------------	---

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

Возможные наименования должностей, профессий	Специалист по продвижению фитнес-услуг Ассистент фитнес-тренера
--	--

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» или Среднее профессиональное образование (непрофильное) – программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки в области фитнеса
-------------------------------------	--

Требования к опыту практической работы	-
--	---

Особые условия допуска к работе	К работе не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость за преступления, состав и виды которых установлены законодательством Российской Федерации <sup>3</sup> Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) <sup>4</sup> Прохождение инструктажа по охране труда <sup>5</sup>
---------------------------------	---

Другие характеристики	С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий: - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) раз в два года; - формирование профессиональных навыков через наставничество; - стажировка; - использование современных дистанционных образовательных технологий; участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, фитнес-конвенциях
-----------------------	--

#### Дополнительные характеристики

Наименование документа	Код	Наименование базовой группы, должности (профессии) или специальности
------------------------	-----	--

ОКЗ	2358	Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту
ЕКС <sup>6</sup>	-	Тренер
ОКПДТР <sup>7</sup>	27164	Тренер
	27168	Тренер-преподаватель по спорту
ОКСО <sup>8</sup>	6.44.00.00	Образование и педагогические науки
	7.49.00.00	Физическая культура и спорт

### 3.1.1. Трудовая функция

Наименование	Вовлечение населения в занятия фитнесом	Код	A/01.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
--------------	---	-----	--------	-----------------------------------	---

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

Трудовые действия	Разработка плана использования средств и методов коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды здорового образа жизни (далее – ЗОЖ) и физической активности среди населения
	Подготовка контента, пропагандирующего ЗОЖ и физическую активность среди населения, для размещения в средствах массовой информации (далее – СМИ)
	Подготовка и размещение контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
	Проведение кампаний в СМИ и в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по пропаганде активного долголетия и стимулированию физической активности лиц старшего возраста посредством фитнеса
	Проведение дней открытых дверей по фитнес-услугам для населения
	Привлечение ведущих спортсменов и представителей спортивных организаций для показательных выступлений и демонстрации населению возможностей фитнеса
	Вовлечение населения в специальные информационные, соревновательные, спортивные, развлекательные мероприятия, предоставляемые в сфере фитнеса
	Информирование населения о возможностях использования в фитнесе индивидуальных цифровых устройств для диагностики и/или контроля своего состояния
Необходимые умения	Анализировать потребности различных групп населения в индивидуальном благополучии, гармоничном физическом и личностном развитии и мотивировать на развитие личностно ориентированной двигательной активности
	Информировать население о рисках, связанных с недостатком движения и физической активности
	Выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения

	Использовать методы взаимодействия со СМИ для продвижения культуры ЗОЖ и физической активности среди населения и вовлечения населения в занятия фитнесом
	Подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения
	Использовать социальные медиаресурсы, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» для вовлечения населения в занятия фитнесом
	Организовывать взаимодействие с лицами старшего возраста, разъяснять роль и значение фитнеса в поддержании активного долголетия
	Использовать специальные мотивирующие фитнес-мероприятия для вовлечения населения в занятия фитнесом
	Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
	Применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния
Необходимые знания	Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия
	Физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия
	Средства фитнеса для поддержания и развития ЗОЖ и физической активности
	Формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия
	Возрастные особенности человека
	Технологии интегрированных маркетинговых коммуникаций
	Специальные мероприятия по реализации информативной и имиджевой политики организации для различных аудиторий
	Система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий
	Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса
	Медико-биологические основы фитнеса
	Двигательная рекреация
	Основные и дополнительные услуги в фитнесе
	Основы организации занятия по фитнесу
	Особенности организации фитнеса для лиц различного возраста
	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
	Цифровые технологии и их использование в индустрии фитнеса
Другие характеристики	-

### 3.1.2. Трудовая функция

Наименование	Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом	Код	A/02.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
--------------	---	-----	--------	-----------------------------------	---

Происхождение  
трудоустрой функции

Оригинал	X	Заимствовано из оригинала		
----------	---	---------------------------	--	--

Код  
оригинала

Регистрационный  
номер  
профессионального  
стандарта

Трудовые действия	Формирование у населения представления о системе фитнеса путем разъяснения взаимосвязи компонентов фитнеса: силы, скорости, мощности, анаэробной и аэробной выносливости, ловкости, равновесия, координации, гибкости, относительного процентного отношения жировых и нежировых тканей в теле человека, биохимического баланса организма человека (далее – компоненты фитнеса)
	Информирование населения об основных видах фитнес-программ: для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса
	Разъяснение населению преимуществ регулярных занятий фитнесом, их влияния на качество и продолжительность жизни, воздействия на организм человека
	Информирование населения о противопоказаниях к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса
	Самопрезентация и проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу с пояснением элементов физической нагрузки во время разминки, основной части занятия, заминки
	Определение уровня физического развития населения с использованием системы квалифицирующих показателей
	Разъяснение населению особенностей дозирования физической нагрузки для улучшения физических возможностей с минимизацией рисков травмирования
	Разъяснение населению вопросов регулярности нагрузки для достижения индивидуальных целей при выполнении разных видов фитнес-программ
Необходимые умения	Формировать у населения систему знаний о фитнесе: компоненты системы фитнеса, их взаимосвязь и способы развития
	Информировать население о составе, особенностях и направленности воздействия на организм человека фитнес-программ для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса
	Разъяснять населению общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях фитнесом
	Формировать у населения заинтересованность фитнесом путем самопрезентации, с использованием методов вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта
	Пояснять структуру занятия по фитнесу (разминка, основная часть занятия, заминка) при проведении с населением ознакомительного занятия
	Использовать систему классифицирующих показателей для оценки уровня физического развития населения
	Разъяснять населению принципы дозирования физической нагрузки, определения регулярности нагрузки по видам фитнес-программ

Необходимые знания	Физкультурно-оздоровительные технологии поддержания физического и психического здоровья человека
	Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса
	Система фитнеса, ее компоненты и способы развития компонентов
	Основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека
	Фитнес-программы для улучшения общего физического состояния, для развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса
	Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий
	Нормирование нагрузки и отдыха на разных этапах занятия по фитнесу с сочетаемостью разных типов нагрузки
	Биомеханика движений человека
	Принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом
	Методы страховки и само страховки при занятиях фитнесом
	Правила техники безопасного выполнения упражнений при занятиях фитнесом
	Техники безопасного использования тренажерных устройств, спортивного оборудования и свободных весов в фитнесе
	Структура занятия по фитнесу: разминка, основная часть занятия, заминка и элементы физической нагрузки
	Программы анаэробных и аэробных тренировок
Виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста	
Другие характеристики	-

### 3.1.3. Трудовая функция

Наименование	Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования	Код	A/03.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
Происхождение трудовой функции	Оригинал <input checked="" type="checkbox"/>	Займствовано из оригинала		Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта

Трудовые действия	Изучение данных о населении, противопоказаний к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса и определение факторов риска занятий фитнесом
	Тестирование неинвазивными методами текущего физического состояния человека: замер частоты сердечных сокращений в покое, кровяного давления в покое
	Антропометрические замеры тела человека
	Инструктаж по подготовке и проведению динамического тестирования мышечной выносливости, аэробной выносливости, гибкости и равновесия человека (далее – динамического тестирования)



	Тестирование мышечной силы и мышечной выносливости с использованием системы тестов для отдельных частей тела и групп мышц человека
	Тестирование аэробной выносливости человека с использованием системы тестов с динамической нагрузкой
	Тестирование гибкости с использованием системы тестов для отдельных групп мышц человека
	Тестирование равновесия человека
	Обобщение и интерпретация результатов тестирования физического состояния человека
	Оценка физического состояния и определение сильных и слабых сторон физического развития и подготовленности человека по компонентам системы фитнеса
	Постановка достижимых человеком целей занятия фитнесом
	Обращение за квалифицированной первой помощью в случае некомфортного физического состояния человека или возникновения возможной травмы
Необходимые умения	Использовать систему квалифицирующих показателей и данных о населении для определения факторов риска занятий фитнесом
	Применять методы неинвазивного тестирования текущего физического состояния
	Проводить антропометрические замеры тела человека
	Использовать контрольно-измерительные приборы и оборудование для замера частоты сердечных сокращений и кровяного давления
	Использовать измерительные приборы и оборудование для замера веса и роста, состава тела человека, замера дальности наклонов вперед
	Применять систему тестов динамического тестирования с учетом текущего физического состояния тестируемого для обеспечения его безопасности
	Инструктировать население по вопросам подготовки к динамическому тестированию, в том числе разъяснять процедуру проведения теста и признаки возникновения дискомфорта
	Контролировать усталость, перенапряжение тестируемого при проведении динамического тестирования и определять симптомы, требующие прекращения тестирования, в целях обеспечения безопасности тестируемого
	Использовать эргометр, беговую дорожку, степ-платформу и систему беговых тестов для проведения тестирования и диагностики аэробной выносливости
	Интерпретировать данные тестирования физического состояния населения с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов
	Выявлять сильные и слабые стороны физического развития и подготовленности человека по компонентам фитнеса на основе тестирования и определять достижимые цели занятий фитнесом
	Подбирать для населения упражнения для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса на основе результатов тестирования
Необходимые знания	Основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека

	Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса
	Возрастные особенности человека
	Факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления
	Система тестов оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, допущения в ходе тестирования, ограничения теста и степень его точности
	Порядок проведения тестирования физического состояния населения в фитнесе
	Правила и методология тестирования физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе
	Правила и методология проведения антропометрических замеров тела человека в фитнесе
	Контрольные показатели и стандартные результаты тестирования физического состояния в покое, антропологических замеров, динамического тестирования в фитнесе
	Методы измерения и фиксации результатов фитнес-тестирования
	Симптомы усталости, дискомфорта и перенапряжения тестируемого при динамическом тестировании
	Фитнес-программы для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса и их физиологическое обоснование
	Методики интерпретации данных тестирования физического состояния в покое, антропологических замеров, динамического тестирования человека в фитнесе
	Биомеханика движений человека
	Техники контроля и самоконтроля при проведении тестирования физического состояния в фитнесе
	Особенности тестирования физического состояния и физической подготовленности населения различного возраста
	Основы организации первой помощи
	Порядок обращения за оказанием первой помощи
Другие характеристики	-

### 3.1.4 Трудовая функция

Наименование	Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом	Код	A/04.5	Уровень (подуровень) квалификации	5
Происхождение трудовой функции	Оригинал <input checked="" type="checkbox"/>	Заимствовано из оригинала		Код оригинала	Регистрационный номер профессионального стандарта
Трудовые действия	Разработка планов мероприятий по взаимодействию с населением для мотивации к регулярным занятиям фитнесом Реализация мероприятий для мотивации населения к регулярным занятиям фитнесом с учетом адаптации населения к фитнес-				

	тренировкам
	Персонализированное информирование населения об акциях, специальных мероприятиях с использованием информационных технологий и мобильных приложений
	Проведение с населением мастер-классов и демонстрационных занятий, информирующих о возможностях фитнес-услуг и пользе в развитии физических качеств и продолжительности физически активного периода жизни населения
	Консультирование населения по вопросам ЗОЖ и физической активности
	Ведение базы данных о населении, получающем фитнес-услуги
Необходимые умения	Выбирать оптимальные методы коммуникации с населением для регулярного взаимодействия
	Использовать методы персонализированного информирования населения
	Демонстрировать техники самостраховки при проведении мастер-классов, демонстрационных занятий
	Использовать техники самопрезентации для мотивации населения к регулярным занятиям фитнесом
	Разъяснять населению физиологические аспекты упражнений для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса
	Разъяснять населению принципы дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки в фитнесе
	Разъяснять населению сущность процесса самомотивации и техники самомотивации в фитнесе
	Демонстрировать техники безопасного выполнения упражнений для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса
	Использовать характеристики типов личности для поощрения и мотивации населения к регулярным занятиям фитнесом
	Использовать техники работы с возражениями
	Разъяснять населению особенности и правила рационального питания при занятиях фитнесом
	Использовать информационные технологии при работе с базами данных о населении, получающем фитнес-услуги
	Необходимые знания
Основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека	
Двигательная рекреация	
Методы коммуникации с населением в фитнесе	
Технологии продаж в фитнесе	
Правила и нормы делового общения	
Возрастные особенности человека	
Типы личности и методы работы с возражениями	
Мобильные приложения в фитнес-индустрии	
Информационные технологии при работе с базами данных о населении, получающем фитнес-услуги	
Правила и техники самомотивации в фитнесе	
Техники позитивной мотивации в фитнесе	

	Техники самопрезентации в фитнесе
	Фитнес-программы для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса и их физиологическое обоснование
	Методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности в фитнесе
	Нормирование нагрузки и отдыха на разных этапах занятия по фитнесу с сочетаемостью разных типов нагрузки
	Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе, сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий
	Основы ЗОЖ
	Техники самостраховки при занятиях фитнесом
	Техники безопасного использования тренажерных устройств, спортивного оборудования и свободных весов в фитнесе
Другие характеристики	-

### 3.2. Обобщенная трудовая функция

Наименование	Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам	Код	В	Уровень квалификации	6
--------------	--	-----	---	----------------------	---

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

Возможные наименования должностей, профессий	Фитнес-тренер Тренер по индивидуальным фитнес-программам
--	---

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 в области фитнеса по направлению деятельности или Среднее профессиональное образование (непрофильное) – программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки в области фитнеса по направлению деятельности 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
-------------------------------------	---