

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ Національний університет
фізичного виховання і спорту
України
від _____ № _____

ПРОФЕСІЙНИЙ СТАНДАРТ
«ФІТНЕС-ТРЕНЕР»
(проєкт)

2025 р.

I. Назва професійного стандарту
Фітнес-тренер.

II. Загальні відомості про професійний стандарт

1. Мета діяльності за професією

Розробка, впровадження та управління безпечними, науково-обґрунтованими фітнес-програмами для різних категорій та вікових груп населення, спрямованими на покращення фізичного та психоемоційного стану, первинну профілактику захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення якості життя.

2. Назва виду (видів) економічної діяльності, секції, розділу, групи, класу економічної діяльності та їх код згідно з Національним класифікатором України ДК 009:2010 «Класифікація видів економічної діяльності» (за потреби)

Секція R	Мистецтво, спорт, розваги та відпочинок	Розділ 93	Діяльність у сфері спорту, організування відпочинку та розваг	Група:	Діяльність у сфері спорту
				93.1	
				клас 93.13	Діяльність фітнес-центрів

3. Назва (назви) професії (професій) та код (коди) підкласу (підкласів) (групи) професії згідно з Національним класифікатором України ДК 003:2010 «Класифікатор професій»:

3475 Фітнес-тренер

4. Узагальнена назва професії (за потреби)
Фітнес-тренер

5. Професійна (професійні) кваліфікація (кваліфікації), її (їх) рівень згідно з Національною рамкою кваліфікацій

Повна кваліфікація:

Фітнес-тренер, 6 рівень НРК.

Часткові кваліфікації:

Персональний тренер з фітнесу, 4 рівень НРК.

Тренер силового фітнесу, 3 рівень НРК.

6. Назва (назви) документа (документів), що підтверджує (підтверджують) професійну кваліфікацію особи:

Диплом бакалавра фізичної культури і спорту із записом про професійну кваліфікацію «Фітнес-тренер»; сертифікат про присвоєння/підтвердження професійної кваліфікації «Фітнес-тренер»; сертифікат про присвоєння/підтвердження часткової професійної кваліфікації «Персональний тренер з фітнесу»; сертифікат про присвоєння/підтвердження часткової професійної кваліфікації «Тренер силового фітнесу».

III. Здобуття професійної кваліфікації та професійний розвиток

1. Здобуття професійної кваліфікації

Назва професійної та/або часткової професійної кваліфікації	Суб'єкти уповноважені законодавством на присвоєння/підтвердження та визнання професійної кваліфікації	
	Кваліфікаційні центри	Суб'єкти освітньої діяльності
Фітнес-тренер (повна кваліфікація)	Наявність освіти першого (бакалаврського) або другого (магістерського) рівнів вищої освіти за спеціальністю з фізичної культури і спорту та досягнення результатів навчання визначених професійним стандартом	
Персональний тренер з фітнесу (часткова кваліфікація)	Наявність повної загальної середньої освіти та досягнення результатів навчання визначених професійним стандартом	Не передбачено професійним стандартом
Тренер силового фітнесу (часткова кваліфікація)	Наявність повної загальної середньої освіти та досягнення результатів навчання визначених професійним стандартом	Не передбачено професійним стандартом

2. Професійний розвиток:

1) з присвоєнням наступної професійної кваліфікації

Наявність часткової кваліфікації «Тренер силового фітнесу» дозволяє присвоїти часткову кваліфікацію «Персональний тренер з фітнесу». Наявність вказаних часткових кваліфікацій дозволяє присвоїти повну професійну кваліфікацію «Фітнес-тренер» за умови наявності освітнього ступеня бакалавра або магістра за спеціальністю з фізичної культури і спорту.

Водночас кожна із наведених кваліфікацій може бути присвоєна самостійно без врахування наявності інших кваліфікацій.

2) без присвоєння наступної професійної кваліфікації

Для вдосконалення (підтримання) професійної кваліфікації здійснюється на робочому місці, зокрема шляхом неформальної та інформальної освіти, відповідно до відомчих нормативних документів, рекомендованих для тренера силового фітнесу чи персонального тренера з фітнесу чи фітнес-тренера.

IV. Аббревіатури та скорочення

PAR-Q – physical activity readiness questionnaire

SPA – sanitas per aqua

ФОП – фізична особа підприємець

ЗМІ – засоби масової інформації

SMM – social media marketing

IV Опис трудових функцій

Трудові функції (умовне позначення, назва)	Компетентності (умовне позначення, назва)	Результати навчання			
		Знання	Уміння\навички	Комунікація	Відповідальність і автономія
1	2	3	4	5	6
А. Збір та аналіз інформації про клієнта	А1. Здатність проводити збір та аналіз інформації про клієнта	А1.31. Методи соціологічних досліджень (опитування, тестування, бесіда, інтерв'ю, анкетування) у сфері фізичної культури та спорту А1.32. Сучасні методики та опитувальники для збору інформації А1.33. Цифрові технології, програмне забезпечення для автоматизації збору, обробки та зберігання даних	А1.У1. Проводити збір інформації стосовно мети занять, потреб, мотивів інтересів, очікуваних результатів, рухового досвіду, способу життя, готовності до рухової активності (PAR-Q) А1.У2. Аналізувати, порівнювати, інтерпретувати та узагальнювати результати збору інформації А1.У3. Використовувати стандартизовані анкети, опитувальники, протоколи А1.У4. Організовувати систематизацію та зберігання отриманих даних	А.К1. Демонструвати активне слухання, встановлювати довірливий контакт та ефективну взаємодію з клієнтами для отримання точної та повної інформації А.К2. Комунікувати із відділом продажів/співробітниками рецепції/з тренером, які раніше комунікували з клієнтом А.К3. Встановлювати чітку та зрозумілу комунікацію через формулювання питань під час опитування клієнтів, пояснювати мету збору інформації	А.В1. Збирати та аналізувати інформацію про клієнта відповідно до принципів професійної етики та чинних норм законодавства А.В2. Самостійно приймати рішення щодо вибору методів, анкет, опитувальників, протоколів та їх адаптації для конкретних категорій клієнтів А.В3. Аналізувати, порівнювати, інтерпретувати та

	A2. Здатність визначати захворювання та стани клієнта, які мають обмеження для участі у руховій активності	A2.31. Основи нозології та класифікації хвороб A2.32. Обмеження та фактори ризику для участі у руховій активності A2.33. Стани, які потребують допуску до занять A2.34. Особливості рухової активності осіб, які мають захворювання або травми в стадії ремісії	A2.Y1. Визначати обмеження та фактори ризику для участі у руховій активності A2.Y2. Розпізнавати стани які потребують медичного допуску до занять A2.Y3. Інтерпретувати результати медичних заключень A2.Y4. Спрямовувати клієнта до фахівців відповідної кваліфікації, які виходять за рамки професійних повноважень фітнес-тренера	та значення отриманих даних для тренувального процесу A.K4. Демонструвати емпатію та професійну етику під час взаємодії з клієнтами, дотримуючись принципів конфіденційності та поваги до особистих даних A.K5. Чітко та коректно спілкуватися з клієнтом щодо можливих обмежень і факторів ризику, пов'язаних із фізичною активністю A.K6. Спрямовувати клієнта для консультації з лікарем або іншим фахівцем у разі виявлення станів, які можуть потребувати медичного контролю A.K7. Взаємодіяти з медичними працівниками та	узагальнювати отримані дані A.B4. Нести відповідальність за безпечне зберігання персональних даних клієнтів відповідно до вимог конфіденційності та законодавства щодо захисту персональних даних A.B5. Самостійно визначати потенційні обмеження та фактори ризику для участі клієнта у руховій активності на основі збору анамнезу, аналізу фізичного стану та використання стандартизованих опитувальників
--	--	---	--	--	--

				іншими фахівцями (реабілітологами, фізичними терапевтами, тощо) для отримання додаткових даних про стан здоров'я клієнта А.К8. Використовувати мовні і позамовні засоби комунікації у професійній діяльності для зниження рівня тривожності клієнта під час обговорення питань, пов'язаних із його здоров'ям	А.В6. Самостійно виявляти стани, що потребують обов'язкового медичного допуску та своєчасне спрямування клієнта до відповідного медичного фахівця А.В7. Коректно інтерпретувати результатів медичних висновків у межах своєї компетенції, без перевищення професійних повноважень А.В8. Приймати обґрунтовані рішення щодо можливості або неможливості залучення клієнта до фізичних тренувань на основі отриманих
--	--	--	--	---	--

					медичних рекомендацій
Б. Проведення первинних досліджень показників фізичного стану клієнта	Б1. Здатність до організації та проведення досліджень з діагностики показників фізичного стану клієнта	Б1.31. Функціональна анатомія Б1.32. Фізіологія рухової активності Б1.33. Біомеханіка Б1.34. Критерії оцінки показників фізичного стану Б1.35. Сучасні протоколи та методи дослідження (антропометричних, функціональних показників, фізичної роботоздатності та підготовленості, опроно-рухового апарату та постави, аналізу рухових дій, м'язового балансу, психоемоційного стану, якості життя, ризику виникнення захворювань тощо) Б1.36. Методика проведення досліджень	Б1.У1. Організовувати та проводити дослідження показників фізичного стану з використанням сучасних науково-обґрунтованих протоколів та методів дослідження Б1.У2. Організовувати та проводити тестування або інші форми контролю показників (вимірювання, візуальний огляд, функціональні проби тощо) Б1.У3. Використовувати сучасне обладнання та цифрові технології для проведення первинних досліджень	Б.К1. Пояснювати мету та процедури діагностики фізичного стану клієнта, інтерпретувати результати досліджень та їх значення для тренувального процесу Б.К2. Проявляти емпатію та професійну етику під час взаємодії з клієнтами, дотримуючись принципів конфіденційності та захисту персональних даних Б.К3. Визначати та враховувати інтереси та мотиви клієнта при постановці цілей та спрямованості тренувального процесу, добору засобів, тощо	Б.В1. Проводити збір та аналіз інформації про клієнта відповідно до принципів професійної етики та чинних норм законодавства Б.В2. Самостійно здійснювати підбір методик та засобів для проведення первинних досліджень фізичного стану Б.В3. Нести відповідальність за використання науково-обґрунтованих підходів при проведенні первинних досліджень показників фізичного стану

		та метрологічні вимоги до проведення вимірів Б1.37. Нормативні величини, показники фізичного стану Б1.38. Сучасне обладнання та цифрові технології для оцінки показників фізичного стану			Б.В4. Нести відповідальність за точність та повноту у представленні результатів дослідження Б.В5. Здійснювати адаптацію методик з урахуванням індивідуальних потреб клієнта Б.В6. Здійснювати аналіз та використання отриманих даних для планування тренувального процесу Б.В7. Дотримуватись конфіденційності та професійних
	Б2. Здатність розробляти програми досліджень показників фізичного стану з урахуванням індивідуальних особливостей та потреб клієнта	Б2.31. Алгоритм проведення досліджень показників фізичного стану Б2.32. Сучасні протоколи та документи обліку показників (протоколи дослідження, карти реєстрації тощо) Б2.33. Модифікації тестів Б2.34. Обмеження щодо виконання тестів, вимірів	Б2.У1. Розробляти та використовувати документи обліку показників (протоколи дослідження, карти реєстрації тощо) Б2.У2. Обирати коректні методи та складати програми первинної діагностики показників фізичного стану Б2.У3. Адаптувати тести з урахуванням індивідуальних особливостей клієнта (руховий досвід, наявні		

			захворювання чи обмеження)		стандартів у роботі з клієнтами
	Б3. Здатність аналізувати та узагальнювати результати досліджень показників фізичного стану	Б3.31. Методи статистичної обробки та візуалізації даних Б3.32. Основи прогнозування та моделювання у сфері фітнесу Б3.33. Норми та вікові стандарти показників фізичного стану Б3.34. Цифрові технології, програмне забезпечення для автоматизації збору, обробки та зберігання даних	Б2.У1. Аналізувати, порівнювати, інтерпретувати та узагальнювати результати досліджень показників фізичного стану Б2.У2. Виявляти відхилення від норми, аналізувати взаємозв'язки та прогнозувати ризики на основі отриманих результатів Б2.У3. Використовувати результати первинної діагностики при складанні фітнес-програм Б2.У4. Інформувати клієнта про результати тестування Б2.У5. Організовувати систематизацію та зберігання отриманих даних		Б.В8. Самостійно здійснювати підбір цифрових технологій, програмного забезпечення для автоматизації збору, обробки та зберігання даних Б.В9. Нести відповідальність за безпечне зберігання персональних даних клієнтів відповідно до вимог конфіденційності та законодавства щодо захисту персональних даних

В. Розробка фітнес-програми з урахуванням індивідуальних особливостей та персоналізованих цілей клієнта	В1. Здатність до проектування та розробки фітнес-програм для людей зрілого віку в яких не виявлено хронічних захворювань	В1.31. Функціональна анатомія В1.32. Фізіологія рухової активності В1.33. Біомеханіка В1.34. Біохімія м'язової діяльності В1.35. Теорія адаптації та функціональних резервів В1.36. Основи програмування занять (визначення алгоритму, етапів, мети, загальних та спеціальних завдань, засобів, послідовності вправ, компонентів тренувального навантаження та відпочинку, форм організації, методів контролю, критеріїв ефективності фітнес-програм, прогнозування змін) В1.37. Індивідуальний підхід та адаптація	В1.У1. Розробляти персоналізовані фітнес-програми В1.У2. Адаптувати фітнес-програми з урахуванням індивідуальних особливостей та персоналізованих цілей клієнта В1.У3. Прогнозувати результати впливу програми занять на фізичний стан клієнта В1.У4. Скласти та заповнювати документи обліку (плани-конспекти занять, протоколи, журнал відвідування, програми тощо) В1.У5. Вносити корективи у фітнес-програми згідно мети занять в залежності від умов та обставин (стрес-факторів, захворювань, війни, травм, тощо)	В.К1. Вести чітку та зрозумілу комунікацію в процесі роз'яснення принципів та особливостей реалізації фітнес-програми відповідно до індивідуальних потреб клієнта В.К2. Надавати рекомендації щодо додаткових засобів підвищення ефективності тренувань, харчування та управління стресом, тощо В.К3. Застосовувати мотивуючі техніки для залучення клієнтів до дотримання рекомендацій В.К4. Застосовувати адаптований стиль комунікації відповідно до психофізичних особливостей клієнта	В.В1. Нести відповідальність за використання науково-обґрунтованих підходів при розробці персоналізованих фітнес-програм В.В2. Нести відповідальність за надання обґрунтованих рекомендацій щодо покращення ефективності тренувань, харчування та управління стресом В.В3. Дотримуватись професійних стандартів та обмежень, скеровувати клієнта до відповідних фахівців (за потреби)
---	--	---	---	--	---

		фітнес-програми з урахуванням статі, віку, рівня фізичного стану, типу тілобудови, постави, м'язових дисбалансів, фаз менструального циклу, надмірної маси або дефіциту маси тіла та інших індивідуальних особливостей клієнта В1.38. Теоретико-методичні основи силового тренування (принципи, структура заняття, засоби, методи та методичні прийоми силового тренування, основи розвитку силових якостей, адаптації та прогресії силових навантажень) В1.39. Теоретико-методичні основи аеробного тренування (принципи, структура заняття, засоби, методи, основи розвитку витривалості, адаптації		В.К5. Демонструвати емпатію, професійну етику та гнучкість у спілкуванні, забезпечуючи психологічний комфорт клієнта під час тренувань В.К6. Комунікувати з клієнтом щодо внесення змін у тренувальні програми з урахуванням різних факторів та непередбачуваних обставин	
--	--	--	--	---	--

		та прогресії навантажень) V1.310. Теоретико-методичні основи функціонального тренування (принципи, структура заняття, засоби, методи, основи адаптації та прогресії) V1.311. Теоретико-методичні основи розвитку гнучкості, спритності та координаційних здібностей V1.312. Показання та протипоказання до виконання фізичних вправ V1.313. Способи та методи корекції фітнес-програми згідно мети занять, в залежності від умов та обставин (стрес-факторів, захворювань, війни, травм, тощо)			
	V2. Здатність розробляти	V2.31. Фізіологічні механізми процесів	V2.У1. Розробляти та надавати рекомендації для		

	рекомендації для клієнта щодо додаткових засобів підвищення ефективності фітнес-програми	втоми та відновлення під час фізичних навантажень B2.32. SPA та велнес технології B2.33. Засоби та методи підвищення ефективності процесів відновлення та відпочинку після навантаження B2.34. Теорії та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності B2.35. Основи теорії здоров'я B2.36. Методи оцінки рухової активності та способу життя	різних категорій населення щодо додаткових засобів підвищення ефективності фітнес-програми (SPA та велнес технології, повсякденної рухової активності, сну, режиму дня, самостійних занять тощо) B2.Y2. Здійснювати оцінку способу життя та рухової активності клієнта		
	B3. Здатність розробляти рекомендації для клієнта щодо режиму харчування	B3.31. Основи дієтології та раціонального харчування B3.32. Методи оцінки потреби в калоріях та	B3.Y1. Здійснювати оцінку харчової поведінки клієнта та потреб у калоріях B3.Y2. Розробляти та надавати рекомендації		

		аналізу харчової поведінки В3.33. Особливості харчування під час фізичних навантажень та для досягнення цілей у фітнесі	щодо здорового харчування та харчування для досягнення цілей у фітнесі		
	В4. Здатність розробляти рекомендації для клієнта щодо управління стресом	В4.31. Фізіологічні механізми впливу стресу, стадії стресу В4.32. Методи оцінки рівня стресу В4.33. Методи та техніки зниження рівня стресу	В4.У1. Використовувати різні методики для оцінювання рівня стресу В4.У2. Навчати технікам зниження стресу (релаксації, дихання, тощо) В4.У3. Розробляти рекомендації для клієнта щодо зниження рівня стресу		
Г. Розробка фітнес-програм для клієнтів різних вікових груп, включаючи особливі періоди життя (жінок у період вагітності та	Г1. Здатність до проектування, розробки фітнес-програм та проведення занять для осіб із інвалідністю та обмеженнями повсякденного функціонування з	Г1.31. Нозології хвороб, що призводять до інвалідності та обмежень повсякденного функціонування Г1.32. Основи комунікації та соціальної інтеграції осіб з	Г1.У1. Проектувати та розробляти фітнес-програми для осіб із інвалідністю з урахуванням їх нозології Г1.У2. Безпечно організовувати та здійснювати тренувальний	Г.К1. Взаємодіяти з клієнтами різних вікових груп, включаючи осіб із інвалідністю, вагітних жінок, жінок у післяпологовий період, дітей, підлітків та людей похилого віку	Г.В1. Нести відповідальність за використання науково-обґрунтованих підходів при розробці фітнес-програм для клієнтів різних вікових груп та у

післяпологовий період), людей з інвалідністю	урахуванням їх нозології	інвалідністю засобами оздоровчого фітнесу Г1.33. Теоретико-методичні основи програмування та організації занять для людей з інвалідністю з урахуванням їх нозології Г1.34. Обмеження у виконанні вправ для людей з інвалідністю з урахуванням їх нозології Г1.35. Безпека та профілактика травматизму при організації занять для людей з інвалідністю	процес для людей з інвалідністю	Г.К2. Вести чітку та зрозумілу комунікацію щодо принципів та особливостей реалізації розроблених фітнес-програм Г.К3. Демонструвати емпатію, професійну етику та гнучкість у спілкуванні, забезпечуючи психологічний комфорт клієнта Г.К4. Застосовувати адаптований стиль комунікації відповідно до психофізичних особливостей клієнта	різні періоди життя, осіб із інвалідністю та обмеженнями повсякденного функціонування Г.В2. Дотримуватись професійних стандартів та обмежень, скеровувати клієнта до відповідних фахівців (за потреби)
	Г2. Здатність до проектування, розробки фітнес-програм та проведення занять для дітей та підлітків	Г2.31. Морфо-функціональні особливості дітей та підлітків Г2.32. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей Г2.33. Основи вікової психології та педагогіки	Г2.У1. Розробляти фітнес-програми для дітей та підлітків з урахуванням їх вікових особливостей Г2.У2. Безпечно організовувати та здійснювати тренувальний процес для дітей та підлітків		

		Г2.34. Теоретико-методичні основи програмування та організації занять для дітей та підлітків Г2.35. Методика занять для профілактики порушень поведінки у дітей та підлітків	Г2.У3. Розробляти та проводити заняття спрямовані на профілактику порушень поведінки для дітей та підлітків		
	Г3. Здатність до проектування, розробки фітнес-програм та проведення занять для вагітних жінок та жінок у післяпологовий період	Г3.31. Фізіологічні механізми та особливості перебігу вагітності та народження, післяпологового періоду Г3.32. Теоретико-методичні основи програмування та організації занять для вагітних (з урахуванням триместру вагітності) та жінок у післяпологовий період Г3.33. Обмеження у виконанні вправ для вагітних жінок та жінок у післяпологовий період	Г3.У1. Розробляти фітнес-програми для жінок у період вагітності та післяпологовий період з урахуванням фізіологічних особливостей у кожному триместрі вагітності та у післяпологовий період Г3.У2. Безпечно організовувати та здійснювати тренувальний процес для вагітних жінок та жінок у післяпологовий період		
	Г4. Здатність до проектування,	Г4.31. Морфо-функціональні	Г4.У1. Розробляти фітнес-програми для осіб		

	розробки фітнес-програм та проведення занять для людей похилого та старечого віку	особливості осіб похилого та старечого віку Г4.32. Фізіологічні механізми старіння Г4.33. Теоретико-методичні основи програмування та організації занять для людей похилого та старечого віку Г4.34. Обмеження у виконанні вправ для осіб похилого та старечого віку	похилого віку з урахуванням їх вікових особливостей Г4.У2. Безпечно організовувати та здійснювати тренувальний процес для людей похилого та старечого віку		
Г. Проведення персонального тренування	Г1. Здатність організовувати та проводити заняття у відповідності до фітнес-програми	Г1.31. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування, теорії адаптації та функціональних резервів Г1.32. Індивідуалізація тренувального процесу Г1.33. Характеристика та компоненти тренувального	Г1.У1. Організовувати робоче місце Г1.У2. Проводити заняття у відповідності до розробленої фітнес-програми з використанням засобів силової, аеробної, функціональної спрямованості, тощо Г1.У3. Оптимізувати (корегувати) фізичне	Г.К1. Чітко та зрозуміло пояснювати структуру та зміст тренувальних занять відповідно до фітнес-програми Г.К2. Здійснювати навчання техніки виконання вправ у	Г.В1. Здійснювати організацію та проведення тренувальних занять у відповідності до розробленої фітнес-програми Г.В2. Здійснювати навчання клієнта правильній

		навантаження та відпочинку Г1.34. Методичні прийоми та способи дозування навантаження в процесі занять Г1.35. Фізіологічні основи розминки та заминки Г1.36. Особливості проведення розминки та заключної частини з урахуванням спрямованості заняття	навантаження в процесі заняття Г1.У4. Добирати параметри навантаження Г1.У5. Застосовувати індивідуальний підхід при організації та проведенні занять Г1.У6. Надавати методичні вказівки в процесі проведення заняття Г1.У7. Використовувати способи мотивації та стимулювання активності клієнта в процесі заняття Г1.У8. Добирати засоби та способи проведення розминки та заключної частини в залежності від спрямованості заняття	доступному та зрозумілому форматі Г.К3. Мотивувати клієнта до дотримання рекомендацій та безпечного виконання вправ Г.К4. Застосовувати адаптовний стиль спілкування відповідно до індивідуальних особливостей клієнта Г.К5. Отримувати зворотній зв'язок від клієнта Г.К6. Стимулювати активність клієнта в процесі заняття Г.К7. Надавати методичні вказівки та рекомендації в процесі заняття	техніці виконання вправ і контроль за їхнім виконанням Г.В3. Самостійно здійснювати адаптацію тренувального процесу до різних типів середовищ (фітнес-зал, відкритий простір, онлайн тощо) Г.В4. Нести відповідальність за безпеку та ефективність занять, враховуючи можливі ризики Г.В5. Запобігати перевантаженню та ризикам травматизації, своєчасно адаптуючи програму занять
	Г2. Здатність проводити навчання та контроль за технікою виконання вправ	Г2.31. Основи анатомії та біомеханіки Г2.32. Основи фізіології фізичних вправ	Г2.У1. Навчати техніці виконання фізичних вправ Г2.У2. Модифікувати техніку виконання фізичних вправ з		

		Г2.33. Класифікація та види фізичних вправ, варіанти їх модифікацій Г2.34. Теорія навчання рухових дій Г2.35. Техніка виконання вправ Г2.36. Обмеження для виконання вправ Г2.37. Методи контролю за технікою Г2.38. Основи безпечної роботи з обладнанням	урахуванням індивідуальних особливостей клієнта Г2.У3. Здійснювати контроль та коригування техніки Г2.У4. Пояснювати і демонструвати вірно (технічно правильне) виконання фізичної вправи Г2.У5. Пояснювати та доносити до клієнта інформацію у доступному та зрозумілому форматі (використання прикладів, візуалізацій) Г2.У6. Навчати правильному диханню під час фізичного навантаження		
	Г3. Здатність проводити заняття в різних типах середовищ	Г3.31. Типи середовищ для проведення занять (фітнес-клуб, на відкритому повітрі, на підприємстві, вдома, онлайн)	Г3.У1. Забезпечувати та проводити заняття у різних типах середовищ Г3.У2. Визначати ризики та забезпечувати безпеку		

		Г3.32. Переваги, ризики та особливості організації занять у кожному з типів середовищ Г3.33. Технологія проведення занять онлайн	при організації занять в різних типах середовищ Г3.У3. Організовувати тренування та онлайн-консультації за допомогою відеозв'язку		
Д. Здійснення контролю за інтенсивністю та адекватністю фізичних навантажень	Д1. Здатність проводити контроль за інтенсивністю та адекватністю фізичних навантажень в процесі заняття	Д1.31. Сучасні засоби, методи контролю та самоконтролю за інтенсивністю фізичних навантажень Д1.32. Типи реакцій організму на фізичне навантаження Д1.33. Зони інтенсивності навантажень різної спрямованості Д1.34. Суб'єктивні та об'єктивні ознаки неадекватності фізичних навантажень	Д1.У1. Здійснювати контроль за інтенсивністю та адекватністю фізичних навантажень у процесі заняття (проведення візуальних спостережень та аналізу ознак перевтоми, перенапруження, ознак неадекватності фізичного навантаження) Д1.У2. Здійснювати моніторинг інтенсивності навантажень з використанням сучасних технологій та обладнання Д1.У3. Навчати клієнта самоконтролю за інтенсивністю	Д.К1. Пояснювати клієнту важливість контролю та самоконтролю інтенсивності фізичних навантажень Д.К2. Отримувати зворотній зв'язок щодо інтенсивності виконання вправ і необхідності її коригування Д.К3. Мотивувати клієнта до об'єктивного оцінювання власного стану та дотримання рекомендацій	Д.В1. Нести відповідальність за безперервний моніторинг інтенсивності фізичних навантажень Д.В2. Нести відповідальність за використання сучасних науково обґрунтованих методів контролю за інтенсивністю та адекватністю фізичних навантажень Д.В3. Здійснювати

	Д2. Здатність до внесення змін у тренувальні програми в залежності від реакції на фізичні навантаження	Д2.31. Методи та способи зниження інтенсивності фізичних навантажень з урахуванням термінових реакцій організму	Д2.У1. Застосовувати засоби, способи зниження інтенсивності в процесі заняття		корекцію тренувальної програми відповідно до реакції клієнта на фізичне навантаження Д.В4. Забезпечувати дотримання принципів організації безпечного тренувального процесу, враховуючи термінові реакції організму
Е. Забезпечення безпеки, дотримання правил, розпорядків, інструкцій з охорони праці в процесі професійної діяльності	Е1. Здатність дотримуватися правил розпорядку клубу, вимог техніки безпеки, санітарно-гігієнічних вимог під час заняття	Е1.31. Локальні документи організації (посадова інструкція, внутрішні правила та розпорядки) Е1.32. Інструкції та норми з охорони праці Е1.33. Правила пожежної та електробезпеки	Е1.У1. Здійснювати контроль за відповідністю гігієнічних норм функціонування приміщення, залу (чистота, тепло, кондиціонування повітря, наявність питної води, якісна робота обслуговуючого персоналу тощо), гігієною, зовнішнім	Е. К1. Комунікувати з клієнтом щодо правил розпорядку клубу, техніки безпеки та санітарно-гігієнічних вимог Е.К2. Пояснювати правила користування тренажерами, спортивним обладнанням та	Е.В1. Забезпечувати дотримання правил правил техніки безпеки, санітарно-гігієнічних норм та розпорядку клубу під час занять та перебування у клубі

		Е1.34. Санітарно-гігієнічні вимоги	виглядом себе та клієнтів	інвентарем, забезпечуючи їх безпечну експлуатацію	Е.В2. Здійснювати автономний контроль за правильністю експлуатації тренажерів, спортивного обладнання та інвентарю
	Е2.3 датність дотримуватися правил експлуатації тренажерів, спортивного обладнання, інвентаря	Е2.31. Назви спортивного обладнання, інвентарю, їх цільове призначення, технічні особливості експлуатації Е2.32. Умови ефективного та безпечного використання спортивного обладнання та інвентарю Е2.33. Основи травматології та профілактики травматизму	Е2.У1. Безпечно організовувати та проводити заняття Е2.У2. Здійснювати заходи щодо профілактики травматизму клієнта в процесі заняття та перебування у клубі Е2.У3. Здійснювати страхування клієнта під час виконання вправ (за потреби) Е2.У4. Здійснювати контроль щодо порядку експлуатації та розташування спортивного обладнання під час перебування у клубі Е2.У5. Здійснювати контроль за відповідністю обладнання правилам техніки безпеки	Е.К3. Координувати дії у разі виникнення надзвичайних ситуацій	Е.В3. Проводити обов’язковий інструктаж клієнтів щодо безпечної поведінки у фітнес-клубі Е.В4. Надавати першу долікарську допомогу у разі невідкладних станів Е.В5. Здійснювати заходи щодо

			(справність, використання за призначенням тощо)		профілактики травматизму на занятті та під час перебування у клубі
	Е3. Здатність проводити інструктаж для клієнтів щодо внутрішніх правил та розпорядків клубу та безпечного користування обладнанням	Е3.31. Локальні документи організації (правила відвідування для клієнтів) Е3.32. Назви спортивного обладнання, інвентарю, їх цільове призначення, технічні особливості експлуатації Е3.33. Умови ефективного та безпечного використання спортивного обладнання та інвентарю	Е3.У1. Проводити інструктаж щодо правил та розпорядків клубу Е3.У2. Навчати правилам безпечного користування обладнанням Е3.У3. Забезпечувати дотримання дисципліни у клубі		Е.В6. Виконувати інструкції та дії у разі виникнення надзвичайних ситуацій
	Е4. Здатність надавати першу долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів	Е4.31. Невідкладні стани та особливості протікання патологічних процесів Е4.32. Загальні принципи та правила надання домедичної допомоги при травмуванні, нещасному випадку чи раптовому критичному стані	Е4.У1. Надавати домедичну допомогу постраждалому залежно від характеру та виду травми, нещасного випадку або раптового критичного стану (зупинка кровотечі, накладання пов'язки на рану, непрямий масаж серця, штучне дихання, ін.)		

Є. Продаж фітнес-послуг	Є1. Здатність підтримувати високий рівень сервісу в процесі продажу та надання послуг	Є1.31. Стандарти сервісу в роботі фітнес-тренера Є1.32. Принципи клієнтоорієнтованості Є1.33. Законодавчі та нормативні вимоги щодо надання послуг	Є1.У1. Дотримуватись стандартів сервісу Є1.У2. Адаптувати стандарти сервісу під конкретні потреби клієнта Є1.У3. Збирати інформацію від клієнтів про якість сервісу	Є.К1. Проводити презентацію фітнес-послуг, чітко пояснюючи її переваги для клієнта Є.К2. Взаємодіяти з потенційними клієнтами через різні канали комунікації	Є.В1. Дотримуватись стандартів сервісу у процесі продажу та надання фітнес-послуг Є.В2. Здійснювати ефективне проведення презентації фітнес-програм та продажу фітнес-послуг Є.В3. Демонструвати самостійність у використанні сучасних цифрових технологій для просування та реалізації фітнес-послуг Є.В4. Здійснювати
	Є2. Здатність проводити презентацію та здійснювати продаж фітнес-послуг	Є2.31. Юридичні вимоги щодо надання фітнес-послуг Є2.32. Перелік основних та додаткових послуг фітнес-клубу Є2.33. Психологія та технології продажу фітнес-послуг Є2.33. Принципи формування пропозицій для різних категорій клієнтів	Є2.У1. Презентувати фітнес-послуги, з урахуванням запитів потенційних клієнта Є2.У2. Здійснювати продаж фітнес-послуг Є2.У3. Комунікативні навички Є2.У4. Працювати з запереченнями Є2.У5. Розробляти заходи утримання клієнта Є2.У6. Укладати договори про надання послуг	Є.К3. Демонструвати клієнтоорієнтований підхід, підтримувати високий рівень сервісу та довіри клієнта Є.К4. Здійснювати комунікацію для підтримки існуючих та залучення нових клієнтів	

	Є3. Здатність активно залучати нових клієнтів через прямі та непрямі канали комунікації	Є3.31. Інструменти та технології залучення клієнтів через прямі та непрямі канали комунікації Є3.32. Методи аналізу ефективності каналів комунікації	Є3.У1. Використовувати інструменти та технології для залучення клієнтів Є3.У2. Комунікативні навички Є3.У3. Збирати відгуки та рекомендації, що допомагають залученню нових клієнтів Є3.У4. Розвивати партнерства з іншими організаціями чи особами для просування фітнес-послуг Є3.У5. Моніторити ефективність різних каналів комунікації та вносити корективи		розширення клієнтської бази через активну комунікацію та професійний підхід до продажу послуг Є.В4. Нести відповідальність за безпечне зберігання персональних даних клієнтів відповідно до вимог конфіденційності та законодавства щодо захисту персональних даних
	Є4. Здатність використовувати цифрові технології в процесі продажу та надання фітнес-послуг	Є4.31. Цифрові технології для автоматизації процесів, таких як ведення клієнтських баз, планування тренувань, зворотний зв'язок з клієнтом	Є4.У1. Використовувати цифрові технології для планування тренувань, запису клієнта тощо Є4.У2. Вести та оновлювати базу даних клієнтів		

		Є4.32. Цифрові та інформаційно-комунікаційні технології (електронна пошта, месенджери, відеоконференції, соцмережі, онлайн платформ тощо) Є4.33. Методи та способи зберігання, оновлення та аналізу даних Є4.34. Основи цифрової безпеки та захисту персональних даних	Є4.У3. Автоматизувати процеси з використанням цифрових технологій Є4.У4. Адаптуватися, швидко освоювати нові цифрові технології для покращення клієнтського досвіду Є4.У5. Використовувати цифрові інструменти для комунікації Є4.У6. Реалізовувати політику захисту персональних даних		
Ж. Встановлення комунікаційної взаємодії з клієнтом	Ж1. Здатність забезпечувати психологічно-комфортну атмосферу при спілкуванні з клієнтом	Ж1.31. Основи психології, соціальної психології, міжособистісних комунікацій Ж1.32. Методи вербальної та невербальної комунікацій Ж1.33. Моделі спілкування	Ж1.У1. Визначати індивідуальні особливості психотипу клієнта, психологічні якості, тип сприйняття інформації, темпераменту тощо Ж1.У2. Обирати та застосовувати відповідні моделі спілкування, з урахуванням психоемоційних особливостей клієнта	Ж.К1. Демонструвати активне слухання, встановлення довірливого контакту та ефективної взаємодії з клієнтом, довірливих відносини Ж.К2. Проявляти емпатію, уважність та підтримку в процесі комунікації з клієнтом	Ж.В1. Нести відповідальність за підтримку відкритої, доброзичливої та конструктивної комунікації з клієнтом Ж.В2. Нести відповідальність за забезпечення емоційного

		Ж1.34. Види комунікативних бар'єрів та методи і способи їх усунення Ж1.35. Особливості спілкування з особами з різними психотипами, особливостями сприйняття тощо Ж1.36. Особливості спілкування з особами, що мають інвалідність	Ж1.У3. Будувати комунікаційні взаємодії, проявляти делікатність та тактовність у спілкуванні, комунікабельність, емпатію, вміння слухати, тощо Ж1.У4. Попереджувати та усувати комунікаційні бар'єри, працювати з запереченнями	Ж.К3. Здійснювати позитивну мотивацію клієнта, спрямовану на досягнення їхніх фітнес-цілей Ж.К4. Застосовувати адаптований стиль спілкування відповідно до потреб та психо-емоційних особливостей клієнта	комфорту клієнта у процесі тренувань Ж.В3. Дотримуватись професійної етики та конфіденційності в роботі з клієнтом
3. Моніторинг та оцінка ефективності фітнес-програми	31. Здатність проводити повторні дослідження показників фізичного стану у відповідності до визначених критеріїв ефективності	31.31. Функціональна анатомія 31.32. Фізіологія рухової активності 31.33. Біомеханіка 31.34. Сучасні протоколи та методи дослідження показників фізичного стану 31.35. Методика проведення досліджень та метрологічні вимоги до проведення вимірів	31.У1. Організовувати та проводити повторні дослідження показників фізичного стану 31.У2. Добирати коректні методи досліджень у відповідності до визначених критеріїв ефективності програми	3.К1. Роз'яснювати клієнту важливість моніторингу фізичного стану для оцінки прогресу 3.К2. Доступно інтерпретувати результати впливу фітнес-програми 3.К3. Обговорювати з клієнтом зміни у програмі тренувань на основі отриманих показників	3.В1. Нести відповідальність за використання науково-обґрунтованих підходів при оцінці ефективності фітнес-програми 3.В2. Нести відповідальність за коректність при формулюванні висновків

		31.36. Сучасне обладнання та цифрові технології для оцінки показників фізичного стану		3.К4. Здійснювати комунікацію для підтримки клієнта у досягненні його цілей	3.В3. Демонструвати самостійність при розробці стратегій підвищення ефективності фітнес-програми
	32. Здатність оцінювати ефективність фітнес-програми на основі отриманих показників (оцінка результатів, контроль та корекція управлінських рішень)	32.31. Контроль у процесі фізичних навантажень (види, мета, завдання, принципи) 32.32. Функціональні та структурні зміни у процесі фізичних навантажень різної спрямованості 32.33. Критерії ефективності фітнес-програми 32.34. Документіи планування та обліку	32.У1. Організовувати зворотний зв'язок з клієнтом для оцінки ефективності розробленої фітнес-програми 32.У2. Оцінювати ефективність розробленої фітнес-програми занять на основі отриманих показників 32.У3. Вносити корективи у тренувальні програми на основі отриманих результатів 32.У4. Формувати та вести документи звітності та контролю		
И. Професійна поведінка, відповідність законодавчим	И1. Здатність здійснювати професійну діяльність у відповідності до	И1.3І. Нормативно-правові документи сфери фізичної культури та спорту	И1.УІ. Організовувати та провадити професійну діяльність у відповідності до вимог законодавства	И.КІ. Використовувати професійну термінологію під час спілкування з клієнтами та колегами	И.В1. Нести відповідальність за дотримання законодавчих норм, що

вимогам, взаємодія з іншими професіоналами	законодавчих вимог	И1.32. Трудове та податкове законодавство И1.33. Професійні стандарти И1.34. Основи захисту авторського права та персональних даних И1.35. Моделі провадження діяльності для фітнес-тренера (найманий працівник, ФОП, змішана модель) И1.36. Правові, фінансові та організаційні питання, пов'язані з веденням підприємницького бізнесу як ФОП (за потреби)	И1.У2. Реєструвати та провадити бізнес як ФОП (за потреби)	И.К2. Взаємодіяти з фахівцями суміжних професій (медиками, дієтологами, реабілітологами) для покращення ефективності тренувального процесу И.К3. Інформувати клієнта про етичні та правові аспекти фітнес-послуг	регулюють професійну діяльність фітнес-тренера И.В2. Нести відповідальність за раціональне планування часу та застосування тайм-менеджменту для ефективної організації роботи
	И2. Здатність використовувати термінологію професійної спрямованості	И2.31. Професійна термінологія И2.32. Діловий стиль мовлення	И2.У1. Відтворювати загальноприйнятту термінологію та понятійний апарат у сфері оздоровчого фітнесу И2.У2. Застосовувати діловий стиль мовлення у		

			усній та письмовій комунікації		
	И3. Здатність взаємодіяти із фахівцями суміжних професій з метою підвищення ефективності тренувального процесу та якості фітнес-послуг	И3.31. Принципи міждисциплінарної співпраці для досягнення спільних цілей И3.32. Основні компетентності фахівців суміжних професій (дієтолог, психолог, фізичний терапевт, лікар тощо)	И3.У1. Взаємодіяти з фахівцями суміжних професій для створення комплексних стратегії тренувань, харчування та психологічної підтримки, тощо		
	И4. Здатність діяти на основі етичних міркувань	И4.31. Етичні правила, норми, кодекси для фахівців з фітнесу И4.32. Етика ділового спілкування	И4.У1. Дотримуватись стандартів професійної етики И4.У2. Демонструвати конфіденційність, чесність, повагу до різноманітностей в процесі професійної діяльності		
	И5. Здатність до планування та застосовування практики тайм-менеджменту, які сприятимуть ефективній	И5.31. Основи тайм-менеджменту	И5.У1. Планувати час відповідно до особистісних та професійних потреб		

	організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб				
I. Підвищення кваліфікації відповідно до вимог і потреб фітнес-ринку	I1. Здатність до пошуку, аналізу та узагальнення інформації з різних джерел для здійснення якісної професійної діяльності	I1.31. Нормативно-правові документи сфери фізичної культури та спорту I1.32. Зміст професійної діяльності персонального тренера у відповідності до професійного стандарту I1.33. Сучасні тенденції та тренди фітнес-індустрії I1.34. Сучасні напрями та результати наукових досліджень у сфері оздоровчого фітнесу I1.35. Методи та принципи пошуку інформації	I1.Y1. Здійснювати пошук, аналіз та узагальнення інформації професійного спрямування з різних джерел I1.Y2. Систематизувати та узагальнити дані з використанням сучасних інформаційних технологій I1.Y3. Впроваджувати інновації у практичну діяльність	I.K1. Взаємодіяти з колегами та експертами галузі для обміну досвідом та знаннями I.K2. Використовувати різні джерела інформації (наукові дослідження, професійні курси, тренінги) для оновлення знань і навичок I.K3. Приймати участь у професійних спілнотах, конференціях та навчальних програмах для підвищення кваліфікації	I.B1. Здійснювати постійне підтвердження професійних компетентностей та професійний розвиток відповідно до сучасних тенденцій фітнес-індустрії I.B2. Проводити професійну діяльність у відповідності до вимог професійного стандарту I.B3. Проводити аналіз власної діяльності для підвищення ефективності роботи
	I2. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення і саморефлексії	I2.31. Змісти професійної діяльності персонального тренера у	I2.Y1. Реалізовувати можливості для професійного зростання (курси, навчання, фітнес-		

	для успішної професіоналізації, підвищення рівня своєї конкурентоспроможності	відповідності до професійного стандарту I2.32. Можливості для розвитку кар'єри фітнес-тренера I2.33. Вимоги щодо рівня фізичної підготовленості фітнес-тренера	конвенції, майстер-класи тощо) I2.Y2. Поглиблювати базові знання за рахунок самоосвіти I2.Y3. Вдосконалювати власні рухові дії, техніку виконання вправ, фізичну підготовленість I3.Y4. Навички саморефлексії I1.Y5. Аналізувати та застосовувати досвід колег		I.B4. Застосовувати нові методики та підходи у тренувальному процесі на основі отриманих знань I.B5. Підтримувати конкурентоспроможність шляхом безперервного професійного розвитку
І. Популяризація фізичної активності, здорового способу життя	І1. Здатність планувати та проводити заходи для популяризації рухової активності та здорового способу життя	І1.31. Теорії та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності Види та особливості організації заходів для популяризації рухової активності та здорового способу життя	І1.Y1. Планувати та проводити заходи для популяризації фізичної активності та здорового способу життя (марафони, флешмоби, тренування на відкритому повітрі, лекції тощо) І1.Y2. Координувати дії та взаємодіяти з партнерами для реалізації заходів	І.K1. Формувати у клієнта цінності та компетентності здорового способу життя І.K2. Використовувати різні комунікаційні платформи (заходи, ЗМІ, соціальні мережі, публічні виступи, тренінги) для популяризації рухової	І.B1. Здійснювати планування та реалізацію заходів, спрямованих на залучення населення до рухової активності та здорового способу життя

		Ї1.32. Стратегії залучення та підтримки учасників заходів Ї1.33. Законодавчі та нормативні вимоги до проведення заходів Ї1.34. Шляхи інформування громадськості щодо здорового способу життя	Ї1.У3. Контролювати та оцінювати ефективність заходів Ї1.У4. Здійснювати пропагандистську діяльність серед населення	активності серед населення Ї.К3. Мотивувати клієнта до формування здорових звичок через особистий приклад та індивідуальний підхід Ї.К4. Взаємодіяти з громадами, освітніми та медичними установами для просування ідей активного способу життя Ї.К5. Адаптувати інформаційні матеріали та програми відповідно до потреб різних цільових груп	Ї.В2. Нести відповідальність за формування у клієнта компетентностей здорового способу життя та профілактики захворювань Ї.В3. Використовувати науково-обґрунтовані підходи у популяризації здорового способу життя
	Ї2. Здатність до формування у клієнта компетентностей здорового способу життя	Ї2.31. Теорії здоров'я та здорового способу життя Ї2.32. Педагогічні технології Ї2.33. Теорії та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності Ї2.34. Профілактичні заходи щодо попередження хронічних неінфекційних захворювань Ї2.35. Критерії та методи оцінки компетентностей	Ї2.У1. Формувати цінності здорового способу життя Ї2.У2. Застосовувати педагогічні технології у процесі навчання Ї2.У3. Визначати критерії та проводити оцінювання компетентностей здорового способу життя		

Й. Формування мотивації клієнта на зміну поведінкових стратегій	Й1. Здатність проводити оцінювання мотивації клієнта та готовності до змін	Й1.31. Теорії мотивації Й1.32. Методи оцінки мотивації у сфері фітнесу (опитувальники, тести, мотиваційне інтерв'ю, спостереження) Й1.33. Етапи зміни поведінки (модель Prochaska та DiClemente) Й1.34. Соціальні та емоційні чинники мотивації	Й1.У1. Проводити дослідження щодо виявлення факторів (потреби, мотиви, інтереси) та психологічних компонентів (самооцінки, готовності до змін) які впливають на поведінку Й1.У2. Визначати ключові фактори впливу на мотивацію	Й.К1. Комунікувати із клієнтом для виявлення рівня його мотивації та готовності до змін Й.К2. Використовувати техніки мотиваційного консультування для підтримки клієнта на шляху до здорового способу життя Й.К3. Роз'яснювати переваги змін у поведінкових звичках та їх вплив на фізичне та психоемоційне здоров'я Й.К4. Демонструвати індивідуальний підхід до клієнта, підбираючи оптимальні методи стимулювання мотивації	Й.В1. Демонструвати самостійність та відповідальність при проведенні оцінювання мотивації клієнта та визначення їхньої готовності до змін Й.В2. Нести відповідальність за розробку стратегій зміни поведінки клієнта з урахуванням індивідуальних особливостей Й.В3. Здійснювати підтримку та коригування мотиваційного процесу клієнта відповідно до його прогресу Й.В4. Використовувати науково
	Й2. Формування стратегій зміни поведінки клієнта у напрямку здоров'яформування	Й2.31. Теорії мотивації Й2.32. Технології цілепокладання Й2.33. Технології корекції кризових станів (рецидиви, втрата мотивації) Й2.34. Інструменти відстеження прогресу змін поведінки	Й2.У1. Розробляти та впроваджувати індивідуальні програми мотиваційного супроводу клієнта (ціль, терміни реалізації, засобів, форм комунікації, інструментарію тощо) Й2.У2. Здійснювати діяльність, щодо підтримки та збереження змін у поведінці Й2.У3. Створювати систему зворотного		

			зв'язку та відстеження прогресу Й2.У4. Документувати та аналізувати динаміку мотиваційних змін Й2.У5. Запобігати рецидивам регресу поведінки, що включає ідентифікацію тригерів, управління негативними думками, тощо		обґрунтовані підходи у оцінці мотивації та формуванні звичок Й.В5. Нести відповідальність за безпечне зберігання персональних даних клієнтів відповідно до вимог конфіденційності та законодавства щодо захисту персональних даних
К. Здійснення маркетингової діяльності, використання цифрових технологій	К1. Здатність розробляти бізнес-моделі та бізнес-стратегії для фітнес-тренера	К1.31. Основи менеджменту та маркетингу у сфері фітнесу К1.32. Основи бізнес-планування К1.33. Принципи фінансового планування	К1.У1. Розробляти бізнес-модель на основі аналізу власних ресурсів та ринкових можливостей К1.У2. Визначати стратегії розвитку, цінності продукту, робити фінансові прогнози, планувати витрати і доходи	К.К1. Взаємодіяти з клієнтами через інформаційно-комунікаційні технології та сучасні маркетингові інструменти для залучення та утримання аудиторії	К.В1. Нести відповідальність за розробку та впровадження ефективних бізнес-моделей і стратегій К.В2. Нести відповідальність за планування та

		K1.34. Оцінювання ефективності бізнес-моделі K1.35. Цифрові технології та технології штучного інтелекту в плануванні бізнесу, операційних процесах	K1.У3. Оцінювати ризики та ефективність обраної моделі K1.У4. Використовувати цифрові технології та технології штучного інтелекту для оптимізації бізнес-процесів	K.K2. Взаємодіяти з фахівцями у сфері менеджменту та маркетингу для підвищення ефективності бізнесу та просування фітнес-послуг	реалізацію маркетингових стратегій для просування фітнес-послуг K.B3. Підвищувати конкуренто-спроможність послуг K.B4. Дотримуватись етики в процесі ведення бізнесу та маркетингу послуг
	K2. Розробляти та впроваджувати маркетингові стратегії просування фітнес-послуг	K2.31. Основи менеджменту та маркетингу у сфері фітнесу K2.32. Основи маркетингових досліджень (аналіз цільової аудиторії, конкурентний аналіз, ринкові тренди) K2.33. Маркетингові стратегії, інструменти залучення клієнтів та просування фітнес-послуг K2.34. Принципи побудови персонального бренду та бренду фітнес-клубу	K2.У1. Проводити маркетингові дослідження (опитування, аналіз даних, вивчення конкурентів) K2.У2. Розробляти продуктові лінійки з урахуванням різних цінових категорій і потреб клієнтів K2.У3. Планувати та запускати рекламні кампанії в соцмережах та інших каналах K2.У4. Створювати залучаючий контент для просування фітнес-послуг K2.У5. Оцінювати ефективність маркетингових стратегій		

		K2.35. Інструменти цифрового маркетингу (SMM, контент-маркетинг, таргетована реклама)	за визначеними критеріями		
Л. Супервізія та наставництво фітнес-персоналу, забезпечення їхньої професійної підготовки та відповідності стандартам	Л1. Здатність до виконання функції управління фітнес-персоналом у межах підрозділу	Л1.31. Нормативно-правові документи сфери фізичної культури та спорту Л1.32. Професійні стандарти Л1.33. Основи управління фітнес-персоналом Л1.34. Засоби та методи оцінювання компетентностей фітнес-персоналу в межах підрозділу Л1.35. Педагогічні технології Л1.36. Основи трудової мотивації фітнес-персоналу	Л1.У1. Організовувати роботу підрозділу Л1.У2. Здійснювати контроль за діяльністю підрозділу та якістю надання фітнес-послуг Л1.У3. Здійснювати навчання, стажування та атестацію фітнес-персоналу в межах підрозділу Л1.У4. Управляти конфліктами Л1.У5. Проводити оцінювання ефективності діяльності фітнес-персоналу Л1.У6. Розробляти локальні документи організації (стандарти	Л.К1. Взаємодіяти з іншими фахівцями для передачі знань і досвіду Л.К2. Організовувати заходи для обміну досвідом, навчання, супервізії (тренінги, майстер-класи, семінари) Л.К3. Використовувати засоби комунікації для координації роботи фітнес-персоналу Л.К4. Взаємодіяти з вищим керівництвом щодо ефективності управлінських рішень	Л.В1. Демонструвати автономію та відповідальність за прийняття управлінських рішень Л.В2. Нести відповідальність за ефективність діяльності фітнес-персоналу в межах підрозділу та їх координацію Л.В3. Здійснювати організацію та реалізацію програм атестації, підвищення кваліфікації фітнес-персоналу

		Л1.37. Принципи ефективної комунікації, управління конфліктами Л1.38. Професійне вигорання, методи його подолання та попередження Л1.39 Правила розробки та оформлення локальних документів організації	сервісу, корпоративні правила тощо) Л1.У7. Здійснювати заходи щодо мотивації та попередження професійного вигорання фітнес-персоналу		Л.В4. Нести відповідальність за створення умов для безперервного навчання, професійного вдосконалення та обміну досвідом Л.В5. Нести відповідність за забезпечення відповідності фітнес-персоналу сучасним стандартам та вимогам ринку
	Л2. Здатність створювати умови для безперервного навчання фітнес-персоналу, обміну досвідом, участі у професійних заходах і курсах, тощо	Л2.31. Педагогічні технології Л2.32. Методи та техніки супервізії для професійного розвитку фітнес-персоналу Л2.33. Основи фасилітації процесів групового навчання та обміну досвідом Л2.34. Програми підвищення кваліфікації та сертифікації для фітнес-персоналу	Л2.У1. Організовувати та проводити супервізії для фітнес-персоналу з метою їх професійного зростання Л2.У2. Проводити процеси групового навчання та обміну досвідом Л2.У3. Формувати індивідуальні плани для професійного розвитку фахівців основі їхніх сильних сторін та потреб Л2.У4. Мотивувати фітнес-персонал до		

			професійного розвитку та зростання		
М. Дослідницька діяльність, впровадження інновацій та управління фітнес-проєктами	М1. Здатність до проведення наукових досліджень з проблем оздоровчого фітнесу та їх впровадження у практичну діяльність	М1.31. Сучасні напрями та результати наукових досліджень у сфері фітнесу М1.32. Інноваційна діяльність у сфері фітнесу М1.33. Методи та принципи пошуку інформації М1.34. Методи проведення наукових досліджень у сфері фітнесу	М1.У1. Обирати напрям дослідження М1.У2. Вивчати сучасний стан розв'язання проблеми, знаходити потрібну інформацію М1.У3. Добирати методи проведення наукових досліджень М1.У4. Проводити теоретичні та емпіричні дослідження, оцінювання їх результатів М1.У5. Впроваджувати результати досліджень у практичну діяльність	М.К1. Взаємодіяти з науковцями, фахівцями галузі та представниками фітнес-індустрії для впровадження інновацій М.К2. Презентувати результати досліджень та практичного досвіду на конференціях, семінарах, тренінгах М.К3. Роз'яснювати клієнтам та колегам переваги науково обґрунтованих методик оздоровчого фітнесу	М.В1. Демонструвати самостійність у проведенні наукових досліджень у сфері оздоровчого фітнесу та впровадженні отриманих результатів у практику М.В2. Здійснювати розробку та впровадження інноваційних фітнес-програм М.В3. Демонструвати автономність у плануванні, реалізації та управлінні фітнес-проєктами
	М2. Здатність розробляти та управляти фітнес-проєктами	М2.31. Основи проєктного менеджменту (планування, реалізація, контроль) М2.32. Провідні вітчизняні та світові	М2.У1. Розробляти цілі, завдання та стратегію та план реалізації, бюджет фітнес-проєкту М2.У2. Аналізувати результати проєкту на основі досягнутих показників і вживати		

		практики розробки фітнес-проектів M2.33. Специфіка розробки проектів для сфери фітнесу	коригувальних заходів, формувати звітність		M.B4. Проводити оцінку ефективності впроваджених інновацій та корекцію підходів відповідно до отриманих результатів
--	--	---	---	--	---

V. Розподіл трудових функцій та компетентностей за професійними кваліфікаціями

Трудова функція (умовне позначення, назва)	Загальна назва професійної кваліфікації «Фітнес-тренер»		
	Тренер силового фітнесу	Персональний тренер з фітнесу	Фітнес-тренер
	часткова	часткова	повна
А. Збір та аналіз інформації про клієнта	A1-2	A1-2	A1-2
Б. Проведення первинних досліджень показників фізичного стану клієнта		B1-3	B1-3
В. Розробка фітнес-програми з урахуванням індивідуальних особливостей та персоналізованих цілей клієнта		B1-4	B1-4
Г. Розробка фітнес-програм для клієнтів різних вікових груп, включаючи особливі періоди життя (жінок у період вагітності та післяпологовий період), людей з інвалідністю			Г1-4
Г. Проведення персонального тренування	Г1-3	Г1-3	Г1-3
Д. Здійснення контролю за інтенсивністю та адекватністю фізичних навантажень	Д1-2	Д1-2	Д1-2
Е. Забезпечення безпеки, дотримання правил, розпорядків, інструкцій з охорони праці в процесі професійної діяльності	E1-4	E1-4	E1-4
Є. Продаж фітнес-послуг	Є1-4	Є1-4	Є1-4
Ж. Встановлення комунікаційної взаємодії з клієнтом	Ж1	Ж1	Ж1
З. Моніторинг та оцінка ефективності фітнес-програми		З1-2	З1-2
И. Професійна поведінка, відповідність законодавчим вимогам, взаємодія з іншими професіоналами	И1-5	И1-5	И1-5
І. Підвищення кваліфікації відповідно до вимог і потреб фітнес-ринку	І1-2	І1-2	І1-2
Ї. Популяризація фізичної активності, здорового способу життя	Ї1-2	Ї1-2	Ї1-2
Й. Формування мотивації клієнта на зміну поведінкових стратегій		Й1-2	Й1-2

К. Здійснення маркетингової діяльності, використання цифрових технологій		K1-2	K1-2
Л. Супервізія та наставництво фітнес-персоналу, забезпечення їхньої професійної підготовки та відповідності стандартам			Л1-2
М. Дослідницька діяльність, впровадження інновацій та управління фітнес-проектами			M1-2

VI. Відомості про розроблення та затвердження професійного стандарту

1. Повне найменування розробника професійного стандарту Національний університет фізичного виховання і спорту України

Склад робочої групи:

КАТЕРИНА Уляна	Керівник Групи Доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності, к.фіз.вих., доцент
ПАЛЬЧУК Марія	Секретар Групи Доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності, к.фіз.вих., доцент
АНИКЄЄВ Дмитро	Члени Групи Заступник директора з теоретико-методичної підготовки мережі фітнес-клубів АтлетіКо, фітнес-експерт, к.фіз.вих
БАШКІРЦЕВА Марія	Провідний тренер фітнес-клубу «Sport life», фітнес-експерт
БОЛЯК Андрій	Президент громадської організації «ЮКРЕЙНЕКТІВ», к.фіз.вих., доцент
ГАКМАН Анна	Завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, д.фіз.вих., професор
ГРИБОВСЬКА Ірина	Професор кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, к.фіз.вих., професор
ДОВГИЧ Олександр	Провідний тренер спорткомплексу «Олімпійський стиль», фітнес-експерт, к.фіз.вих., доцент
ДУТЧАК Мирослав	Професор кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності, д.фіз.вих., професор

ЄРАКОВА Любов	Доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності, к.фіз.вих., доцент
ЗАВАЛЬНЮК Вікторія	Голова первинної профспілкової організації викладачів Національного університету фізичного виховання і спорту України
КЛИМЕНКО Ганна	Директор мережі фітнес-клубів Reforma та RIOTS, фітнес-експерт
КОБАЛІНОВА Олександра	Провідний тренер фітнес-клубу «E-MOTION», фітнес-експерт
КОЛМОГОРОВ Гліб	В.о. начальника відділу формування здорового способу життя, департаменту масового спорту та здоров'я нації, Міністерства молоді та спорту України, фітнес-експерт
КОЛОДКО Лідія	Голова Київської міської профспілки працівників культури
МАКСИМЧУК Олександр	Провідний тренер мережі фітнес-клубів «Smartass», фітнес-експерт
ПАСІЧНИЙ Олександр	Директор клубу активного відпочинку «Podolskiy», фітнес-експерт
ПУЦОВ Сергій	Голова напряму спортивної науки в Torokhtiy Weightlifting Academy, фітнес-експерт, к.фіз.вих
СОЙНІКОВ Ярослав	Директор мережі фітнес-студій Hiitworks, фітнес-експерт
ЧЕХОВСЬКА Любов	Завідувач кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, д.фіз.вих., професор
ШЕГАНОВ Віктор	Директор спортивного клубу TEKKEN Fight Project, фітнес-експерт

2. Назва та реквізити документа, яким затверджено професійний Стандарт

Наказ Національного університету фізичного виховання і спорту України від №

3. Реквізити висновку суб'єкта перевірки про дотримання вимог Порядку розроблення, введення в дію та перегляду професійних стандартів під час підготовки проєкту професійного стандарту

Висновок Національного агентства кваліфікацій до проєкту професійного стандарту «Фітнес-тренер» від схвалений рішенням Агентства від № (відповідно до протоколу засідання Агентства від №).

4. Реквізити висновку репрезентативних всеукраїнських об'єднань професійних спілок на галузевому рівні про погодження проєкту професійного стандарту

VI. Дата внесення професійного стандарту до Реєстру професійних стандартів

VII. Рекомендована дата перегляду професійного стандарту