

**APSTIPRINĀTS**  
**ar Izglītības uz zinātnes ministrijas**  
**2003. gada 8.septembra**  
**rīkojumu Nr.424**

## **PROFESIJAS STANDARTS**

**Reģistrācijas numurs PS 0191**

**Profesija** **Fitnesa iestāžu (studiju, centru, klubu)**  
**vingrošanas nodarbību instruktors**

**Kvalifikācijas līmenis** **3**

**Nodarbinātības apraksts** **Fitnesa iestāžu vingrošanas nodarbību instruktors darbojas aktīvās atpūtas jomā, konsultējot, iesakot un vadot vingrošanas veidam atbilstošas grupu nodarbības un klienta fiziskai sagatavotībai, veselības stāvoklim un vēlmēm atbilstošas individuālās vingrošanas nodarbību ar vai bez inventāra.**

## Pienākumi un uzdevumi

Pienākums	Uzdevumi
1. Sagatavot darba vietu nodarbībām.	1.1. izvēlēties atbilstošu vingrošanas zāles aprīkojumu; 1.2. ievērot higiēnas prasības telpās; 1.3. strādāt sporta apģērbā un sporta apavos; 1.4. sagatavot telpu darbam. 1.5. sagatavot inventāru darbam; 1.6. sagatavot mūzikas aparatūru darbam; 1.7. izvēlēties muzikālo pavadījumu atbilstoši vingrošanas nodarbības veidam un sagatavot muzikālo pavadījumu darbam;
2. Sagatavot klientu nodarbībām.	2.1. izjautāt klientu par veselības stāvokli; 2.2. sadarbībā ar klientu aizpildīt veselības anketu; 2.3. izzināt klienta nodarbību apmeklējuma mērķi; 2.4. ieteikt klientam atbilstošu vingrošanas nodarbību veidus, gan grupās, gan individuāli; 2.5. ieteikt klientam atbilstošu fizisko slodzi; 2.6. izvēlēties klientam atbilstošu vingrošanas nodarbību programmu; 2.7. ieteikt klientam veselīgu uzturu; 2.8. ieteikt klientam izvēlēties vingrošanas nodarbības veidam atbilstošu sporta apģērbu un apavus; 2.9. informēt klientu par higiēnas prasību ievērošanu nodarbības laikā.
3. Vadīt nodarbības	3.1. plānot vingrošanas nodarbības gaitu, gan grupās, gan individuāli; 3.2. vadīt atbilstošu vingrošanas nodarbību veidu grupās; 3.3. ievērot atbilstošu vingrošanas nodarbības intensitāti grupās; 3.4. ievērot atbilstošu vingrošanas nodarbības veidu grupās; 3.5. vadīt vingrošanas nodarbību atbilstošu klienta fiziskai sagatavotībai, veselības stāvoklim un vēlmēm; 3.6. izmantot atbilstošu inventāru vingrošanas nodarbības veidam, gan grupās, gan individuāli; 3.7. izmantot vingrošanas nodarbībai atbilstošu muzikālo pavadījumu, gan grupās, gan individuāli; 3.8. izpildīt vingrojumus bez un ar inventāra pielietojumu; 3.9. sekot slodzes iedarbībai uz klientu; 3.10. novērtēt slodzes ietekmi uz klientu; 3.10. izvairīties nodarbībā no pārslodzes gadījumiem.
4. Ievērot darba drošību	4.1. ievērot fitnesa iestādes vadības noteiktos iekšējās kārtības noteikumus; 4.2. ievērot darba drošības prasības; 4.3. ievērot sanitārās un darba higiēnas prasības; 4.4. sniegt pirmo neatliekamo medicīnisko palīdzību.

5. Radīt labvēlīgu darba vidi	5.1. uzturēt estētisko vidi darba vietā; 5.2. toleranti izturēties pret klientiem un kolēģiem; 5.3. kontaktēties individuāli ar klientu; 5.4. risināt konfliktsituācijas ar klientu; 5.5. ievērot ētikas normas.
6. Veikt sava darba dokumentu un pārskatu sastādīšanu	6.1. noformēt darba līgumus; 6.2. veikt sava darba uzskaiti; 6.3. sniegt nepieciešamos pārskatus par savu darbu; 6.4. veikt sava darba vienkāršās grāmatvedības uzskaiti.
7. Piedalīties fitnesa iestādes organizētajos prezentācijas pasākumos.	7.1. sagatavot vingrošanas nodarbību programmu prezentāciju pēc fitnesa iestādes vadītāja norādījumiem; 7.2. piedalīties vingrošanas nodarbību programmu prezentācijā; 7.3. sagatavot vingrošanas nodarbību programmu prezentācijas masu mēdijos pēc fitnesa iestādes vadītāja norādījumiem; 7.4. prezentēt vingrošanas nodarbību programmas masu mēdijos.

**Īpašie faktori, kas raksturo darba vidi:**

- Organizatoriskie – darbs grupās vai individuāli

**Īpašās prasības atsevišķu uzdevumu veikšanai:**

- Fiziskā sagatavotība, ritma un muzikālās frāzes izjūta

## Prasmes

Kopīgās prasmes	Specifiskās prasmes	Vispārējās prasmes/spējas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ievērot darba drošību;</li> <li>• ievērot elektrodrošību un ugunsdrošību;</li> <li>• ievērot higiēnas prasības vingrošanas zālē;</li> <li>• sekot higiēnas prasībām citās telpās;</li> <li>• konsultēt klientus;</li> <li>• sniegt pirmo medicīnisko palīdzību;</li> <li>• lietot nozares terminoloģiju;</li> <li>• ievērot noteikto darba laiku;</li> <li>• ievērot iekšējās kārtības noteikumus atbilstoši fitnesa iestādes vadības prasībām;</li> <li>• strādāt atbilstošā sporta apģērbā un apavos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vadīt nodarbību gan grupās, gan individuāli;</li> <li>• izvēlēties vingrošanas zāles aprīkojumu: <ul style="list-style-type: none"> <li>- inventāru,</li> <li>- mūzikas aparatūru, u.c.</li> </ul> </li> <li>• sniegt konsultācijas klientam par vingrošanas nodarbību veidiem gan grupās, gan individuāli;</li> <li>• izvēlēties vingrošanas nodarbībai atbilstošu inventāru;</li> <li>• pielietot un izmantot: <ul style="list-style-type: none"> <li>- inventāru;</li> <li>- mūzikas aparatūru; u.c.</li> </ul> </li> <li>• pirms nodarbības sagatavot: <ul style="list-style-type: none"> <li>- inventāru;</li> <li>- mūzikas aparatūru; u.c.</li> </ul> </li> <li>• tehniski pareizi parādīt vingrinājumus klientam;</li> <li>• pēc nodarbības sakārtot: <ul style="list-style-type: none"> <li>- inventāru;</li> <li>- mūzikas centru;</li> <li>- u.c. atbilstoši prasībām;</li> </ul> </li> <li>• izvērtēt klienta fiziskās sagatavotības līmeni;</li> <li>• ievērot klienta psiholoģiskās īpatnības;</li> <li>• ieteikt vingrošanas nodarbības atbilstoši klienta veselības stāvoklim;</li> <li>• ieteikt vingrošanas nodarbības atbilstoši klienta vecumam;</li> <li>• informēt klientu par higiēnas prasību ievērošanu fitnesa iestādē;</li> <li>• ieteikt klientam piemērotu sporta tērpu un apavus;</li> <li>• ieteikt klientam veselīgu uzturu;</li> <li>• informēt par vielmaiņas procesiem fiziskas slodzes laikā;</li> <li>• pielietot atbilstošu vingrošanas nodarbības uzbūvi: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ievada – sagatavotāja daļa,</li> <li>- galvenā daļa,</li> <li>- nobeiguma daļa;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kontaktēties individuāli ar klientu;</li> <li>• organizēt un vadīt darbu grupās;</li> <li>• plānot un organizēt savu darbu;</li> <li>• izturēties toleranti pret klientiem un kolēģiem;</li> <li>• pieņemt lēmumus atbilstoši savas kompetences līmenim;</li> <li>• veikt elementāru sava darba uzskaiti un aprēķinus;</li> <li>• ievērot profesionālās ētikas un estētikas principus;</li> <li>• argumentēt savu viedokli;</li> <li>• risināt konfliktu situācijas.</li> <li>• noformēt lietišķo dokumentāciju;</li> <li>• izpratne par darba līgumu un tā noslēgšana ar darba devēju;</li> <li>• aprēķināt darba apjomus, izmaksas un atalgojumu konkrētā gadījumā;</li> <li>• sadarboties ar citu profesiju pārstāvjiem.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• izvēlēties nodarbības ievada – sagatavotāja daļas programmu atbilstošu vingrošanas nodarbības veidam;</li><li>• izvēlēties nodarbības galvenās daļas programmu atbilstošu vingrošanas nodarbības veidam;</li><li>• izvēlēties nodarbības nobeiguma daļas programmu atbilstošu vingrošanas nodarbības veidam;</li><li>• vadīt klientam individuālas vingrošanas nodarbības;</li><li>• plānot klientam vingrošanas nodarbību ciklus:<ul style="list-style-type: none"><li>- mikrociklus;</li><li>- makrociklus;</li><li>- megaciklus;</li></ul></li><li>• sagatavot klienta vēlmēm atbilstošu vingrošanas nodarbību programmu;</li><li>• izvēlēties vingrošanas nodarbību biežumu atbilstoši klienta fiziskai sagatavotībai;</li><li>• izvēlēties vingrošanas nodarbības intensitāti atbilstoši klienta fiziskai sagatavotībai un veselības stāvoklim;</li><li>• izvēlēties klientam piemērotas vingrošanas nodarbības fizisko īpašību attīstīšanai:<ul style="list-style-type: none"><li>- spēks,</li><li>- ātrums,</li><li>- izturība,</li><li>- lokanība,</li><li>- veiklība.</li></ul></li><li>• sagatavot vingrošanas nodarbību programmas atbilstoši veidiem;</li><li>• vadīt klientiem vingrošanu grupās atbilstoši nodarbības veidam;</li><li>• pielietot vingrošanas nodarbību saturu atbilstoši:<ul style="list-style-type: none"><li>- veidam,</li><li>- intensitātei,</li></ul></li><li>• sastādīt klientam vingrošanas nodarbības programmu;</li><li>• izvēlēties fizisko slodzi atbilstošu vingrošanas nodarbības veidam;</li></ul>	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• izvēlēties vingrošanas nodarbības saturu atbilstoši nodarbības veidam;</li> <li>• izvēlēties inventāru atbilstoši vingrošanas nodarbībai;</li> <li>• pārbaudīt klienta pulsu vingrošanas nodarbības laikā;</li> <li>• pārbaudīt asinsspiedienu (pēc nepieciešamības);</li> <li>• piemērot vingrošanas nodarbību programmu klientiem pēc traumām ievērojot ārsta norādījumus;</li> <li>• sagatavot vingrošanas nodarbību prezentācijas programmas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- individuāli,</li> <li>- grupai,</li> </ul> </li> <li>• sagatavot vingrošanas attīstības vēstures prezentācijas programmas.</li> </ul>	
--	---	--

### Zināšanas

Zināšanas	Zināšanu līmenis		
	priekšstats	izpratne	pielietošana
Balsta aparāts - cilvēka skelets, uzbūve, kustību mehānisms			
Muskuļu grupas, to funkcijas, to inervācija			
Cilvēka fizioloģijas pamati			
Uzturmacības pamati			
Pirmā medicīniskā palīdzība			
Psiholoģijas pamati			
Vingrošanas sporta vēsture			
Vingrošana			
Vingrošanas zāles inventārs un aprīkojums			
Mācība par vingrošanas nodarbību vadīšanas metodiku			
Vingrošanas nodarbību plānošana			
Darba drošība			
Lietvedība un grāmatvedības pamati			
Darba higiēna, personīgā higiēna			
Darba likumdošana			

**Profesijas standarta izstrādes darba grupas sastāvs:**

- Kristīne Šime, LU Pedagoģijas un psiholoģijas Veselības un Sporta izglītības nodaļa, pasniedzēja
- Anita Gauruča, sporta kluba SIA "STUDIJA "Sports Plus" vadītāja
- Inete Auziņa, fitnesa trenere, SIA "A+S"

**Profesijas standarta eksperti:**

- Inese Ļubinska, maģistra docente, Latvijas Sporta Pedagoģijas Akadēmija

**Konsultanti:**

- Dzintra Grudmane, Sporta vēstures muzeja vadītāja,
  - Voldemārs Arnis, profesors, Latvijas Medicīnas Akadēmija,
  - Inga Vanaga, skolu sporta metodiķe, direktora vietniece mācību darbā, sporta skola "Arkādija"
-