



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**MINISTERSTWO PRACY
I POLITYKI SPOŁECZNEJ**



**UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY**



**Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego**

KRAJOWY STANDARD KOMPETENCJI ZAWODOWYCH

**Instruktor fitness
(342301)**

Technicy i inny średni personel

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich

Publikacja opracowana w ramach projektu systemowego pn. „Rozwijanie zbioru krajowych standardów kompetencji zawodowych wymaganych przez pracodawców”. Priorytet I PO KL, Działanie 1.1

Krajowy standard kompetencji zawodowych Instruktor fitness (342301)

© Copyright by Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2013

Kopiowanie i rozpowszechnianie może być dokonane za podaniem źródła

ISBN 978-83-7951-000-9 (całość)

ISBN 978-83-7951-112-9 (112)

Nakład 1000 egz.

Publikacja bezpłatna



Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich

00-697 Warszawa, Aleje Jerozolimskie 65/79, tel. (22) 237-00-00, fax (22) 237-00-99

e-mail: sekretariat@crzl.gov.pl <http://www.crzl.gov.pl>



Wydawnictwo Naukowe Instytutu Technologii Eksploatacji – Państwowego Instytutu Badawczego

26-600 Radom, ul. K. Pułaskiego 6/10, tel. centr. (48) 364-42-41, fax (48) 364-47-65

e-mail: instytut@itee.radom.pl <http://www.itee.radom.pl>

Spis treści

1. Dane identyfikacyjne zawodu	4
1.1. Kod, nazwa zawodu i usytuowanie zawodu w klasyfikacjach.....	4
1.2. Notka metodologiczna i autorzy.....	4
2. Opis zawodu.....	6
2.1. Synteza zawodu	6
2.2. Opis pracy i sposobu jej wykonywania, obszary występowania zawodu	6
2.3. Środowisko pracy (warunki pracy, maszyny i narzędzia pracy, zagrożenia, organizacja pracy)	6
2.4. Wymagania psychofizyczne, zdrowotne, w tym przeciwwskazania do wykonywania zawodu	7
2.5. Wykształcenie i uprawnienia niezbędne do podjęcia pracy w zawodzie.....	7
2.6. Możliwości rozwoju zawodowego, potwierdzania/walidacji kompetencji	8
2.7. Zadania zawodowe	8
2.8. Wykaz kompetencji zawodowych	8
2.9. Relacje między kompetencjami zawodowymi a poziomem kwalifikacji w ERK/PRK	9
3. Opis kompetencji zawodowych	10
3.1. Przygotowywanie zajęć ruchowo-sportowych Kz1	10
3.2. Prowadzenie zajęć ruchowo-sportowych Kz2	11
3.3. Kompetencje społeczne KzS	12
4. Profil kompetencji kluczowych	13
5. Słownik	14

1. Dane identyfikacyjne zawodu

1.1. Kod, nazwa zawodu i usytuowanie zawodu w klasyfikacjach

Według Klasyfikacji zawodów i specjalności na potrzeby rynku pracy (KZiS 2010):

342301 Instruktor fitness

Grupa wielka 3 – Technicy i inny średni personel (w Międzynarodowej Klasyfikacji Standardów Edukacyjnych ISCED 2011 – poziom 4).

Grupa elementarna 3423 – Instruktorzy fitness i rekreacji ruchowej (w Międzynarodowym Standardzie Klasyfikacji Zawodów ISCO-08 odpowiada grupie 3423 Fitness and recreation instructors and program leaders).

Według Polskiej Klasyfikacji Działalności (PKD 2007):

Sekcja R. Działalność związana z kulturą, rozrywką i rekreacją, Dział 93. Działalność sportowa, rozrywkowa i rekreacyjna, Grupa 93.1. Działalność związana ze sportem.

1.2. Notka metodologiczna i autorzy

Opis standardu kompetencji zawodowych wykonano na podstawie: analizy źródeł (akty prawne, klasyfikacje krajowe, międzynarodowe) oraz głównie wyników badań analitycznych na 15 stanowiskach pracy w 8 przedsiębiorstwach (mikro – 1, małe – 7, w tym usługowe – 8), przeprowadzonych w marcu i kwietniu 2013.

Zespół Ekspercki:

- Marzena Ciśło-Kuźmińska – Akademia Morska w Szczecinie,
- Edyta Gwizdała – Klub Sportowy Dobra Marina w Szczecinie,
- Katarzyna Walkowiak – Klub Fitness Arkand Fit w Szczecinie,
- Korpysa Jarosław – Wyższa Szkoła Zarządzania w Szczecinie.

Ewaluatorzy:

- Agata Kucharska – Liceum Ogólnokształcące w Zamościu,
- Marcin Biskupski – Zachodniopomorska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A. w Szczecinie.

Recenzenci:

- Andrzej Kucharski – Klub Sportowy Hetman w Zamościu,
- Marek Kolbowicz – Polski Związek Towarzystw Wioślarskich w Warszawie.

Komisja Branżowa (zatwierdzająca):

- Magdalena Prieditis (przewodnicząca) – Przedstawiciel IFAA Polska, Międzynarodowa Akademia Fitnessu i Aerobiku w Szczecinie,
- Izabela Gmitrowicz – NSZZ Solidarność w Kamieniu Pomorskim,
- Patrycjusz Matwiejczuk – Cech Rzemiosł Różnych i Przedsiębiorców w Kamieniu Pomorskim.

Data zatwierdzenia:

- 15.10.2013 r.

2. Opis zawodu

2.1. Synteza zawodu

Instruktor fitness prowadzi zorganizowane zajęcia ruchowo-sportowe przy muzyce.

2.2. Opis pracy i sposobu jej wykonywania, obszary występowania zawodu

Instruktor fitness jest zawodem o charakterze usługowym. Celem pracy instruktora jest przeprowadzenie zajęć ruchowo-sportowych przy muzyce dla grup zorganizowanych. Instruktor fitness prowadzi zajęcia wysiłkowe o różnej intensywności, ale także o charakterze zabawowym i towarzyskim. Instruktor prowadzi również ćwiczenia odprężające i korekcyjne. Propaguje zdrowy tryb życia poprzez ćwiczenia fizyczne, układy choreograficzne, tańce, zabawy, gry, itp. Przygotowuje się do zajęć merytorycznie, opracowuje konspekt, wybiera ćwiczenia oraz niezbędny do ich wykonania sprzęt. Jego obowiązkiem jest przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, aby zapobiegać urazom i kontuzjom ćwiczących. Podczas zajęć instruktor obsługuje sprzęt muzyczny oraz sportowy. Instruuje także uczestników, jak poprawnie korzystać ze sprzętu sportowego. Odpowiedzialny jest za przebieg zajęć, korygowanie błędów oraz nadawanie tempa wykonywanym ćwiczeniom, poprzez wydawanie komend głosowych oraz inne znaki niewerbalne. Instruktor kontroluje także ilość powtórzeń danego ćwiczenia. Musi prowadzić zajęcia zgodnie z zasadami obowiązującymi dla danej formy ruchowej. Obserwuje grupę, aby dostosować intensywność zajęć do poziomu zaawansowania i wieku uczestników.

2.3. Środowisko pracy (warunki pracy, maszyny i narzędzia pracy, zagrożenia, organizacja pracy)

Miejscem pracy instruktora fitness jest przestrzeń dostosowana pod względem bezpieczeństwa do wykonywania zajęć ruchowo-sportowych. Instruktor prowadzi zajęcia zarówno w pomieszczeniach zamkniętych, na wolnym powietrzu, jak i w wodzie. Są to zazwyczaj sale gimnastyczne, sale fitness, siłownie i baseny, a także boiska, ścieżki zdrowia itp. Obiekty mogą być jedno lub wielopomieszczeniowe – usytuowane na jednej lub wielu kondygnacjach, będące samodzielnym pomieszczeniem lub też częścią kompleksu sportowo-rekreacyjnego. Instruktor korzysta ze sprzętu sportowego lub rehabilitacyjnego, takiego jak: han-

tle, sztangi, stepy, maty, rowery, piłki i inny dowolnie wybrany sprzęt, który można wykorzystywać do ćwiczeń spełniający normy bezpieczeństwa. Instruktor fitness to zawód wymagający inwencji w zakresie planowania, organizowania i prowadzenia zajęć. Instruktor fitness jest narażony na kontuzje, urazy i przeciążenia. Intensywne wykorzystywanie aparatu głosowego może powodować choroby krtani i strun głosowych. Instruktor ponosi odpowiedzialność za zdrowie uczestników oraz wykorzystywany sprzęt.

2.4. Wymagania psychofizyczne, zdrowotne, w tym przeciwwskazania do wykonywania zawodu.

Instruktor fitness musi cechować się otwartością, komunikatywnością, łatwością nawiązywania kontaktów, spostrzegawczością i refleksem. Zawód ten wymaga także umiejętności pracy w zespole oraz kierowania grupą ćwiczących. Istotna jest zdolność koncentracji i podzielność uwagi. Instruktor fitness powinien charakteryzować optymizm, zapał do pracy oraz dbałość o higienę osobistą. Osoba wykonująca zawód instruktora fitness powinna być w pełni sprawna fizycznie i mieć sprawny aparat głosowy. Przeciwwskazaniem do pracy w zawodzie instruktora fitness jest niesprawność ruchowa, zdiagnozowana dyskopatia, choroby przewlekłe, niewydolność układu kostno-stawowego i mięśniowego, zaburzenia równowagi oraz padaczka.

2.5. Wykształcenie i uprawnienia niezbędne do podjęcia pracy w zawodzie

Wykonywanie zawodu instruktora fitness wymaga posiadania wykształcenia średniego ogólnego lub zawodowego o dowolnym kierunku, pożądane jest ukończenie kursu uprawniającego do prowadzenia zajęć fitness, przeprowadzanego przez uprawnione instytucje, zakończonego wydaniem legitymacji instruktorskiej. Zawód ten można również wykonywać po ukończeniu studiów wyższych pierwszego lub drugiego stopnia na kierunkach związanych z wychowaniem fizycznym lub wychowaniem zdrowotnym. Instruktor czynny zawodowo powinien brać udział w szkoleniach organizowanych przez zakład pracy, kursach prowadzonych przez jednostki szkoleniowe oraz doskonalić kompetencje i samodzielnie rozwijać swoją sprawność fizyczną.

2.6. Możliwości rozwoju zawodowego, potwierdzania/ walidacji kompetencji.

Uprawnienia instruktora fitness potwierdzane są certyfikatami umożliwiającymi prowadzenie konkretnych zajęć, np.: zajęcia na rowerach stacjonarnych lub zajęcia w wodzie. Podstawowy kurs instruktora fitness uprawnia tylko do prowadzenia zajęć objętych programem tego konkretnego kursu. W celu zdobycia kwalifikacji do prowadzenia innych form ruchowych należy ukończyć kolejne szkolenia (zajęcia na stepie, zajęcia z piłkami itd.). Instruktor fitness posiadający doświadczenie w prowadzeniu zajęć ruchowo-sportowych może założyć własną firmę prowadzącą zajęcia lub świadczyć usługi jako trener personalny. Istnieje również możliwość ukończenia kursu instruktorskiego, który umożliwia prowadzenie szkoleń dla kandydatów na instruktorów fitness. Posiadając kompetencje w zawodzie instruktora fitness można pracować w zawodach: 342304 Instruktor odnowy biologicznej; 342305 Instruktor rekreacji ruchowej; 342310 Pracownik do spraw kultury fizycznej i sportu.

2.7. Zadania zawodowe

- Z1. Przygotowywanie merytoryczne zajęć (niezbędne kompetencje: Kz1, KzS).
- Z2. Przygotowywanie przyrządów niezbędnych do przeprowadzenia zajęć (niezbędne kompetencje: Kz1, KzS).
- Z3. Realizowanie zajęć ruchowo-sportowych zgodnie z opracowanym konspektem (niezbędne kompetencje: Kz2, KzS).
- Z4. Korygowanie błędów popełnianych przez uczestników podczas wykonywania ćwiczeń (niezbędne kompetencje: Kz2, KzS).
- Z5. Organizowanie stanowiska pracy, w tym przestrzeganie zasad BHP, ergonomii i ochrony ppoż. (niezbędne kompetencje: Kz1, Kz2, KzS).

2.8. Wykaz kompetencji zawodowych

- Kz1 – Przygotowywanie zajęć ruchowo-sportowych (potrzebne do wykonywania zadań: Z1, Z2, Z5).
- Kz2 – Prowadzenie zajęć ruchowo-sportowych: Z3, Z4, Z5).
- KzS – Kompetencje społeczne (potrzebne do wykonywania zadań: Z1÷Z5).

2.9. Relacje między kompetencjami zawodowymi a poziomem kwalifikacji w ERK/PRK

Kompetencje zawodowe potrzebne do wykonywania zadań w zawodzie sugeruje się przyporządkować do kwalifikacji na **poziomie 4** właściwym dla wykształcenia średniego w Europejskiej i Polskiej Ramie Kwalifikacji. Poziom ten jest uzasadniony miejscem usytuowania zawodu w Klasyfikacji zawodów i specjalności (grupa wielka 3 i jej odpowiednik w ISCED 2011).

Osoba wykonująca zawód instruktora fitness:

- 1) w zakresie wiedzy: zna i rozumie poszerzony zbiór faktów, zasad, procesów i umiarkowanie złożonych pojęć i teorii oraz zależności między nimi w zawodzie instruktora fitness, a także posiada rozszerzoną wiedzę w zakresie prowadzonej działalności w branży sportowo-rekreacyjnej;
- 2) w zakresie umiejętności: potrafi rozwiązywać niezbyt proste problemy poprzez wybieranie metod, narzędzi, materiałów i informacji dotyczących realizacji zadań ruchowo-sportowych; potrafi wykonywać niezbyt złożone zadania w części bez instrukcji, często w zmiennych warunkach; potrafi uczyć się samodzielnie w zorganizowanej formie; odbierać złożone wypowiedzi dotyczące szerokiego zakresu zagadnień ruchowo-sportowych; odbierać złożone i tworzyć niezbyt złożone wypowiedzi, odbierać i formułować proste wypowiedzi w języku obcym.

3. Opis kompetencji zawodowych

Opis kompetencji dotyczy tylko kompetencji zawodowych zdefiniowanych w badaniach na stanowiskach pracy.

Wykonanie zadań zawodowych Z1, Z2, Z5 wymaga posiadania kompetencji zawodowej Kz1.

3.1. Przygotowywanie zajęć ruchowo-sportowych Kz1

Wiedza – zna i rozumie poszerzony zbiór podstawowych faktów, umiarkowanie złożonych pojęć i teorii oraz zależności związanych z przygotowaniem zajęć ruchowo-sportowych, w szczególności zna:

- zasady i przepisy BHP, ochrony ppoż. ergonomii w zakresie przygotowywania zajęć ruchowo-sportowych;
- zasady sanitarno-higieniczne;
- zasady tworzenia konspektów;
- zasady tworzenia układów i programów ćwiczeń;
- zasady komunikacji z klientem;
- podstawy anatomii i fizjologii człowieka;
- metody i techniki treningowe;
- zasady korzystania z przyrządów do ćwiczeń w centrum fitness;
- zasady działania przyrządów do ćwiczeń.

Umiejętności – potrafi wykonywać niezbyt złożone zadania związane z przygotowaniem zajęć ruchowo-sportowych, w szczególności potrafi:

- przestrzegać zasad i przepisów BHP, ochrony ppoż. i ergonomii w zakresie przygotowywania zajęć ruchowo-sportowych;
- stosować zasady sanitarno-higieniczne;
- kontrolować stan techniczny i jakość sprzętu do zajęć (stepy, hantle, maty, piłki);
- dobierać czas prowadzenia zajęć (pora dnia, długość trwania zajęć, reakcja na stan psychofizyczny ćwiczących);
- dobierać program zajęć do możliwości motorycznych, kondycji, wieku uczestników;
- planować układy i programy ćwiczeń.

Wykonanie zadań zawodowych Z3, Z4, Z5 wymaga posiadania kompetencji zawodowej Kz2.

3.2. Prowadzenie zajęć ruchowo-sportowych Kz2

Wiedza – zna i rozumie poszerzony zbiór podstawowych faktów, umiarkowanie złożonych pojęć i teorii oraz zależności związanych z prowadzeniem zajęć ruchowo-sportowych, w szczególności zna:

- zasady i przepisy BHP, ochrony ppoż. i ergonomii w zakresie prowadzenia zajęć fitness;
- zasady sanitarno-higieniczne;
- zasady przeprowadzania i organizacji zajęć;
- metody instruktażu;
- formy wykonywania ćwiczeń;
- zasady zdrowego, aktywnego stylu życia;
- zasady udzielania pomocy przedmedycznej i procedury postępowania w przypadku wystąpienia urazów i kontuzji.

Umiejętności – potrafi wykonywać niezbyt złożone zadania związane z prowadzeniem zajęć ruchowo-sportowych, w szczególności potrafi:

- przestrzegać zasad i przepisów BHP, ochrony ppoż. i ergonomii w zakresie prowadzenia zajęć fitness;
- stosować zasady sanitarno-higieniczne;
- prowadzić zajęcia zgodnie z przyjętymi zasadami dla danego rodzaju zajęć;
- dopasowywać charakter zajęć do ich specyfiki i możliwości grupy;
- dbać o bezpieczeństwo i zapobiegać urazom;
- prezentować i objaśniać właściwe wykonywanie ćwiczeń i kontrolować ich poprawność;
- korygować błędy podczas wykonywanych ćwiczeń;
- korzystać ze sprzętu sportowego zgodnie z jego przeznaczeniem;
- propagować zdrową dietę i regularną aktywność sportową;
- udzielać pomocy przedmedycznej w przypadku wystąpienia urazu lub kontuzji podczas zajęć;
- stosować procedury postępowania w przypadku wystąpienia urazów i kontuzji podczas zajęć.

Wykonanie wszystkich zidentyfikowanych w standardzie zadań zawodowych wymaga posiadania kompetencji społecznych KzS.

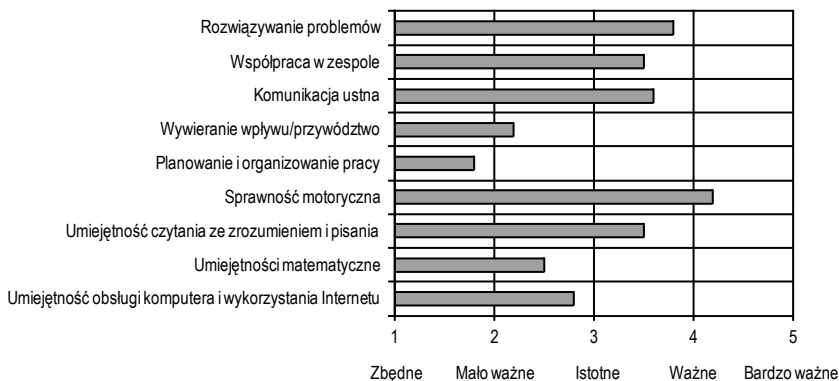
3.3. Kompetencje społeczne KzS:

- ponosi odpowiedzialność za realizację zajęć ruchowo-sportowych,
- działa samodzielnie i współdziała w zorganizowanych warunkach obiektu sportowego,
- dostosowuje zachowanie do zmiennych okoliczności pracy w obiekcie sportowym,
- ocenia swoje działania i działania wykonywane w ramach współdziałania zespołowego i ponosi odpowiedzialność za ich skutki.

4. Profil kompetencji kluczowych

Ocenę ważności kompetencji kluczowych dla zawodu instruktora fitness przedstawia rys. 1.

Wykaz kompetencji kluczowych opracowano na podstawie wykazu stosowanego w Międzynarodowym Badaniu Kompetencji Osób Dorosłych – projekt PIAAC (OECD).



Rys. 1. Profil kompetencji kluczowych dla zawodu 342301 Instruktor fitness

5. Słownik

Zawód	– zbiór zadań (zespół czynności) wyodrębnionych w wyniku społecznego podziału pracy, wykonywanych stale lub z niewielkimi zmianami przez poszczególne osoby i wymagających odpowiednich kwalifikacji i kompetencji (wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych) zdobytych w wyniku kształcenia lub praktyki. Wykonywanie zawodu stanowi źródło dochodów.
Specjalność	– jest wynikiem podziału pracy w ramach zawodu, zawiera część czynności o podobnym charakterze (związanych z wykonywaną funkcją lub przedmiotem pracy) wymagających pogłębionej lub dodatkowej wiedzy i umiejętności zdobytych w wyniku dodatkowego szkolenia lub praktyki.
Zadanie zawodowe	– logiczny wycinek lub etap pracy w ramach zawodu o wyraźnie określonym początku i końcu, wyodrębniony ze względu na rodzaj lub sposób wykonywania czynności zawodowych powiązanych jednym celem, kończący się produktem, usługą lub decyzją.
Kompetencje zawodowe	– wszystko to, co pracownik wie, rozumie i potrafi wykonać, odpowiednio do sytuacji w miejscu pracy. Opisywane są trzema zbiorami: wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych.
Wiedza	– zbiór opisów faktów, zasad, teorii i praktyk przyswojonych w procesie uczenia się, odnoszących się do dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej.
Umiejętności	– zdolność wykonywania zadań i rozwiązywania problemów właściwych dla dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej.
Kompetencje społeczne	– zdolność autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu zawodowym i społecznym oraz kształtowania własnego rozwoju, z uwzględnieniem kontekstu etycznego.
Kompetencje kluczowe	– wiedza, umiejętności i postawy odpowiednie do sytuacji, niezbędne do samorealizacji i rozwoju osobistego, bycia aktywnym obywatelem, integracji społecznej i zatrudnienia.
Standard kompetencji zawodowych	– norma opisująca kompetencje zawodowe konieczne do wykonywania zadań zawodowych wchodzących w skład zawodu, akceptowana przez przedstawicieli organizacji zawodowych i branżowych, pracodawców, pracobiorców i innych kluczowych partnerów społecznych.
Kwalifikacja	– zestaw efektów uczenia się (zasób wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych), których osiągnięcie zostało formalnie potwierdzone przez uprawnioną instytucję.
Europejska Rama Kwalifikacji	– przyjęta w Unii Europejskiej struktura i opis poziomów kwalifikacji, umożliwiające porównywanie kwalifikacji uzyskiwanych w różnych krajach. W Europejskiej Ramie Kwalifikacji wyróżniono 8 poziomów kwalifikacji opisywanych za pomocą efektów uczenia się; stanowią one układ odniesienia krajowych ram kwalifikacji.
Polska Rama Kwalifikacji	– opis hierarchii poziomów kwalifikacji wpisywanych do zintegrowanego rejestru kwalifikacji w Polsce.
Krajowy System Kwalifikacji	– ogół rozwiązań służących ustanawianiu i nadawaniu kwalifikacji (potwierdzaniu efektów uczenia się) oraz zapewnianiu ich jakości.