

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

**ПРОФЕСІЙНИЙ СТАНДАРТ
«ІНСТРУКТОР З ФІТНЕСУ»
(проект)**

2025 р.

I. Назва професійного стандарту

Інструктор з фітнесу.

II. Загальні відомості про професійний стандарт

1. Мета діяльності за професією

Організація та проведення безпечних та ефективних занять для людей, в яких не виявлено хронічних захворювань, з застосуванням засобів оздоровчого фітнесу спрямованих на покращення показників фізичного стану клієнтів та залучення їх до систематичної рухової активності.

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	

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

3475 Інструктор з фітнесу (аеробіки)

4. Узагальнена назва професії (за потреби)

Інструктор з фітнесу

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

Повна кваліфікація:

Інструктор з фітнесу, 4 рівень НРК.

Часткові кваліфікації:

Інструктор з групового фітнесу, 3 рівень НРК.

Інструктор з аквафітнесу, 3 рівень НРК.

Інструктор з дитячого фітнесу, 3 рівень НРК.

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

Сертифікат про присвоєння/підтвердження професійної кваліфікації «Інструктор з фітнесу»; сертифікат про присвоєння/підтвердження часткової професійної кваліфікації «Інструктор з групового фітнесу»; сертифікат про присвоєння/підтвердження часткової професійної кваліфікації «Інструктор з аквафітнесу»; сертифікат про присвоєння/підтвердження часткової професійної кваліфікації «Інструктор з дитячого 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
Інструктор з фітнесу (повна кваліфікація)	Наявність повної загальної середньої освіти та досягнення результатів навчання визначених професійним стандартом	Не передбачено професійним стандартом
Інструктор групового фітнесу (часткова кваліфікація) 3		
Інструктор аквафітнесу (часткова кваліфікація) 3		
Інструктор з дитячого фітнесу (часткова кваліфікація)		

2. Професійний розвиток:

1) з присвоєнням наступної професійної кваліфікації

Наявність часткових кваліфікацій «Інструктор з групового фітнесу», «Інструктор з аквафітнесу», «Інструктор з дитячого фітнесу» дозволяє присвоїти повну професійну кваліфікацію «Інструктор з фітнесу».

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 інструктора з фітнесу чи інструктора групового фітнесу чи інструктора з аквафітнесу чи інструктора з дитячого фітнесу.

IV. Абревіатури та скорочення

PAR-Q – physical activity readiness questionnaire

SPA – sanitas per aqua

ФОП – фізична особа підприємець

ЗМІ – засоби масової інформації

SMM – social media marketing

ЄС – європейський союз

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	А1. Здатність проводити збір та аналіз інформації про клієнта	<p>А1.31. Методи соціологічних досліджень (опитування, тестування, бесіда, інтерв'ю, анкетування) у сфері фізичної культури та спорту</p> <p>А1.32. Сучасні методики та опитувальники для збору інформації</p> <p>А1.33. Цифрові технології, програмне забезпечення для автоматизації збору, обробки та зберігання даних</p>	<p>А1.У1. Проводити збір інформації стосовно мети занять, потреб, мотивів інтересів, очікуваних результатів, рухового досвіду, способу життя, готовності до рухової активності (PAR-Q)</p> <p>А1.У2. Аналізувати, порівнювати, інтерпретувати та узагальнювати результати збору інформації</p> <p>А1.У3. Використовувати анкети, опитувальники, протоколи</p> <p>А1.У4. Систематизувати та</p>	<p>А.К1. Демонструвати активне слухання, встановлювати довірливий контакт та взаємодію з клієнтами для отримання точної та повної інформації</p> <p>А.К3. Встановлювати чітку та зрозумілу комунікацію через формулювання питань під час опитування</p>	<p>А.В1. Збирати та аналізувати інформацію про клієнта відповідно до принципів професійної етики та чинних норм законодавства</p> <p>А.В2. Самостійно приймати рішення щодо вибору методів, анкет, опитувальників, протоколів та їх адаптації до конкретних категорій клієнтів</p>

			зберігати отримані дані	клієнтів, пояснення мети збору інформації	A.B3. Аналізувати, порівнювати, інтерпретувати та узагальнювати отримані дані
			A1.Y4. Надавати рекомендації щодо вибору спрямованості занять у відповідності до розкладу та їх кратності	A.K4. Проявляти емпатію та професійну етику під час взаємодії з клієнтами, дотримуючись принципів конфіденційності та поваги	A.B4. Нести відповідальність за безпечне зберігання персональних даних клієнтів відповідно до вимог конфіденційності та законодавства щодо захисту персональних даних
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 скерування до лікаря та 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 скерування до лікаря та допуску до занять A2.Y3. Інтерпретувати результати медичних заключень A2.Y4. Скерувувати клієнта до фахівців відповідної кваліфікації, які виходять за рамки професійних повноважень фітнес-тренера		A.K5. Чітко та коректно спілкуватися з клієнтом щодо можливих обмежень і факторів ризику, пов'язаних із фізичною активністю A.K6. Спрямувати клієнта для	A.B5. Самостійно визначити потенційні обмеження та фактори ризику для участі клієнта у руховій активності на основі збору анамнезу, аналізу фізичного стану

				<p>консультації з лікарем або іншим фахівцем у разі виявлення станів, які можуть потребувати медичного контролю</p> <p>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</p>	<p>та використання стандартизованих опитувальників</p> <p>А.В6. Самостійно виявляти стани, що потребують обов'язкового медичного допуску, та своєчасно спрямувати клієнта до відповідного медичного фахівця</p> <p>А.В7. Коректно інтерпретувати результати медичних висновків у межах своєї компетенції, без перевищення професійних повноважень</p> <p>А.В8. Приймати обґрунтовані рішення щодо можливості або</p>
--	--	--	--	---	---

					неможливості залучення клієнта до фізичних тренувань на основі отриманих медичних рекомендацій
Предмети та засоби праці: цифрове обладнання та технології, доступ до мережі Інтернет, засоби зв'язку, стандартизовані опитувальники, анкети протоколи					
Б. Планування, підготовка та організація занять в груповому форматі	Б1. Здатність до розробки плану групового заняття (силової, аеробної, функціональної та ментальної спрямованості) у відповідності до формату та регламенту заняття	Б1.31. Анатомія Б1.32. Фізіологія рухової активності Б1.33. Біомеханіка Б1.34. Біохімія м'язової діяльності Б1.35. Теорія та технології оздоровчого фітнесу Б1.36. Формат та регламент групових занять аеробної, силової, функціональної та ментальної спрямованості Б1.37. Основи складання планів та програм групових занять різними видами фітнесу у	Б1.У1. Визначати мету, спрямованість, форми організації при плануванні та підготовці до заняття Б1.У2. Розробляти план групового заняття у відповідності до визначеного формату та регламенту Б1.У3. Добирати методи, засоби, визначати їх послідовність, величину та обсяг навантаження, інтенсивність, темп виконання, тривалість та характер відпочинку	Б.К1. Демонструвати емпатію, професійну етику та гнучкість у спілкуванні, забезпечуючи психологічний комфорт клієнта під час тренувань	Б.В1. Самостійно використовувати стандартизовані протоколи, регламенти та науково-обґрунтовані підходи під час розробки плану заняття Б.В2. Дотримуватись професійних стандартів та обмежень Б.В3. Проявляти автономність при адаптації тренувальних програм в

		<p>відповідності до формату та регламенту таких занять (структура, методи, засоби, послідовність, темп виконання, параметри навантаження тощо)</p> <p>Б1.38. Структура та особливості проведення різних частин заняття</p> <p>Б1.39. Характеристика та компоненти тренувального навантаження та відпочинку</p> <p>Б1.310. Засоби фітнесу (фізичні вправи, рухи, кроки та спеціальне обладнання) що використовуються при організації занять груповим фітнесом</p> <p>Б1.311. Термінологія вправ, рухів, кроків у груповому фітнесі</p> <p>Б1.312. Методика розвитку рухових якостей (сили, витривалості, гнучкості,</p>	<p>з урахуванням формату та регламенту заняття</p> <p>Б1.У4. Адаптувати тренувальні плани</p> <p>Б1.У5. Аналізувати сучасні світові тренди та впроваджувати інновації при плануванні та проведенні занять у груповому фітнесі</p> <p>Б1.У6. Складати та заповнювати документи обліку в процесі занять (плани-конспекти занять, протоколи, журнал відвідування, програми тощо)</p>		<p>залежності від умов та обставин (стрес-факторів, дня тижня, часу тренування, тощо)</p>
--	--	---	--	--	---

		координаційних здібностей, спритності) Б1.313. Показання, протипоказання до занять або обмеження у виконанні вправ у груповому форматі			
Предмети та засоби праці: цифрове обладнання та технології, доступ до мережі Інтернет, стандартизовані протоколи занять, документи обліку					
В. Планування, підготовка та організація індивідуальних та групових занять з використанням засобів аквафітнесу	В1. Здатність до розробки плану групового та індивідуального заняття з аквафітнесу у відповідності до формату та регламенту заняття	В1.31. Анатомія В1.32. Фізіологія рухової активності В1.33. Біомеханіка В1.34. Біохімія м'язової діяльності В1.35. Теорія та технології оздоровчого фітнесу В1.36. Сучасні теорії та технології аквафітнесу В1.37. Характеристики водного середовища В1.38. Формат та регламент групових та індивідуальних занять з	В1.У1. Визначати мету, спрямованість, форми організації при плануванні та підготовці до заняття В1.У2. Розробляти план заняття аквафітнесом у відповідності до визначеного формату та регламенту В1.У3. Добирати методи, засоби, визначати їх послідовність, величину та обсяг навантаження, інтенсивність, темп виконання, тривалість та характер відпочинку з урахуванням формату	В.К1. Демонструвати емпатію, професійну етику та гнучкість у спілкуванні, забезпечуючи психологічний комфорт клієнта під час тренувань	В.В1. Самостійно використовувати стандартизовані протоколи, регламенти та науково-обґрунтовані підходи під час розробки плану заняття В.В2. Дотримуватись професійних стандартів та обмежень В.В3. Проявляти автономність при адаптації тренувальних програм в

		<p>використанням засобів аквафітнесу</p> <p>В1.39. Теоретико-методичні основи планування та організації занять аквафітнесом для людей зрілого, похилого віку, вагітних жінок, дітей, підлітків, немовлят</p> <p>В1.310. Основи складання планів та програм занять аквафітнесом у відповідності до формату та регламенту таких занять (структура, методи, засоби, послідовність, темп виконання, параметри навантаження)</p> <p>В1.311. Структура та особливості проведення різних частин заняття</p> <p>В1.312. Характеристика та компоненти тренувального навантаження та відпочинку</p> <p>В1.313. Засоби аквафітнесу (фізичні вправи, елементи техніки плавання та</p>	<p>та регламенту заняття аквафітнесом</p> <p>В1.У4. Застосовувати принципи індивідуального підходу при плануванні та організації занять</p> <p>В1.У5. Складати та заповнювати документи обліку в процесі занять (плани-конспекти занять, протоколи, журнал відвідування, програми, тощо)</p> <p>В1.У6. Аналізувати сучасні світові тренди та впроваджувати інновації при плануванні та проведенні занять аквафітнесом</p>		<p>залежності від умов та обставин (стрес-факторів, дня тижня, часу тренування, тощо)</p>
--	--	--	--	--	---

		<p>спеціального обладнання) що використовуються при організації занять</p> <p>V1.314. Методи навчання фізичним вправам у воді</p> <p>V1.315. Термінологія аквафітнесу</p> <p>V1.316. Показання, протипоказання до занять або обмеження у виконанні вправ у груповому форматі</p>			
<p>Предмети та засоби праці: цифрове обладнання та технології, доступ до мережі Інтернет, стандартизовані протоколи занять, документи обліку</p>					
<p>Г. Планування, підготовка та організація занять для дітей та підлітків з використанням засобів фітнесу та фізичної рекреації</p>	<p>Г1. Здатність до розробки плану заняття для дітей та підлітків з різних напрямів фітнесу, спортивних, рухливих, рекреаційних ігор у відповідності до формату та регламенту заняття</p>	<p>Г1.31. Основи анатомії</p> <p>Г1.32. Вікова періодизація та морфо-функціональні особливості дітей та підлітків у різні вікові періоди</p> <p>Г1.33. Вікова фізіологія та фізіологія рухової активності</p> <p>Г1.34. Основи психології та педагогічної</p>	<p>Г1.У1. Визначати мету, спрямованість, форми організації при плануванні та підготовці до заняття (окремо для кожної вікової групи)</p> <p>Г1.У2. Розробляти план заняття дітей та підлітків з урахуванням їх вікових особливостей, формату та регламенту заняття</p>	<p>Г.К1. Демонструвати емпатію, професійну етику та гнучкості у спілкуванні, забезпечуючи психологічний комфорт дітей та підлітків під час тренувань</p>	<p>Г.В1. Самостійно використовувати стандартизовані протоколи, регламенти та науково-обґрунтовані підходи під час розробки плану занять</p> <p>Г.В2. Дотримуватись професійних</p>

		<p>майстерності при роботі з дітьми та підлітками</p> <p>Г1.35. Сучасні фітнес-технології при роботі з дітьми та підлітками</p> <p>Г1.36. Сучасні рекреаційні технології (спортивні, рухливі, рекреаційні ігри) для дітей різних вікових груп</p> <p>Г1.37. Формати та регламент групових та індивідуальних занять для дітей та підлітків</p> <p>Г1.38. Теоретико-методичні основи програмування та організації занять для дітей та підлітків</p> <p>Г1.39. Структура та особливості проведення різних частин заняття</p> <p>Г1.310. Характеристика та компоненти тренувального навантаження та відпочинку</p>	<p>Г1.У3. Добирати методи, засоби, визначати їх послідовність, величину та обсяг навантаження, інтенсивність, темп виконання, тривалість та характер відпочинку з урахуванням формату та регламенту</p> <p>Г1.У4. Застосовувати принципи індивідуального підходу при плануванні та організації занять, в тому числі для дітей з особливими освітніми потребами</p> <p>Г1.У5. Складати та заповнювати документи обліку в процесі занять (плани-конспекти занять, протоколи, журнал відвідування, програми, тощо)</p> <p>Г1.У6. Аналізувати сучасні світові тренди та впроваджувати інновації при плануванні та</p>		<p>стандартів та обмежень</p> <p>Г.В3. Проявляти автономність при адаптації тренувальних програм залежності від умов та обставин (стрес-факторів, дня тижня, часу тренування, тощо)</p>
--	--	--	---	--	--

		<p>Г1.311. Засоби фітнесу та фізичної рекреації (фізичні вправи та спеціальне обладнання) що використовуються при організації занять з дітьми та підлітками</p> <p>Г1.312. Алгоритм складання планів та програм занять для дітей та підлітків у відповідності до формату та регламенту таких занять (структура, методи, засоби, послідовність, темп виконання, параметри навантаження)</p> <p>Г1.313. Методика розвитку рухових якостей дітей та підлітків. Сенситивні періоди розвитку рухових здібностей</p> <p>Г1.314. Методика організації занять для профілактики порушень постави у дітей та підлітків. Особливості постави дітей та підлітків у різні періоди життя</p>	проведенні занять з дітьми та підлітками		
--	--	--	--	--	--

		Г1.315. Особливості роботи з дітьми які мають особливі освітні потреби			
	Г2. Здатність до планування та здійснення навчальної та виховної діяльності, в процесі організації занять для дітей та підлітків	Г2.31. Основи психології та педагогічної майстерності при роботі з дітьми Г2.32. Педагогічні технології Г2.33. Вікові особливості когнітивних процесів дітей та підлітків Г2.34. Технології навчання та виховання дітей та підлітків, засобами оздоровчого фітнесу та фізичної рекреації Г2.35. Принципи, засоби та форми організації занять пізнавальної та навчальної спрямованості в умовах фітнес-клубу	Г2.У1. Розробляти та інтегрувати у плани занять елементи навчальної та виховної діяльності Г2.У2. Аналізувати сучасні педагогічні тренди та впроваджувати інновації при здійсненні навчальної та виховної діяльності		
Предмети та засоби праці: цифрове обладнання та технології, доступ до мережі Інтернет, стандартизовані протоколи занять, документи обліку					

<p>Г. Проведення заняття у відповідності до розробленого плану</p>	<p>Г1. Здатність організувати та проводити заняття у відповідності до розробленого плану та розкладу</p>	<p>Г1.31. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування</p> <p>Г1.32. Формат та регламент занять</p> <p>Г1.33. Індивідуалізація тренувального процесу</p> <p>Г1.34. Характеристика та компоненти тренувального навантаження та відпочинку</p> <p>Г1.35. Методичні прийоми та способи дозування навантаження в процесі занять</p> <p>Г1.36. Структура та особливості проведення різних частин заняття</p> <p>Г1.37. Протипоказання до участі у заняттях або обмеження у виконанні окремих вправ</p> <p>Г1.38. Методи заохочення та мотивації</p>	<p>Г1.У1. Організувати робоче місце, обладнання, інвентар та музичний супровід для тренування</p> <p>Г1.У2. Проводити презентації класу, інструктажу щодо шикування, організації місця, підбору інвентаря для клієнтів</p> <p>Г1.У3. Проводити заняття у відповідності до розробленого плану заняття</p> <p>Г1.У4. Коригувати фізичне навантаження, в процесі заняття, пропонувати доступні модифікації фізичних вправ, рухів, комбінацій/зв'язок, зміни обладнання тощо</p> <p>Г1.У5. Дотримуватися принципів симетрії фізичних навантажень при проведенні занять</p>	<p>Г.К1. Чітко та зрозуміло пояснювати структуру та зміст заняття, обмеження та протипоказання</p> <p>Г.К2. Демонструвати адаптований стиль спілкування відповідно до індивідуальних особливостей клієнта</p> <p>Г.К3. Отримувати зворотний зв'язок від клієнта</p> <p>Г.К4. Стимулювати активність клієнта в процесі заняття</p>	<p>Г.В1. Нести відповідальність за організацію та проведення тренувальних занять у відповідності до розробленої фітнес-програми</p> <p>Г.В2. Нести відповідальність за навчання клієнта правильній техніці виконання вправ і контроль за їхнім виконанням</p> <p>Г.В3. Самостійно здійснювати адаптацію тренувального процесу до різних типів середовищ (фітнес-зал, відкритий простір, онлайн тощо)</p>
---	---	---	---	---	---

		<p>Г1.39. Засоби та методи підвищення ефективності процесів відновлення та відпочинку після навантаження</p>	<p>Г1.У6. Дотримуватися логічної послідовності у вивченні й виконанні вправ/рухів/зв'язок</p> <p>Г1.У7. Використовувати методи мотивації та стимулювання активності клієнтів у процесі заняття</p> <p>Г1.У8. Надавати рекомендації щодо засобів відновлення організму після заняття залежно від впливу навантаження на організм</p>	<p>Г.К5. Надавати методичні вказівки та команди в процесі заняття з використанням засобів вербальної та невербальної комунікації</p>	<p>Г.В4. Нести відповідальність за безпеку та ефективність занять, враховуючи можливі ризики</p> <p>Г.В5. Запобігати перевантаженню та ризикам травматизації, своєчасно адаптуючи програму занять</p>
	<p>Г2. Здатність дотримуватися правил і методів підбору музичного супроводу в процесі заняття</p>	<p>Г2.31. Основи музичної грамоти у фітнесі</p> <p>Г2.32. Правила використання музики та виконання вправ під музику в процесі групового заняття</p> <p>Г2.33. Правила і методи підбору музичного супроводу з урахуванням</p>	<p>Г2.У1. Використовувати музичний супровід в процесі проведення заняття</p> <p>Г2.У2. Виконувати вправи, рухи, хореографічні комбінації та подавати команди з урахуванням музичного супроводу</p> <p>Г2.У3. Добирати музичний супровід</p>		

		формату заняття (за потреби)	треки у відповідності до формату, рівня фізичної підготовленості та стилістики заняття (за потреби)		
	Г3. Здатність здійснювати комунікацію з групою використовуючи вербальні та невербальні команди у процесі проведення заняття	<p>Г3.31. Основи групової комунікації в процесі проведення заняття</p> <p>Г3.32. Види та характеристика вербальних та невербальних команд (зворотний відлік, кюінг, попередній показ, методичні вказівки, термінологія вправ)</p> <p>Г3.33. Методичні принципи подачі вербальних та невербальних команд з урахуванням формату заняття</p> <p>Г3.34. Термінологія вправ, рухів, кроків у груповому фітнесі</p>	<p>Г3.У1. Дотримуватись методичних принципів щодо подачі команд у груповому занятті</p> <p>Г3.У2. Проявляти лідерські навички, навички управління групою</p> <p>Г3.У3. Користуватися інструментарієм групової комунікації (голос, жести, мова тіла, міміка тощо)</p> <p>Г3.У4. Використовувати вербальні та невербальні команди, професійну термінологію для керування групою</p> <p>Г3.У5. Надавати методичні вказівки з урахуванням</p>		

			<p>особливостей групової комунікації</p> <p>Г3.У6. Управляти голосом в процесі подачі команд та комунікації з групою (гучність, тембр, інтонація тощо)</p>		
	<p>Г4. Здатність проводити заняття в різних типах середовищ</p>	<p>Г4.31. Типи середовищ для проведення занять (фітнес-клуб, на відкритому повітрі, на підприємстві, вдома, онлайн)</p> <p>Г4.32. Переваги, ризики та особливості організації занять у кожному з типів середовищ</p> <p>Г4.33. Технології проведення занять онлайн</p>	<p>Г4.У1. Забезпечувати та проводити заняття у різних типах середовищ</p> <p>Г4.У2. Визначати ризики та забезпечувати безпеку при організації занять в різних типах середовищ</p> <p>Г4.У3. Організовувати тренування та онлайн-консультації за допомогою відеозв'язку</p>		
	<p>Предмети та засоби праці: цифрове обладнання та технології, доступ до мережі Інтернет, засоби зв'язку, стандартизовані протоколи, спортивні споруди, спеціальне обладнання та спортивний інвентар, засоби для відтворення музики</p>				
<p>Д. Навчання техніки виконання вправ</p>	<p>Д1. Здатність проводити навчання та контроль за технікою виконання</p>	<p>Д1.31. Основи анатомії та біомеханіки</p>	<p>Д1.У1. Навчати техніці виконання фізичних вправ у груповому та</p>	<p>Д.К1. Здійснювати навчання та контроль за</p>	<p>Д.В1. Навчати клієнта правильній техніці</p>

	<p>вправ у груповому та індивідуальному форматах занять</p>	<p>Д1.32. Основи фізіології рухової активності</p> <p>Д1.33. Класифікація та види фізичних вправ, рухів/хореографічних комбінацій та їх модифікацій</p> <p>Д1.34. Теорія навчання рухових дій</p> <p>Д1.35. Техніка виконання вправ рухів /хореографічних комбінацій</p> <p>Д1.36. Обмеження для виконання вправ</p> <p>Д1.37. Методи контролю за технікою в груповому та індивідуальному форматах заняття</p> <p>Д1.38. Основи безпечної роботи з обладнанням</p> <p>Д1.39. Типові помилки, способи та методи їх корекції</p>	<p>індивідуальному форматах занять</p> <p>Д1.У2. Модифікувати техніку виконання фізичних вправ з урахуванням індивідуальних особливостей клієнта</p> <p>Д1.У3. Здійснювати контроль та коригування техніки</p> <p>Д1.У4. Пояснювати і демонструвати вірно (технічно правильне) виконання фізичної вправи</p> <p>Д1.У5. Пояснювати та доносити до клієнта інформацію у доступному та зрозумілому форматі (використання прикладів, візуалізацій)</p> <p>Д1.У6. Навчати правильному диханню під час фізичного навантаження</p>	<p>технікою виконання вправ у груповому та індивідуальному форматі</p> <p>Д.К2. Мотивувати клієнта до дотримання рекомендацій та безпечного виконання вправ</p> <p>Д.К3. Демонструвати адаптований стиль спілкування відповідно до індивідуальних особливостей клієнта</p> <p>Д.К4. Отримувати зворотний зв'язок від клієнта</p>	<p>виконання вправ і контроль за її виконанням</p> <p>Д.В2. Запобігати перевантаженню та ризикам травматизації при навчанні техніки</p>
--	---	--	--	---	--

	Предмети та засоби праці: цифрове обладнання та технології, спортивні споруди, спеціальне обладнання та спортивний інвентар				
Е. Здійснення контролю за інтенсивністю та адекватністю фізичних навантажень	Е1. Здатність проводити контроль за інтенсивністю та адекватністю фізичних навантажень у процесі заняття у груповому та індивідуальному форматах занять	<p>Е1.31. Сучасні засоби та методи контролю та самоконтролю за інтенсивністю фізичних навантажень у груповому та індивідуальному форматах занять</p> <p>Е1.32. Характеристика та компоненти тренувального навантаження та відпочинку</p> <p>Е1.33. Типи реакцій організму на фізичне навантаження</p> <p>Е1.34. Зони інтенсивності навантажень різної спрямованості</p> <p>Е1.35. Суб'єктивні та об'єктивні ознаки неадекватності фізичних навантажень</p>	<p>Е1.У1. Здійснювати контроль за інтенсивністю та адекватністю фізичних навантажень у процесі заняття з урахуванням специфіки групових та індивідуальних форматів занять</p> <p>Е1.У2. Здійснювати моніторинг інтенсивності навантажень з використанням сучасних технологій та обладнання</p> <p>Е1.У3. Навчати клієнтів самоконтролю за інтенсивністю</p>	<p>Е.К1. Пояснювати важливість контролю та самоконтролю інтенсивності фізичних навантажень</p> <p>Е.К2. Отримувати зворотний зв'язок щодо інтенсивності виконання вправ і необхідності коригування навантаження</p>	<p>Е.В1. Нести відповідальність за безперервний моніторинг інтенсивності фізичних навантажень з урахуванням специфіки групових занять</p> <p>Е.В2. Нести відповідальність за використання сучасних науково обґрунтованих методів контролю за інтенсивністю та адекватністю фізичних навантажень у груповому форматі</p> <p>Е.В3. Корегувати тренувальні програми відповідно до</p>
	Е2. Здатність до внесення змін у тренувальні програми в	Е2.31. Методи та способи зниження інтенсивності фізичних навантажень з	Е2.У1. Застосовувати засоби, способи зниження інтенсивності у груповому та		

	залежності від реакції на фізичні навантаження	урахуванням термінових реакцій організму	індивідуальному форматах занять		реакції клієнтів на фізичне навантаження Е.В4. Забезпечувати дотримання принципів організації безпечного тренувального процесу, враховуючи термінові реакції організму
Предмети та засоби праці: цифрове обладнання та технології, доступ до мережі Інтернет, засоби зв'язку, засоби моніторингу інтенсивності					
Є. Забезпечення безпеки, дотримання вимог стандартів та охорони праці в процесі професійної діяльності	Є1. Здатність дотримуватися правил розпорядку клубу, вимог техніки безпеки, санітарно-гігієнічних вимог під час організації занять	Є1.31. Локальні документи організації (посадової інструкції, внутрішні правила та розпорядки клубу, документи звітності) Є1.32. Інструкції та норми з охорони праці Є1.33. Правила пожежної та електробезпеки	Є1.У1. Дотримуватись правил розпорядку клубу, вимог техніки безпеки, санітарно-гігієнічних вимог Є1.У2. Здійснювати контроль за відповідністю гігієнічних норм функціонування приміщення, залу (чистота, тепло, кондиціонування	Є.К1. Комунікувати з клієнтами щодо правил розпорядку клубу, техніки безпеки та санітарно-гігієнічних вимоги Є.К2. Пояснювати	Є.В1. Забезпечувати дотримання правил техніки безпеки, санітарно-гігієнічних норм та розпорядку клубу під час занять та перебування у клубі

		<p>Є1.34. Санітарно-гігієнічні вимоги</p>	<p>повітря, наявність питної води, якісна робота обслуговуючого персоналу тощо) та технікою безпеки під час перебування у клубі</p>	<p>правила користування спортивним обладнанням та інвентарем, забезпечуючи їх безпечну експлуатацію</p>	<p>Є.В2. Здійснювати автономний контроль за правильністю експлуатації тренажерів, спортивного обладнання та інвентарю</p>
	<p>Є2. Здатність здійснювати контроль та дотримуватись правил експлуатації тренажерів, спортивного обладнання, інвентарю</p>	<p>Є2.31. Назви спортивного обладнання, інвентарю, їх цільове призначення, технічні особливості експлуатації</p> <p>Є2.32. Умови ефективного та безпечного використання спортивного обладнання та інвентарю</p> <p>Є2.33. Основи травматології та профілактики травматизму</p> <p>Є2.34. Звітна документація щодо дотримання техніки безпеки</p>	<p>Є2.У1. Безпечно організувати та проводити заняття</p> <p>Є2.У2. Здійснювати заходи щодо профілактики травматизму клієнта в процесі заняття та перебування у клубі</p> <p>Є2.У3. Здійснювати контроль за відповідністю обладнання вимогам техніки безпеки (справність, чистота тощо), порядку розташування та експлуатації, використання за призначенням тощо</p> <p>Є2.У4. Вести звітну документацію у цифровому та</p>	<p>Є.К3. Координувати дії у разі виникнення надзвичайних ситуацій</p>	<p>Є.В3. Проводити обов'язковий інструктаж клієнтів щодо безпечної поведінки у фітнес-клубі</p> <p>Є.В4. Надавати першу долікарську допомогу у разі невідкладних станів</p> <p>Є.В5. Здійснювати заходи щодо профілактики травматизму на занятті та під час</p>

			паперовому вигляді щодо техніки безпеки (журналів технічного обслуговування, техніки безпеки, фіксації інцидентів тощо		перебування у клубі
	Є3. Здатність проводити інструктаж для клієнтів щодо безпеки	<p>Є3.31. Локальні документи організації (правила відвідування для клієнта)</p> <p>Є3.32. Назви спортивного обладнання, інвентарю, їх цільове призначення, технічні особливості експлуатації</p> <p>Є3.33. Умови ефективного та безпечного використання спортивного обладнання та інвентарю</p>	<p>Є3.У1. Проводити інструктаж щодо внутрішніх правил та розпорядків клубу</p> <p>Є3.У2. Навчати правилам безпечного користування обладнанням</p> <p>Є3.У3. Забезпечувати дотримання дисципліни у клубі, здійснювати контроль за відповідністю зовнішнього вигляду клієнтів, поведінки</p>		<p>Є.В6. Виконувати інструкції та дій у разі виникнення надзвичайних ситуацій</p>
	Є4. Здатність надавати першу долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів	<p>Є4.31. Невідкладні стани та особливості протікання патологічних процесів</p> <p>Є4.32. Загальні принципи та правил надання домедичної допомоги при травмуванні, нещасному</p>	Є4.У1. Надавати домедичну допомогу постраждалому залежно від характеру та виду травми, нещасного випадку або раптового критичного стану (зупинка кровотечі,		

		<p>випадку чи раптовому критичному стані</p> <p>Є4.33. Особливості надання домедичної допомоги в умовах фітнес-клубу</p> <p>Є4.34. Сертифікація компетентностей щодо надання домедичної допомоги</p>	<p>накладання пов'язки на рану, непрямий масаж серця, штучне дихання, ін.)</p>		
<p>Предмети та засоби праці: нормативно-правова база, локальні документи організації, документи обліку, стандартизовані протоколи надання першої домедичної допомоги, засоби для надання першої домедичної допомоги, спортивні споруди, спеціальне обладнання та спортивний інвентар</p>					
<p>Ж. Забезпечення безпеки, дотримання вимог стандартів та охорони праці з урахуванням специфіки водного середовища</p>	<p>Ж1. Здатність проводити інструктаж для нових та діючих клієнтів з техніки безпеки та поведження на воді, використання обладнання, з урахуванням специфіки водного середовища</p>	<p>Ж1.31. Локальні документи організації (правила відвідування для клієнта)</p> <p>Ж1.32. Правила техніки безпеки у басейні</p> <p>Ж1.33. Правила поведження на воді</p> <p>Ж1.34. Умови ефективного та безпечного використання спортивного обладнання та інвентарю в</p>	<p>Ж1.У1. Проводити інструктаж щодо внутрішніх правил та розпорядків клубу, правил техніки безпеки у басейні, правил поведження на воді</p> <p>Ж1.У2. Забезпечувати дотримання техніки безпеки, внутрішніх правил розпорядку, здійснювати контроль за виконанням клієнтами гігієнічних вимог</p>	<p>Ж.К1. Комунікувати з клієнтами щодо правил розпорядку клубу, техніки безпеки та санітарно-гігієнічних вимог</p> <p>Ж.К2. Пояснювати правила поведження на воді та</p>	<p>Ж.В1. Нести відповідальність за дотримання правил техніки безпеки, санітарно-гігієнічних норм та розпорядку під час перебування у басейні та на воді</p> <p>Ж.В2. Здійснювати автономний контроль за</p>

		<p>умовах водного середовища</p> <p>Ж1.35. Звітна документація щодо техніки безпеки</p>	<p>Ж1.У3. Вести звітну документацію у цифровому та паперовому вигляді щодо техніки безпеки (журналів технічного обслуговування, техніки безпеки, фіксації інцидентів тощо</p>	<p>користування спортивним обладнанням та інвентарем, забезпечуючи їх безпечну експлуатацію</p> <p>Ж.К3. Координувати дії у разі виникнення надзвичайних ситуацій</p>	<p>виконанням клієнтами правил безпеки під час перебування у басейні</p> <p>Ж.В3. Проводити обов'язковий інструктаж клієнтів щодо безпечної поведінки у фітнес-клубі</p>
	<p>Ж2. Забезпечення безпеки під час проведення занять в умовах водного середовища</p>	<p>Ж2.31. Назви спортивного обладнання, інвентарю, їх цільове призначення, технічні особливості експлуатації</p> <p>Ж2.32. Умови ефективного та безпечного використання спортивного обладнання та інвентарю</p> <p>Ж2.33. Основи травматології та профілактики травматизму</p> <p>Ж2.34. Санітарно-гігієнічні норми функціонування басейну</p> <p>Ж2.35. Правила техніки безпеки у басейні для плавання</p>	<p>Ж2.У1. Безпечно організовувати та проводити заняття</p> <p>Ж2.У2. Навчати правилам безпечного користування обладнанням</p> <p>Ж2.У3. Здійснювати контроль за відповідністю гігієнічних норм функціонування басейну (температура води, чистота, тепло, кондиціонування повітря, тощо), гігієною, зовнішнім виглядом себе та клієнтів</p>		<p>Ж.В4. Надавати першу долікарську допомогу та допомогу потопаючим</p> <p>Ж.В5. Виконувати інструкцій та дій у разі виникнення надзвичайних ситуацій</p>

		<p>Ж2.36. Правила поведження на воді</p>	<p>Ж2.У4. Здійснювати заходи щодо профілактики травматизму клієнта в процесі заняття та перебування в басейні</p> <p>Ж2.У5. Здійснювати контроль за відповідністю обладнання вимогам техніки безпеки порядку розташування та експлуатації, використання за призначенням тощо</p> <p>Ж2.У6. Використовувати спеціальне обладнання для людей з низьким рівнем плавальної та фізичної підготовки</p> <p>Ж2.У7. Здійснювати контроль та безпечний розподіл клієнтів на доріжках басейну</p>		
	<p>Ж3. Здатність надавати першу допомогу з урахуванням</p>	<p>Ж3.31. Невідкладні стани та особливості протікання патологічних процесів</p>	<p>Ж3.У1. Надавати домедичну допомогу постраждалому залежно від характеру та виду</p>		

	особливостей водного середовища	<p>Ж3.32. Загальні принципи та правила надання домедичної допомоги при травмуванні, нещасному випадку чи раптовому критичному стані</p> <p>Ж3.33. Перша медична допомоги потопаючим</p> <p>Ж3.34. Сертифікація компетентностей щодо надання допомоги потопаючим</p>	<p>травми, нещасного випадку або раптового критичного стану (зупинка кровотечі, накладання пов'язки на рану, непрямий масаж серця, штучне дихання, ін.)</p> <p>Ж3.У2. Надавати першу медичну допомогу потопаючим (ідентифікація потопаючого, безпечний порятунок, надання допомоги на воді, відновлення дихання тощо)</p>		
<p>Предмети та засоби праці: нормативно-правова база, локальні документи організації, документи обліку, засоби для надання першої домедичної допомоги, спортивні споруди, спеціальне обладнання та спортивний інвентар</p>					
3. Продаж фітнес-послуг	З1. Здатність підтримувати високий рівень сервісу в процесі продажу та надання послуг	<p>З1.31. Стандарти сервісу в роботі інструктора з фітнесу</p> <p>З1.32. Принципи клієнтоорієнтованості</p> <p>З1.33. Законодавчі та нормативні вимоги щодо надання послуг</p>	<p>З1.У1. Дотримуватись стандартів сервісу</p> <p>З1.У2. Адаптувати стандарти сервісу під конкретні потреби клієнта</p> <p>З1.У3. Збирати інформацію від клієнта про якість сервісу</p>	<p>З.К1. Проводити презентацію фітнес-послуг, чітко пояснювати їх переваги для клієнта</p> <p>З.К2. Взаємодіяти з</p>	<p>З.В1. Дотримуватись стандартів сервісу у процесі продажу та надання фітнес-послуг</p> <p>З.В2. Здійснювати ефективне</p>

	<p>32. Здатність проводити презентацію та здійснювати продаж фітнес-послуг</p>	<p>32.31. Юридичні вимоги щодо надання фітнес-послуг</p> <p>32.32. Перелік основних та додаткових послуг фітнес-клубу</p> <p>32.33. Психологія та технології продажу фітнес-послуг</p> <p>32.34. Принципи формування пропозицій для різних категорій клієнтів</p>	<p>32.У1. Ефективно презентувати фітнес-послуги, з урахуванням запитів потенційних клієнтів</p> <p>32.У2. Здійснювати продаж фітнес-послуг</p> <p>32.У3. Комунікативні навички</p> <p>32.У4. Працювати з запереченнями клієнтів</p> <p>32.У5. Розробляти заходи щодо утримання клієнта</p> <p>32.У6. Укладати договори про надання послуг</p>	<p>потенційними клієнтами через різні канали комунікації</p> <p>3.К3. Демонструвати клієнто-орієнтований підхід, підтримувати високий рівень сервісу та довіри клієнта</p> <p>3.К4. Здійснювати мотивуючу комунікацію для підтримки існуючих та залучення нових клієнтів</p>	<p>проведення презентації фітнес-програм та продажу фітнес-послуг</p> <p>3.В3. Демонструвати самостійність у використанні сучасних цифрових технологій для просування та реалізації фітнес-послуг</p> <p>3.В4. Здійснювати розширення клієнтської бази через активну комунікацію та професійний підхід до продажу послуг</p>
	<p>33. Здатність активно залучати нових клієнтів через прямі та непрямі канали комунікації</p>	<p>33.31. Інструменти та технології залучення клієнтів через прямі та непрямі канали комунікації</p> <p>33.32. Методи аналізу ефективності каналів комунікації</p>	<p>33.У1. Використовувати інструменти та технології для залучення клієнтів</p> <p>33.У2. Здійснювати рекламну, агітаційну та просвітницьку діяльність</p>		<p>3.В5. Нести відповідальність за безпечне зберігання</p>

			<p>33.У3. Комунікативні навички</p> <p>33.У4. Збирати відгуки та рекомендації, що допомагають залученню нових клієнтів</p> <p>33.У5. Розвивати партнерства з іншими організаціями чи особами для просування фітнес-послуг</p> <p>33.У6. Моніторити ефективність різних каналів комунікації та коригувати їх</p>		персональних даних клієнтів відповідно до вимог конфіденційності та законодавства щодо захисту персональних даних
	<p>34. Здатність використовувати цифрові технології в процесі продажу та надання фітнес-послуг</p>	<p>34.31. Цифрові технології для автоматизації процесів, таких як ведення клієнтських баз, планування тренувань, зворотний зв'язок з клієнтом</p> <p>34.32. Цифрові та інформаційно-комунікаційних технології (електронна пошта, месенджери, відеоконференції,</p>	<p>34.У1. Використовувати цифрові технології для планування тренувань, запису клієнтів тощо</p> <p>34.У2. Використовувати сучасні інформаційно-комунікаційні технології (соціальні мережі, інформаційні канали, ЗМІ, тощо) в процесі продажу та надання фітнес-послуг</p>		

		соцмережі, онлайн платформ тощо) 34.33. Методи та способи зберігання, оновлення та аналізу даних 34.34. Основи цифрової безпеки та захисту персональних даних	34.У3. Вести та оновлювати базу даних клієнтів 34.У4. Автоматизувати процеси з використанням цифрових технологій 34.У5. Адаптуватися та освоювати нові цифрові технології для покращення клієнтського досвіду 34.У6. Реалізовувати політику захисту персональних даних		
Предмети та засоби праці: цифрове обладнання та технології, доступ до мережі Інтернет, засоби зв'язку, стандартизовані опитувальники, анкети протоколи					
I. Встановлення комунікаційної взаємодії з клієнтами	II. Здатність забезпечувати психологічно-комфортну атмосферу при спілкуванні з клієнтом	II.31. Основи психології, соціальної психології, міжособистісних комунікацій II.32. Методи вербальної та невербальної комунікацій II.33. Моделі спілкування	II.У1. Визначати індивідуальні особливості психотипу клієнта, психологічні якості, тип сприйняття інформації, темпераменту тощо II.У2. Обирати та застосовувати відповідні моделі спілкування,	I.К1. Демонструвати активне слухання, встановлювати довірливий контакт та ефективну взаємодію з клієнтом, довірливі відносини	I.В1. Нести відповідальність за підтримку відкритої, доброзичливої та конструктивної комунікації з клієнтом I.В2. Нести відповідальність

		<p>П.34. Види комунікативних бар'єрів та методи і способи їх усунення</p> <p>П.35. Особливості спілкування з клієнтами з різними психотипами, особливостями сприйняття, тощо</p>	<p>урахуванням психоемоційних особливостей клієнта</p> <p>П.У3. Будувати комунікаційні взаємодії, проявляти делікатність та тактовність у спілкуванні, комунікабельність, креативність, вміння слухати, проявляти емпатію</p> <p>П.У4. Попереджувати та усувати комунікаційні бар'єри, працювати з запереченнями</p>	<p>І.К2. Демонструвати емпатію, уважність та підтримку в процесі комунікації з клієнтом</p> <p>І.К3. Мотивувати та спонукати клієнта на досягнення їхніх фітнес-цілей</p> <p>І.К4. Демонструвати адаптований стиль спілкування відповідно до потреб та психоемоційних особливостей клієнта</p>	<p>за забезпечення емоційного комфорту клієнта у процесі тренувань</p> <p>І.В3. Дотримуватись професійної етики та конфіденційності в роботі з клієнтом</p>
<p>Предмети та засоби праці: цифрове обладнання та технології, доступ до мережі Інтернет, засоби зв'язку, стандартизовані опитувальники, анкети протоколи</p>					

Ї. Професійна поведінка, відповідність законодавчим вимогам, взаємодія з іншими професіоналами	Ї1. Здатність здійснювати професійну діяльність у відповідності до законодавчих вимог	Ї1.31. Нормативно-правові документи сфери фізичної культури та спорту Ї1.32. Трудове та податкове законодавство Ї1.33. Зміст професійної діяльності інструктора з фітнесу у відповідності до професійного стандарту Ї1.34. Основи захисту авторського права та персональних даних Ї1.35. Моделі провадження діяльності для фітнес-тренера (найманий працівник, ФОП, змішана модель) Ї1.36. Правові, фінансові та організаційні питання, пов'язані з веденням підприємницького бізнесу як ФОП (за потреби)	Ї1.У1. Організувати та провадити професійну діяльність у відповідності до вимог законодавства Ї1.У2. Реєструвати та провадити бізнес як ФОП (за потреби)	Ї.К1. Використовувати професійну термінологію під час спілкування з клієнтами та колегами Ї.К2. Взаємодіяти з фахівцями суміжних професій (медиками, дієтологами, реабілітологами) для покращення ефективності тренувального процесу Ї.К3. Інформувати клієнта про етичні та правові аспекти фітнес-послуг	Ї.В1. Виконувати професійну діяльність з дотриманням законодавчих норм та вимог Ї.В2. Нести відповідальність за раціональне планування часу та застосування тайм-менеджменту для ефективної організації роботи
	Ї2. Здатність використовувати термінологію	Ї2.31. Професійна термінологія	Ї2.У1. Відтворювати загальноприйняту термінологію та понятійний апарат у		

	професійної спрямованості	Ї2.32. Діловий стиль мовлення	сфері оздоровчого фітнесу Ї2.У2. Застосовувати діловий стиль мовлення у усній та письмовій комунікації		
	Ї3. Здатність взаємодіяти із фахівцями суміжних професій та суміжних підрозділів клубу з метою підвищення ефективності тренувального процесу та якості фітнес-послуг	Ї3.31. Принципи міждисциплінарної співпраці для досягнення спільних цілей Ї3.32. Основні компетентності фахівців суміжних підрозділів клубу (фітнес-тренера, персонального тренера з фітнесу) та суміжних професій (дієтолога, психолога, фізичного терапевта, лікаря тощо)	Ї3.У1. Взаємодіяти з фахівцями суміжних професій та суміжних підрозділів клубу з метою покращення клієнтського досвіду		
	Ї4. Здатність діяти на основі етичних міркувань	Ї4.31. Етичні правила, норми, кодекси для фахівців з фітнесу Ї4.32. Етика ділового спілкування	Ї4.У1. Дотримуватись стандартів професійної етики Ї4.У2. Демонструвати конфіденційність, чесність, повагу до різноманітностей в		

			процесі професійної діяльності		
	Ї5. Здатність до планування та застосування практики тайм-менеджменту, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб	Ї5.31. Основи тайм-менеджменту	Ї5.У1. Планувати час відповідно до особистісних та професійних потреб		
Предмети та засоби праці: нормативно-правова база, локальні документи організації, документи обліку, цифрове обладнання та технології, доступ до мережі Інтернет, засоби зв'язку					
Й. Підвищення кваліфікації відповідно до вимог і потреб ринку праці	Й1. Здатність до пошуку, аналізу та узагальнення інформації з різних джерел для здійснення якісної професійної діяльності	Й1.31. Нормативно-правові документи сфери фізичної культури та спорту Й1.32. Зміст професійної діяльності інструктора з фітнесу у відповідності до професійного стандарту Й1.33. Сучасні тенденції та тренди фітнес-індустрії Й1.34. Сучасних напрямів та результатів наукових	Й1.У1. Здійснювати пошук, аналіз та узагальнення інформації професійного спрямування з різних джерел Й1.У2. Систематизувати та узагальнити дані з використанням сучасних інформаційних технологій	Й.К1. Взаємодіяти з колегами та експертами галузі для обміну досвідом та знаннями Й.К2. Використовувати різні джерела інформації	Й.В1. Здійснювати підтвердження професійних компетентностей та професійний розвиток відповідно до сучасних тенденцій фітнес-індустрії Й.В2. Здійснювати

		досліджень у сфері оздоровчого фітнесу Й1.35. Методів та принципів пошуку інформації	Й1.У3. Впроваджувати інновації у практичну діяльність	(наукові дослідження, професійні курси, тренінги) для оновлення знань і навичок	професійну діяльність у відповідності до вимог професійного стандарту
	Й2. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення і саморефлексії для успішної професіоналізації, підвищення рівня своєї конкурентоспроможності	Й2.31. Змісту професійної діяльності інструктора з фітнесу у відповідності до професійного стандарту Й2.32. Можливості для розвитку кар'єри інструктора з фітнесу Й2.33. Вимоги щодо рівня фізичної підготовленості інструктора з фітнесу	Й2.У1. Реалізовувати можливості для професійного зростання (курси, навчання, фітнес-конвенції, майстер-класи тощо) Й2.У2. Поглиблювати знання за рахунок самоосвіти Й2.У3. Вдосконалювати власні рухові дії, техніку виконання вправ, фізичну підготовленість Й2.У4. Здійснювати саморефлексію власної професійної діяльності Й2.У5. Аналізувати та застосовувати досвід колег	Й.К3. Приймати участь у професійних спільнотах, конференціях та навчальних програмах для підвищення кваліфікації	Й.В3. Проводити аналіз власної діяльності для підвищення ефективності роботи Й.В4. Застосовувати нові методики та підходи у тренувальному процесі на основі отриманих знань Й.В5. Забезпечувати підтримку власної конкурентоспроможності шляхом безперервного

					професійного розвитку
Предмети та засоби праці: нормативно-правова база, локальні документи організації, цифрове обладнання та технології, доступ до мережі Інтернет, засоби зв'язку					
К. Формування цінностей здорового способу життя	К1. Здатність планувати та проводити заходи для популяризації рухової активності та здорового способу життя	<p>К1.31. Теорії та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності</p> <p>К1.32. Види та особливості організації заходів для популяризації рухової активності та здорового способу життя</p> <p>К1.33. Стратегії залучення та підтримки учасників заходів</p> <p>К1.34. Законодавчі та нормативні вимоги до проведення заходів</p> <p>К1.35. Шляхи інформування громадськості щодо здорового способу життя</p>	<p>К1.У1. Планувати та проводити заходи для популяризації фізичної активності та здорового способу життя (марафони, флешмоби, тренування на відкритому повітрі, лекції тощо)</p> <p>К1.У2. Координувати дії та взаємодіяти з партнерами для реалізації заходів</p> <p>К1.У3. Контролювати та оцінювати ефективність заходів</p> <p>К1.У4. Здійснювати пропагандистську діяльність серед населення</p>	<p>К.К1. Формувати у клієнта цінності та компетентності здорового способу життя</p> <p>К.К2. Використовувати різні комунікаційні платформи (заходи, ЗМІ, соціальні мережі, публічні виступи, тренінги) для популяризації рухової активності серед населення</p> <p>К.К3. Мотивувати</p>	<p>К.В1. Здійснювати планування та реалізацію заходів, спрямованих на залучення населення до рухової активності та здорового способу життя</p> <p>К.В2. Нести відповідальність за формування у клієнта компетентностей здорового способу життя та профілактики захворювань</p> <p>К.В3. Використовувати науково-обґрунтовані</p>
	К2. Здатність дотримуватися принципів мотиваційної	К2.31. Теорії мотивації	К2.У1. Визначити мотиви та потреби, інтереси клієнта		

	<p>діяльності та формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості</p>	<p>К2.32. Фактори, що спонукають до занять оздоровчим фітнесом</p> <p>К2.33. Методичні прийоми формування та підтримки мотивації до регулярної рухової активності та здорового способу життя</p> <p>К2.34. Цифрові технології, які сприятимуть підтримці мотивації</p>	<p>К2.У2. Мотивувати клієнтів до систематичних занять та здорового способу життя для досягнення поставленої мети</p> <p>К2.У3. Надавати рекомендації щодо використання цифрових технологій для формування та підтримки мотивації</p>	<p>клієнта до формування здорових звичок через особистий приклад та індивідуальний підхід</p> <p>К.К4. Адаптувати інформаційні матеріали та програми відповідно до потреб різних цільових груп</p>	<p>підходи у популяризації здорового способу життя</p>
	<p>К3. Здатність до формування у клієнта компетентностей здорового способу життя</p>	<p>К3.31. Теорії здоров'я та здорового способу життя</p> <p>К3.32. Педагогічні технології</p> <p>К3.33. Теорії та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності</p> <p>К3.34. Профілактичні заходи щодо виникнення хронічних неінфекційних захворювань</p> <p>К3.35. Критерії та методи оцінки компетентностей</p>	<p>К3.У1. Формувати у клієнтів цінності здорового способу життя</p> <p>К3.У2. Застосовувати педагогічні технології у процесі навчання</p> <p>К3.У3. Визначати критерії та проводити оцінювання компетентностей здорового способу життя</p>	<p>К.К5. Вести документацію щодо проведених заходів (в паперовому та цифровому вигляді), інформувати керівництво про результати роботи</p>	

	<p>К4. Здатність розробляти рекомендації для клієнта щодо здорового способу життя (харчування, сон, рухова активність, SPA та велнес технології управління стресом, тощо)</p>	<p>К4.31. Теорії здоров'я та здорового способу життя</p> <p>К4.32. Теорії та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності</p> <p>К4.33. Основи раціонального харчування у фітнесі, харчової піраміди ЄС</p> <p>К4.34. SPA та велнес технології</p> <p>К4.35. Фізіологічні механізми впливу стресу, методи зниження стресу</p> <p>К4.36. Фізіологічні механізми процесів втоми та відновлення</p> <p>К4.37. Методи оцінки рухової активності</p>	<p>К4.У1. Розробляти та надавати рекомендації щодо раціонального харчування</p> <p>К4.У2. Розробляти та надавати рекомендації щодо характеру відпочинку та засобів відновлення після занять (SPA та велнес технології, режиму дня та сну, тощо)</p> <p>К4.У3. Розробляти та надавати рекомендації для клієнта щодо зниження рівня стресу (техніки релаксації, дихання, тощо)</p> <p>К4.У4. Здійснювати оцінку рухової активності клієнта та надавати рекомендації щодо її організації у повсякденному житті</p>		
<p>Предмети та засоби праці: цифрове обладнання та технології, доступ до мережі Інтернет, засоби зв'язку</p>					

<p>Л. Оцінка та вдосконалення навичок плавальної підготовленості клієнтів</p>	<p>Л1. Здатність визначати на оцінювати рівень плавальної підготовленості, як передумови для участі у групових або індивідуальних заняттях</p>	<p>Л1.31. Методи визначення і оцінки рівня плавальної підготовленості клієнтів</p> <p>Л1.32. Способи освоєння з водним середовищем</p>	<p>Л1.У1. Проводити оцінку плавальної підготовленості клієнтів</p> <p>Л1.У2. Надавати рекомендації щодо особливостей підбору форм та засобів аквафітнесу з урахуванням результатів оцінки плавальної підготовленості клієнтів</p>	<p>Л.К1. Пояснювати техніку плавання, обмежень та протипоказань</p> <p>Л.К2. Демонструвати адаптований стиль спілкування відповідно до індивідуальних особливостей клієнта</p> <p>Л.К3. Отримувати зворотній зв'язок від клієнта</p> <p>Л.К4. Стимулювати активність клієнта в процесі заняття</p> <p>Л.К5. Надавати методичні вказівки та</p>	<p>Л.В1. Нести відповідальність за точність оцінки рівня плавальної підготовленості клієнтів перед початком групових або індивідуальних занять</p> <p>Л.В2. Нести відповідальність за безпеку клієнтів під час занять, забезпечуючи належні умови для навчання</p> <p>Л.В3. Нести відповідальність за правильність та ефективність застосовуваних методик навчання плаванню відповідно до рівня</p>
	<p>Л2. Здатність здійснювати навчання плаванню та вдосконалення плавальної підготовленості клієнтів з урахуванням особливостей водного середовища (на мілкій та глибокій воді, відкритій воді тощо)</p>	<p>Л2.31. Характеристика водного середовища</p> <p>Л2.32. Основи біомеханіки рухових дій у воді</p> <p>Л2.33. Поняття про техніку спортивних, полегшених прикладних, способів плавання</p> <p>Л2.34. Методика навчання техніці плавання різними стилями</p> <p>Л2.35. Види вправ (основних, підготовчих, імітаційних) та їх модифікації, особливості</p>	<p>Л2.У1. Навчати техніці спортивних, полегшених прикладних, способів плавання</p> <p>Л2.У2. Навчати правильному диханню під час плавання</p> <p>Л2.У3. Здійснювати педагогічний контроль в процесі навчання та вдосконалення плавальної підготовленості клієнтів</p> <p>Л2.У4. Готувати клієнтів до участі у</p>	<p>Л.К1. Пояснювати техніку плавання, обмежень та протипоказань</p> <p>Л.К2. Демонструвати адаптований стиль спілкування відповідно до індивідуальних особливостей клієнта</p> <p>Л.К3. Отримувати зворотній зв'язок від клієнта</p> <p>Л.К4. Стимулювати активність клієнта в процесі заняття</p> <p>Л.К5. Надавати методичні вказівки та</p>	<p>Л.В1. Нести відповідальність за точність оцінки рівня плавальної підготовленості клієнтів перед початком групових або індивідуальних занять</p> <p>Л.В2. Нести відповідальність за безпеку клієнтів під час занять, забезпечуючи належні умови для навчання</p> <p>Л.В3. Нести відповідальність за правильність та ефективність застосовуваних методик навчання плаванню відповідно до рівня</p>

		<p>використання обладнання під час навчання плаванню</p> <p>Л2.36. Основні помилки під час навчання техніці плавання, способи та методи їх корекції</p> <p>Л2.37. Методи вдосконалення плавальної підготовленості</p>	<p>змаганнях з різновидів оздоровчого плавання (аквамарафонів, плавання по відкритій воді)</p> <p>Л2.У5. Використовувати спеціальні засоби та спорядження в процесі навчання плаванню</p>	<p>команди в процесі заняття з використанням засобів вербальної та невербальної комунікації</p>	<p>підготовленості клієнта</p> <p>Л.В4. Демонструвати автономність при визначенні індивідуальних підходів до навчання плаванню</p>
Предмети та засоби праці: цтфрове обладнання та технології, спортивні споруди, спеціальне обладнання та спортивний інвентар					
М. Організація дозвілля дітей та підлітків в умовах фітнес-клубу	М1. Здатність розробляти та проводити заходи для організації активного та пізнавального дозвілля дітей та підлітків в умовах фітнес-клубу	<p>М1.31. Основи фізичної рекреації та спортивної анімації</p> <p>М1.32. Концепції дозвіллевої діяльності та вільного часу</p> <p>М1.33. Засоби та методи організації дозвілля дітей засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності</p> <p>М1.34. Засоби та методи організації пізнавальної, творчої діяльності дітей засобами оздоровчого</p>	<p>М1.У1. Розробляти програми та плани заходів для проведення дозвілля у фітнес-клубі</p> <p>М1.У2. Аналізувати існуючі та розробляти нові форми організації дозвілля в умовах фітнес-клубу (ігри, квести, анімаційні заходи, майстер-класи)</p> <p>М1.У3. Впроваджувати елементи пізнавальної діяльності у процесі організації дозвілля дітей та підлітків (організації занять, ігор</p>	<p>М.К1. Забезпечувати ефективну комунікацію з дітьми та підлітками, адаптуючи мову та стиль спілкування відповідно до вікових категорій, щоб мотивувати їх до участі в заходах</p> <p>М.К2. Комунікувати з</p>	<p>М.В1. Нести відповідальність за ефективність організованих заходів, забезпечення їх відповідності віковим групам, фізичним можливостям та інтересам дітей та підлітків</p> <p>М.В2. Відповідати за дотримання безпеки учасників під час</p>

		<p>фітнесу та фізичної рекреації</p> <p>M1.35. Педагогічні технології</p> <p>M1.36. Психологічні та педагогічні підходи при роботі з дітьми та підлітками різного віку</p> <p>M1.37. Особливості організації активностей, спрямованих на розвиток пізнавальної діяльності, творчості та інтелектуальних здібностей дітей, тощо</p> <p>M1.38. Інноваційні підходи організації дозвілля дітей та підлітків</p> <p>M1.39. Основи безпеки під час організації дозвілля дітей та підлітків в умовах фітнес-клубу</p> <p>M1.310. Особливості роботи з дітьми які мають особливі освітні потреби</p>	<p>з інтелектуальною та розумовою домінантою)</p> <p>M1.U4. Організовувати різноманітні види активностей, спрямовані на розвиток командної роботи, творчості та інтелектуальних здібностей дітей</p> <p>M1.U5. Застосовувати принципи індивідуального підходу при плануванні та організації дозвілля, в тому числі для дітей з особливими освітніми потребами</p> <p>M1.U6. Визначати потреби та інтереси дітей та підлітків під час дозвілля</p> <p>M1.U7. Аналізувати та впроваджувати інноваційні підходи для організації активного дозвілля</p>	<p>батьками, надавати їм регулярну інформацію про програму заходів, зміни в розкладі, а також отримувати зворотний зв'язок</p> <p>M.K3. Координувати з керівництвом та колегами під час організації та проведення заходів</p> <p>M.K4. Вести документацію щодо проведених заходів (в паперовому та цифровому вигляді), інформувати керівництво</p>	<p>організації та проведення заходів, включаючи фізичні вправи та активності</p> <p>M.V3. Нести відповідальність за своєчасне планування та організації дозвілля, забезпечення необхідних ресурсів (обладнання, інвентар)</p> <p>M.V4. Самостійність у визначенні програми заходів організації дозвілля, враховуючи специфіку фітнес-клубу та потреби дітей і підлітків</p>
--	--	---	---	--	---

		<p>M1.311. Методи виявлення потреб та інтересів дітей та підлітків під час дозвілля</p> <p>M1.312. Методи заохочення та мотивації при роботі з дітьми</p> <p>M1.313. Цифрові технології та мультимедійні засоби при організації активного дозвілля дітей та підлітків</p>	<p>M1.У8. Оцінювати ефективність проведених заходів і вносити корективи для покращення їх результативності</p> <p>M1.У9. Співпрацювати з батьками та іншими фахівцями для покращення організації дозвілля</p> <p>M1.У10. Застосовувати методи заохочення та мотивації дітей та підлітків в процесі активного дозвілля</p> <p>M1.У11. Застосовувати цифрові технології та мультимедійних засобів при організації активного дозвілля дітей та підлітків</p>	<p>про результати роботи</p>	
	<p>M2. Здатність організовувати спільні заходи для дітей та членів їх родини (показові виступи, змагання,</p>	<p>M2.31. Особливості організації та проведення заходів оздоровчо-рекреаційної та спортивної спрямованості на базі фітнес-клубу</p>	<p>M2.У1. Планувати та розробляти програми заходів для дітей та членів їх родини</p> <p>M2.У2. Організовувати та проводити</p>		

	тематичні зустрічі тощо)	M2.32. Основи планування заходів у сфері фізичної культури та спорту	оздоровчо-рекреаційні заходи для дітей та членів їх родини (змагання, відкриті уроки, показові виступи, заходи із різних видів рухової активності, тематичні зустрічі) M2.У3. Оцінювати ефективність проведених заходів і вносити корективи для покращення їх результативності		
Предмети та засоби праці: цифрове обладнання та технології, доступ до мережі Інтернет, засоби зв'язку, стандартизовані протоколи, спортивні споруди, спеціальне обладнання та спортивний інвентар					
Н. Просвітницька робота з батьками дітей та підлітків	Н1. Здатність розробляти та надавати рекомендації батькам дітей та підлітків щодо здорового способу життя, харчування та організації рухової активності, вибору занять тощо	Н1.31. Теорії здоров'я, здорового способу життя Н1.32. Основи вікової фізіології та фізіології рухової активності Н1.33. Особливості здорового способу життя, харчування та організації рухової активності для дітей та підлітків	Н1.У1. Проводити консультації з батьками щодо здорового способу життя, харчування, організації рухової активності, організації режиму дня для дітей та підлітків, вибору фітнес-програм з урахуванням віку дитини, індивідуальних особливостей, рівня фізичної підготовленості,	Н.К1. Комунікувати з батьками щодо організації рухової активності та способу життя дітей та підлітків	Н.В1. Нести відповідальність за наукову обґрунтованість та точність наданих рекомендацій підлітків щодо здорового способу життя, харчування та організації рухової активності,

			рухового досвіду, інтересів Н1.У2. Інформувати батьків щодо наявних фітнес-послуг клубу, запланованих заходів, тощо		вибору занять тощо
Предмети та засоби праці: цифрове обладнання та технології, доступ до мережі Інтернет, засоби зв'язку, стандартизовані протоколи, спортивні споруди, спеціальне обладнання та спортивний інвентар					

V. Розподіл трудових функцій та компетентностей за професійними кваліфікаціями (за потреби)

Трудова функція (умовне позначення, назва)	Загальна назва професійної кваліфікації «Інструктор з фітнесу»			
	Інструктор з групового фітнесу	Інструктор з аквафітнесу	Інструктор з дитячого фітнесу	Інструктор з фітнесу
	часткова	часткова	часткова	повна
А. Збір та аналіз інформації	A1-2	A1-2	A1-2	A1-2
Б. Планування, підготовка та організація занять в груповому форматі	B1			B1
В. Планування, підготовка та організація індивідуальних та групових занять з використанням засобів аквафітнесу		B1		B1
Г. Планування, підготовка та організація занять для дітей та підлітків з використанням засобів фітнесу та фізичної рекреації			G1-2	G1-2
Г. Проведення заняття у відповідності до розробленого плану	G1-4	G1-4	G1-4	G1-4
Д. Навчання техніки виконання вправ	D1	D1	D1	D1
Е. Здійснення контролю за інтенсивністю та адекватністю фізичних навантажень	E1-2	E1-2	E1-2	E1-2
Є. Забезпечення безпеки, дотримання вимог стандартів та охорони праці в процесі професійної діяльності	E1-4	E1-4	E1-4	E1-4
Ж. Забезпечення безпеки, дотримання вимог стандартів та охорони праці з урахуванням специфіки водного середовища		ZH1-3		ZH1-3
З. Продаж фітнес-послуг	Z1-4	Z1-4	Z1-4	Z1-4
І. Встановлення комунікаційної взаємодії з клієнтами	I1	I1	I1	I1

І. Професійна поведінка, відповідність законодавчим вимогам, взаємодія з іншими професіоналами	І1-5	І1-5	І1-5	І1-5
Й. Підвищення кваліфікації відповідно до вимог і потреб ринку праці	Й1-2	Й1-2	Й1-2	Й1-2
К. Формування цінностей здорового способу життя	К1-4	К1-4	К1-4	К1-4
Л. Оцінка та вдосконалення навичок плавальної підготовленості клієнтів		Л1-2		Л1-2
М. Організація дозвілля дітей та підлітків в умовах фітнес-клубу			М1-2	М1-2
Н. Просвітницька робота з батьками дітей та підлітків			Н1	Н1

VI. Відомості про розроблення та затвердження професійного стандарту

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

Склад робочої групи:

	Керівник Групи
КАТЕРИНА Уляна	Доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності, к. фіз. вих., доцент
	Секретар Групи
ПАЛЬЧУК Марія	Доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності, к. фіз. вих., доцент
	Члени Групи
АНИКЄЄВ Дмитро	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
СОЙНИКОВ 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 «Інструктор з фітнесу» 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