

STANDARD OCUPAȚIONAL

Ocupația: Instructor de fitness

**Domeniu : Educație și formare profesională, cercetare-proiectare, cultură,
sport**

Cod COR: 347518

2006

Ocupația: Instructor de fitness –10 unități

**Inițiator de proiect: SC Business Capital Management SRL, Cluj-Napoca
SC Florsystem - Sport SRL, Bistrița**

Coordonator de proiect: Larisa Moldovan-Teslios - SC Business Capital Management SRL, Cluj-Napoca

Echipa de redactare a standardului ocupațional:

Florin Sângeorzan – instructor de fitness - administrator SC FLORSYSTEM -Sport SRL, Bistrița

Iustin Atanasiu Pop – consultant SC Business Capital Management SRL, Cluj-Napoca

Cristina Mihaela Pop - consultant SC Business Capital Management SRL, Cluj-Napoca

Echipa de validare / Referenți de specialitate:

Vasile Furdi – antrenor federal – Federația Română de Culturism și Fitness, București

Cristina Sângeorzan – instructor de fitness - administrator SC SanGym SRL, Bistrița

Cosmin Goran - instructor de fitness – SC POWER POINT SRL, Cluj-Napoca

Erika Elena Mocean– instructor de fitness – SC CERES-IMPEX SRL – FOBIS, Cluj-Napoca

Alina Pop - instructor de fitness – SC POWER POINT SRL, Cluj-Napoca

Dorin Curta – instructor de fitness – Centrul de Frumusețe LUNA

UNITĂȚI DE COMPETENȚĂ

Domeniul de competență	Nr. crt.	Titlul unității
FUNDAMENTALE	1	Comunicarea la locul de muncă
	2	Lucrul în echipă
	3	Dezvoltarea profesională
GENERALE PE DOMENIUL DE ACTIVITATE	4	Comunicarea în limbă străină
	5	Aplicarea normelor de sănătate și securitate în muncă și de prevenire și stingere a incendiilor
SPECIFICE OCUPAȚIEI	6	Întreținerea curentă a aparatelor de fitness
	7	Organizarea activității cu clientul
	8	Stabilirea programului de fitness
	9	Instruirea clienților
	10	Monitorizarea activității clienților

Descrierea ocupației

Instructorul de fitness își desfășoară activitatea în spații/săli special amenajate și dotate cu echipamente specifice.

Practicarea ocupației *Instructor de fitness* presupune deținerea unor competențe referitoare la identificarea cerințelor clienților, stabilirea tipurilor de programe de întreținere corporală și a tipurilor de exerciții de fitness adecvate acestor cerințe, precum și la stabilirea necesarului de aparate și accesorii în funcție de tipurile de exerciții de fitness ce urmează să fie efectuate de către clienți, asigurând tot timpul funcționalitatea aparatelor de fitness disponibile.

Pentru practicarea cu bune rezultate a ocupației, *instructorul de fitness* are ca permanentă preocupare dezvoltarea pregătirii profesionale proprii, formarea unei „echipe“ cu clienții și cu colegii din cadrul sălii, în scopul de a lucra eficient, adoptând în mod permanent un stil de comunicare deschis, politicos și constructiv, pe tot parcursul activităților specifice de instruire și de monitorizare a clienților.

În desfășurarea activității sale, instructorul de fitness utilizează un complex de echipamente specifice (aparatele și accesorii de fitness), cărora le asigură permanent funcționalitatea (prin verificare și întreținere curentă), cu respectarea condițiilor precizate în regulamentul intern al sălii.

Responsabilitatea, rigurozitatea, operativitatea, capacitatea de comunicare, ușurința comunicării într-o limbă străină, discernământul, atenția și îndemânarea reprezintă câteva aptitudini absolut necesare practicării ocupației *instructor de fitness*.

UNITATEA 1

COMUNICAREA LA LOCUL DE MUNCĂ

Descriere

Unitatea descrie competența necesară instructorului de fitness pentru comunicarea eficientă în cadrul colectivelor de întreținere corporală, cu privire la activitatea profesională și rezolvarea problemelor curente la locul de muncă.

Elemente de competență	Criterii de realizare
1. Culege informații privitoare la activitatea profesională	1.1. Informațiile cerute sunt relevante pentru activitatea desfășurată. 1.2. Culegerea de informații se efectuează într-un limbaj specializat. 1.3. Sursele de informare sunt identificate și utilizate corect.
2. Transmite informații privitoare la activitatea profesională	2.1. Informațiile solicitate sunt oferite prompt și corect. 2.2. Transmiterea informațiilor se face prin mijloace specifice. 2.3. Informațiile sunt transmise utilizându-se corect terminologia de specialitate. 2.4. Informațiile sunt transmise utilizând metoda de comunicare adecvată scopului propus.
3. Participă la discuții în grup	3.1. Participarea la discuțiile de grup este constructivă și are drept scop îndeplinirea sarcinilor grupului. 3.2. Opiniile formulate în cadrul discuțiilor de grup sunt pertinente și argumentate. 3.3. Intervențiile în cadrul discuțiilor în grup sunt clare și focalizate pe subiectul profesional de interes.

Gama de variabile

Surse de informare: instrucțiuni de lucru, tehnologia de lucru, regulamente interioare, șefi ierarhici, colegi, clienți ai sălii de fitness;

Mijloace de transmitere a informațiilor: panouri de informare, telefon, etc.

Metode de comunicare: comunicare verbală, scrisă, etc.

Participanți la discuții: clienți ai sălii de fitness, colegi de serviciu etc.

Ghid pentru evaluare

Cunoștințe necesare:

- terminologia de specialitate
- tipuri de surse de informare specifice activității
- utilizarea mijloacelor de comunicare
- metode de comunicare

La evaluare se va urmări:

- capacitatea de adaptare a stilului de comunicare la situație și interlocutor;
- corectitudinea cu care culege și transmite informațiile;
- rapiditatea cu care culege și transmite informațiile;
- capacitatea de a formula opinii pertinente și argumentate.

UNITATEA 2

LUCRUL ÎN ECHIPĂ

Descriere

Unitatea descrie competența necesară pentru identificarea rolurilor, repartizarea sarcinilor membrilor echipei și desfășurarea activităților în echipă.

Elemente de competență	Criterii de realizare
1. Identifică rolurile în cadrul echipei	1.1. Rolurile sunt identificate pe baza informațiilor despre necesitățile individuale ale clienților. 1.2. Atribuțiile proprii sunt preluate corect și în totalitate, în conformitate cu fișa postului. 1.3. Propunerile de îmbunătățire a activității în echipă sunt comunicate cu promptitudine și claritate.
2. Repartizează sarcini membrilor echipei	2.1. Sarcinile membrilor echipei sunt repartizate corect, în conformitate cu tipul programului de întreținere corporală stabilit. 2.2. Sarcinile membrilor sunt transmise corect și în totalitate acestora. 2.3. Termenele de realizare a sarcinilor membrilor sunt precizate cu claritate. 2.4. Munca membrilor echipei este supravegheată pentru a efectua cu promptitudine sarcinile repartizate.
3. Efectuează lucrul în echipă	3.1. Sarcinile sunt rezolvate printr-un proces agreat și acceptat de toți membrii echipei. 3.2. Lucrul în echipă este efectuat cu sprijinirea și respectarea drepturilor celorlalți colegi. 3.3. Solicitarea / acordarea de sprijin este făcută în situații speciale și în limita competenței.

Gama de variabile

Echipa de lucru: colegi instructori de fitness, clienți ai sălii de fitness, personal auxiliar.

Necesitățile individuale ale clienților: dezvoltarea categoriei de mușchi deficitară, slăbire, menținere, creșterea masei musculare etc.

Tipul programului de întreținere corporală: program de slăbire, program de creștere a masei musculare, program de menținere etc.

Termenele de realizare a sarcinilor: zilnice, săptămânale, lunare.

Situații speciale: accidentarea unui membru al echipei, indisponibilitate temporară din motive diverse etc.

Ghid pentru evaluare

Cunoștințe necesare:

- responsabilitățile colegilor, ale personalului auxiliar;
- sarcinile proprii;
- noțiuni de organizare și conducere.

La evaluare se urmărește:

- capacitatea de a se adapta la specificul echipei și de a lucra eficient cu aceasta în scopul realizării activităților specifice;
- capacitatea de a repartiza corect și adecvat sarcini specifice fiecărui membru al echipei;
- operativitatea cu care acordă / solicită sprijinul în situații speciale.

UNITATEA 3

DEZVOLTAREA PROFESIONALĂ

Descriere

Unitatea descrie competența necesară pentru asimilarea și aplicarea de noi cunoștințe, necesare practicării ocupației, prin autoinstruire sau prin participarea la forme de instruire organizate.

Elemente de competență	Criterii de realizare
1. Identifică necesitatea de instruire	1.1. Necesitatea de instruire este identificată prin autoevaluare obiectivă în raport cu cerințele activității. 1.2. Necesitatea de instruire este identificată corect, prin compararea nivelului propriu cu progresul tehnic din domeniu. 1.3. Necesitatea de instruire este identificată în corelație cu responsabilitățile incluse în fișa postului. 1.4. Necesitatea de instruire vizează ansamblul activităților desfășurate la locul de muncă.
2. Realizează autoinstruirea	2.1. Autoinstruirea se realizează pe baza informațiilor preluate din surse autorizate de informare. 2.2. Autoinstruirea se face cu eficiență, astfel încât să asigure satisfacerea necesarului de instruire identificat. 2.3. Autoinstruirea se face permanent, utilizând toate mijloacele accesibile, pentru o informare corectă. 2.4. Autoinstruirea asigură cunoștințele cerute de progresul tehnic din domeniu.
3. Participă la cursuri de instruire	3.1. Reactualizarea cunoștințelor se realizează permanent sau ori de câte ori este nevoie. 3.2. Informațiile asimilate sunt corelate din punct de vedere cantitativ și calitativ cu necesitățile individuale de instruire. 3.3. Participarea la cursuri este activă și eficientă, urmărind aplicarea cunoștințelor teoretice în activitatea practică.

Gama de variabile

Tipuri de activități desfășurate:

- organizarea activității cu clientul
- monitorizarea clienților
- instruirea clienților
- verificarea și întreținerea curentă a aparatelor de fitness
- stabilirea programului de fitness

Surse autorizate de informare pot fi:

- publicații de specialitate (manuale de specialitate, reviste, pliante)
- internet
- cărți tehnice ale aparatelor de fitness și ale accesoriilor etc.

Ocupația: Instructor de fitness –10 unități

Ghid pentru evaluare

Cunoștințe necesare:

- noutăți tehnice din domeniu (tehnici, exerciții, aparate și accesorii de fitness etc.)
- surse autorizate de informare
- cerințele din fișa postului

La evaluare se urmărește:

- obiectivitatea autoevaluării
- capacitatea de selecție la alegerea surselor de informații adecvate ce urmează a fi utilizate pentru perfecționarea profesională proprie
- eficiența cu care utilizează sursele autorizate de informare pentru autoperfecționare
- operativitatea cu care aplică informațiile asimilate cu necesitățile de instruire identificate

UNITATEA 4

COMUNICAREA ÎN LIMBĂ STRĂINĂ

Descriere

Unitatea descrie competența necesară instructorului de fitness pentru preluarea și transmiterea unor informații elementare într-o limbă străină de largă circulație, respectiv pentru purtarea de dialoguri atât pe teme profesionale, cât și pe teme diverse.

Elemente de competență	Criterii de realizare
1. Primește informații de bază	1.1. Mesajele primite sunt în corelație cu specificul temei abordate. 1.2. Limbajul utilizat este specific tipului și formei de comunicare. 1.3. Informațiile primite sunt exprimate într-un limbaj coerent.
2. Transmite informații de bază	2.1. Transmiterea informațiilor se face prin mijloace specifice. 2.2. Informațiile sunt transmise prompt și coerent, în corelație cu specificul temei abordate. 2.3. Mesajele sunt transmise prin utilizarea unui limbaj corect.
3. Participă la discuții pe teme profesionale/diverse	3.1. Opiniile sunt exprimate coerent și fluent pentru clarificarea problemelor apărute. 3.2. Modul de adresare este civilizată și politicos. 3.3. Discuțiile pe teme profesionale sunt purtate cu utilizarea termenilor de specialitate. 3.4. Dialogurile pe teme diverse se susțin cu exprimarea clară a ideilor și prin utilizarea unui limbaj corect.

Gama de variabile

Teme abordate: profesionale, activități cotidiene, petrecerea timpului liber, prezentarea unor persoane necunoscute etc.

Tipuri de comunicare: formală, informală

Forme de comunicare: scrisă, verbală

Mijloace specifice: panouri de informare, telefon etc

Ghid pentru evaluare

Cunoștințe necesare:

- vocabularul de bază al limbii străine
- noțiuni de morfologie și sintaxă ale limbii străine respective
- reguli gramaticale
- situații conversaționale frecvent întâlnite
- termenii de specialitate din domeniul fitness cel mai des întâlniți
- termenii specifici activității de fitness

La evaluare se urmărește:

- capacitatea de înțelegere a informațiilor conținute în texte simple redactate în limbaj uzual sau oficial pe teme personale sau profesionale;
- capacitatea de exprimare a informațiilor într-un limbaj corect și adaptat temei abordate
- capacitatea de exprimare coerentă și fluentă a opiniilor în cadrul dialogurilor purtate pe diverse teme
- modul civilizată și politicos de adresare
- capacitatea de utilizare a termenilor de specialitate în cadrul discuțiilor profesionale

UNITATEA 5

APLICAREA NORMELOR DE SĂNĂTATE ȘI SECURITATE ÎN MUNCĂ ȘI DE PREVENIRE ȘI STINGERE A INCENDIILOR

Descriere

Unitatea descrie competența necesară pentru aplicarea normelor de sănătate și securitate în muncă și de prevenire și stingere a incendiilor în timpul desfășurării activității.

Elemente de competență	Criterii de realizare
1. Aplică normele de sănătate și securitate în muncă	1.1. Legislația și normele de sănătate și securitate în muncă sunt însușite și aplicate în conformitate cu specificul locului de muncă. 1.2. Însușirea clară și corectă a legislației și a normelor de sănătate și securitate în muncă este asigurată prin participarea la instructajele periodice. 1.3. Echipamentul de protecție a muncii din dotare este utilizat corect. 1.4. Echipamentul de protecție este întreținut și păstrat în condiții de siguranță conform normelor în vigoare.
2. Aplică normele de prevenire și stingere a incendiilor	2.1. Activitatea la locul de muncă se desfășoară în condiții de securitate, respectând normele PSI. 2.2. Procedurile PSI sunt însușite prin participarea la instructajele periodice și aplicațiile practice. 2.3. Echipamentele și materialele de stingere a incendiilor sunt identificate corect și rapid, conform normativelor de acționare.
3. Aplică procedurile de urgență și de evacuare	3.1. Procedurile de urgență și de evacuare sunt aplicate rapid, corect și cu luciditate, în succesiunea prestabilită, respectând procedurile specifice locului de muncă. 3.2. Primul ajutor este acordat rapid, în funcție de tipul accidentului, cu utilizarea unor materiale sanitare specifice. 3.3. Evacuarea în caz de incendiu se realizează conform planurilor afișate la loc vizibil.

Gama de variabile

Echipamentul de protecție a muncii: halat, mănuși

Tipuri de instructaje periodice – zilnice sau lunare;

Echipamente de stingere a incendiilor: hidranți, extincatoare, lopeți, găleți, furtun pentru apă, etc.

Materiale pentru stingerea incendiilor: nisip, apă, zgură chimică, bioxid de carbon, materiale absorbante.

Tipuri de accidente: mecanice, arsuri, etc.

Ocupația: Instructor de fitness –10 unități

Ghid pentru evaluare

Cunoștințe necesare:

- NSSM, generale și specifice locului de muncă ;
- Norme PSI,
- modul de utilizare al echipamentelor de PM și PSI
- tipuri de accidente posibile
- noțiuni pentru acordarea primului ajutor
- planul de evacuare în caz de incendii

La evaluare se urmărește:

- rigurozitatea în aplicarea și respectarea NSSM și PSI;
- corectitudinea în utilizarea echipamentelor specifice din dotare;
- capacitatea de a acționa rapid și cu eficiență în caz de accident;
- operativitatea în acordarea primului ajutor, în caz de accident;

UNITATEA 6

ÎNTREȚINEREA CURENTĂ A APARATELOR DE FITNESS

Descriere

Unitatea descrie competența necesară instructorului de fitness pentru efectuarea verificărilor curente ale stării de funcționare a aparatelor de fitness, raportarea disfuncționalităților constatate și efectuarea întreținerii curente a aparatelor de fitness.

Elemente de competență	Criterii de realizare
1. Efectuează verificarea curentă a stării de funcționare a aparatelor de fitness	1.1. Verificarea curentă este efectuată în condiții de securitate. 1.2. Verificarea curentă se realizează cu responsabilitate, prin testarea aparatelor de fitness. 1.3. Verificarea se realizează zilnic, înainte de începerea activității clienților.
2. Raportează disfuncționalitățile constatate	2.1. Disfuncționalitățile aparatelor de fitness sunt constatate cu responsabilitate, pe baza verificării efectuate. 2.2. Disfuncționalitățile aparatelor de fitness sunt raportate operativ, în vederea soluționării lor în cel mai scurt timp. 2.3. Disfuncționalitățile constatate sunt comunicate prompt persoanelor responsabile, în conformitate cu reglementările locului de muncă.
3. Efectuează întreținerea curentă a aparatelor de fitness	3.1. Întreținerea curentă este efectuată cu responsabilitate, utilizând mijloace specifice. 3.2. Menținerea funcționalității aparatelor de fitness se realizează în conformitate cu procedurile / reglementările în vigoare. 3.3. Aparatele de fitness sunt păstrate în condiții de siguranță și conform reglementărilor de la locul de muncă.

Gama de variabile

Aparate și accesorii de fitness:

- *Aparate de fitness pentru pectorali*: Butterfly orizontal cu spătar drept, Butterfly orizontal cu spătar înclinat, Presă orizontală, Presă înclinată, Presă verticală, Bancă pentru împins cu suport îngust, Bancă pentru împins cu suport larg, Bancă pentru împins înclinat, Bancă pentru împins negativ, Presă multifuncțională cu bancă, Bancă multifuncțională;
- *Aparate de fitness pentru deltoizi*: Aparat pentru deltoizi lateral, Butterfly înapoi, Butterfly înapoi cu rotire interioară și exterioară, Aparat pentru deltoizi / dorsali, Aparat universal duo system, Aparat pentru deltoizi, Presă multifuncțională, Bancă pentru deltoizi;
- *Aparate de fitness pentru brațe (biceps, triceps)*: aparat pentru biceps – orizontal, aparat pentru biceps – L-scott, aparat pentru triceps – orizontal, aparat pentru triceps – vertical, bancă L-scott, bancă pentru triceps;
- *Aparate de fitness pentru dorsali*: aparat pentru ramat de sus, aparat pentru ramat, Butterfly înapoi, aparat pentru dorsali, aparat pentru extensia dorsalului, bancă pentru dorsal reglabilă, bancă fixa pentru dorsali, bancă pentru ramat, suport pentru tracțiuni abdomen și triceps, bară pentru ramat, bancă pentru tracțiuni abdomen și triceps;
- *Aparate de fitness pentru coapse*: aparat pentru extensia coapsei, aparat pentru flexia coapsei, aparat pentru flexie din șezut, aparat pentru aductor, aparat pentru abductor, presă pentru coapse din culcat/șezut, presă pentru coapse din culcat, presă pentru coapse din șezut, presă

Ocupația: Instructor de fitness –10 unități

pentru coapse la 45⁰, presă pentru coapse - cărucior, aparat pentru aductor 90⁰, aparat pentru abductor 90⁰, aparat pentru gambe șezut, aparat pentru gambe și coapse, aparat pentru gambe vertical, suportți reglabili pentru genuflexiuni, cadru pentru genuflexiuni;

- *Aparate de fitness pentru fesieri și talie*: aparat pentru fese șezut, aparat pentru fese ab/aductor, aparat pentru fese vertical, aparat pentru talie, bancă pentru talie simplă, bancă pentru talie dublă;

- *Aparate de fitness pentru abdomen*: aparat pentru abdomen superior, aparat pentru abdomen superior și oblici, aparat pentru abdomen inferior și lombari, bancă abdominală reglabilă, bancă abdominală dreaptă, bancă abdominală romană, bancă abdomen inferior triceps, bancă abdomen inferior tracțiuni, bancă abdominal pentru spalier

- *Aparate de fitness pentru cardio*: Ergometru – Relax, dotat cu consolă, Ergometru, dotat cu consolă, Eliptică, dotată cu consolă, Bandă de alergare, dotată cu consolă

- *Alte aparate de fitness: Helcometre*: Fitness universal (12 posturi), Helcometru pentru spate (6 posturi), Helcometru (3 posturi), Helcometru (5 posturi)

Accesorii: Mâner pentru tras la spate, Mâner pentru tras la piept, Mâner w-rotativ pentru tras și triceps, Mâner rotativ pentru triceps, Mâner s-rotativ pentru tras și biceps, Mâner rotativ pentru triceps, Mâner fix pentru triceps, Mâner h-rotativ pentru ramat, Mâner rotativ pentru ramat, Mâner simplu rotativ, Mâner v-rotativ pentru triceps, Mâner pentru ramat, Mâner u pentru ramat, Mâner fix pentru triceps, Mânere reglabile pentru gantere 30-50 mm, Bandă pentru picior, Cablu pentru triceps, Rastel pentru bare, Bară dreaptă elastică 30 mm, Bară dreaptă mâner cauciucat, Bară dreaptă olimpică 50 mm, Bară dreaptă mâner cauciucat 50 mm, Bară z mâner cauciucat 30 mm, Bară z mâner cauciucat 50 mm, Gantere cauciucate fixe (mâner rotativ), Suport cu gantere fixe, Discuri cauciucate cu diametrul interior 30 mm, Discuri cauciucate cu diametrul interior 50 mm, Suport pentru discuri

Posibile disfuncționalități: frecare mare a componentelor mobile, rulmenți uzați, șuruburi slăbite, surse de alimentare arse, cabluri de alimentare întrerupte, etc.

Întreținerea curentă presupune: curățarea de praf, gresarea tuturor mecanismelor care necesită gresare etc

Mijloace specifice: cârpă de bumbac de șters praful, veselină / ulei, etc

Ghid pentru evaluare

Cunoștințe necesare:

- reglementări ale locului de muncă
- condiții de securitate
- modalitatea de verificare curentă a aparatelor de fitness
- disfuncționalități posibile ale aparatelor de fitness
- mijloace specifice de întreținere curentă a aparatelor de fitness
- modalitatea de întreținere curentă a aparatelor de fitness
- condiții de păstrare în siguranță a aparatelor de fitness

La evaluare se urmărește:

- capacitatea de verificare curentă a aparatelor de fitness, în condiții de securitate
- responsabilitatea cu care testează aparatele de fitness
- responsabilitatea cu care constată disfuncționalitățile aparatelor de fitness, pe baza verificării curente
- operativitatea cu care raportează disfuncționalitățile, în vederea soluționării lor în cel mai scurt timp
- responsabilitatea cu care efectuează întreținerea curentă, utilizând mijloace specifice
- capacitatea de a menține funcționalitatea aparatelor, în conformitate cu procedurile /reglementările în vigoare
- capacitatea de a păstra aparatele de fitness în condiții de siguranță și conform reglementărilor de la locul de muncă

UNITATEA 7 ORGANIZAREA ACTIVITĂȚII CU CLIENTUL

Descriere

Unitatea descrie competența necesară instructorului de fitness pentru stabilirea condițiilor de realizare a activității clientului, respectiv a necesarului de echipamente și planificarea activității clientului.

Elemente de competență	Criterii de realizare
1. Stabilește condițiile de realizare a activității clientului	1.1. Posibilitatea realizării practice a activității clientului este stabilită în raport cu prevederile regulamentului intern de funcționare. 1.2. Secvențele de realizare a activității clientului sunt stabilite în corelație cu necesitățile individuale. 1.3. Etapele de realizare a activității clientului sunt stabilite în funcție de tipul de program de întreținere corporală.
2. Stabilește necesarul de aparate /accesorii de fitness	2.1. Necesarul de aparate/accesorii de fitness este stabilit în mod rațional, în funcție de tipul de program de întreținere corporală. 2.2. Necesarul de aparate/accesorii de fitness este stabilit corect pentru a permite desfășurarea normală a activității. 2.3. Timpul necesar realizării secvențelor activității este stabilit astfel încât să se respecte termenul final planificat.
3. Planifică activitatea clientului	3.1. Planificarea activității clientului este făcută în funcție de tipul programului de întreținere corporală. 3.2. Intervalele de timp necesare pentru realizarea activităților sunt precizate cu claritate. 3.3. Planificarea activității clientului are în vedere evitarea unor posibile disfuncționalități.

Gama de variabile

Necesitățile individuale ale clientului: dezvoltarea categoriei de mușchi deficitară, slăbire, menținere, creșterea masei musculare, etc.

Tipul de program de întreținere corporală: program de slăbire, program de creștere a masei musculare, program de menținere etc.

Aparate/accesorii de fitness: Aparate de fitness, care sunt specifice categoriilor de mușchi:

- *Aparate de fitness pentru pectorali*: Butterfly orizontal cu spătar drept, Butterfly orizontal cu spătar înclinat, Presă orizontală, Presă înclinată, Presă verticală, Bancă pentru împins cu suport îngust, Bancă pentru împins cu suport larg, Bancă pentru împins înclinat, Bancă pentru împins negativ, Presă multifuncțională cu bancă, Bancă multifuncțională;

- *Aparate de fitness pentru deltoizi*: Aparat pentru deltoizi lateral, Butterfly înapoi, Butterfly înapoi cu rotire interioară și exterioară, Aparat pentru deltoizi / dorsali, Aparat universal duo system, Aparat pentru deltoizi, Presă multifuncțională, Bancă pentru deltoizi;

- *Aparate de fitness pentru brațe (biceps, triceps)*: aparat pentru biceps – orizontal, aparat pentru biceps – L-scott, aparat pentru triceps – orizontal, aparat pentru triceps – vertical, bancă L-scott, bancă pentru triceps;

- *Aparate de fitness pentru dorsali*: aparat pentru ramat de sus, aparat pentru ramat, Butterfly înapoi, aparat pentru dorsali, aparat pentru extensia dorsalului, bancă pentru dorsal reglabilă, bancă fixă pentru dorsali, bancă pentru ramat, suport pentru tracțiuni abdomen și triceps, bară pentru ramat, bancă pentru tracțiuni abdomen și triceps;

- *Aparate de fitness pentru coapse*: aparat pentru extensia coapsei, aparat pentru flexia coapsei, aparat pentru flexie din șezut, aparat pentru aductor, aparat pentru abductor, presă pentru coapse din culcat/șezut, presă pentru coapse din culcat, presă pentru coapse din șezut, presă

Ocupația: Instructor de fitness –10 unități

pentru coapse la 45⁰, presă pentru coapse - cărucior, aparat pentru aductor 90⁰, aparat pentru abductor 90⁰, aparat pentru gambe șezut, aparat pentru gambe și coapse, aparat pentru gambe vertical, suportți reglabili pentru genuflexiuni, cadru pentru genuflexiuni;

- *Aparate de fitness pentru fesieri și talie*: aparat pentru fese șezut, aparat pentru fese ab/aductor, aparat pentru fese vertical, aparat pentru talie, bancă pentru talie simplă, bancă pentru talie dublă;

- *Aparate de fitness pentru abdomen*: aparat pentru abdomen superior, aparat pentru abdomen superior și oblici, aparat pentru abdomen inferior și lombari, bancă abdominală reglabilă, bancă abdominală dreaptă, bancă abdominală romană, bancă abdomen inferior triceps, bancă abdomen inferior tracțiuni, bancă abdominal pentru spalier

- *Aparate de fitness pentru cardio*: Ergometru – Relax, dotat cu consolă, Ergometru, dotat cu consolă, Eliptică, dotată cu consolă, Bandă de alergare, dotată cu consolă

- *Alte aparate de fitness: Helcometre*: Fitness universal (12 posturi), Helcometru pentru spate (6 posturi), Helcometru (3 posturi), Helcometru (5 posturi)

Accesorii: Mâner pentru tras la spate, Mâner pentru tras la piept, Mâner w-rotativ pentru tras și triceps, Mâner rotativ pentru triceps, Mâner s-rotativ pentru tras și biceps, Mâner rotativ pentru triceps, Mâner fix pentru triceps, Mâner h-rotativ pentru ramat, Mâner rotativ pentru ramat, Mâner simplu rotativ, Mâner v-rotativ pentru triceps, Mâner pentru ramat, Mâner u pentru ramat, Mâner fix pentru triceps, Mânere reglabile pentru gantere 30-50 mm, Bandă pentru picior, Cablu pentru triceps, Rastel pentru bare, Bară dreaptă elastică 30 mm, Bară dreaptă mâner cauciucat, Bară dreaptă olimpică 50 mm, Bară dreaptă mâner cauciucat 50 mm, Bară z mâner cauciucat 30 mm, Bară z mâner cauciucat 50 mm, Gantere cauciucate fixe (mâner rotativ), Suport cu gantere fixe, Discuri cauciucate cu diametrul interior 30 mm, Discuri cauciucate cu diametrul interior 50 mm, Suport pentru discuri

Termene pentru realizarea activității: zilnice, săptămânale, lunare

Disfuncționalități:

- accidentarea unui client
- avarii sau lipsă de curent
- disfuncționalități ale aparatelor/accesoriilor de fitness

Ghid pentru evaluare

Cunoștințe necesare:

- prevederile regulamentului intern de funcționare
- necesitățile individuale ale clienților
- tipurile de programe de întreținere corporală
- tipurile de aparate/accesorii de fitness
- termene pentru realizarea activității clientului
- posibile disfuncționalități în activitate

La evaluare se urmărește:

- capacitatea de stabilire a etapelor de realizare a activității clientului în funcție de necesitățile individuale ale acestuia, cu respectarea tipului de program de întreținere corporală
- corectitudinea în stabilirea necesarului de echipamente în funcție de tipul programului de întreținere corporală
- capacitatea de stabilire a timpului necesar realizării secvențelor activității clientului, astfel încât să se respecte termenul final planificat
- capacitatea de planificare a activității clientului în funcție de tipul programului de întreținere stabilit
- capacitatea de planificare a activității clientului, avându-se în vedere și eventualele disfuncționalități

UNITATEA 8

STABILIREA PROGRAMULUI DE FITNESS

Descriere

Unitatea descrie competența necesară instructorului de fitness pentru identificarea necesităților individuale ale clientului, respectiv stabilirea tipului de program de întreținere corporală și a tipurilor de exerciții de executat de către fiecare client.

Elemente de competență	Criterii de realizare
1. Identifică necesitățile individuale ale clientului	1.1. Necesitățile individuale ale clientului sunt identificate în funcție de particularitățile fizice și constituționale ale acestuia. 1.2. Necesitățile individuale sunt identificate prin comunicarea directă cu clientul. 1.3. Necesitățile individuale sunt stabilite cu responsabilitate, de comun acord cu clientul.
2. Stabilește tipul de program de întreținere corporală pentru fiecare client	2.1. Tipul de program de întreținere corporală pentru fiecare client este stabilit în corelație cu necesitățile individuale identificate. 2.2. Tipul de program de întreținere corporală este stabilit la începutul demarării activității. 2.3. Perioada de lucru pentru realizarea fiecărui program de întreținere corporală este precizată cu claritate, încă de la începutul activității. 2.4. Regimul alimentar adecvat tipului de program de întreținere corporală este stabilit cu responsabilitate pentru fiecare client.
3. Stabilește tipurile de exerciții de executat de către fiecare client	3.1. Tipurile de exerciții de executat de către fiecare client sunt stabilite corect, în funcție de tipul programului de întreținere corporală stabilit. 3.2. Tipurile de exerciții de executat de către fiecare client sunt stabilite în corelație cu rezistența la efort a acestuia. 3.3. Timpii de lucru pentru fiecare exercițiu de executat sunt stabiliți cu claritate. 3.4. Aparatele și accesoriile de fitness de utilizat de către fiecare client sunt stabilite cu claritate, în funcție de tipurile de exerciții de executat.

Gama de variabile

Necesitățile individuale ale clientului: dezvoltarea grupei de mușchi deficitară, slăbire, menținere, creșterea masei musculare, etc.

Particularități fizice și constituționale ale clientului : talie, înălțime, greutate, grad de dezvoltare a grupelor musculare, forță, viteză, rezistență, flexibilitate, mobilitate, etc.

Tipul de program de întreținere corporală: program de slăbire, program de creștere a masei musculare, program de menținere etc.

Perioada de lucru: 1,30 - 2 ore/zi timp de minim 3 luni

Tipuri de exerciții de executat: de încălzire, de relaxare, de antrenament (cu greutate din culcat, cu greutate din stând, pentru pectorali, deltoizi, brațe, dorsali, coapse, abdomen, fese și talie) etc

Aparate și accesorii de fitness:

Aparate de fitness, specifice categoriilor de mușchi:

- *Aparate de fitness pentru pectorali*: Butterfly orizontal cu spătar drept, Butterfly orizontal cu spătar înclinat, Presă orizontală, Presă înclinată, Presă verticală, Bancă pentru împins cu suport îngust, Bancă pentru împins cu suport larg, Bancă pentru împins înclinat, Bancă pentru împins negativ, Presă multifuncțională cu bancă, Bancă multifuncțională;

- *Aparate de fitness pentru deltoizi*: Aparat pentru deltoizi lateral, Butterfly înapoi, Butterfly înapoi cu rotire interioară și exterioară, Aparat pentru deltoizi / dorsali, Aparat universal duo system, Aparat pentru deltoizi, Presă multifuncțională, Bancă pentru deltoizi;

- *Aparate de fitness pentru brațe (biceps, triceps)*: aparat pentru biceps – orizontal, aparat pentru biceps – L-scott, aparat pentru triceps – orizontal, aparat pentru triceps – vertical, bancă L-scott, bancă pentru triceps;

- *Aparate de fitness pentru dorsali*: aparat pentru ramat de sus, aparat pentru ramat, Butterfly înapoi, aparat pentru dorsali, aparat pentru extensia dorsalului, bancă pentru dorsal reglabilă, bancă fixa pentru dorsali, bancă pentru ramat, suport pentru tracțiuni abdomen și triceps, bară pentru ramat, bancă pentru tracțiuni abdomen și triceps;

- *Aparate de fitness pentru coapse*: aparat pentru extensia coapsei, aparat pentru flexia coapsei, aparat pentru flexie din șezut, aparat pentru aductor, aparat pentru abductor, presă pentru coapse din culcat/șezut, presă pentru coapse din culcat, presă pentru coapse din șezut, presă pentru coapse la 45⁰, presă pentru coapse - cărucior, aparat pentru aductor 90⁰, aparat pentru abductor 90⁰, aparat pentru gambe șezut, aparat pentru gambe și coapse, aparat pentru gambe vertical, suport reglabili pentru genuflexiuni, cadru pentru genuflexiuni;

- *Aparate de fitness pentru fesieri și talie*: aparat pentru fese șezut, aparat pentru fese ab/aductor, aparat pentru fese vertical, aparat pentru talie, bancă pentru talie simplă, bancă pentru talie dublă;

- *Aparate de fitness pentru abdomen*: aparat pentru abdomen superior, aparat pentru abdomen superior și oblici, aparat pentru abdomen inferior și lombari, bancă abdominală reglabilă, bancă abdominală dreaptă, bancă abdominală romană, bancă abdomen inferior triceps, bancă abdomen inferior tracțiuni, bancă abdominal pentru spalier

- *Aparate de fitness pentru cardio*: Ergometru – Relax, dotat cu consolă, Ergometru, dotat cu consolă, Eliptică, dotată cu consolă, Bandă de alergare, dotată cu consolă

- *Alte aparate de fitness: Helcometre*: Fitness universal (12 posturi), Helcometru pentru spate (6 posturi), Helcometru (3 posturi), Helcometru (5 posturi)

Accesorii: Mâner pentru tras la spate, Mâner pentru tras la piept, Mâner w-rotativ pentru tras și triceps, Mâner rotativ pentru triceps, Mâner s-rotativ pentru tras și biceps, Mâner rotativ pentru triceps, Mâner fix pentru triceps, Mâner h-rotativ pentru ramat, Mâner rotativ pentru ramat, Mâner simplu rotativ, Mâner v-rotativ pentru triceps, Mâner pentru ramat, Mâner u pentru ramat, Mâner fix pentru triceps, Mânere reglabile pentru gantere 30-50 mm, Bandă pentru picior, Cablu pentru triceps, Rastel pentru bare, Bară dreaptă elastică 30 mm, Bară dreaptă mâner cauciucat, Bară dreaptă olimpică 50 mm, Bară dreaptă mâner cauciucat 50 mm, Bară z mâner cauciucat 30 mm, Bară z mâner cauciucat 50 mm, Gantere cauciucate fixe (mâner rotativ), Suport cu gantere fixe, Discuri cauciucate cu diametrul interior 30 mm, Discuri cauciucate cu diametrul interior 50 mm, Suport pentru discuri

Ghid pentru evaluare

Cunoștințe necesare:

- noțiuni generale de anatomie
- particularități fizice și constitutive ale clientului
- tipuri de programe de întreținere corporală
- perioada de lucru specifică fiecărui program de întreținere corporală
- noțiuni generale legate de regimuri de alimentație echilibrată și sănătoasă
- tipuri de exerciții de fitness
- timpii de lucru pentru executarea fiecărui exercițiu
- tipuri de aparate / accesorii de fitness

La evaluare se urmărește:

- capacitatea de identificare a necesităților individuale ale clientului atât în funcție de particularitățile fizice și constituționale, cât și prin comunicare directă cu acesta
- capacitatea de stabilire a tipului de program de întreținere corporală și a perioadei de lucru în corelație cu necesitățile individuale identificare
- responsabilitatea în stabilirea unui regim alimentar echilibrat și sănătos adaptat tipului de program de întreținere corporală
- corectitudinea în stabilirea tipurilor de exerciții de executat în funcție de tipul programului de întreținere corporală stabilit
- capacitatea de stabilire a tipurilor de exerciții de executat și a timpilor de lucru în corelație cu rezistența la efort a clientului
- capacitatea de stabilire a tipurilor de aparate / accesorii de fitness de utilizat în corelație cu tipurile de exerciții de executat

UNITATEA 9 INSTRUIREA CLIENȚILOR

Descriere

Unitatea descrie competența necesară instructorului de fitness pentru stabilirea necesităților de instruire și realizarea instruirii clienților.

Elemente de competență	Criterii de realizare
1. Stabilește necesitățile de instruire ale clienților	1.1. Necesitățile de instruire ale clienților sunt stabilite la începutul demarării programului de întreținere corporală sau ori de câte ori este nevoie. 1.2. Necesitățile de instruire sunt stabilite în corelație cu specificul programului de întreținere corporală. 1.3. Necesitățile de instruire sunt stabilite în corelație cu nivelul individual de cunoștințe al clienților despre elementele caracteristice programului de întreținere corporală.
2. Realizează instruirea clienților	2.1. Instruirea este realizată separat, pentru fiecare client, astfel încât să asigure însușirea corectă a elementelor caracteristice programului de întreținere corporală. 2.2. Instruirea este realizată în corelație cu noutățile din domeniul de specialitate. 2.3. Instruirea clienților este efectuată cu responsabilitate pentru evitarea oricărui accident. 2.4. Instruirea se face cu eficiență, astfel încât să asigure satisfacerea necesităților de instruire stabilite. 2.5. Instruirea se face permanent, utilizând un limbaj specific.

Gama de variabile

Programe de întreținere corporală: programe de slăbit, menținere, creștere a masei musculare
Elementele caracteristice programului de întreținere corporală: legate de modul de utilizare a aparatelor /accesoriilor de fitness, modul de execuție a exercițiilor de încălzire /relaxare / antrenament, respectarea unui regim alimentar sănătos
Posibile accidente: forțarea articulațiilor, crampe musculare, întinderi musculare, răniri etc.

Ghid pentru evaluare

Cunoștințe necesare:

- modalitatea de stabilire a necesităților de instruire ale clienților
- elemente caracteristice programelor de întreținere corporală
- modalitatea de realizare a instruirii clienților
- noutăți din domeniul de specialitate (standarde, tehnologii, dispozitive, echipamente etc.)
- limbajul specific
- tipuri de accidente posibile

La evaluare se urmărește:

- capacitatea de stabilire a necesităților de instruire ale clienților în corelație cu specificul programului de întreținere corporală
- capacitatea de stabilire a necesităților de instruire ale clienților în corelație cu nivelul individual de cunoștințe al acestora despre elementele caracteristice programului de întreținere corporală
- capacitatea de a realiza instruirea clienților astfel încât să asigure însușirea corectă a elementelor caracteristice programului de întreținere corporală
- responsabilitatea în efectuarea instruirii astfel încât să se evite orice pericol
- eficiența în efectuarea instruirii astfel încât să asigure satisfacerea necesităților de instruire stabilite
- capacitatea de a realiza instruirea în corelație cu noutățile din domeniul de specialitate și utilizând un limbaj specific

UNITATEA 10 MONITORIZAREA ACTIVITĂȚII CLIENȚILOR

Descriere

Unitatea descrie competența necesară instructorului de fitness pentru îndrumarea și supravegherea activității clienților.

Elemente de competență	Criterii de realizare
1. Supraveghează activitatea clienților	1.1. Supravegherea activității clienților este realizată permanent și cu responsabilitate. 1.2. Supravegherea activității clienților este realizată pentru a asigura efectuarea corectă a sarcinilor de îndeplinit. 1.3. Verificarea integrității ținutei de lucru a clienților este efectuată cu atenție și responsabilitate.
2. Îndrumă activitatea clienților	2.1. Activitatea clienților este îndrumată permanent, astfel încât să se asigure îndeplinirea sarcinilor trasate. 2.2. Autonomia clienților în timpul lucrului este asigurată permanent. 2.3. Activitatea clienților este îndrumată pentru evitarea/soluționarea operativă a disfuncționalităților. 2.4. Disfuncționalitățile din activitatea clienților sunt rezolvate cu promptitudine prin decizii directe, conform responsabilităților proprii și a normelor interne de funcționare.

Gama de variabile

Clienții: persoanele care frecventează sala de fitness

Sarcini de îndeplinit pentru clienți: de încălzire, de relaxare, de antrenament (cu greutăți din culcat, cu greutăți din stând, pentru pectorali, deltoizi, brațe, dorsali, coapse, abdomen, fese și talie), încadrarea în timpii de lucru stabiliți pentru fiecare exercițiu etc

Ținuta de lucru: îmbrăcăminte și încălțăminte sport

Disfuncționalități:

- accidentarea unui client
- avarii sau lipsă de curent
- disfuncționalități ale echipamentelor de lucru

Ghid pentru evaluare

Cunoștințe necesare:

- tipuri de sarcini ce pot fi trasate
- ținuta de lucru
- eventuale disfuncționalități
- responsabilitățile proprii
- normele interne ale sălii de fitness

La evaluare se urmărește:

- responsabilitatea în supravegherea activității clienților, pentru a asigura efectuarea corectă a sarcinilor de îndeplinit.
- atenția cu care verifică integritatea ținutei de lucru a clienților
- capacitatea de îndrumare a activității clienților, astfel încât să se asigure îndeplinirea sarcinilor trasate
- capacitatea de îndrumare a activității clienților astfel încât să se asigure autonomia în timpul lucrului a membrilor echipei
- capacitatea de rezolvare promptă a disfuncționalităților din activitate prin decizii directe, conform responsabilităților proprii și a normelor interne de funcționare