

Стандард на занимање

Назив на СЗ	Инструктор по фитнес
Код на СЗ	1520.52.01
Сектор	СПОРТ И РЕКРЕАЦИЈА
Ниво на сложеност на работни задачи	V (петто)
Опис на занимањето	Инструкторот по фитнес овозможува подобрување на физичката и здравствената состојба на групи и индивидуалци преку стручни вежби засновани на соодветни и прецизно изработени програми. Инструкторот по фитнес ја идентификува физичката способност на клиентите, ги усогласува нивните барања и желби, го креира и усогласува тренажниот процес со нивните можности, демонстрира вежби и разни техники за движење на телото, дава инструкции за правилно користење на опремата, ги води и дозира фитнес вежбите, ги оценува постигањата и напредокот на секој поединец и групата во целина, како и квалитетот на реализацијата на тренажниот процес.

Број	Функции на занимањето	Задачи на занимањето	Компетенции на занимањето
1.	Анализа, планирање и организирање на активности	Следење, проучување и анализирање на содржината на фитнес програмите	<ol style="list-style-type: none"> 1. Го следи и проучува развојот на фитнесот 2. Ја анализира содржината на фитнес програмите 3. Ги следи и промовира новините во фитнесот 4. Го анализира составот на групата 5. Го планира изборот и адаптацијата содржината на фитнес програмите 6. Ја планира и организира сопствената работа и работата на групата 7. Ја планира набавката на потребните справи и помагала
2.	Подготовка за работа	Идентификување на барањата на клиентите и подготовка за работа со нив	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ги сослушува клиентите и ги регистрира нивните барања и желби 2. Изготвува листа на искажани приоритети на клиентите 3. Ги информира клиентите за суштината на фитнес програмите 4. Подготвува општ план за вежби 5. Подготвува вежби со различни комбинации 6. Креира шаблони на облека и адаптира блок шаблони

Број	Функции на занимањето	Задачи на занимањето	Компетенции на занимањето
		Утврдување на здравствената состојба и на можностите на клиентите	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ги советува клиентите да направат здравствено – медицински прегледи 2. Ги користи резултатите од медицинските прегледи и се запознава со здравствената и физичката состојба на клиентите 3. Врши иницијални (стандардизирани) мерења на физичките можности на клиентите 4. Ги согледува можностите на клиентите врз основа на нивната здравствена состојба
		Дефинирање на приоритетите и избор на тренажен процес	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ги информира клиентите за можните вежби и за текот на вежбањето 2. Ги информира клиентите за ефектите од тренажниот процес 3. Врши тестирање на физичките способности на клиентите 4. Заедно со клиентите донесува одлука за тренажниот процес 5. Врши иницијални мерења на физичките можности на клиентите
3.	Оперативни активности	Планирање и програмирање на фитнес активности и подготовка на клиентите за тренинзи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изготвува конкретен план за тренажниот процес 2. Изготвува соодветна програма за вежби 3. Ги запознава клиентите со суштината на разни видови на фитнес програми 4. Демонстрира разни видови вежби 5. Им дава инструкции на клиентите за разни видови на вежби 6. Го објаснува функционирањето на справите и помагалата 7. Ги инструира клиентите за правилно користење на справите и помагалата

Број	Функции на занимањето	Задачи на занимањето	Компетенции на занимањето
		Подготвување на тренажниот процес	<ol style="list-style-type: none"> 1. Го определува макро циклусот на тренажниот процес 2. Ги утврдува целите на макро циклусот на тренажниот процес 3. Ги определува микро циклусите на тренажниот процес 4. Ги утврдува целите и задачите на микроциклусите на тренажниот процес 5. Прави избор на вежби 6. Ги утврдува видовите на тренинзи и нивниот број во микро циклусите
		Изведување на фитнес активности и надгледување на тренажниот процес	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ги хомогенизира групите според можностите и потребите (доколку изведува групни вежби) 2. Обезбедува соодветни услови, справи и помагала за непречено одвивање на вежбите 3. Ја надгледува работата на клиентите 4. Ја следи динамиката на вежбите на клиентите 5. Им укажува на клиентите како да ги применуваат методите, принципите и техниките на вежбање 6. Ги мотивира и им помага на клиентите да ги совладаат тешкотиите и да ги развијат вештините 7. Ги решава проблематичните ситуации 8. Дава совети за дневната потреба од храна за време на тренажниот процес 9. Дава совети за начинот на исхрана и за изборот на храна во текот на тренажниот процес
		Оценување на напредокот и на постигнувањата на клиентите	<ol style="list-style-type: none"> 1. Го оценува индивидуалниот напредок на клиентите и на постигнувањата на групата 2. Врши проценка на квалитетот на реализацијата на тренажниот процес 3. Им дава повратни информации за напредокот и постигнувањата на учесниците во тренажниот процес
4.	Комерцијални активности	Регрутирање на нови учесници во тренажниот процес	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготвува понуди за фитнес вежби 2. Изработува калкулации на цените на услугите 3. Дава советодавно-консултативни услуги за условите за реализација на тренажниот процес

Број	Функции на занимањето	Задачи на занимањето	Компетенции на занимањето
5.	Административни активности	Пополнување на формулари и водење на пропишана документација	<ol style="list-style-type: none"> 1. Води евиденција за клиентите кои учествуваат во тренажниот процес 2. Пополнува документација за здравствените и физичките можности на клиентите 3. Води евиденција за одржаните вежби 4. Води евиденција за напредокот на кандидатите 5. Изготвува извештаи од циклусите на тренажниот процес
6.	Активности за осигурување на квалитет	Оценување на квалитетот на тренажниот процес и на постигнувањата на учесниците во тренажниот процес според дадени критериуми	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ги проценува и мери изведбите на кандидатите и ги споредува со целите на тренажниот процес 2. Го оценува индивидуалниот напредок на кандидатите во рамките на тренажниот процес 3. Врши тековна проверка на опремата и помагалата 4. Врши финално вреднување на тренажниот процес 5. Работи во согласност со програмата и пропишаните норми 6. Го почитува кодексот на етиката на занимањето
7.	Одржување и поправка на опрема	Следење на техничката исправност и одржување на реквизити и справи за вежбање	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правилно ги користи реквизитите и справите за вежбање 2. Ја следи техничката исправност на реквизитите и справите за вежбање 3. Врши мали поправки и ги отстранува дефектите кај реквизитите и справите за вежбање 4. Пријавува неправилности кај реквизитите и справите за вежбање
8.	Комуникација	Комуницирање и соработка со учесниците во тренажниот процес и со останатите фитнес инструктори	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комуницира со учесниците во тренажниот процес и со останатите фитнес инструктори 2. Комуницира со заинтересираните кандидати за тренажен процес

Број	Функции на занимањето	Задачи на занимањето	Компетенции на занимањето
9.	Здравје, безбедност и заштита при работа и заштита на животната средина	Обезбедување услови за безбедност и заштита на здравјето на кандидатите и заштита на околината во која се изведува тренажниот процес	<ol style="list-style-type: none"> 1. Го запазува Нормативот за простор, опрема и правилното користење на реквизитите и справите за вежбање 2. Води сметка за одржување на чисти и средени простории каде се изведува тренажниот процес

Знаење за занимањето / Вештини за занимањето

Знаење за занимањето:

- Поседува теоретски и систематски усвоени стручни знаења за содржината, принципите, стратегиите, техниките и пристапите при инструирање на кандидатите во текот на тренажниот процес
- Ги познава облиците и содржината на фитнес вежбите
- Ги познава основните теории на тренингот и методиката на индивидуалните фитнес програми
- Поседува теоретски и стручни знаења за психо-физичкиот развој, здравјето на луѓето и заштитата на животната средина
- Поседува теоретски и стручни знаења за начинот на исхрана и правилен избор на храна
- Ги познава справите и помагалата што се користат при тренажниот процес
- Ги познава процедурите и правилата за планирање, програмирање и организирање на тренажниот процес
- Поседува стручни знаења за стандардите и методите за оценување на квалитетот на тренажниот процес според дадените критериуми
- Познава правила на соодветно однесување и комуникација со клиентите
- Ја објаснува примената на справите и реквизитите за вежбање
- Ги познава правилата за водење и пополнување на евиденција и документација за учесниците во тренажниот процес

Вештини за занимањето:

- Применува практични и креативни вештини за планирање, дизајнирање и подготовка на планови и програми за фитнес вежби
- Применува принципи, стратегии, методи, техники и пристапи во тренажниот процес
- Ја утврдува компетентноста на учесниците пред почетокот на тренажниот процес
- Развива програми за тренажен процес
- Реализира тренажен процес според дадениот план и програма
- Го дозира тренингот
- Изработува и користи инструменти за вреднување на тренажниот процес
- Го контролира квалитет на тренажниот процес и постигнувањата на учесниците во тренажниот процес

Клучни компетенции

- Рационално го планира и користи времето за фитнес вежби
- Го контролира квалитетот на изведбата согласно со стандардите и нормативите
- Ги применува прописите и другата регулатива од областа на спортот, физичката и здравствената култура
- Ја пополнува потребната работна документација
- Користи соодветната стручна литература
- Комуницира и соработува со поединците, групата и со колегите
- Поттикнува работни навики и позитивни ставови кај учесниците во тренажниот процес
- Поттикнува, упорност, посветеност, истрајност и желба за успех кај учесниците во тренажниот процес

Посебни услови

- Правилен избор и планирање на програмата за вежбање
- Хигиена при вежбањето
- Исправност на справите и реквизитите
- - Заштита од повреди

**Законска
регулатива,
прописи и
индустриски
стандарди**

- Закон за високо образование

Донесен од:

Министерство за труд и социјална политика

**Датум на
одобрување**

Решение бр.08-5066/3
Од 03.08.2017 година

**Датум на
ревизија**