

योग्यता फ़ाइल जमा करने वाले निकाय के संपर्क विवरण

निकाय का नाम पता:

ब्यूटी एंड वैलनेस सेक्टर स्किल कौंसिल

कार्यालय नं. - यूजी-5बी, अपर ग्राउंड फ्लोर, हिमालय हाउस-23, कस्तूरबा गांधी मार्ग, कनॉट प्लेस, दिल्ली-110001

सबमिशन से निपटने वाले व्यक्ति का नाम और संपर्क विवरण

नाम: सुश्री मोनिका बहल

संगठन में पद: सीईओ

पता यदि अलग है ऊपर: उपरोक्त के समान

दूरभाष नंबर: 011 - 40342940/42/44/45

ई-मेल पता: ceo@bwssc.in

योग्यता के समर्थन में प्रस्तुत दस्तावेजों की सूची फ़ाइल

1. योग्यता पैक
2. उद्योग मान्यता पत्र
3. उद्योग अनुमोदन ट्रेकर
4. एकीकृत व्यावसायिक नक्शा
5. सारांश शीट
6. मॉडल करिकुलम

मॉडल पाठ्यक्रम -जिसमें निम्नलिखित शामिल होंगे:

- प्रशिक्षण आयोजित करने के लिए उपकरणों की संकेतक सूची
- प्रशिक्षकों की योग्यता
- पाठ योजना
- सिद्धांत/व्यावहारिक/ओजेटी घटक में प्रशिक्षण अवधि का वितरण

सारांश

1	योग्यता शीर्षक: पर्सनल ट्रेनर (बी & डब्लू)
2	योग्यता कोड, यदि कोई हो: बी.डब्ल्यू.एस/क्यू3003
3	एनसीओ कोड और व्यवसाय: एनसीओ -2015/3423.9900
4	योग्यता की प्रकृति और उद्देश्य (निर्दिष्ट करें कि योग्यता अल्पकालिक या दीर्घकालिक है): योग्यता का मुख्य उद्देश्य इस क्वालिफिकेशन पैक (क्यूपी) में पर्सनल ट्रेनर की जॉब की भूमिका के लिए राष्ट्रीय व्यावसायिक मानक शामिल हैं। इस क्वालिफिकेशन का उद्देश्य लोगों को पर्सनल ट्रेनर के रूप में नियुक्त करने के इरादे से कौशल और पूर्व कौशल को बढ़ाना है।
5	निकाय जो योग्यता प्रदान करेंगे: ब्यूटी एंड वैलनेस सेक्टर स्किल कौंसिल (बी एंड डब्ल्यूएसएससी)
6	निकाय जो प्रदाताओं को योग्यता के लिए पाठ्यक्रमों की पेशकश करने के लिए मान्यता देगा: ब्यूटी एंड वैलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल (बी एंड डब्ल्यूएसएससी)
7	क्या प्रत्यायन / संबद्धता मानदंड पहले से मौजूद हैं या नहीं, यदि लागू हो (यदि हां, तो संलग्न करें कॉपी) : हाँ
8	व्यवसाय (व्यवसाय) जिसके लिए योग्यता पहुँच प्रदान करती है: व्यक्तिगत सेवाओं के उप-क्षेत्र के अंतर्गत स्वास्थ्य सेवाएं
9	व्यवसाय का कार्य विवरण: पर्सनल ट्रेनर (बी एंड डब्ल्यू) सदस्यों द्वारा किए गए अभ्यासों की योजना बनाने, प्रदर्शन करने और निगरानी करने के लिए जिम्मेदार है। व्यक्तिगत ट्रेनर (बी और डब्ल्यू) जानकारी एकत्र करता है, प्रशिक्षण कार्यक्रमों की योजना बनाता है, क्लाइंट्स की प्रगति की निगरानी करता है और समग्र कल्याण के लिए प्रभावी प्रेरणा और निरंतर समर्पित अभ्यास के माध्यम से अपने फिटनेस लक्ष्यों को पूरा करने में व्यक्तिगत रूप से निर्दिष्ट क्लाइंट्स पर ध्यान केंद्रित करता है।
10	लाइसेंसिंग आवश्यकताएं: एन / ए
11	प्रासंगिक क्षेत्र की वैधानिक और नियामक आवश्यकता (दस्तावेजी साक्ष्य प्रदान किए जाने के लिए): एन / ए
12	एनएसक्यूएफ में योग्यता का स्तर: स्तर 4
13	योग्यता को पूरा करने के लिए अपेक्षित प्रशिक्षण / सीखने की अनुमानित मात्रा : 420 घंटे (ओजटी के 60 घंटे सहित) वैकल्पिक NOS - 210 घंटे कुल: 630 घंटे
14	इस योग्यता को प्रदान करने के लिए आवश्यक प्रशिक्षण उपकरणों की सांकेतिक सूची: पीईसी फ्लाइ / रियर डेल्ट, लैट पुल डाउन, प्रोन लेग कर्ल, लेग एक्सटेंशन, 45 डिग्री लेग प्रेस, सीटेट काफ राइज, स्टैंडिंग काफ राइज, मल्टी-फंक्शनल ट्रेनर, पावर केज, ओलंपिक डिकलाइन बेंच, ओलंपिक फ्लैट बेंच, सुपर बेंच, बैंक एक्सटेंशन मशीन, डम्बल, वेट प्लेट्स-रबराइज्ड, ओलंपिक बारबेल 7 फीट, ओलंपिक बारबेल 5 फीट, ईजी बार 4 फीट, बारबेल रैक, टिबिया ट्रेनर, डम्बल रैक, ओलंपिक लिफ्टिंग सेट, ट्रेडमिल, क्रॉस ट्रेनर, बाइक, मेडिसिन बॉल, स्विस् बॉल, फ्लोर मैट, स्टेप अप स्टूल, हैंड सैनिटाइजर और टॉवल।

<p>15</p>	<p>प्रवेश आवश्यकताएँ और न्यूनतम आयु:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● दसवीं कक्षा के साथ जिम सहायक के रूप में 2 वर्ष का अनुभव या ● एनएसक्यूएफ स्तर-3 पाठ्यक्रम (जिम सहायक) के साथ जिम सहायक के रूप में 1 वर्ष का अनुभव ● न्यूनतम नौकरी प्रवेश आयु: 20 वर्ष
<p>16</p>	<p>योग्यता से प्रगति (कृपया व्यावसायिक और शैक्षणिक प्रगति दिखाएं): व्यक्तिगत प्रशिक्षण प्रबंधक (स्तर 5)</p>
<p>17</p>	<p>पूर्व शिक्षा की मान्यता के लिए व्यवस्था (आरपीएल): वर्तमान में ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर वर्तमान में ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल 20 घंटे के सीखने के घंटों को कवर करने और उसके बाद आकलन करने के बाद RPL आकलन कर रही है। आकलन ऑनलाइन आधार पर हो रहे हैं। मूल्यांकन के तीन चरण हैं जिनका विभिन्न कार्य भूमिकाओं की सभी मूल्यांकन प्रक्रिया में पालन किया जाता है-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. थ्योरी वेटेज - 70% 2. प्रैक्टिकल वेटेज - 30% (हैंड्स ऑन असेसमेंट + वाइवा) <p>थ्योरी प्रश्न बहुविकल्पीय विकल्प के साथ वस्तुनिष्ठ प्रकार के होते हैं, जिनमें से हमारे कुछ चित्रात्मक प्रश्न भी होते हैं। वाइवा प्रश्न भी नौकरी की भूमिका पर आधारित होते हैं और व्यावहारिक प्रश्नों का मूल्यांकन व्यावहारिक प्रदर्शन पर किया जाता है। (विस्तृत आकलन योजना फ़ोल्डर में संलग्न है) </p>

18	अंतर्राष्ट्रीय तुलना जहां ज्ञात हो (अनुसंधान साक्ष्य प्रदान किए जाने के लिए): यह स्तर 4 योग्यता यूके क्यूपी के साथ तुलना करती है: स्तर 2		
19	योग्यता की नियोजित समीक्षा की तिथि: 08-04-2024		
20	औपचारिक योग्यता की संरचना अनिवार्य घटक		
(i)	घटक का शीर्षक और पहचान कोड/एनओएस/सीखने के परिणाम	अनुमानित आकार (सीखने के घंटे)	स्तर
	BWS/N9001 कार्य क्षेत्र तैयार करना और बनाए रखना	12	3
	BWS/N3003 क्लाइंट की स्वास्थ्य जांच और फिटनेस मूल्यांकन करना	38	4
	BWS/N3004 व्यक्तिगत प्रशिक्षण की योजना और संचालन	202 के 60 घंटे सहित	4
	BWS/N3134 शारीरिक रूप से सक्रिय क्लाइंट्स के पोषण, स्वास्थ्य और जीवन शैली डेटा को एकत्रित, एकीकृत और विश्लेषण करता है	40	4
	BWS/N3135 व्यक्तिगत पोषण और जीवन शैली कार्यक्रम का विकास और कार्यान्वयन शारीरिक रूप से सक्रिय क्लाइंट	44	4
	बीडब्ल्यूएस/एन3005 :क्लाइंट्स को प्रेरित करें	20	4
	बीडब्ल्यूएस/एन9002 कार्यस्थल के स्वास्थ्य और सुरक्षा को बनाए रखें	12	3
	बीडब्ल्यूएस/एन9003 कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव पैदा करें	52	3
	ओजटी	60	
	सब टोटल (A)	420	

वैकल्पिक घटक		
BWS/N3021 क्लाइंट के एथलेटिक प्रदर्शन में सुधार के लिए योजना और संचालन सत्र	75	4
BWS/N3022 एथलेटिक चोटों को कम करने में सक्षम करें और क्लाइंट की खेल संबंधी गतिविधियों के लिए फिटनेस आकलन करें	75	4
BWS/N3014 विभिन्न जनसंख्या समूहों के क्लाइंट्स के लिए व्यक्तिगत प्रशिक्षण	60	4
(बी) 210 घंटे		
कुल (ए + बी) = 630 घंटे		
प्रशिक्षक के नेतृत्व वाले ऑनलाइन मॉड्यूल - 60 घंटे		

खंड 1 आकलन

<p>21</p>	<p>मूल्यांकन करने वाले निकाय:</p> <ol style="list-style-type: none">1. अमृत स्किल्स डेवलपमेंट प्राइवेट लिमिटेड2. एस्पायरिंग माइंड्स असेसमेंट (पी) लिमिटेड3. इंस्पायर यूथ डेवलपमेंट प्राइवेट लिमिटेड4. आईरिस कॉरपोरेट सॉल्यूशंस प्राइवेट लिमिटेड5. मेटल6. प्राइमा कम्पटीशन्स प्राइवेट लिमिटेड7. स्किल्स मंत्र एडुटेक कंसल्टिंग इंडिया प्राइवेट लिमिटेड8. एसपी इंस्टीट्यूट ऑफ वर्कफोर्स डेवलपमेंट प्राइवेट लिमिटेड (एसपीआईडब्ल्यूडी)9. ट्रेडसेटर10. वेदोक्त स्किल्स11. डेमोर्जिया कंसल्टिंग सर्विसेज प्राइवेट लिमिटेड12. डायवर्सिफाइड बिजनेस सॉल्यूशंस प्राइवेट लिमिटेड ट्रेडसेटर्स13. एडुवान्टेज14. ऐंस & एस्ट स्किल डेवलपमेंट एंड टेक्नोलॉजी15. ग्लोकल थिंक्स16. ख्वासपुरिया एडवाइजरी प्राइवेट लिमिटेड17. नवृत्ति टेक्नोलॉजीज प्राइवेट लिमिटेड18. रेडियंट इन्फोनेट प्राइवेट लिमिटेड19. साई ग्राफिक्स असेसमेंट बॉडी प्राइवेट लिमिटेड20. आईक्यूएजी21. स्टार प्रोजेक्ट्स सर्विसेज प्राइवेट लिमिटेड22. पालमारी प्रोजेक्ट एंड सर्विसेज प्राइवेट लिमिटेड23. व्हीलबॉक्स24. सीआईआई
<p>22</p>	<p>आरपीएल मूल्यांकन कैसे प्रबंधित किया जाएगा और इसे कौन करेगा?</p> <p>योग्यता के लिए आरपीएल मूल्यांकन कैसे किया जाएगा और गुणवत्ता आश्वासन कैसे दिया जाएगा, इसका विवरण दें।</p> <p>आरपीएल मूल्यांकन पूर्व मूल्यांकन के माध्यम से किया जाएगा, कौशल अंतराल की पहचान करना, योग्यता अंतराल को कवर करने के लिए ब्रिज प्रशिक्षण प्रदान करना और फिर उम्मीदवारों का अंतिम मूल्यांकन करना।</p>

<p>23</p>	<p>समग्र मूल्यांकन रणनीति और विशिष्ट व्यवस्थाओं का वर्णन करें जो यह सुनिश्चित करने के लिए की गई हैं कि मूल्यांकन हमेशा वैध, विश्वसनीय और निष्पक्ष है और यह दर्शाता है कि ये एनएसक्यूएफ की आवश्यकताओं के अनुरूप हैं।</p> <p>आकलन तीसरे पक्ष के माध्यम से किया जाता है जो बी एंड डब्ल्यूएसएससी से संबद्ध हैं: आकलन निकाय। मूल्यांकनकर्ताओं के प्रशिक्षण कार्यक्रम के माध्यम से मूल्यांकनकर्ताओं को बी.एंड. डब्ल्यूएसएससी द्वारा प्रशिक्षित और प्रमाणित किया जाता है। मूल्यांकन में दो प्रक्रियाएं शामिल हैं। पहली प्रक्रिया व्यक्तियों की योग्यता के प्रमाण एकत्र कर रही है। मूल्यांकन प्रक्रिया का दूसरा भाग यह निर्णय है कि कोई व्यक्ति सक्षम है या नहीं। मूल्यांकन योजना में निम्नलिखित जानकारी शामिल है:</p> <p>आकलन ऑनलाइन/ऑफलाइन आधार पर हो रहे हैं। मूल्यांकन के तीन चरण हैं। जिनका विभिन्न कार्य भूमिकाओं की सभी मूल्यांकन प्रक्रिया में पालन किया जाता है-</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ थ्योरी वेटेज - 30% ➤ प्रैक्टिकल + वाइवा वेटेज - 70% (हैंड्स ऑन असेसमेंट + वाइवा) <p>थ्योरी प्रश्न बहुविकल्पीय विकल्प के साथ वस्तुनिष्ठ प्रकार के होते हैं, जिनमें से हमारे कुछ चित्रात्मक प्रश्न भी होते हैं। वाइवा प्रश्न भी नौकरी की भूमिका पर आधारित होते हैं और व्यावहारिक प्रश्नों का मूल्यांकन व्यावहारिक प्रदर्शन पर किया जाता है।</p>
-----------	--

कृपया मूल्यांकन और/या आरपीएल के बारे में अधिक जानकारी देने वाले सबसे प्रासंगिक और हाल के दस्तावेज संलग्न करें।

दस्तावेज (दस्तावेजों) के शीर्षक और अन्य प्रासंगिक विवरण यहाँ दें। प्रासंगिक जानकारी कहां प्राप्त करें, यह दिखाने वाले पृष्ठ संदर्भ शामिल करें।

आकलन साक्ष्य

सारांश में "योग्यता की औपचारिक संरचना" में सूचीबद्ध प्रत्येक घटक के लिए एक ग्रिड को पूरा करें।

नोट: इस ग्रिड को योग्यता दस्तावेज के किसी भी हिस्से से बदला जा सकता है जो समान जानकारी दिखाता है - यानी, मूल्यांकन किए जाने वाले सीखने के परिणाम, मूल्यांकन मानदंड और मूल्यांकन के साधन।

24. मूल्यांकन साक्ष्य

घटक का शीर्षक: पर्सनल ट्रेनर (बी एंड डब्ल्यू)

नौकरी की भूमिका पर्सनल ट्रेनर (बी एंड डब्ल्यू)

योग्यता पैक बी.डब्ल्यू.एस/क्यू3003

सेक्टर स्किल काउंसिल ब्यूटी एंड वैलनेस

आकलन के लिए दिशानिर्देश

1. सेक्टर स्किल काउंसिल द्वारा प्रत्येक योग्यता पैक के मूल्यांकन के लिए मानदंड बनाए जाएंगे। प्रत्येक प्रदर्शन मानदंड (पीसी) को एनओएस में इसके महत्व के अनुपात में अंक दिए जाएंगे। एसएससी प्रत्येक पीसी के लिए थ्योरी और स्किल्स प्रैक्टिकल के लिए अंकों का अनुपात भी निर्धारित करेगा।
2. सिद्धांत भाग के लिए मूल्यांकन एसएससी द्वारा बनाए गए प्रश्नों के ज्ञान बैंक पर आधारित होगा।
3. सभी अनिवार्य एनओएस के लिए और जहां लागू हो, चयनित ऐच्छिक/विकल्प एनओएस के सेट पर मूल्यांकन किया जाएगा।
4. व्यक्तिगत मूल्यांकन एजेंसियां प्रत्येक परीक्षा/प्रशिक्षण केंद्र पर (नीचे मूल्यांकन मानदंड के अनुसार) प्रत्येक उम्मीदवार के लिए सैद्धांतिक भाग के लिए अद्वितीय प्रश्न पत्र तैयार करेंगी।
5. व्यक्तिगत मूल्यांकन एजेंसियां इस मानदंड के आधार पर प्रत्येक परीक्षा/प्रशिक्षण केंद्र में प्रत्येक छात्र के लिए व्यावहारिक कौशल के लिए अद्वितीय मूल्यांकन तैयार करेंगी।
6. योग्यता पैक पास करने के लिए, प्रत्येक प्रशिक्षु को कुल मिलाकर कम से कम 70% स्कोर करना चाहिए।
7. असफल समापन के मामले में, प्रशिक्षु योग्यता पैक पर पुनर्मूल्यांकन की मांग कर सकता है।

परिणामों के लिए आकलन मानदंड	थ्योरी माकर्स	प्रेक्टिकल माकर्स	प्रोजेक्ट माकर्स	वाइवा माकर्स
<i>क्लाइंट्स की स्वास्थ्य जांच और फिटनेस आकलन का संचालन करें</i>	21	79	-	-
पी.सी 1. क्लाइंट्स के साथ मजबूत संबंध बनाएं	1	3	-	-
पी.सी 2. जीवन शैली, समय निवेश, चिकित्सा पृष्ठभूमि, व्यायाम इतिहास, आदि जैसे डेटा एकत्र करें।	1	5	-	-
पी.सी 3. एकत्र किए गए उनके व्यक्तिगत डेटा की गोपनीयता बनाए रखने के संदर्भ में क्लाइंट्स के लिए पर्याप्त संचार सुनिश्चित करें	1	3	-	-
पी.सी 4. विभिन्न जीवनशैली वरीयताओं और क्लाइंट के स्वास्थ्य और फिटनेस की स्थिति के साथ-साथ व्यायाम कार्यक्रम से लाभ के उनके प्रभाव पर चर्चा करें	2	8	-	-
पी.सी 5. क्लाइंट्स के व्यायाम वरीयताओं और जीवन शैली के आधार पर, क्लाइंट्स को उनके व्यायाम लक्ष्यों को प्राप्त करने में आने वाली बाधाओं की पहचान करें	1	3	-	-
पी.सी 6. क्लाइंट के लघु और दीर्घकालिक फिटनेस लक्ष्यों को अंतिम रूप दें	2	8	-	-
पी.सी 7. क्लाइंट्स की फिटनेस आवश्यकताओं के आधार पर, उपयुक्त अभ्यासों का सुझाव दें	2	8	-	-
पी.सी 8. ड्रॉप आउट या दोबारा होने से रोकने के लिए रणनीतियों की पहचान करें	1	3	-	-
पी.सी 9. क्लाइंट्स के साथ विस्तार से चर्चा करें, व्यायाम योजना के साथ फिटनेस मूल्यांकन परिणामों के संबंध; यह भी चर्चा करें कि फिटनेस मूल्यांकन करने के लिए किसी व्यक्ति की शारीरिक रचना के बारे में किस तरह की जानकारी एकत्र की जाएगी	2	8	-	-
पी.सी 10. नियोजित मूल्यांकन करने के लिए उपकरणों की कार्यप्रणाली और उपलब्धता सुनिश्चित करना	2	8	-	-
पी.सी 11. फिटनेस आकलन करना जिसमें मुख्य रूप से एंथ्रोपोमेट्रिक्स (यानी, बीएमआई, कमर से कूल्हे का अनुपात, आदि), शरीर की संरचना, हृदय की फिटनेस और क्षमता, मांसपेशियों की ताकत आदि शामिल हैं	2	8	-	-
पी.सी 12. फिटनेस आकलन करते समय विभिन्न व्यक्ति विशिष्ट चिंताओं/समस्याओं और संबंधित सुरक्षा विचारों को समझें	1	3	-	-
पी.सी 13. व्यायाम योजना के लिए सुझाव प्रदान करने के लिए फिटनेस मूल्यांकन परिणामों का विश्लेषण करें	2	8	-	-

पी.सी 14. यदि क्लाइंट्स की कोई चिंता या आवश्यकता है जिसके लिए विशेषज्ञ सलाह की आवश्यकता है, तो वरिष्ठ / एक चिकित्सा पेशेवर को देखें	1	3	-	-
कुल संख्या	21	79	-	-

परिणामों के लिए आकलन मानदंड	थ्योरी माक्स	पैक्टिकल माक्स	प्रोजेक्ट माक्स	वाइवा माक्स
<i>व्यक्तिगत प्रशिक्षण की योजना बनाएं और उसका संचालन करें</i>	17	83	-	-
पी.सी 1. फिटनेस से संबंधित सिफारिशें प्रदान करते हुए मानव शरीर रचना विज्ञान और शरीर विज्ञान के विभिन्न पहलुओं के ज्ञान और समझ को तैनात करें	0.5	2.5	-	-
पी.सी 2. विभिन्न मानव शरीर प्रणालियों जैसे संचार प्रणाली, मस्कुलोस्केलेटल सिस्टम, जोड़ों और हड्डियों, मांसपेशियों, श्वसन प्रणाली आदि और उनके कामकाज पर फिटनेस कार्यक्रमों के प्रभाव को विस्तार से समझें।	0.5	2.5	-	-
पी.सी 3. चोट के संभावित स्रोतों की पहचान करें और क्लाइंट के लिए फिटनेस कार्यक्रम तैयार करते समय इसे ध्यान में रखें	0.5	2.5	-	-
पी.सी 4. व्यायाम के प्रभाव और इसकी तीव्रता का मूल्यांकन एक क्लाइंट के ऊर्जा स्तर और व्यायाम योजना के संदर्भ में अपेक्षित सिफारिशें प्रदान करना	0.5	2.5	-	-
पी.सी 5. स्वास्थ्य मूल्यांकन और क्लाइंट के शरीर की शारीरिक रचना और शरीर क्रिया विज्ञान की विस्तृत समझ के आधार पर, पेशीय फिटनेस, कार्डियोवैस्कुलर फिटनेस, चपलता और लचीलेपन आदि जैसे पहलुओं पर विचार करते हुए क्लाइंट के लिए उसके फिटनेस लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए कई प्रकार के अभ्यासों की योजना बनाएं	0.5	3.5	-	-
पी.सी 6. क्लाइंट की जरूरतों के अनुसार, उपयुक्त प्रशिक्षण सिफारिशों की पहचान करें	0.5	2.5	-	-
पी.सी 7. उपयुक्त अभ्यासों के लिए आवश्यक उपकरणों की उपलब्धता की पहचान करना और योजना बनाना	0.5	2.5	-	-
पी.सी 8. क्लाइंट को फिटनेस लक्ष्यों और नियोजित व्यायाम कार्यक्रम के बारे में विस्तार से बताएं	0.5	2.5	-	-
पी.सी 9. क्लाइंट्स को नियोजित अभ्यासों की भौतिक मांगों के बारे में बताएं	0.5	2.5	-	-
पी.सी 10. योजना में आवश्यक किसी भी देखी गई चिंताओं/परिवर्तनों/संशोधनों पर क्लाइंट के साथ चर्चा करें	0.5	2.5	-	-
पी.सी 11. क्लाइंट को विभिन्न वार्म अप गतिविधियों और उनके महत्व की जानकारी और प्रदर्शन प्रदान करना	0.5	2.5	-	-
पी.सी 12. अभ्यास करने वाले क्लाइंट का निरीक्षण करें और किसी भी चोट को रोकने के लिए फिटनेस उपकरणों का सही उपयोग सुनिश्चित करें	0.5	2.5	-	-
पी.सी 13. क्लाइंट के परामर्श से चरणवार विस्तृत गतिविधि चार्ट विकसित करें जो चुनौतीपूर्ण होने के साथ-साथ प्राप्त				

करने योग्य और क्लाइंट द्वारा विधिवत सहमति हो	0.5	2.5	-	-
पी.सी 14. स्पष्ट निर्देश और प्रदर्शन प्रदान करें जो तकनीकी रूप से सही, सुरक्षित और प्रभावी हों और सुनिश्चित करें कि क्लाइंट खुद को नुकसान पहुंचाए बिना या उपकरण को नुकसान पहुंचाए बिना उनका सटीक रूप से पालन कर रहा है	0.5	3.5	-	-
पी.सी 15. व्यक्तिगत प्रशिक्षण के दौरान परिणामों और उपलब्धि के चरणों की योजना बनाएं और सत्रों की प्रगतिशील समय सारिणी पर सहमत हों	0.5	2.5	-	-
पी.सी 16. क्लाइंट के प्रदर्शन की निगरानी और मूल्यांकन के तरीकों पर चर्चा करें	0.5	2.5	-	-
पी.सी 17 सुनिश्चित करें कि सभी अभ्यास एक ही योजना में एकीकृत हैं और क्लाइंट द्वारा अपने फिटनेस लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए तैनात किए जा रहे हैं; यदि किसी भी अभ्यास को करने के लिए क्लाइंट को कोई चिंता का सामना करना पड़ता है, तो वैकल्पिक विकल्प प्रदान करें	1	4	-	-
पी.सी 18 क्लाइंट्स के अभ्यास और नियोजित कार्यक्रम के पालन की निगरानी करने के साथ-साथ दैनिक आधार पर क्लाइंट के प्रदर्शन का विश्लेषण	0.5	2.5	-	-
पी.सी 19 क्लाइंट्स के प्रदर्शन के अनुसार प्रगति या वापसी अभ्यास	0.5	2.5	-	-
पी.सी 20 क्लाइंट्स को उनके प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए प्रेरित करते हैं और व्यायाम का पालन सुनिश्चित करना; इस संबंध में क्लाइंट्स को कोई भी संबंधित सहायता प्रदान करें	0.5	2.5	-	-
पी.सी 21. क्लाइंट को व्यायाम के दौरान विभिन्न जोड़ों और मांसपेशियों के कार्य और उन पर व्यायाम के प्रभाव की व्याख्या करना	0.5	2.5	-	-

परिणामों के लिए आकलन मानदंड	थ्योरी माक्स	पैक्टिकल माक्स	प्रोजेक्ट माक्स	वाइवा माक्स
पी.सी 22. प्रशिक्षण कार्यक्रम के कारण क्लाइंट के शरीर में अपेक्षित परिवर्तनों को संप्रेषित करें	0.5	2.5	-	-
पी.सी 23. व्यक्तिगत प्रशिक्षण सत्रों के माध्यम से क्लाइंट के प्रदर्शन और प्रगति को रिकॉर्ड करें	0.5	2.5	-	-
पी.सी 24. क्लाइंट को विभिन्न कूल डाउन गतिविधियों की जानकारी और प्रदर्शन और क्लाइंट के शारीरिक व्यायाम की तीव्रता और प्रकार के अनुसार उनका महत्व प्रदान करना	0.5	2.5	-	-
पी.सी 25. अभ्यास करने वाले क्लाइंट का निरीक्षण करें और किसी भी चोट को रोकने के लिए फिटनेस उपकरणों का सही उपयोग सुनिश्चित करें	0.5	2.5	-	-
पी.सी 26. फिटनेस लक्ष्यों की उपलब्धि के साथ क्लाइंट की प्रगति के संबंध के बारे में विस्तार से बताएं	0.5	2.5	-	-
पी.सी 27. तनाव/अधिक काम करने के संकेतों की पहचान करें और इसकी रोकथाम के लिए रणनीतियों की सलाह देना	0.5	2.5	-	-
पी.सी 28. क्लाइंट के अनुसार प्रशिक्षण कार्यक्रम को अनुकूलित करें शरीर की प्रतिक्रिया, जीवन शैली में परिवर्तन, प्राथमिकताएं, आदि; क्लाइंट के साथ परिवर्तनों पर चर्चा करें और सहमत हों	0.5	2.5	-	-
पी.सी 29 .पेश किए गए अनुकूलन के अनुरूप फिटनेस लक्ष्यों को अपडेट करें	0.5	2.5	-	-
पी.सी 30 व्यक्तिगत प्रशिक्षण प्रबंधक के सहयोग से, व्यायाम और व्यक्तिगत प्रशिक्षण के लिए सांस्कृतिक या सामाजिक बाधाओं जैसे विशिष्ट मुद्दों पर चर्चा करें	0.5	2.5	-	-
पी.सी 31. सेवाओं के मौजूदा पोर्टफोलियो में सुधार/जोड़ने के लिए व्यक्तिगत प्रशिक्षण प्रबंधक को डेटा प्रदान करें	0.5	2.5	-	-
पी.सी 32. क्लाइंट से नियमित फीडबैक प्राप्त करें और फीडबैक और लक्ष्यों की उपलब्धि के आधार पर व्यक्तिगत प्रशिक्षण कार्यक्रम की प्रभावशीलता का विश्लेषण करें	1	2	-	-
कुल संख्या	17	83	-	-

परिणामों के लिए आकलन मानदंड	थ्योरी माक्स	प्रैक्टिकल माक्स	प्रोजेक्ट माक्स	वाइवा माक्स
क्लाइंट्स को प्रेरित करें	26	74	-	-
पी.सी 1. 1. योजना का पालन करने की तैयारी के स्तर को निर्धारित करने के लिए ग्राहकों के व्यायाम पैटर्न और व्यायाम के प्रति उनके दृष्टिकोण का निरीक्षण करें	को	1	-	-
पी.सी 2. फिटनेस कार्यक्रम के लिए क्लाइंट की जरूरतों और वरीयताओं को पहचानें और स्पष्ट करें	2	8	-	-
पी.सी 3. इस कार्यक्रम के माध्यम से क्लाइंट द्वारा प्राप्त किए जाने वाले लाभों के बारे में विस्तार से बताएं	2	4	-	-
पी.सी 4. ग्राहकों को उनकी व्यायाम योजना का पालन करने के लिए उपलब्ध प्रोत्साहनों और पुरस्कारों के विभिन्न विकल्पों की पहचान करें	2	8	-	-
पी.सी 5. नियमित रूप से सुनिश्चित करें कि कार्यक्रम क्लाइंट्स की पसंद और पसंद के साथ-साथ क्लाइंट को परिणाम देने के अनुरूप है; योजना को संशोधित करें, यदि क्लाइंट को वांछित परिणाम नहीं मिल रहा है	2	8	-	-
पी.सी 6. अभ्यास योजना का पालन करने के लिए क्लाइंट्स के लिए कथित बाधाओं की पहचान करें और इन्हें कम करने के लिए क्लाइंट्स के साथ आगे के रास्ते पर चर्चा करें	2	4	-	-
पी.सी 7. क्लाइंट्स के सहयोग से, व्यायाम योजना का पालन करने के लिए एक दीर्घकालिक रणनीति तैयार करें; आपसी विश्वास, खुलापन और अपनी फिटनेस से संबंधित जीवन शैली में बदलाव की जिम्मेदारी लेने की इच्छा विकसित करने के लिए सहयोग करें	2	8	-	-
पी.सी 8. अपने स्वयं के प्रेरक विकसित करने के लिए क्लाइंट्स का समर्थन करें	2	4	-	-
पी.सी 9. योजना का पालन करने के लिए क्लाइंट्स को सकारात्मक रूप से प्रभावित करने के लिए प्रभावित करने वाले कौशल और व्यक्तिगत दृष्टिकोण का उपयोग करें	2	8	-	-
पी.सी 10. विभिन्न प्रकार की प्रेरक तकनीकों को लागू करें जब क्लाइंट्स को प्रशिक्षण देना	2	4	-	-
पी.सी 11. क्लाइंट्स को निर्देश देते समय प्रभावी मौखिक और गैर-मौखिक संचार कौशल को तैनात करें	2	6	-	-
पी.सी 12. क्लाइंट की निगरानी करके उसकी देखभाल करें नियमित रूप से प्रदर्शन करें और नियमित आधार पर प्रतिक्रिया दें	2	4	-	-
पी.सी 13 लंबी अवधि के अभ्यास को जारी रखने में चल रही बाधाओं की पहचान करना और आवश्यकता पड़ने पर	2	4	-	-

सुझाव/सिफारिशें प्रदान करना				
कुल संख्या	26	74	-	-

परिणामों के लिए आकलन मानदंड	थ्योरी माकर्स	प्रैक्टिकल माकर्स	प्रोजेक्ट माकर्स	वाइवा माकर्स
<i>एबीसीडीई दृष्टिकोण का उपयोग करके पोषण की स्थिति का आकलन</i>	1.25	3.75	-	-
पी.सी 1. स्क्रीनिंग गतिविधियाँ- पोषण उपकरण जैसे SGA आदि	0.25	0.75	-	-
पी.सी 2. आकलन के लिए उपयुक्त तरीकों का चयन करें	0.25	0.75	-	-
पी.सी 3. उन मानकों की पहचान करें जिनके द्वारा डेटा की तुलना की जाएगी	0.25	0.75	-	-
पी.सी 4. उसी की व्याख्या करने में सक्षम	0.25	0.75	-	-
पी.सी 5 पोषण निदान करने के लिए संभावित समस्या क्षेत्रों की पहचान करें	0.25	0.75	-	-
<i>एंथ्रोपोमेट्री</i>	2.5	7.5	-	-
पी.सी 6. ऊंचाई, वजन और वजन परिवर्तन, बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई), शरीर माप, शरीर संरचना विश्लेषण सहित वर्तमान मानवशास्त्रीय माप प्राप्त करें	0.25	0.75	-	-
पी.सी 7. ऊंचाई - मानक प्रक्रिया और उपकरण (स्टेडियोमीटर) / व्यक्तिगत पूछताछ का उपयोग करके ऊंचाई मापें	0.25	0.75	-	-
पी.सी 8. वजन (संगठन द्वारा उल्लिखित मानकीकृत स्थितियों के तहत कैलिब्रेटेड वजन मशीन का उपयोग करके वजन मापना (खाली पेट, जूते निकाले गए, न्यूनतम या मानक कपड़े, और तरल पदार्थ की स्थिति)। वजन इतिहास / हाल के वजन परिवर्तनों के बारे में जानकारी एकत्र करें	0.25	0.75	-	-
पी.सी 9. बीएमआई (बॉडी मास इंडेक्स की गणना करें)	0.25	0.75	-	-
पी.सी 10. राष्ट्रीयता के अनुसार मानकों के साथ बीएमआई की तुलना करें	0.25	0.75	-	-
पी.सी 11. शरीर का माप (कमर की परिधि, कूल्हे की परिधि और अन्य उपायों सहित) शरीर के विभिन्न अंगों के शरीर के माप प्राप्त करने के लिए विशेष तकनीकों और / या उपकरण और प्रशिक्षित कर्मियों का उपयोग करें	0.5	1.5	-	-

परिणामों के लिए आकलन मानदंड	थ्योरी माक्स	प्रेक्टिकल माक्स	प्रोजेक्ट माक्स	वाइवा माक्स
पी.सी .12 मोटापे का पता लगाने के लिए कमर हिप अनुपात और / या कमर ऊंचाई अनुपात की गणना करें	0.25	0.75	-	-
पी.सी13 शरीर संरचना विश्लेषण (बीसीए) मानक प्रक्रिया का उपयोग करते हुए और उपलब्ध उपकरणों (बायो-इलेक्ट्रिकल) के अनुसार मानक प्रक्रिया का उपयोग करके किसी व्यक्ति के शरीर में शरीर में वसा, वसा मुक्त द्रव्यमान और पानी की मात्रा और वितरण को मापने के लिए बीसीए करता है प्रतिबाधा 2 इलेक्ट्रोड या 4 इलेक्ट्रोड / DEXA)	0.5	1.5	-	-
<i>बायोकेमिकल / लैब निर्धारण</i>	0.25	0.75	-	-
पी.सी 14. पोषण और स्वास्थ्य की स्थिति का पता लगाने के लिए व्यक्तियों की हाल की और पिछली जैव रासायनिक रिपोर्टों की समीक्षा करें	0.25	0.75	-	-
<i>क्लाइंट इतिहास</i>	5	15	-	-
पी.सी 15 व्यक्तिगत, चिकित्सा, पारिवारिक और सामाजिक इतिहास से संबंधित वर्तमान और पिछली जानकारी का आकलन करें: निम्नलिखित का आकलन करें: आयु, लिंग, जाति/जातीयता, भाषा, शिक्षा, परिवार या संगठन में भूमिका, क्लाइंट या पारिवारिक रोग राज्यों से संबंधित व्यक्तिगत इतिहास , स्थितियां और बीमारियां जिनका पोषण प्रभाव हो सकता है: - चिकित्सा स्थितियों और पुरानी बीमारियों के लिए पारिवारिक इतिहास और जोखिम कारक (जैसे, मधुमेह, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, ऑस्टियोपोरोसिस, डिस्लिपिडेमिया, मोटापा, अव्यवस्थित भोजन, व्यवहार / मानसिक स्वास्थ्य संबंधी मुद्दे) क्लाइंट चयापचय और हार्मोनल स्थितियों का इतिहास (उदाहरण के लिए, मधुमेह, चयापचय सिंड्रोम, पॉलीसिस्टिक अंडाशय सिंड्रोम, थायरॉइड असामान्यताएं, व्यायाम प्रेरित अस्थमा) या पुरानी बीमारियां क्लाइंट मासिक धर्म इतिहास और स्थिति	0.5	1.5	-	-
पी.सी16 . दवा और आहार और हर्बल पूरक उपयोग, जिसमें नुस्खे और ओवर-द-काउंटर दवाएं, हर्बल तैयारियां और पूरक दवा उत्पाद शामिल हैं	0.5	1.5	-	-
पी.सी17 आहार और पूरक सेवन की उपयुक्तता (जैसे, मैक्रो-और सूक्ष्म पोषक तत्व, जैव सक्रिय पदार्थ, शराब, कैफीन, जड़ी-बूटियाँ) और स्वास्थ्य और व्यायाम / कार्य-विशिष्ट शारीरिक प्रदर्शन के लिए पूरक				
पी.सी 18. खेल/आहार पूरक सेवन से जुड़ी प्रतिकूल घटनाओं				

के जोखिम के लिए खेल/आहार पूरक का आकलन करें करें	0.5	1.5	-	-
पी.सी 19. खेल/आहार की खुराक का मूल्यांकन करें (सुरक्षा, वैधता, प्रभावकारिता, गुणवत्ता, खेल के लिए आवेदन)	0.5	1.5	-	-
पी.सी20 उन सिफारिशों पर विचार करें जिनमें खेल/आहार की खुराक जोड़ना, बनाए रखना, बदलना या बंद करना शामिल हो सकता है	0.5	1.5	-	-
पी.सी21 स्वास्थ्य के संबंध में दवा/पूरक की खुराक और समय और भोजन, प्रशिक्षण, प्रतियोगिता, यात्रा कार्यक्रम और समय-क्षेत्र परिवर्तन जैसे मुद्दों पर विचार करें	0.5	1.5	-	-
पी.सी22 वास्तविक या संभावित दवा/खेल/आहार पूरक/खाद्य अंतःक्रियाओं की पहचान करें	0.5	1.5	-	-
पी.सी23 ज्ञान, विश्वास और दृष्टिकोण जिसमें पोषण संबंधी अवधारणाओं की समझ, शरीर की छवि और भोजन और वजन के साथ व्यस्तता, और पोषण संबंधी व्यवहारों को बदलने की तत्परता शामिल है: सामान्य भोजन और पोषण ज्ञान / कौशल / रणनीतियाँ खेल-विशिष्ट भोजन और पोषण ज्ञान, कौशल, और/या रणनीति व्यायाम/शारीरिक प्रदर्शन, वजन प्रबंधन, और खेल या संगठन की संस्कृति के लिए स्वास्थ्य और पोषण के बारे में गलत जानकारी	0.5	1.5	-	-
पी.सी24 व्यवहार: क्लाइंट गतिविधियों और कार्यों सहित जो पोषण संबंधी लक्ष्यों की उपलब्धि को प्रभावित करते हैं, विभिन्न प्रभाव (जैसे, भाषा, खेल/संगठनात्मक संस्कृति, जातीयता, धर्म) जो व्यवहार परिवर्तन की क्षमता से संबंधित हैं, सामाजिक इतिहास का आकलन करते हैं	10.5	31.5	-	-
<i>आहार इतिहास</i>	10.5	31.5	-	-
पी.सी 25 भोजन, पेय पदार्थों और पोषक तत्वों का सेवन, भोजन और नाश्ते के पैटर्न, और खाद्य एलर्जी और असहिष्णुता की उपयुक्तता	0.25	0.75	-	-
पी.सी26 विभिन्न परिस्थितियों (जैसे, आराम, शारीरिक गतिविधि, व्यायाम / कार्य-विशिष्ट शारीरिक प्रदर्शन) के तहत ऊर्जा संतुलन बनाए रखने के लिए पोषण सेवन की पर्याप्तता	1	3	-	-
पी.सी27 कुल भोजन और पेय पदार्थ का सेवन (खाद्य पदार्थों और खाद्य समूहों के सेवन का प्रकार, मात्रा और पैटर्न, एड्स का सेवन), जिसमें व्यायाम से पहले, दौरान और बाद में सेवन और व्यायाम / कार्य-विशिष्ट शारीरिक से जुड़े विशेष आहार और पेय पैटर्न शामिल हैं	1	3	-	-

पी.सी28 खाद्य एलर्जी / असहिष्णुता का क्लाइंट इतिहास (जैसे, लस संवेदनशीलता या असहिष्णुता, लैक्टोज असहिष्णुता)	1	3	-	-
पी.सी 29शराब, विशेष आहार, खेल खाद्य पदार्थ / पेय, कार्यात्मक खाद्य पदार्थ, तरल भोजन प्रतिस्थापन, खेल / आहार पूरक और / या एर्गोजेनिक एड्स का वर्तमान और पिछला उपयोग	1	3	-	-
पी.सी 30शरीर के वजन या संरचना में परिवर्तन, दवा के उपयोग, स्वास्थ्य की स्थिति, या वजन बढ़ाने या घटाने का प्रयास	1	3	-	-
पी.सी 31ऊर्जा सेवन की पर्याप्तता के लिए ऊर्जा उपलब्धता का माप	0.5	1.5	-	-
पी.सी 32स्वास्थ्य, वजन प्रबंधन, व्यायाम/कार्य-विशिष्ट शारीरिक प्रदर्शन के लिए विशेष एनर्जी और पोषक तत्वों की जरूरतें (जैसे, एनर्जी शेक, विटामिन/मिनरल सप्लीमेंट्स)	1	3	-	-
पी.सी 33स्वास्थ्य, फिटनेस, व्यायाम/कार्य के लिए दैनिक सहायता की आवश्यकता- पसीने की दर, पर्यावरण की स्थिति, संतुलन आकलन (जैसे, मूत्र-विशिष्ट गुरुत्व), और प्रतिस्थापन के पैटर्न के आधार पर विशिष्ट शारीरिक प्रदर्शन (जैसे, व्यायाम/कार्य के दौरान और बाद में- विशिष्ट शारीरिक प्रदर्शन)	1	3	-	-
पी.सी 34भूख या सामान्य सेवन में परिवर्तन (जैसे, वजन नियंत्रण के परिणामस्वरूप, शरीर की संरचना / शरीर में परिवर्तन, प्रशिक्षण मात्रा / तीव्रता में परिवर्तन, यात्रा, अपरिचित वातावरण, खेल / प्रतियोगिता का चरण या कार्य-विशिष्ट शारीरिक प्रशिक्षण, चिकित्सा स्थितियों, बीमारियों और चोटों, उपचार और पुनर्वास), और मनोवैज्ञानिक मुद्दों (जैसे, तनाव, आघात, अवसाद)	1	3	-	-
पी.सी35 व्यायाम / कार्य-विशिष्ट शारीरिक प्रदर्शन (जैसे, टेपर, कार्बोहाइड्रेट लोडिंग, ग्लाइकोजन बहाली, पुनर्जलीकरण, पूर्व प्रतिस्पर्धा वजन के बाद वसूली पोषण) को अनुकूलित करने के लिए आहार में हेरफेर के परिणामस्वरूप सामान्य सेवन में परिवर्तन	1	3	-	-
पी.सी 36वर्तमान और पिछले आहार, आहार संशोधन, भोजन सेवन से संबंधित खाने के माहौल और नैदानिक जटिलताओं सहित भोजन और पोषक तत्व प्रशासन का आकलन करें	1	3	-	-
पी.सी 37किसी भी बाधा या संघर्ष (जैसे, संचार, परिवहन, वित्तीय) का आकलन करें जो भोजन की पहुंच, चयन और तैयारी में हस्तक्षेप करता है	0.5	1.5	-	-

<i>व्यायाम और शारीरिक गतिविधि की स्थिति</i>	2	6		
पी.सी38. शारीरिक गतिविधि और कार्य का मूल्यांकन करें, जिसमें शारीरिक गतिविधि, शारीरिक गतिविधि का इतिहास और व्यायाम / कार्य-विशिष्ट शारीरिक प्रदर्शन, विशिष्ट कार्यों में संलग्न होने के लिए संज्ञानात्मक और शारीरिक क्षमता शामिल है	1	3		
पी.सी 39व्यायाम, प्रशिक्षण, या प्रतिस्पर्धा के मुद्दे जो भूख, अंतर्ग्रहण, पाचन, अवशोषण, चयापचय, पोषक तत्वों का उपयोग, और/या खाने के व्यवहार और पैटर्न को बदलते हैं	1	3		
<i>मानकों के साथ तुलना</i>	0.5	1.5		
पी.सी 40उन मानकों की पहचान करें जिनके द्वारा डेटा की तुलना की जाएगी	0.5	1.5		
<i>दस्तावेजीकरण और संचार</i>	0.75	2.25		
पी.सी 41संगठन की नीति के अनुसार संपूर्ण प्रासंगिक डेटा का सही और समय पर दस्तावेजीकरण करें	0.25	0.75		
पी.सी 42गुणवत्ता प्रलेखन के लिए निम्नलिखित जानकारी शामिल करें: मूल्यांकन की तिथि और समय; प्रासंगिक डेटा एकत्र किया जाता है और मानकों के साथ तुलना की जाती है, डेटा एकत्र करने वाले स्टाफ सदस्य के नाम / हस्ताक्षर, व्यक्तिगत / ग्राहकों की धारणाओं, मूल्यों और प्रेरणा को प्रस्तुत करने से संबंधित क्लाइंट की समझ के स्तर में परिवर्तन, भोजन से संबंधित व्यवहार, और उपयुक्त अनुवर्ती के लिए अन्य परिणाम। मूल्यांकन प्रक्रिया के दौरान व्यक्तिगत और / या अंतःविषय टीम के साथ चर्चा बंद करने या रेफरल के लिए कारण, यदि उपयुक्त हो	0.5	1.5		
<i>डेटा का आकलन करें और उसे प्राथमिकता दें</i>	2	6		
पी.सी 43प्रासंगिक मानकों के खिलाफ मानवविज्ञान डेटा, शरीर संरचना विश्लेषण, आहार, स्वास्थ्य और चिकित्सा डेटा और बायोमैडिकल प्रोफाइल की सटीक व्याख्या करें	0.5	1.5		
पी.सी 44आहार और व्यायाम / शारीरिक गतिविधि का				

मूल्यांकन करें	0.5	1.5	-	-
पी.सी 45पोषण और फिटनेस पर स्वास्थ्य और चिकित्सा, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक, आर्थिक और व्यक्तिगत कारकों के संभावित प्रभाव के बारे में निर्णय लेना	0.5	1.5	-	-
पी.सी 46पोषण और गतिविधि निदान के निर्धारण के लिए संभावित समस्या क्षेत्रों की पहचान करने के लिए पोषण जोखिम कारकों, जटिलताओं और मूल्यांकन डेटा को व्यवस्थित और क्लस्टर करें	0.25	0.75	-	-
पी.सी 47पोषण योजना और जीवन शैली संशोधन के लिए प्राथमिकताओं को निर्दिष्ट करने के लिए मूल्यांकन किए गए डेटा को एकीकृत करें	0.25	0.75	-	-
<i>डेटा से उचित निष्कर्ष निकालें</i>	0.25	0.75	-	-
पी.सी 48नियोजन प्रबंधन की प्रस्तावना के रूप में पोषण और गतिविधि समस्याओं / निदान को परिभाषित करें	0.25	0.75	-	-
कुल संख्या	25	75	-	-

परिणामों के लिए आकलन मानदंड	थ्योरी माक्स	प्रैक्टिकल माक्स	प्रोजेक्ट माक्स	वाइवा माक्स
<i>मूल्यांकन का आहार तथा शारीरिक गतिविधि / व्यायाम</i>	2	4	-	-
पी.सी 1. खाद्य संरचना तालिकाओं का उपयोग करके व्यापक पोषण मूल्यांकन के दौरान एकत्र किए गए भोजन सेवन से ऊर्जा, मैक्रोन्यूट्रिएंट और प्रासंगिक सूक्ष्म पोषक तत्वों के सेवन का अनुमान लगाएं	1	2	-	-
पी.सी 2. मूल्यांकन करना शारीरिक गतिविधि / व्यायाम स्तरों	1	2	-	-
<i>पोषक तत्वों की आवश्यकता का आकलन</i>	3	9	-	-
पी.सी 3. आकलन पुष्टिकर तथा द्रव ज़रूरत आधारित पर आयु, लिंग, चिकित्सा स्थिति, गतिविधि स्तर, वर्तमान पोषण राज्य, दवाएं, तथा लक्ष्य का पोषण चिकित्सा	1	3	-	-
पी.सी 4. उम्र, ऊंचाई, वजन और गतिविधि स्तर के आधार पर ऊर्जा की जरूरतों के लिए भविष्य कहनेवाला समीकरण / बीसीए द्वारा प्राप्त बीएमआर मूल्यों से ऊर्जा की जरूरतों को निर्धारित करने के लिए गतिविधि स्तर को ध्यान में रखते हुए	0.5	1.5	-	-
पी.सी 5. प्रोटीन की आवश्यकता निर्धारित करें	0.5	1.5	-	-
पी.सी 6. अन्य मैक्रो-पोषक तत्वों से ऊर्जा के विभाजन का निर्धारण करें	0.5	1.5	-	-
पी.सी 7. किसी विशिष्ट सूक्ष्म पोषक तत्व का निर्धारण करें	0.5	1.5	-	-
<i>अनुशंसित सेवन के साथ वर्तमान पोषक तत्व सेवन की तुलना:</i>	0.5	1.5	-	-
पी.सी 8. उम्र, लिंग, गतिविधि स्तर और/या स्वास्थ्य की स्थिति के लिए अनुमानित आवश्यकताओं के साथ वर्तमान पोषक तत्व सेवन की तुलना करें	0.5	1.5	-	-

<i>पोषण निदान</i>	2.5	7.5	-	-
पी.सी 9. पोषण संबंधी समस्या को विकसित करने की वास्तविक घटना, जोखिम या क्षमता की पहचान और वर्णन करें जिसे पोषण हस्तक्षेप के माध्यम से हल या सुधार किया जा सकता है	0.5	1.5	-	-
पी.सी 10. मूल्यांकन डेटा से पोषण निदान प्राप्त करें: - समस्या को पहचानें और लेबल करें ईटियोलॉजी निर्धारित करें (कारण, जोखिम कारक योगदान) क्लस्टर संकेत और लक्षण (विशेषताओं को परिभाषित करना)	0.5	1.5	-	-
पी.सी 11 नैदानिक निर्णय का उपयोग करें (उदाहरण के लिए, स्वास्थ्य, फिटनेस, व्यायाम, कार्य-विशिष्ट शारीरिक प्रदर्शन, चिकित्सा स्थिति पर विचार के साथ संभावनाओं की एक श्रृंखला से चयन) जब रैंकिंग गतिविधि क्लाइंट के लिए महत्व और तत्कालता के क्रम में निदान करती है	1	3	-	-
<i>प्रलेखन का पोषण निदान</i>	1	3	-	-
पी.सी 13. पेस प्रारूप में पोषण निदान का दस्तावेजीकरण करें: समस्या (पी), एटियलजि (ई), और संकेत और लक्षण (एस)	0.5	1.5	-	-
पी.सी 14. अतिरिक्त मूल्यांकन डेटा उपलब्ध होने पर पोषण निदान का पुनर्मूल्यांकन और संशोधन करें	0.5	1.5	-	-
<i>पोषण हस्तक्षेप योजना</i>	9.5	19.5	-	-
पी.सी 15. स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और व्यायाम करने, प्रशिक्षित करने, वसूली में सुधार करने के लक्ष्य के साथ एक क्लाइंट के लिए पोषण संबंधी व्यवहार, जोखिम कारक, पर्यावरणीय स्थिति, या स्वास्थ्य की स्थिति के पहलू को बदलने के इरादे से डिजाइन किए गए उचित, उद्देश्यपूर्ण नियोजित कार्यों की पहचान करना, प्रशिक्षण अनुकूलन को बढ़ावा देना, और व्यायाम, और शारीरिक प्रदर्शन को बढ़ाना	1	2	-	-

परिणामों के लिए आकलन मानदंड	थ्योरी माक्स	पैक्टिकल माक्स	प्रोजेक्ट माक्स	वाइवा माक्स
<p>पी.सी 16.</p> <ul style="list-style-type: none"> प्राथमिकता पोषण निदान आधारित पर तीव्रता का संकट, सुरक्षा, क्लाइंट जरूरत है, संभावना वह पोषण हस्तक्षेप/योजना का ध्यान मर्जी प्रभाव संकट, तथा क्लाइंट अनुभूति का महत्व। <p>प्राथमिकता सोच-विचार मई शामिल:</p> <ul style="list-style-type: none"> तुरंता का संकट क्लाइंट का उपलब्ध साधन तथा सहयोग तत्परता का रोगी/क्लाइंट प्रति प्राप्त करना चयनित पोषण हस्तक्षेप उपस्थिति का चिकित्सा स्थितियाँ (जैसे, मधुमेह, डिस्लिपिडेमिया, डिप्रेसन, खाना विकार, कम हड्डी द्रव्यमान, खून की कमी) समय का संकट रिश्तेदार प्रति प्रशिक्षण /मुकाबला योजना, या कर्तव्य अनुसूची 	2	4	-	-
<p>पी.सी 17. निर्धारित करने क्लाइंट केंद्रित योजना, लक्ष्य, तथा अपेक्षित होना परिणामों में नमूदार तथा औसत दर्जे का शर्तें</p>	0.5	1.5	-	-
<p>पी.सी 18. क्लाइंट और स्वास्थ्य देखभाल टीम के अन्य सदस्यों के सहयोग से स्मार्ट (विशिष्ट, मापने योग्य, प्राप्त करने योग्य, यथार्थवादी और समयबद्ध) अल्पकालिक और दीर्घकालिक लक्ष्य निर्धारित करना</p>	0.5	1.5	-	-
<p>पी.सी 19.</p> <ul style="list-style-type: none"> चयन उचित हस्तक्षेप विचार के लिये हस्तक्षेप योजना मई शामिल: हस्तक्षेप प्रति पता वर्तमान मुद्दे (जैसे, थकान, निर्जलीकरण, मांसपेशी ऐंठन, अपर्याप्त स्वास्थ्य लाभ, व्यायाम, कार्य-विशेष शारीरिक प्रदर्शन सुधार, दस्त और अन्य जठरांत्र 				

<p>मुद्दे; बीमारी; चोट; बेकायदा खाना; पथ्य तथा खेल/आहार परिशिष्ट उपयोग; या अन्य क्लीनिकल मुद्दे)</p> <ul style="list-style-type: none"> • पहचान का बाधाओं प्रति सफल कार्यान्वयन (जैसे, क्लाइंट अनुपालन, भोजन उपलब्धता तथा तैयारी मुद्दे, वित्तीय मुद्दे, नियमों का खेल गवर्निंग शव तथा संघ, संगठन नीतियां, स्थितियों में व्यावसायिक समायोजन, प्रभाव का टीम -एथलीट-कोच- परिवार गतिकी) • पता मुद्दे सम्बंधित प्रति ऑफ-सीजन/संक्रमण वजन परिवर्तन, निरोध, तथा अनुसूचित तथा अनिर्धारित ब्रेक में प्रशिक्षण, ऐसा जैसा छुट्टी का दिन, तथा विस्तारित यात्रा करना 	3	5	-	-
--	---	---	---	---

<p>पी.सी 20. क्लाइंट की शैक्षिक आवश्यकताओं, समय की कमी (जैसे, व्यायाम प्रशिक्षण, प्रतियोगिता, वसूली, यात्रा), वित्त, भोजन को स्टोर करने और तैयार करने की क्षमता पर विचार करते हुए वैज्ञानिक साक्ष्य, सर्वोत्तम प्रथाओं और पेशेवर अनुभव के आधार पर पोषण नुस्खे विकसित करना</p>		4	-	-
<p>पी.सी 21. तीव्रता, अवधि और अनुवर्ती सहित देखभाल के समय और आवृत्ति को परिभाषित करें</p>	0.5	1.5	-	-
<p><i>पोषण हस्तक्षेप कार्यान्वयन</i></p>	1 1	24	-	-
<p>पी.सी 22. पोषण हस्तक्षेप/देखभाल की योजना शुरू करना और व्यक्तिगत बनाना</p>	0.5	1.5	-	-
<p>पी.सी 23. संगठन नीति के अनुरूप आहार, पोषण की खुराक, आहार की खुराक या व्यक्तिगत प्राथमिकताओं, पोषण संबंधी प्रयोगशाला परीक्षणों और दवाओं, और पोषण शिक्षा के लिए आदेशों को लागू करना, आरंभ करना या संशोधित करना</p>	2	4	-	-
<p>पी.सी 24. संगठन की नीति के अनुरूप आहार पूरक, खेल और कार्यात्मक खाद्य पदार्थों (जैसे, ऊर्जा की जरूरतों या</p>				

प्रयोगशाला परिणामों के आधार पर भाग या खुराक समायोजन, नए आहार पूरक, खेल खाद्य पदार्थ कार्यात्मक खाद्य पदार्थ या तरल पदार्थ के सेवन के लिए संशोधन) के उपयोग की सलाह	2	4	-	-
पी.सी 25. स्व-प्रबंधन और देखभाल की सुविधा के लिए उपयुक्त लक्ष्य निर्धारण और व्यवहार परिवर्तन रणनीतियों और तकनीकों का उपयोग करें	1	2	-	-
पी.सी 26. अनुवर्ती कार्रवाई करें और सत्यापित करें कि पोषण हस्तक्षेप/देखभाल की योजना हो रही है	0.5	1.5	-	-
पी.सी 27. प्रगति को सत्यापित करने और रणनीतियों को समायोजित करने के लिए अंतःविषय या बहु-विषयक टीम के साथ संवाद करें	0.5	1.5	-	-
पी.सी 28. प्रतिक्रिया के रूप में, यदि आवश्यक हो, पोषण हस्तक्षेप/देखभाल रणनीतियों की योजना को समायोजित करें	0.5	1.5	-	-
पी.सी 29. उपयुक्त के रूप में विभिन्न प्रकार के शैक्षिक दृष्टिकोणों, उपकरणों और सामग्रियों का उपयोग करें	1	2	-	-
पी.सी 29. व्यक्तिगत शिक्षण शैलियों और संचार की पद्धति और की संस्कृति के लिए पोषण शैक्षिक उपकरणों को अनुकूलित करें	1	2	-	-
संगठन				
पी.सी 31. प्रशिक्षण/प्रतियोगिता योजना के अनुसार पोषण हस्तक्षेप (जैसे, ऊर्जा संतुलन, मैक्रो और सूक्ष्म पोषक तत्वों की जरूरत, जलयोजन दिशानिर्देश) को समायोजित करें	2	4	-	-
प्रलेखन	0.5	1.5	-	-

	थ्योरी माक्स	प्रेक्टिकल माक्स	प्रोजेक्ट माक्स	वाइवा माक्स
परिणामों के लिए आकलन मानदंड				
पी.सी 32. स्पष्ट और संक्षिप्त रिकॉर्ड बनाए रखें, संगठनों की नीति की तारीख और परामर्श के समय के अनुसार विशिष्ट उपचार लक्ष्यों और अपेक्षित परिणामों की सिफारिश की गई हस्तक्षेप योजना और औचित्य क्लाइंट ग्रहणशीलता और समझ बाधाओं को समय के साथ देखभाल और निगरानी प्रगति प्रदान करने के लिए प्रासंगिक अन्य जानकारी को बदलने के लिए। अनुवर्ती और देखभाल की आवृत्ति के लिए विच्छेदन या रेफरल के लिए तर्क यदि लागू हो तो समय पर अद्यतन रिकॉर्ड संगठन के लिए आवश्यक आंकड़े और अन्य रिपोर्ट बनाए रखता है	0.5	1.5	-	-
कुल संख्या	30	70	-	-

परिणामों के लिए आकलन मानदंड	थ्योरी माकर्स	पैक्टिकल माकर्स	प्रोजेक्ट माकर्स	वाइवा माकर्स
<i>कार्य क्षेत्र तैयार करें और बनाए रखें</i>	30	70	-	-
पीसी1. सुनिश्चित करें कि परिवेश की स्थिति क्लाइंट और सेवा प्रक्रियाओं के लिए उपयुक्त है जो एक स्वच्छ, सुरक्षित और कीटाणुरहित वातावरण में की जानी चाहिए, जैसे कि धूल, डैंडर, धुएं, एलर्जी और गंध को कम करने के लिए एयर प्यूरीफायर का उपयोग करना जिसके परिणामस्वरूप एक स्वस्थ, ताजा और क्लीनर वातावरण होता है, कार्यस्थल सेट-अप का पुनर्गठन, दो क्लाइंट्स के बीच 2 मीटर की न्यूनतम दूरी रखकर, सहकर्मियों / क्लाइंट्स आदि के लिए हैंडशेक / आलिंगन से बचने के द्वारा सोशल डिस्टेंसिंग का अभ्यास करना।	2	6	-	-
पीसी2. संबंधित सेवा / सत्र के लिए आवश्यक उपयुक्त इक्विपमेंट और उत्पादों की पहचान करें और उनका चयन करें	2	5	-	-
पीसी3. संगठनात्मक दिशानिर्देशों के पालन में सत्र/सेवाओं के लिए क्षेत्र की स्थापना करना	2	5	-	-
पीसी4. एक साफ ट्रॉली पर डिस्पोजेबल शीट रखें और इसमें या सेवा वितरण के लिए सुविधाजनक और कुशल क्षेत्र में उत्पादों को व्यवस्थित करें और डिस्पोजेबल तौलिया, पानी के लिए गिलास, चाय / कॉफी को सुविधाजनक क्षेत्र में रखें।	2	5	-	-
पीसी5. अनुमोदित उत्पादों का उपयोग करके संगठनात्मक मानकों के अनुसार और निर्माता के निर्देशों के अनुसार स्टर्लाइजेशन घोल तैयार करना	2	5	-	-
पीसी6. अनुशंसित समाधानों और शर्तों का उपयोग करके संगठनात्मक मानकों के अनुसार ट्रे पर इक्विपमेंट को निष्फल करें, कीटाणुरहित करें और प्लेस करें।	2	6	-	-
पीसी7. उद्योग की आवश्यकताओं के अनुपालन में अपशिष्ट पदार्थों का निपटान; अपशिष्ट पदार्थ जैसे कॉटन, डिस्पोजेबल फेस मास्क, डिस्पोजेबल दस्ताने, आदि	2	5	-	-

पीसी8. विभिन्न कार्यों/गतिविधियों/प्रक्रियाओं में पानी सहित सामग्री के उपयोग को इष्टतम करने के तरीकों की पहचान करना	2	5		
पीसी9. सेवाएं प्रदान करते समय हुई स्पिल/रिसाव के लिए जाँच करना	2	4		
पीसी10. उत्पन्न रेसिकलाब्ले, नॉन-रेसिकलाब्ले और खतरनाक कचरे की पहचान करना और उन्हें अलग अलग-अलग बिन में रखना	2	4		
पीसी11. अप्रयुक्त खुले एकल उपयोग पैक किए गए उत्पादों को किसी बंद बिन में ठीक से रख दें	2	4		
पीसी12. सुनिश्चित करें कि उपयोग में नहीं होने पर विद्युत इक्विपमेंट और टूल्स बंद किए गए हैं	2	4		
पीसी13. नीतियों के अनुरूप रिकॉर्ड, सामग्री और इक्विपमेंट को सुरक्षित रूप से संग्रहीत करें	2	4		
पीसी14. कर्मचारियों के लिए जागरूकता कार्यक्रम (जैसे कि कोविड 19 के लिए) का संचालन करें और परिसर में नियमित रूप से हाथ धोने और श्वसन स्वच्छता को बढ़ावा देने वाले पोस्टर / साइनज प्रदर्शित करें	2	4		
पीसी15. किसी भी प्रकार के क्रॉस संक्रमण को कम करने के लिए भुगतान के डिजिटल तरीकों को स्थापित करना और बढ़ावा देना	2	4		
कुल संख्या	30	70	-	-

परिणामों के लिए मूल्यांकन मानदंड	थ्योरी मार्क्स	प्रैक्टिकल मार्क्स	प्रोजेक्ट मार्क्स	वाइवा मार्क्स
<i>कार्य क्षेत्र के स्वास्थ्य और सुरक्षा को बनाए रखना</i>	33	67	-	-
पीसी1. कर्मचारियों और क्लाइंट्स के लिए ऊतकों, जीवाणुरोधी साबुन, सैनिटाइज़र, ट्रिपल लेयर्ड सर्जिकल फेस मास्क, दस्ताने, आदि जैसे व्यक्तिगत सुरक्षा इक्विपमेंट की उचित आपूर्ति सुनिश्चित करें	3	7	-	-
पीसी 2. बुनियादी स्वच्छता को बनाए रखना सुनिश्चित करना और किसी भी प्रकार के क्रॉस संक्रमण से बचने के लिए क्लाइंट्स के बीच उचित दूरी बनाए रखना, बुनियादी स्वच्छता जैसे डिस्पोजेबल एन -95 / ट्रिपल लेयर्ड सर्जिकल फेस मास्क पहनना, दस्ताने, एप्रन, वॉशिंग / सैनिटाइज़िंग हाथ और नियमित अंतराल पर स्नान करना, तनाव प्रबंधन, टीमों में काम करना, आदि।	3	6	-	-
पीसी 3. कानूनी, स्वच्छता और सुरक्षा आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए कार्य क्षेत्र में खुद को, इक्विपमेंट, रसायन, उत्पादों और इक्विपमेंट को स्थापित करें और प्लेस करें	3	6	-	-
पीसी 4. उपयोग से पहले और बाद में सभी इक्विपमेंट और टूल्स को साफ और निष्फल करें	3	6	-	-
पीसी5. थकान, चोट के जोखिम, क्रॉस संक्रमण और संभावनाओं को कम करने के लिए मुद्रा और स्थिति को बनाए रखना	3	6	-	-
पीसी6. उद्योग के स्वीकृत मानकों के अनुसार अपशिष्ट पदार्थों का निपटान	3	6	-	-
पीसी 7. प्राथमिक चिकित्सा सहायता किट रखें और प्राथमिक थेरेपिस्ट प्रक्रियाओं पर अपने आप को अपडेट रखें	3	6	-	-
पीसी 8. कार्यस्थल में संभावित जोखिमों और खतरों की पहचान करना और उनका दस्तावेजीकरण करना	3	6	-	-
पीसी9. दुर्घटना रिपोर्टों को सही ढंग से बनाए रखना	3	6	-	-

पीसी 10. संबंधित कर्मियों को स्वास्थ्य और सुरक्षा जोखिमों / खतरों की रिपोर्ट करें	3	6		
पीसी 11. दिशानिर्देशों और निर्माताओं के निर्देशों के अनुसार इक्विपमेंट , टूल्स, रसायन और उत्पादों का उपयोग करें	3	6		
कुल संख्या	33	67	-	-

परिणामों के लिए मूल्यांकन मानदंड	थ्योरी माक्स	प्राैक्टिकल माक्स	प्रोजेक्ट माक्स	वाइवा माक्स
<i>कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव बनाएँ रखना</i>	36	64		
<i>उपस्थिति और व्यवहार</i>	8	14	-	-
पीसी 1. अच्छे स्वास्थ्य और व्यक्तिगत स्वच्छता को बनाए रखना सुनिश्चित करना जैसे कि साफ-सुथरे हाथों, अच्छे से बंधे और कवर बाल, साफ नाखून, आदि	2	4	-	-
पीसी2. संगठन के ब्यूटी (शिष्टाचार, व्यवहार और दक्षता) के मानकों को पूरा करते हैं जैसे कि सेवाओं के दौरान बिना किसी लैंगिक स्टीरियोटाइपिंग वाले क्लाइंट्स के साथ जुड़ना, स्वयं और क्लाइंट को एक तरीके से सुव्यवस्थित रखना, सभी लैंगिक वर्ग की गोपनीयता, आराम और देखभाल सुनिश्चित करने के लिए,आदि	2	4	-	-
पीसी3. इयूटी के दौरान नशीले पदार्थों से मुक्त रहना	2	2	-	-
पीसी 4. डिटर्जेंट और ब्लिच के साथ गर्म पानी में सैनिटाइज करके संगठन की यूनिफार्म और सामान को सही ढंग से और चतुराई से पहनें और ले जाएं	2	4	-	-
<i>संगठन के मानकों के अनुसार कार्य निष्पादन</i>	10	18	-	-
पीसी 5. निर्देशों और दिशानिर्देशों के अनुरूप उचित और अनुमोदित कार्रवाई करना	2	3	-	-
पीसी6. बड़ी टीम के एक हिस्से के रूप में कार्यस्थल गतिविधियों में भाग लेना	2	4	-	-
पीसी 7. किसी भी काम के मुद्दे होने के मामले में तुरंत पर्यवेक्षक को रिपोर्ट करें	2	3	-	-
पीसी 8. विभिन्न सांस्कृतिक और धार्मिक पृष्ठभूमि, उम्र, विकलांगता और लैंगिक वर्ग से मेहमानों के साथ बातचीत करते समय उपयुक्त भाषा, टोन और इशारों का उपयोग करें	2	4	-	-

परिणामों के लिए मूल्यांकन मानदंड	थ्योरी माकर्स	पैक्टिकल माकर्स	प्रोजेक्ट माकर्स	वाइवा माकर्स
<i>संचार और सूचना रिकॉर्ड</i>	18	32	-	-
पीसी9. कौशल को अपडेट करके सेवाओं की मौजूदा तकनीकों में सुधार करना, जैसे कि, डिजिटल प्रौद्योगिकियों के बारे में सीखना (अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए डिजिटल प्लेटफॉर्म का उपयोग करके, बिल और भुगतान करने, प्रतिक्रिया एकत्र करने के लिए); वित्तीय साक्षरता (बचत बैंक खाते खोलना, आधार कार्ड को बैंक खाते से जोड़ना, विभिन्न ई- का उपयोग करना) वाणिज्य प्लेटफॉर्म); स्व-स्वामित्व, आदि।	2	4	-	-
पीसी10. प्रक्रियाएं/ दिशानिर्देश, प्रथाओं और संगठनों के क्षेत्रों के कोड के आधार पर गेस्ट के लिए प्रक्रिया से संबंधित जानकारी संवाद करें	2	5	-	-
पीसी 11. यदि कोई हो, एक विनम्र तरीके से हितधारकों को भूमिका से संबंधित जानकारी का संचार करें और प्रश्नों को हल करें	2	3	-	-
पीसी 12. मेहमानों को उनकी आवश्यकताओं के आधार पर सेवाओं या उत्पादों के लिए सहायता और मार्गदर्शन करें	2	4	-	-
पीसी13. आक्रामक / अनियंत्रित व्यवहार के उदाहरणों की रिपोर्ट और रिकॉर्ड करें और सहायता प्राप्त करें	2	3	-	-
पीसी 14. संगठन द्वारा अनिवार्य के रूप में संचार इक्विपमेंट (फोन, ईमेल आदि) का उपयोग करें	2	3	-	-
पीसी15. नियमित प्रलेखन (जैसे कर्मचारी के कार्यों, ली गई सेवाओं और क्लाइंट्स द्वारा दी गई प्रतिक्रिया से संबंधित विवरण रिकॉर्ड करना) को वांछित प्रारूप में कानूनी रूप से और सटीक रूप से पूरा करना	2	3	-	-
पीसी16. भूमिका में, आवश्यकतानुसार, जानकारी की गोपनीयता बनाए रखना	2	4	-	-

पीसी17.कार्यस्थल पर लैंगिक वर्ग और इसकी अवधारणाओं के आंतरिककरण का संचार करना	2	4	-	-
पीसी18. कार्यस्थल पर कर्मचारियों के लिए विभिन्न कार्यशालाओं का संचालन; उन प्रौद्योगिकियों की श्रृंखला का उपयोग करना जो कार्यस्थल पर पीडब्ल्यूडी की सहायता करते हैं	2	4	-	-
कुल संख्या	36	64	-	-

परिणामों के लिए मूल्यांकन मानदंड	थ्योरी माक्स	प्रेक्टिकल माक्स	प्रोजेक्ट माक्स	वाइवा माक्स
<i>विभिन्न जनसंख्या समूहों के ग्राहकों के लिए व्यक्तिगत प्रशिक्षण की योजना बनाएं और उसका संचालन करें</i>	29	71	-	-
पीसी1. फिटनेस से संबंधित सिफारिशें प्रदान करते हुए मानव शरीर रचना विज्ञान और शरीर विज्ञान के विभिन्न पहलुओं के ज्ञान और समझ को तैनात करें	1	2	-	-
पीसी 2. विभिन्न मानव शरीर प्रणालियों जैसे संचार प्रणाली, मस्कलोस्केलेटल सिस्टम, जोड़ों और हड्डियों, मांसपेशियों, श्वसन प्रणाली आदि और उनके कामकाज पर फिटनेस कार्यक्रमों के प्रभाव को विस्तार से समझें	1	3	-	-
पीसी 3. क्लाइंट की जरूरतों और मामले के अनुसार चोट और जोखिम के संभावित स्रोतों की पहचान करें और फिटनेस कार्यक्रम तैयार करते समय इसे ध्यान में रखें	1	2	-	-
पीसी 4. क्लाइंट के चिकित्सा इतिहास को विस्तार से समझें और फिटनेस योजना की योजना बनाने से पहले डॉक्टर की सिफारिश मांगें	1	2	-	-
पीसी 5. एक क्लाइंट के ऊर्जा स्तरों पर व्यायाम के प्रभाव और इसकी तीव्रता का मूल्यांकन करें और क्लाइंट की पृष्ठभूमि के आधार पर तैयार किए गए अभ्यासों को करने की क्षमता पर विचार करें, अर्थात् प्रसव पूर्व महिला, विकलांग क्लाइंट आदि	1	3	-	-
पीसी 6. क्लाइंट के शरीर की शारीरिक रचना और शरीर क्रिया विज्ञान के स्वास्थ्य मूल्यांकन और विस्तृत समझ के आधार पर, क्लाइंट को उसके लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए कई प्रकार के अभ्यासों की योजना बनाएं	1	3	-	-
पीसी 7. क्लाइंट की जरूरतों के अनुसार, उपयुक्त प्रशिक्षण तकनीकों की पहचान करें	1	3	-	-
पीसी 8. उपयुक्त अभ्यासों के लिए आवश्यक उपकरणों की उपलब्धता की पहचान करना और योजना बनाना	1	2	-	-
पीसी 9. भावनात्मक रूप से कमजोर ग्राहकों के विशेष समूह के प्रति संवेदनशीलता और सहानुभूति प्रदर्शित करें	1	3	-	-
पीसी 10. विशेष श्रेणी के ग्राहकों के परिचारकों के लिए उचित संचार और समर्थन सुनिश्चित करें (यदि 13- लागू हो)	1	3	-	-

परिणामों के लिए मूल्यांकन मानदंड	थ्योरी माक्स	प्रेक्टिकल माक्स	प्रोजेक्ट माक्स	वाइवा माक्स
पीसी 11. क्लाइंट को नियोजित व्यायाम कार्यक्रम के बारे में विस्तार से बताएं	1	3	-	-
पीसी 12. ग्राहकों को नियोजित अभ्यासों की भौतिक मांगों के बारे में बताएं	1	2	-	-
पीसी 13. योजना में आवश्यक किसी भी देखी गई चिंताओं/परिवर्तनों/संशोधनों पर क्लाइंट के साथ चर्चा करें	1	2	-	-
पीसी 14. अभ्यास करने वाले क्लाइंट का निरीक्षण करें और किसी भी चोट को रोकने के लिए फिटनेस उपकरणों का सही उपयोग सुनिश्चित करें	1	2	-	-
पीसी 15. क्लाइंट के परामर्श से चरणवार विस्तृत गतिविधि चार्ट विकसित करें	1	2	-	-
पीसी 16. स्पष्ट निर्देश और प्रदर्शन प्रदान करें जो तकनीकी रूप से सही, सुरक्षित और प्रभावी हों और सुनिश्चित करें कि क्लाइंट खुद को नुकसान पहुंचाए बिना या उपकरण को नुकसान पहुंचाए बिना उनका सटीक रूप से पालन कर रहा है	1	2	-	-
पीसी 17. व्यक्तिगत प्रशिक्षण के दौरान परिणाम और उपलब्धि के चरणों की योजना बनाएं और सत्रों की प्रगतिशील समय सारिणी पर सहमत हों	1	2	-	-
पीसी 18. क्लाइंट के प्रदर्शन की निगरानी और मूल्यांकन के तरीकों पर चर्चा करें	1	3	-	-
पीसी 19. सुनिश्चित करें कि सभी अभ्यास एक ही योजना में एकीकृत हैं और क्लाइंट द्वारा अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए तैनात किए जा रहे हैं; मामले में, किसी भी अभ्यास को करने के लिए क्लाइंट द्वारा सामना की जाने वाली कोई चिंता है, वैकल्पिक विकल्प प्रदान करें	1	3	-	-
पीसी 20. ग्राहकों के अभ्यास और नियोजित कार्यक्रम के पालन की निगरानी के साथ-साथ दैनिक आधार पर क्लाइंट के प्रदर्शन का विश्लेषण करें	1	2	-	-

पीसी 21. क्लाइंट के प्रदर्शन के अनुसार प्रगति या अभ्यास को पुनः प्राप्त करना	1	2	-	-
पीसी 22. योजना का पालन सुनिश्चित करने के लिए ग्राहकों को प्रेरित करना; इस संबंध में ग्राहकों को कोई भी संबंधित सहायता प्रदान करें	1	2	-	-
पीसी 23. प्रशिक्षण कार्यक्रम के कारण क्लाइंट के शरीर में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों को संप्रेषित करना	1	3	-	-
पीसी 24. तनाव/अधिक वर्कआउट के संकेतों की पहचान करें और उनकी रोकथाम के लिए रणनीतियों की सिफारिश करें	1	3	-	-
पीसी 25. क्लाइंट निकायों की प्रतिक्रिया, जीवन शैली में परिवर्तन, वरीयताओं आदि के अनुसार प्रशिक्षण कार्यक्रम को अनुकूलित करें, क्लाइंट के साथ परिवर्तनों पर चर्चा करें और सहमत हों	1	3	-	-
पीसी 26. व्यायाम और व्यक्तिगत प्रशिक्षण के लिए सांस्कृतिक या सामाजिक बाधाओं जैसे विशिष्ट मुद्दों पर चर्चा करें	1	3	-	-
पीसी 27. सेवाओं के मौजूदा पोर्टफोलियो में सुधार/जोड़ने के लिए फिटनेस मैनेजर को डेटा प्रदान करें	1	2	-	-
पीसी 28. क्लाइंट से नियमित फीडबैक प्राप्त करें और फीडबैक और लक्ष्यों की उपलब्धि के आधार पर व्यक्तिगत प्रशिक्षण कार्यक्रम की प्रभावशीलता का विश्लेषण करें	1	2	-	-
पीसी 29. तकनीकी दृष्टिकोण से प्रतिक्रिया प्राप्त करना	1	3	-	-
कुल संख्या	29	71	-	-

परिणामों के लिए मूल्यांकन मानदंड	थ्योरी माक्स	पैक्टिकल माक्स	प्रोजेक्ट माक्स	वाइवा माक्स
<i>प्रदर्शन में सुधार</i>	16	84	-	-
पीसी 1. गहराई से अध्ययन करें और मानव शरीर रचना विज्ञान के विभिन्न सिद्धांतों को लागू करें, तंत्रिका तंत्र द्वारा कंकाल की मांसपेशियों का नियंत्रण और विभिन्न मांसपेशी समूहों को उनके गति पैटर्न और गति सीमाओं के साथ	0.5	3	-	-
पीसी 2 कोच एथलीट ऑफ सीजन के दौरान गति बढ़ाने के लिए, एथलीटों को मंगलवार और गुरुवार को गति प्रशिक्षण करना चाहिए और सोमवार, बुधवार और शुक्रवार को लिफ्ट करना चाहिए। गति तकनीक कसरत भी मौसम के दौरान प्रति सप्ताह दो बार किया जाना चाहिए एथलीटों को प्रति माह दो बार गति के लिए परीक्षण किया जाना चाहिए या तो 40-यार्ड (37-मीटर) या 20-यार्ड (18-मीटर) स्प्रिंट समय को रिकॉर्ड करें ताकि प्रगति को ट्रैक किया जा सकता है वीडियो विश्लेषण ठीक से सीखने का एक शानदार तरीका है कि क्या काम करना चाहिए, यह एथलीट की उचित स्प्रिंटिंग तकनीक के बारे में जागरूकता को बढ़ाता है एथलीटों को स्प्रिंट के बीच लगभग 30 सेकंड का आराम करना चाहिए ताकि वे अपने अगले स्प्रिंट से पहले आसानी से सांस ले सकें लचीलापन प्रशिक्षण छह गति में सुधार करने के लिए प्रति सप्ताह कई बार, एक को सही ढंग से प्रति सप्ताह दो बार प्लायोमेट्रिक प्रदर्शन करना चाहिए, न्यूनतम प्रदर्शन समानांतर स्क्वाट एक ही समय में ग्लूटस और हैमस्ट्रिंग को मजबूत करने और फैलाने के लिए स्ट्रेट-लेग डेडलिफ्ट का प्रदर्शन करें	2	8	-	-
पीसी 3. ताकत बढ़ाने के लिए ओच एथलीट बारबेल के साथ वर्कआउट शुरू करते हैं स्क्वाट, डेडलिफ्ट, बेंच प्रेस, और शोल्डर प्रेस सबसे अच्छी ताकत बनाने वाले व्यायाम हैं, वे बेंच और शोल्डर प्रेस के पूरक के लिए सहायक लिफ्ट हो सकते हैं, एथलीटों को मांसपेशियों को संतुलन में रखते हुए। दबाने वाले। नियंत्रित तरीके से वजन बढ़ाने और कम करने पर ध्यान केंद्रित करें, लिफ्ट के शीर्ष पर एक सेकंड की गिनती के लिए रुकें, एक मनमानी गति का उपयोग करके मांसपेशियों पर तनाव कम हो सकता है या वजन की अलग-अलग मात्रा का उपयोग करने के लिए बल, प्रगति को धीमा कर सकता है। यह सुनिश्चित करने का तरीका है कि व्यक्ति मजबूत हो रहा है यदि भार लगातार बढ़ता है। प्रत्येक				

<p>कसरत के व्यायाम, सेट, प्रतिनिधि और भाग्य को लिखें। एक व्यायाम पर एक निश्चित वजन के साथ किए गए सर्वोत्तम लिफ्टों और सबसे अधिक प्रतिनिधि का ट्रैक रखें। लगातार उन संख्याओं में सुधार करने का प्रयास करते हैं, प्रति कसरत तीन या चार लिफ्टों तक टिकने का प्रयास करें। अपने वर्कआउट को छोटा रखने से आपको हार्मोनल सर्ज का फायदा उठाने में मदद मिलती है। जब एक सत्र में बहुत अधिक व्यायाम किए जाते हैं, तो उनमें से कम से कम कुछ आधे तो हो ही जाते हैं। प्रति कसरत एक मुख्य लिफ्ट (बड़े चार में से एक), एक या दो सहायता लिफ्ट (शरीर को संतुलन में रखने और मुख्य लिफ्ट करने वाली मांसपेशियों को और मजबूत करने के लिए) की जरूरत है, और फिर कोर या विशेष कार्य अंत (आपके लक्ष्यों के आधार पर अब व्यायाम या कुछ अग्रभाग या बछड़ा चलता है)। और अधिक करने से आपके परिणाम कम हो जाते हैं। एथलीट को कसरत में कई अलग-अलग प्रतिनिधि श्रेणियों को घुमाना चाहिए, लेकिन पांच के सेट मांसपेशियों के आकार और ताकत का सबसे अच्छा मिश्रण पेश करते हैं, मुख्य कारण एथलीटों के पठार और ताकत हासिल करना बंद करना है कि वे बहुत लंबे समय तक बहुत भारी हो जाते हैं, एक को चाहिए किसी दिए गए प्रतिनिधि श्रेणी के लिए अधिकतम भार से 10% कम का उपयोग करके मुख्य लिफ्ट करें। प्रत्येक सत्र में वजन बढ़ाएं लेकिन यदि कोई दुबला और स्वस्थ होना चाहता है तो 10 पाउंड से अधिक कार्डियो जरूरी नहीं है, लेकिन लंबी दूरी की दौड़ या साइकिल चलाना मांसपेशियों के ऊतकों को तोड़ने वाले हार्मोन के स्तर को बढ़ाता है, दुबला होने पर मजबूत होने के लिए, किसी को कम, तीव्र फटने में कार्डियो करना चाहिए और मध्यम खड़ी पहाड़ी पर जाना चाहिए और शीर्ष पर स्प्रिंट करना चाहिए, फिर वापस नीचे चलना चाहिए</p>	<p>2</p>	<p>8</p>	<p>-</p>	<p>-</p>
<p>पीसी 4.एथलीट की सहनशक्ति प्रोफाइल बनाने के लिए गठबंधन करने वाले दो सबसे महत्वपूर्ण कारक हैं: - $\dot{V}O_2$ मैक्स, या अधिकतम दर जिस पर एक एथलीट का शरीर व्यायाम के दौरान ऑक्सीजन का उपभोग कर सकता है, एरोबिक क्षमता लैक्टेट थ्रेशोल्ड का सबसे लोकप्रिय माप है, या परिश्रम का स्तर जिस पर लैक्टेट लैक्टेट थ्रेशोल्ड में सुधार करने के लिए मांसपेशियों में जमा होता है और इसलिए लंबे समय तक कठिन कसरत करने की क्षमता होती है</p>	<p>1</p>	<p>7</p>	<p>-</p>	<p>-</p>

परिणामों के लिए मूल्यांकन मानदंड	थ्योरी माक्स	पैक्टिकल माक्स	प्रोजेक्ट माक्स	वाइवा माक्स
<p>पीसी. 5सहनशक्ति बढ़ाने के लिए कोच एथलीट-लंबी और कड़ी मेहनत करने के लिए, एथलीटों को ताजी मांसपेशियों की जरूरत होती है- जब व्यायाम पोषण की बात आती है, तो कार्ब्स की कुंजी होती है, क्योंकि शरीर ईंधन के लिए ग्लाइकोजन का उपयोग करता है, एक बार ग्लाइकोजन खत्म हो जाता है, तो शरीर बदल जाता है अन्य स्रोतों से ऊर्जा, और वसा जलने लगती है। विस्तारित कार्डियो सत्रों के लिए, शरीर के वजन के आधार पर हर घंटे 30-60 ग्राम कार्ब्स का सेवन करना चाहिए। अध्ययनों में यह भी पाया गया है कि कार्ब्स और प्रोटीन का मिश्रण सहनशक्ति के प्रदर्शन को बढ़ा सकता है और मांसपेशियों की क्षति को कम कर सकता है- उच्च तीव्रता अंतराल प्रशिक्षण उर्फ तीव्र व्यायाम के त्वरित मुकाबलों पारंपरिक प्रशिक्षण के संयोजन के साथ धीरज को बेहतर बनाने में मदद कर सकते हैं। कुछ सीढ़ियों के लिए दौड़ना या कुछ गति के लिए ट्रैक वर्कआउट करना। इन वर्कआउट के बाद बहुत अधिक रिकवरी पाने के लिए किसी को भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए क्योंकि ये बहुत तीव्र होते हैं, कुछ ताकत जोड़ते हैं-जब धीरज प्रशिक्षण की बात आती है, तो भिन्नता महत्वपूर्ण होती है। प्रतिरोध प्रशिक्षण हड्डियों, स्नायुबंधन, टेंडन और मांसपेशियों को मजबूत कर सकता है, जिससे 2 समग्र फिटनेस में सुधार होता है और उस अंतिम स्पिंट को खत्म करने में मदद मिलती है। सहनशक्ति को बेहतर बनाने में मदद करने के लिए केटल बेल्स, डंबल और बॉडीवेट व्यायामों के साथ एरोबिक व्यायाम को मिलाएं- संगीत सुनना चलते समय धीरज प्रदर्शन को बढ़ावा देने के लिए दिखाया गया है और इस वजह से धीरज एथलीटों के बीच मन-शरीर का संबंध विशेष रूप से मजबूत है। क्या कमजोर है- लोग अक्सर अपनी फिटनेस को ढूँढते हैं और उससे चिपके रहते हैं, इसके बजाय, एथलीटों को धीरज बनाने के लिए इसे मिलाना चाहिए चुकंदर का रस पीना- एक अध्ययन में पाया गया कि नाइट्रेट युक्त बीट ऑक्सीजन की मात्रा को कम करके सहनशक्ति को 16 प्रतिशत तक बढ़ाने में मदद कर सकते हैं। एथलीटों में स्मार्ट ट्रेन - क्रमिक अनुकूलन सिद्धांत का उपयोग करना, जो कि धीरे-धीरे और लगातार बढ़ता हुआ माइलेज और गति है, धीरज बनाने का एक शानदार तरीका है, चोट से बचने के लिए, नरम सतहों पर दौड़ने से, पर्याप्त नींद लेने के लिए इसे सुरक्षित रूप से करने के तरीके हैं।</p>	2	10	-	-

परिणामों के लिए मूल्यांकन मानदंड	थ्योरी माक्स	पैक्टिकल माक्स	प्रोजेक्ट माक्स	वाइवा माक्स
पीसी 6. समूह गतिकी और समूह प्रबंधन के विभिन्न सिद्धांतों का विश्लेषण करें	1	3	-	-
पीसी 7. साइकिल चलाने की व्यवस्था में समूहों के लिए उपयुक्त अभ्यासों की विस्तृत योजना बनाना	0.5	3	-	-
पीसी 8. प्रशिक्षण सत्रों को अधिक आकर्षक बनाने के लिए विभिन्न दिलचस्प विकल्पों की पहचान करने के लिए बेंचमार्किंग अध्ययन आयोजित करना	0.5	3	-	-
पीसी 9. उन सामान्य कारणों की पहचान करें जिनके कारण एथलीट प्रशिक्षण सत्र में शामिल नहीं होते हैं और इन कारणों को दूर करने के लिए हस्तक्षेपों को डिजाइन करते हैं	0.5	3	-	-
पीसी 10. ऐसे व्यायाम चुनें जो एथलीटों को मांसपेशियों की फिटनेस, फेफड़ों की क्षमता में सुधार, ऊर्जा के स्तर को बढ़ावा देने और चयापचय को बढ़ाने जैसे लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद करें	0.5	3	-	-
पीसी 11. उपयुक्त उपकरण का चयन करें	0.5	3	-	-
पीसी 12. कार्यक्रम के लिए प्रासंगिक संभावित जोखिमों का अनुमान लगाएं और इसे कम करने के लिए विभिन्न तंत्रों की पहचान करें	0.5	3	-	-
पीसी 13. सत्र के माध्यम से प्राप्त किए जाने वाले फिटनेस उद्देश्यों की पहचान करना और उन्हें अंतिम रूप देना	0.5	3	-	-

परिणामों के लिए मूल्यांकन मानदंड	थ्योरी माक्स	पैक्टिकल माक्स	प्रोजेक्ट माक्स	वाइवा माक्स
पीसी14 योजना तीव्रता और प्रतिरोध मूल्यांकन तकनीक	0.5	3	-	-
पीसी 15. ग्राहकों के विभिन्न सेटों अर्थात शुरुआती, विशेषज्ञों, आदि की आवश्यकताओं को पूरा करना सुनिश्चित करे	0.5	3	-	-
पीसी 16. हकों की जरूरतों और क्षमता की पहचान करने के लिए समूह के सदस्यों की फिटनेस प्रोफाइल, प्रशिक्षण इतिहास, व्यायाम वरीयताओं आदि के संदर्भ में जानकारी प्राप्त करें ताकि उन्हें समूह सत्र में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जा सके	0.5	3	-	-
पीसी 17 वलोकन में सुधार और प्रश्न पूछने के लिए सत्र के दौरान शिक्षण की स्थिति बदलें	0.5	3	-	-
पीसी 18. सत्रों को वितरित करते समय प्रभावी मौखिक और दृश्य संचार को तैनात करें	0.5	3	-	-
पीसी 19. शरीर की गति और स्थिति के सही प्रदर्शनों का वर्णन करके और उससे अपेक्षित परिणाम का वर्णन करके उनसे जुड़े जोखिमों की पहचान करें और तदनुसार उन्हें दूर करने की योजना बनाए	0.5	3	-	-
पीसी .20 प्रशिक्षण सत्रों को बहुत सावधानी से देखा जाना चाहिए ताकि ग्राहकों के आत्मविश्वास और प्रेरणा को बढ़ाने के लिए उचित प्रतिक्रिया और निर्देश बिंदु समय पर प्रदान किए जा सकें	0.5	3	-	-
पीसी 21. कुछ एथलीटों के अनुचित व्यवहार से संबंधित मुद्दों/चिंताओं को पहचानें और उनका समाधान करें	0.5	3	-	-
कुल संख्या	16	84	-	-

परिणामों के लिए मूल्यांकन मानदंड	थ्योरी मार्क्स	प्रैक्टिकल मार्क्स	प्रोजेक्ट मार्क्स	वाइवा मार्क्स
<i>एथलेटिक चोटों को कम करें</i>	25	-	-	1
पीसी1. एथलेटिक चोटों को कम करने के लिए, निम्नलिखित बहुत मददगार हो सकते हैं: - किसी विशेष खेल से प्रति सप्ताह कम से कम 1 दिन की छुट्टी लेने की योजना बनाएं ताकि शरीर को सही गियर पहनने की अनुमति मिल सके, खिलाड़ियों को उचित और उचित रूप से उपयुक्त सुरक्षात्मक उपकरण पहनना चाहिए जैसे पैड (गर्दन, कंधे, कोहनी, छाती, घुटने और ठुड़ी), हेलमेट, माउथपीस, फेस गार्ड, सुरक्षात्मक कप, और / या आईवियर मांसपेशियों को मजबूत करते हैं, अभ्यास के दौरान कंडीशनिंग व्यायाम खेल में उपयोग की जाने वाली मांसपेशियों को मजबूत करते हैं लचीलेपन को बढ़ाते हैं, पहले व्यायाम को खींचते हैं और खेल या अभ्यास के बाद लचीलापन बढ़ा सकते हैं। स्ट्रेचिंग को दैनिक फिटनेस योजना में शामिल किया जाना चाहिए, उचित तकनीक का उपयोग करें, इसे खेल के मौसम के दौरान प्रबलित किया जाना चाहिए, ब्रेक लें, अभ्यास के दौरान आराम की अवधि और खेल चोटों को कम कर सकते हैं और गर्मी की बीमारी को सुरक्षित खेल सकते हैं, हेडफर्स्ट स्लाइडिंग के खिलाफ सख्त नियम (बेसबॉल और सॉफ्टबॉल), और स्पीयरिंग (फुटबॉल) आदि को लागू किया जाना चाहिए, यदि दर्द हो तो गतिविधि को रोकें, व्यायाम या खेलने से पहले, दौरान और बाद में बहुत सारे तरल पदार्थ पीने से गर्मी की चोट से बचें, उच्च गर्मी / आर्द्रता अवधि के दौरान अभ्यास या प्रतियोगिताओं को कम या बंद करें, हल्के कपड़े पहनें	5	25	-	-
<i>खेल से संबंधित गतिविधियों के लिए फिटनेस मूल्यांकन आयोजित करें</i>	12	58	-	-
पीसी 2. फिटनेस मूल्यांकन के लाभ के बारे में क्लाइंट को शिक्षित करना अपने फिटनेस स्तरों के वैज्ञानिक आधारभूत माप प्राप्त करें अपनी आंदोलन शैली की खोज करें और यह आपके व्यायाम प्रोग्रामिंग को कैसे प्रभावित करता है अपने शारीरिक स्वास्थ्य के बारे में व्यक्तिगत जागरूकता विकसित करें प्राप्य लक्ष्यों को स्थापित करें और उनके प्रति जवाबदेही बनाए रखें चोट के अपने संभावित जोखिमों को पहचानें किसी भी कसरत के माहौल में अपना आत्मविश्वास बढ़ाएं	5	25	-	-

परिणामों के लिए मूल्यांकन मानदंड	थ्योरी मार्क्स	प्रेक्टिकल मार्क्स	प्रोजेक्ट मार्क्स	वाइवा मार्क्स
<p>पीसी 3. विशिष्ट फिटनेस घटकों के लिए फिटनेस परीक्षण, शारीरिक फिटनेस है जटिल और बहुआयामी घटना से बना है: - एरोबिक शक्ति- फिटनेस परीक्षणों की एक श्रृंखला विकसित करते समय, एससीई को पहले अन्य कोचिंग और खेल विज्ञान की जानकारी का उल्लेख करना चाहिए। वहां वे स्थापित परीक्षण पा सकते हैं जो अपने स्वयं के खेल के लिए सिद्ध होते हैं या कम से कम उपयुक्त परीक्षण समान खेलों के लिए डिज़ाइन किए जाते हैं जिनका उपयोग मामूली संशोधनों के साथ या बिना किया जा सकता है। यह स्पष्ट रूप से परीक्षणों की एक प्रभावी श्रृंखला देने के लिए आवश्यक समय को बहुत कम कर देगा, जबकि कोच को यह आश्वासन प्रदान करेगा कि वे जिन परीक्षणों का उपयोग कर रहे हैं वे उपयुक्त हैं। अवायवीय शक्ति और अवायवीय क्षमता- एरोबिक फिटनेस के लिए परीक्षणों में उसी प्रकार के व्यायाम का उपयोग करना चाहिए जिसमें व्यक्ति भाग लेता है और आम तौर पर 8-15 मिनट के क्षेत्र में रहना चाहिए, कोई भी छोटा और बड़ा हुआ अवायवीय ऊर्जा योगदान परीक्षण कर सकता है कम मान्य। पेशीय सहनशक्ति- ये परीक्षण या तो गतिशील पेशीय सहनशक्ति (संकुचनों को दोहराने की क्षमता) या स्थिर पेशीय सहनशक्ति (मांसपेशियों के संकुचन को बनाए रखने की क्षमता) का आकलन कर सकते हैं। एक खेल के लिए विशिष्ट होने के लिए यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि परीक्षण उपयुक्त मांसपेशी समूहों का उपयोग करता है, आंदोलन की प्रासंगिक श्रेणियों के माध्यम से और उपयुक्त गति पर। अक्सर यह पूरी तरह से संभव नहीं हो सकता है और इसलिए मानक धीरज अभ्यास जैसे सिट-अप और प्रेस-अप का उपयोग किया जा सकता है। मांसपेशियों की ताकत- मांसपेशियों की ताकत के लिए परीक्षणों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि जिन मांसपेशियों का मूल्यांकन किया जा रहा है वे उपयुक्त हैं और आंदोलन की एक प्रासंगिक सीमा के माध्यम से या एक विशिष्ट संयुक्त कोण पर स्थिर शक्ति के मामले में उपयोग की जाती हैं। प्रयोगशाला सेटिंग में, डायनेमोमीटर जैसे उपकरण अक्सर उपयोग किए जाते हैं लेकिन फिटनेस परीक्षणों का चयन और उपयोग करते हैं। जैसे क्रिकेट टेस्ट विकेटों के बीच की दूरी पर आयोजित किया जा सकता है। यह सुनिश्चित करने के लिए कि परीक्षण और भी विशिष्ट है, परीक्षण पूरे कपड़ों और किट में आयोजित किया जाना चाहिए।</p>	7	33	-	-
कुल संख्या	17	83	-	-

मूल्यांकन के साधन 1

सेक्टर स्किल काउंसिल द्वारा प्रत्येक क्वालिफिकेशन पैक के लिए मूल्यांकन के लिए 1 मानदंड बनाया जाएगा। प्रत्येक प्रदर्शन मानदंड (पीसी) को एनओएस में इसके महत्व के अनुपात में अंक दिए जाएंगे। एसएससी प्रत्येक पीसी के लिए थ्योरी और स्किल्स प्रैक्टिकल के लिए अंकों का अनुपात भी निर्धारित करेगा।

सैद्धांतिक भाग के लिए मूल्यांकन एसएससी द्वारा बनाए गए प्रश्नों के ज्ञान बैंक पर आधारित होगा। व्यक्तिगत मूल्यांकन एजेंसियां प्रत्येक परीक्षा/प्रशिक्षण केंद्र में प्रत्येक उम्मीदवार के लिए सिद्धांत भाग के लिए अद्वितीय प्रश्न पत्र तैयार करेंगी (नीचे मूल्यांकन मानदंड के अनुसार।) व्यक्तिगत मूल्यांकन एजेंसियां प्रत्येक के लिए व्यावहारिक कौशल के लिए अद्वितीय मूल्यांकन तैयार करेंगी।

इन मानदंडों के आधार पर प्रत्येक छात्र का केंद्र में मूल्यांकन किया जाएगा।

मूल्यांकन के साधन 2

-

उत्तीर्ण / अनुत्तीर्ण

क्वालिफिकेशन पैक पास करने के लिए, प्रत्येक प्रशिक्षु को कुल मिलाकर कम से कम 70% स्कोर करना चाहिए। केवल कुछ निश्चित संख्या में एन.ओ.एस को सफलतापूर्वक पास करने के मामले में, प्रशिक्षु क्वालिफिकेशन पास करने के लिए शेष एन.ओ.एस पर बाद में मूल्यांकन करने के लिए पात्र है।

खंड 2

स्तर का साक्ष्य

शीर्षक/योग्यता/घटक का नाम: पर्सनल ट्रेनर (बी एंड डब्ल्यू)		स्तर: 3	
योग्यता/घटक के परिणाम	योग्यता/घटक के परिणाम	योग्यता/घटक के परिणाम	स्तर प्रक्रिया
प्रोसेस	<ul style="list-style-type: none">● उपचार के लिए आवश्यक उपयुक्त उपकरण और उत्पादों का चयन करें।● उपकरण की स्थापना और संगठन प्रक्रियाओं और उत्पाद/उपकरण दिशानिर्देशों के पालन में उपचार के लिए उत्पादों को तैयार करना।● उपचार के लिए उत्पादों को ट्रॉली में रखें।● प्रतिरोध उपकरण, मुफ्त वजन और हृदय संबंधी उपकरण तैयार करें और साथ ही इसका सुरक्षित उपयोग सुनिश्चित करें।● विभिन्न स्ट्रेचिंग व्यायाम और भार प्रशिक्षण के प्रदर्शन के लिए जिम क्षेत्र तैयार करें।● वजन, कार्डियोवैस्कुलर मशीन जैसे ट्रेडमिल, क्रॉस ट्रेनर, साइकिल, स्टेप मशीन आदि का सुरक्षित और तकनीकी रूप से सही उपयोग प्रदर्शित करें।● जिम उपकरणों की सफाई और रखरखाव सुनिश्चित करें।● जिम उपकरणों के संचालन और रखरखाव के लिए दिशा-निर्देशों की समझ।	<p>नौकरी धारक से यह अपेक्षा की जाती है कि वह स्वतंत्र रूप से स्वास्थ्य जांच और फिटनेस का आकलन करे, क्लाइंट्स के पोषण/स्वास्थ्य/जीवन शैली संबंधी आंकड़ों को एकत्रित/एकीकृत/विश्लेषण करने की प्रक्रिया, और कार्यस्थल पर कार्य क्षेत्र, स्वास्थ्य और सुरक्षा और कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव को बनाए रखने के साथ-साथ व्यक्तिगत पोषण और जीवन शैली कार्यक्रमों को विकसित करने और लागू करने की प्रक्रिया को निष्पादित करना। नौकरी धारक से यह भी अपेक्षा की जाती है कि वह नियमित क्लाइंट्स और विभिन्न जनसंख्या समूहों के लिए अपनी एथलेटिक चोटों को कम करके क्लाइंट के एथलेटिक प्रदर्शन में सुधार के लिए वैकल्पिक रूप से योजना और सत्र आयोजित करे । सेवाएं प्रदान करने की प्रक्रिया :भूमिका धारक में परिचित, पूर्वानुमेय और नियमित प्रकृति, जैसे कि सत्र से पहले नियमित उपकरण, उत्पाद और कार्यस्थल तैयार करना, स्वास्थ्य और फिटनेस स्तर की पहचान करना और उसकी प्रारंभिक फिटनेस की पहचान करना आवश्यकताओं, क्लाइंट के फिटनेस आकलन के परिणामों के आधार पर उनके फिटनेस लक्ष्यों को</p>	4

शीर्षक/योग्यता/घटक का नाम: पर्सनल ट्रेनर (बी एंड डब्ल्यू)		स्तर: 4	
एनएसक्यूएफ डोमेन	नौकरी की भूमिका की प्रमुख आवश्यकताएं	की भूमिका कैसे संबंधित है वर्णनकर्ताओं	एनएसक्यूएफ स्तर
	<ul style="list-style-type: none"> ● क्लाइंट्स को स्पष्ट निर्देश दें। ● कानूनी, स्वच्छता और सुरक्षा आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए कार्य क्षेत्र में उपकरण, रसायन, उत्पाद और उपकरण स्थापित करें और रखें। ● उपयोग करने से पहले सभी उपकरणों और उपकरणों को साफ और कीटाणुरहित करें। ● उद्योग स्वीकृत मानकों के अनुसार अपशिष्ट पदार्थों का निपटान करें। ● प्राथमिक चिकित्सा किट बनाए रखें और प्राथमिक चिकित्सा प्रक्रियाओं पर खुद को अपडेट रखें। ● कार्यस्थल में संभावित जोखिमों और खतरों को पहचानें और उनका दस्तावेजीकरण करें। ● दुर्घटना की रिपोर्ट को सटीक रूप से बनाए रखें। ● संबंधित कर्मियों को स्वास्थ्य और सुरक्षा जोखिमों/खतरों की रिपोर्ट करें। ● उपकरण, उपकरण, रसायन और उत्पादों का उपयोग संगठन के दिशानिर्देशों और निर्माताओं के निर्देशों के अनुसार करें। ● अच्छा स्वास्थ्य और व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखें। 	<p>अंतिम रूप देते हैं / उनकी प्रगति की निगरानी करते हैं / यदि आवश्यक हो तो सुधारात्मक कार्रवाई की पहचान करते हैं और यह सुनिश्चित करने के लिए विभिन्न प्रेरक तकनीकों को लागू करते हैं कि क्लाइंट अपने लक्ष्यों का पालन करते हैं।</p> <p>चूंकि नौकरी धारक से यह अपेक्षा की जाती है कि वह ऊपर बताए अनुसार स्पष्ट पसंद की स्थितियों के भीतर परिचित, पूर्वानुमेय और नियमित प्रकृति का काम स्वतंत्र रूप से करे, उसे स्तर 4 पर रखा जा सकता है।</p> <p>इस भूमिका के लिए नौकरी धारक को एक परिचित, पूर्वानुमेय, दिनचर्या में काम करने की आवश्यकता होती है। स्पष्ट पसंद और गतिविधियों जो उससे करने की उम्मीद की जाती है वह सीमा में सीमित नहीं है। उदाहरण के लिए, शारीरिक रूप से सक्रिय क्लाइंट्स के पोषण/स्वास्थ्य और जीवन शैली डेटा एकत्र/एकीकृत और विश्लेषण, शारीरिक रूप से सक्रिय क्लाइंट्स के लिए व्यक्तिगत पोषण और जीवन शैली कार्यक्रम विकसित और कार्यान्वित करना, क्लाइंट्स को प्रेरित करना। इसलिए, नौकरी धारक को स्तर 3 पर नहीं रखा जा सकता है।</p> <p>क्योंकि नौकरी धारक को फिटनेस सेवाओं में अच्छी तरह से विकसित कौशल प्रदर्शित करने की आवश्यकता नहीं है</p>	

		<p>जैसे कि व्यक्तिगत / समूह प्रशिक्षकों की देखरेख या क्लब / जिम के सदस्यों का प्रबंधन या क्लाइंट्स के बीच स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देना या क्लाइंट्स से परामर्श और सलाह देना या टीम के व्यक्तिगत / समूह प्रशिक्षक का प्रबंधन और नेतृत्व करना, इसलिए वह योग्य स्तर 5 3 पर नहीं रखा जा सकता है ।</p>	
--	--	--	--

एनएसक्यूएफ डोमेन	नौकरी की भूमिका की मुख्य आवश्यकताएं	कैसे नौकरी की भूमिका एनएसक्यूएफ स्तर से संबंधित है वर्णनकर्ता	प्राथमिक स्तर
व्यावसायिक ज्ञान	<p>बुनियादी तथ्य</p> <ul style="list-style-type: none"> सेट अप उपकरण और उत्पादों को संगठन की प्रक्रियाओं और उत्पाद / उपकरण दिशानिर्देशों के पालन में उपचार के लिए तैयार करना प्रतिरोध उपकरण तैयार करना, फ्री वेट्स और कार्डियोवैस्कुलर उपकरण के साथ-साथ इसका सुरक्षित उपयोग सुनिश्चित करने के लिए विभिन्न स्ट्रेचिंग अभ्यासों के प्रदर्शन के लिए जिम क्षेत्र तैयार करें और वजन प्रशिक्षण संगठन के दिशानिर्देशों और निर्माताओं के निर्देशों के अनुसार उपकरण, उपकरण, रसायन और उत्पादों का उपयोग करें। अच्छे स्वास्थ्य और व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखें संगठन के सौंदर्य और व्यक्तिगत व्यवहार के मानकों का पालन करें संगठन के प्रदर्शन और सेवाओं के अनुक्रम के मानकों द्वारा प्रदान की जाने वाली सेवाओं और उत्पादों की श्रेणी संगठन में स्वास्थ्य और सुरक्षा आवश्यकताएँ लागू करें। कार्यस्थल (उदाहरण के लिए स्वास्थ्य और सुरक्षा, कार्यस्थल के नियम, काम के उपकरण का उपयोग, स्वास्थ्य के लिए खतरनाक पदार्थों का नियंत्रण, उत्पादों के उपयोग में हैंडलिंग/भंडारण/निपटान/सावधानी, आग से बचाव, घटनाएं, स्वच्छता अभ्यास, कचरे का निपटान, पर्यावरण संरक्षण आंदोलन पैटर्न और शरीर के वजन अभ्यास, प्रमुख मांसपेशी समूहों को हड्डियाँ और जोड़ व्यायाम से संबंधित काइन्सियोलॉजी विपरीत संकेत और परिस्थितियाँ जहाँ वर्कआउट की समाप्ति आवश्यक है जिम में बुनियादी स्वास्थ्य और सुरक्षा 	<p>नौकरी धारक से विभिन्न प्रकार के उत्पादों / उपकरणों और सेवाओं की पेशकश की बुनियादी जानकारी होने की उम्मीद है। उससे यह भी अपेक्षा की जाती है कि वह क्लाइंट्स को प्रदर्शन अभ्यास की प्रक्रिया को जानता है। नौकरी धारक से अपेक्षा की जाती है कि वह लागू कानूनों के ज्ञान जैसे बुनियादी तथ्यों की समझ प्रदर्शित करेगा, जैसे कि समझ और फिटनेस सेवाओं में लागू सिद्धांतों जैसे आंदोलन पैटर्न और शरीर के वजन अभ्यास / क्यूइंग / प्रमुख मांसपेशी समूहों, हड्डियों और जोड़ों / गर्भनिरोधक संकेतों और परिस्थितियों में जहां कसरत की समाप्ति आवश्यक है/उपयुक्त व्यायाम पहनावा/व्यायाम लाभ और स्थानीय स्थानीय भाषा और अंग्रेजी में बोलने, पढ़ने और लिखने की क्षमता।</p> <p>स्वास्थ्य और सुरक्षा नियमों और दिशानिर्देशों के साथ-साथ व्यक्तिगत पोषण और जीवन शैली कार्यक्रमों को विकसित करने और लागू करने के नौकरी धारक से अपेक्षा की जाती है क्षेत्र के तथ्यात्मक ज्ञान का लागू कानूनों, फिटनेस उद्योग मानकों और स्वास्थ्य मूल्यांकन के लिए प्रथाओं और उनकी व्याख्या, मानव मनोविज्ञान / शरीर रचना / शरीर विज्ञान की समझ केउसे फिटनेस उपकरण जैसे कार्डियो मशीन, एक्सरसाइज बॉल, बार, स्टेप्स, वेट आदि का तथ्यात्मक और विस्तृत ज्ञान होना चाहिए। तनाव / अधिक प्रशिक्षण के विभिन्न संकेतों और लक्षणों का ज्ञान, व्यायाम व्यवहार में आंतरिक और बाहरी प्रेरणा की भूमिका आदि।</p>	4

संबंधी मानकों का पालन किया जाता है जिम के संचालन और रखरखाव के लिए दिशानिर्देशों की समझ।

प्रक्रिया

- प्रक्रियाओं के अनुसार कार्यों से संबंधित विवरण रिकॉर्ड करें।
- जोखिम और खतरों को संबोधित करने के लिए संगठन की नीतियां और प्रक्रियाएं प्राथमिक चिकित्सा प्रक्रियाओं के ज्ञान पर खुद को अपडेट रखें उपकरणों की स्थापना और उपचार के लिए उत्पादों को तैयार करना। संगठन प्रक्रियाएं और उत्पाद/ प्रक्रिया और उत्पादों को उपकरण / उपकरण कीटाणुरहित और कीटाणुरहित करने
- वजन का सुरक्षित और तकनीकी रूप से सही उपयोग, ट्रेडमिल, क्रॉस ट्रेनर, साइकिल, स्टेप मशीन आदि जैसी कार्डियोवस्कुलर मशीन का प्रदर्शन
- आग से बचाव, घटनाएं, स्वच्छता अभ्यास, कचरे का निपटान, पर्यावरण संरक्षण आंदोलन पैटर्न और शरीर के वजन अभ्यास, प्रमुख मांसपेशी समूहों कोहड्डियाँ और जोड़ व्यायाम से संबंधित काइन्सियोलॉजी विपरीत संकेत और परिस्थितियाँ जहाँ वर्कआउट की समाप्ति आवश्यक है जिम में बुनियादी स्वास्थ्य और सुरक्षा संबंधी मानकों का पालन किया जाता है जिम के संचालन और रखरखाव के लिए दिशानिर्देशों की समझ।

प्रक्रिया

- प्रक्रियाओं के अनुसार कार्यों से संबंधित विवरण रिकॉर्ड करें।

चूंकि उपर्युक्त सभी क्षेत्र फिटनेस सेवाओं के क्षेत्र में तथ्यात्मक ज्ञान से संबंधित हैं, भूमिका स्तर 4 के लिए योग्य है

	<ul style="list-style-type: none"> ● जोखिम और खतरों को संबोधित करने के लिए संगठन की नीतियां और प्रक्रियाएं प्राथमिक चिकित्सा प्रक्रियाओं के ज्ञान पर खुद को अपडेट रखें उपकरणों की स्थापना और उपचार के लिए उत्पादों को तैयार करना। संगठन प्रक्रियाएं और उत्पाद/ प्रक्रिया और उत्पादों को उपकरण / उपकरण कीटाणुरहित और कीटाणुरहित करने। ● वजन का सुरक्षित और तकनीकी रूप से सही उपयोग, ट्रेडमिल, क्रॉस ट्रेनर, साइकिल, स्टेप मशीन आदि जैसी कार्डियोवस्कूलर मशीन का प्रदर्शन ● आग से बचाव, घटनाएं, स्वच्छता अभ्यास, कचरे का निपटान, पर्यावरण संरक्षण आंदोलन पैटर्न और शरीर के वजन अभ्यास, प्रमुख मांसपेशी समूहों कोहड्डियाँ और जोड़ व्यायाम से संबंधित काइन्सियोलॉजी विपरीत संकेत और परिस्थितियाँ जहाँ वर्कआउट की समाप्ति आवश्यक है जिम में बुनियादी स्वास्थ्य और सुरक्षा संबंधी मानकों का पालन किया जाता है जिम के संचालन और रखरखाव के लिए दिशानिर्देशों की समझ। 		
--	---	--	--

शीर्षक/योग्यता/घटक का नाम: पर्सनल ट्रेनर (बी एंड डब्ल्यू)		स्तर: 4	
एनएसक्यूएफ डोमेन	नौकरी की भूमिका की प्रमुख आवश्यकताएं	की भूमिका कैसे संबंधित है वर्णनकर्ताओं	एनएसक्यूएफ स्तर
पेशेवर कौशल	<p>संगठन की नीति की</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ तारीख और परामर्श के समय के ○ विशिष्ट उपचार लक्ष्यों और अपेक्षित परिणामों ○ की सिफारिश की गई हस्तक्षेप ○ योजना में समायोजन और औचित्य ○ क्लाइंट ग्रहणशीलता और ○ को बदलने के लिए बाधाओं को ○ समय के साथ देखभाल और निगरानी प्रगति प्रदान करने के लिए प्रासंगिक अन्य जानकारी ● रिकॉर्डसमय ताकि प्रगति को ट्रैक किया जा सके ● क्लाइंट, उपचार, संचालन और समापन चेकलिस्ट, उत्पाद स्टॉक स्थिति <p>दस्तावेज़ और स्टोर क्लाइंट और उपचार रिकॉर्ड को सुरक्षित वातावरण में बनाए</p>	<p>नौकरी धारक से नियमित प्रशिक्षण की योजना बनाने और व्यवस्थित करने की अपेक्षा की जाती है। क्लाइंट्स के लिए और साथ ही क्लाइंट्स की बुकिंग का रिकॉर्ड रखें और सेवाओं की अनुसूची। इसके अलावा, नौकरी धारक को दिन-प्रतिदिन के निर्णय लेने और काम पर समस्याओं को हल करने में सक्षम होना चाहिए। नौकरी धारक को क्लाइंट/उत्पाद/सेवा/अन्य के बारे में एकत्रित जानकारी का समालोचनात्मक विश्लेषण करने और किसी निष्कर्ष पर पहुंचने में सक्षम होना चाहिए।</p> <p>नौकरी धारक से व्यावहारिक कौशल को वापस बुलाने और प्रदर्शित करने की अपेक्षा की जाती है, और उसे आवेदन की एक संकीर्ण सीमा में नियमित और दोहराव होना चाहिए जैसे कि उचित नियमों और उपकरणों का उपयोग करके, क्लाइंट की प्रतिक्रिया का दस्तावेजीकरण, क्लाइंट संबंध बनाना, एक होने के नाते समस्या समाधानकर्ता को तुरंत वरिष्ठ को संदर्भित करना चाहिए, यदि क्लाइंट की कोई चिंता या आवश्यकता है जिसके लिए विशेषज्ञ सलाह आदि की आवश्यकता होती है। नौकरी धारक को उचित नियमों और उपकरणों का उपयोग करके और व्यावहारिक रूप से फीडबैक और अन्य से सीखने को लागूस्रोत गुणवत्ता अवधारणाओं का उपयोग करने वाले व्यक्तिगत प्रशिक्षण कार्यक्रम की प्रभावशीलता का विश्लेषण करके अपने आउटपुट में सुधार करने के लिए।</p> <p>क्योंकि उपर्युक्त सभी पेशेवर कौशल व्यावहारिक कौशल का प्रदर्शन करने से संबंधित हैं। जो एक संकीर्ण सीमा में</p>	4

		नियमित और दोहरावदार हैं और उपयुक्त का उपयोग कर रहे हैं नियम और उपकरण, भूमिका स्तर 4 के लिए योग्य है	
--	--	---	--

शीर्षक / योग्यता / घटक का नाम: पर्सनल ट्रेनर (बी एंड डब्ल्यू)			स्तर: 4
एनएसक्यूएफ डोमेन	नौकरी की भूमिका की मुख्य आवश्यकताएं	कैसे नौकरी की भूमिका एनएसक्यूएफ स्तर से संबंधित है वर्णनकर्ता	प्राथमिक स्तर
कोर कौशल	<p>संचार लिखित और मौखिक</p> <ul style="list-style-type: none"> सहकर्मियों के साथ कार्य सूचियों, कार्यक्रमों और कार्यभार पर चर्चा करें क्लाइंट्स को स्पष्ट निर्देश दें। क्लाइंट्स को प्रगति के बारे में सूचित रखें। क्लाइंट के साथ संवाद करते समय शब्दजाल, कठबोली या संक्षिप्त शब्दों का उपयोग करने से बचें, जब तक कि इसकी आवश्यकता न हो, एकत्र की गई जानकारी को लागू, विश्लेषण और मूल्यांकन करें। विचार और क्रिया के लिए एक मार्गदर्शक के रूप में अवलोकन, अनुभव, तर्क या संचार, सांस्कृतिक और धार्मिक पृष्ठभूमि, आयु, अक्षमता और लिंग के क्लाइंट्स के साथ बातचीत करते समय उपयुक्त भाषा, स्वर और हावभाव का उपयोग करें। विभिन्न प्रथाओं और संगठन की प्रक्रियाओं/दिशानिर्देशों के बारे में हितधारकों को विनम्र तरीके से भूमिका संबंधी जानकारी के बारे में बताएं और संकल्प लें प्रश्न, यदि कोई क्लाइंट्स को स्पष्ट निर्देश दें। <p>सामाजिक राजनीतिक और प्राकृतिक वातावरण की बुनियादी समझ</p> <ul style="list-style-type: none"> क्लाइंट्स के साथ मजबूत संबंध बनाएं 	<p>व्यक्ति से बुनियादी प्रदर्शन की उम्मीद की जाती है संचार कौशल और प्रस्तुत करने योग्य शारीरिक भाषा का प्रदर्शन करने की उम्मीद है संबंधित रिकॉर्ड बुनियादी अंकगणित / बीजगणितीय सिद्धांतों का उपयोग करते हुए काम करता है और विभिन्न प्रकार के क्लाइंट्स की विभिन्न आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पर्यावरण की बुनियादी समझ रखता है।</p> <p>नौकरी धारक से अपेक्षित स्पष्टता के न्यूनतम स्तर के साथ लिखित और मौखिक संचार कौशल, बुनियादी अंकगणित और बीजगणितीय सिद्धांतों के कौशल, व्यक्तिगत बैंकिंग और सामाजिक और प्राकृतिक वातावरण की बुनियादी समझ जैसे सकारात्मक शारीरिक भाषा का उपयोग करने की अपेक्षा की जाती है। उनसे कार्यस्थल के नियमों और आचार संहिता का पालन करने की अपेक्षा की जाती है जैसे प्रस्तुति, सौंदर्य, क्लाइंट बातचीत, और क्लाइंट की गोपनीयता और व्यक्तिगत विवरण, पेशेवर उपस्थिति, अनुचित बातचीत से परहेज आदि। उन्हें क्लाइंट से उचित दूरी बनाए रखने, स्पष्ट रूप से बोलने की आवश्यकता होती है और ठीक विनम्र तरीके से, क्लाइंट के साथ एक पेशेवर संबंध विकसित करें, और एक स्वच्छ कार्य वातावरण बनाए रखें।</p> <p>क्योंकि उपरोक्त सभी मुख्य कौशल प्रभावी मौखिक और लिखित संचार कौशल के प्रदर्शन के साथ-साथ सामाजिक, राजनीतिक और प्राकृतिक वातावरण की समझ जैसे</p>	4

	<ul style="list-style-type: none">● जीवन शैली, समय निवेश, चिकित्सा पृष्ठभूमि, व्यायाम इतिहास आदि जैसे डेटा एकत्र करें● माई के संदर्भ में क्लाइट्स के लिए पर्याप्त संचार सुनिश्चित करें एकत्र किए गए अपने व्यक्तिगत डेटा की गोपनीयता बनाए रखना● विभिन्न जीवन शैली वरीयताओं और क्लाइट के स्वास्थ्य और फिटनेस की स्थिति पर उनके प्रभाव के साथ-साथ एक व्यायाम कार्यक्रम से लाभ करें● योजना में आवश्यक किसी भी चिंता / परिवर्तन / संशोधन पर क्लाइट के साथ चर्चा करें	<p>क्लाइट की समझ और अपेक्षा को स्पष्ट करने से संबंधित हैं। फिटनेस सेवाओं के साथ शुरुआत करने से पहले, इसलिए भूमिका 4 स्तर के लिए योग्य है।</p>	
--	--	---	--

खंड 3 आवश्यकता का प्रमाण

<p>26</p>	<p>क्या प्रमाण है कि योग्यता ज़रूरी है? इस योग्यता का अनुमानित उठाव क्या है और इस अनुमान का आधार क्या है?</p>		
	<p>आधार</p>	<p>एस.एस.सी के मामले में</p>	<p>अन्य पुरस्कार देने वाले निकायों के मामले में (केंद्रीय मंत्रालयों और राज्यों के तहत संस्थान विभाग)</p>
	<p>योग्यता की आवश्यकता संलग्नक के अनुसार नौकरी की भूमिकाओं और व्यवसायों की संलग्न सूची और अनुबंध 1 के अनुसार उनके करियर पथ देखें, जो चार कार्यशालाओं से व्यापक उद्योग बातचीत, और साइट के दौरे और विभिन्न संगठनों के प्रतिनिधियों के साथ बातचीत के माध्यम से प्राप्त किए गए हैं। देश। सौंदर्य और कल्याण क्षेत्र में अनुसंधान 2022 तक राजस्व और जनशक्ति आवश्यकता अनुमानों को पकड़ने के लिए आयोजित किया गया था। शोध डेटा प्रदान करता है कि चर्चा की गई योग्यता क्षेत्र में महत्वपूर्ण भूमिकाओं में</p>	<p>बी एंड डब्ल्यूएसएससी ने बाजार अध्ययन किया और प्रस्तावित योग्यता की आवश्यकता को प्रमाणित करने के लिए अल्पकालिक और दीर्घकालिक दोनों आधार पर प्रस्तावित नौकरी की भूमिका के लिए मांग पूर्वानुमान संलग्न करेगा। बी एंड डब्ल्यूएसएससी प्राथमिक या अधिकृत द्वितीयक स्रोतों से भी डेटा का उत्पादन कर सकता है।</p>	<p>सबमिट करने वाला निकाय किसी भी प्रतिष्ठित और विश्वसनीय शोध रिपोर्ट का उत्पादन करेगा, जैसे कि श्रम बाजार सूचना रिपोर्ट; व्यावसायिक मानचित्रण या मंत्रालय/राज्य/किसी अन्य प्रामाणिक स्रोत द्वारा प्रस्तावित योग्यता की मांग का पूर्वानुमान लगाते हुए किए गए समान शोध।</p>

	<p>से एक है। सांख्यिकी और शोध विश्लेषण का विवरण शोध विश्लेषण रिपोर्ट के रूप में अलग से दिया गया है।</p>		
	<p>उद्योग प्रासंगिकता</p>	<p>बी एंड डब्ल्यूएसएससी ने वास्तविक अंत-उपयोगकर्ता उद्योग के साथ नौकरी की भूमिकाओं का सत्यापन किया, जहां उद्योग के सामान्य सत्यापन के बजाय इस तरह के रोजगार उत्पन्न और अवशोषित होने जा रहे हैं। B&WSSC विशिष्ट कार्य भूमिका के लिए प्रशिक्षित लोगों की आवश्यकता का स्पष्ट रूप से समर्थन करने वाले या अन्यथा योग्यता के उपयोगकर्ताओं/इच्छित उपयोगकर्ताओं से अनुमोदन प्रस्तुत करेगा। (उद्योग सत्यापन प्रारूप का उपयोग किया गया था)</p>	<p>जमाकर्ता निकाय योग्यता के पाठ्यक्रम/पाठ्यक्रम सामग्री की तैयारी के दौरान उद्योग की भागीदारी की सूची प्रस्तुत करेगा। इनमें बैठक के कार्यवृत्त/इन परामर्शों की रिपोर्ट शामिल हो सकती हैं।</p>
	<p>प्रयोगा का योग्यता</p>	<p>एसएससी एनएसक्यूएफ संरेखण के लिए पहले प्रस्तुत किए गए क्षेत्र की योग्यता में प्रशिक्षण के आधार पर उत्पन्न (जहां लागू हो) और प्राप्त रोजगार का विवरण प्रस्तुत करेगा।</p> <p>बी एंड डब्ल्यूएसएससी एक असंगठित क्षेत्र है, इसलिए केस स्टडी/साक्ष्य दिए जाएंगे।</p>	<p>सबमिट करने वाला निकाय प्रशिक्षित का विवरण प्रस्तुत करेगा</p> <p>प्रस्तावित योग्यता में डेटा रखा गया है (यदि एनएसक्यूएफ संरेखण के लिए मौजूदा योग्यता प्रस्तावित की जा रही है)। योग्यता की सफलता के बारे में जानकारी दी जानी चाहिए (जैसे तेज आंकड़े, भर्ती और प्लेसमेंट दरों में उपयोग के उदाहरण (यदि ज्ञात हो) दिए जाने चाहिए। हालांकि, कई निकाय जिनके पास प्लेसमेंट ट्रेकिंग तंत्र स्थापित नहीं</p>

			है, वे आवश्यक प्रदान करेंगे। राज्य/मंत्रालय द्वारा अनुमोदन, जिसमें कहा गया है कि एक ट्रेकिंग तंत्र को संस्थागत रूप दिया जाएगा और योग्यता की लंबाई के आधार पर सालाना या बाद में प्लेसमेंट रिकॉर्ड प्रदान किए जाएंगे।
	अनुमानित उठाव फिटनेस और स्लिमिंग सेक्टर का बाजार आकार 10419 करोड़ रुपये है 2017 में और 18- 22% की दर से बढ़ रहा है।	कायाकल्प में रोजगार में सबसे अधिक 30 सीएजीआर की वृद्धि होने की उम्मीद है, जिसमें संगठित क्षेत्र में 34 प्रतिशत और असंगठित क्षेत्र में 27 प्रतिशत की वृद्धि होगी।	सबमिट करने वाले निकाय को योग्यता जमा करने से कम से कम दो वर्षों के लिए इस योग्यता के लिए लेने वालों की संख्या को दर्शाते हुए अनुमानित उठाव प्रस्तुत करना चाहिए।

27	<p>सरकार/नियामक निकाय के संबंधित लाइन मंत्रालय की रिकमेन्डेशन </p> <p>एन/ए</p>
28	<p>यह सुनिश्चित करने के लिए क्या कदम उठाए गए थे कि एनएसक्यूएफ में पहले से मौजूद या नियोजित योग्यता की नकल न हो? डुप्लीकेट योग्यता प्रस्तुत करने का औचित्य बताएं।</p> <p>एनसीवीईटी के तहत, कोई अन्य समान एसटीटी पाठ्यक्रम नहीं है </p>
29	<p>योग्यता की निगरानी और समीक्षा करने के लिए क्या व्यवस्था है? किस डेटा का उपयोग किया जाएगा और किस बिंदु पर योग्यता को संशोधित या अद्यतन किया जाएगा? यहां समीक्षा प्रक्रिया निर्दिष्ट करें </p> <p>उद्योग के विशेषज्ञों के साथ बातचीत के माध्यम से टिप्पणियां, प्रतिक्रिया और सुझाव एकत्र किए गए थे। इसे संकलित किया जाएगा और उचित परिवर्तनों को क्यूपी के अगले/अद्यतन संस्करण में शामिल किया जाएगा। इस क्यूपी को 08/04/2024 से पहले संशोधित किया जाना तय है </p>

कृपया उपरोक्त किसी भी विषय के बारे में अधिक जानकारी देने वाले सबसे प्रासंगिक और हाल के दस्तावेज संलग्न करें।

दस्तावेज (दस्तावेजों) के शीर्षक और अन्य प्रासंगिक विवरण यहाँ दें। प्रासंगिक जानकारी कहां प्राप्त करें, यह दिखाने वाले पृष्ठ संदर्भ शामिल करें।

धारा 4

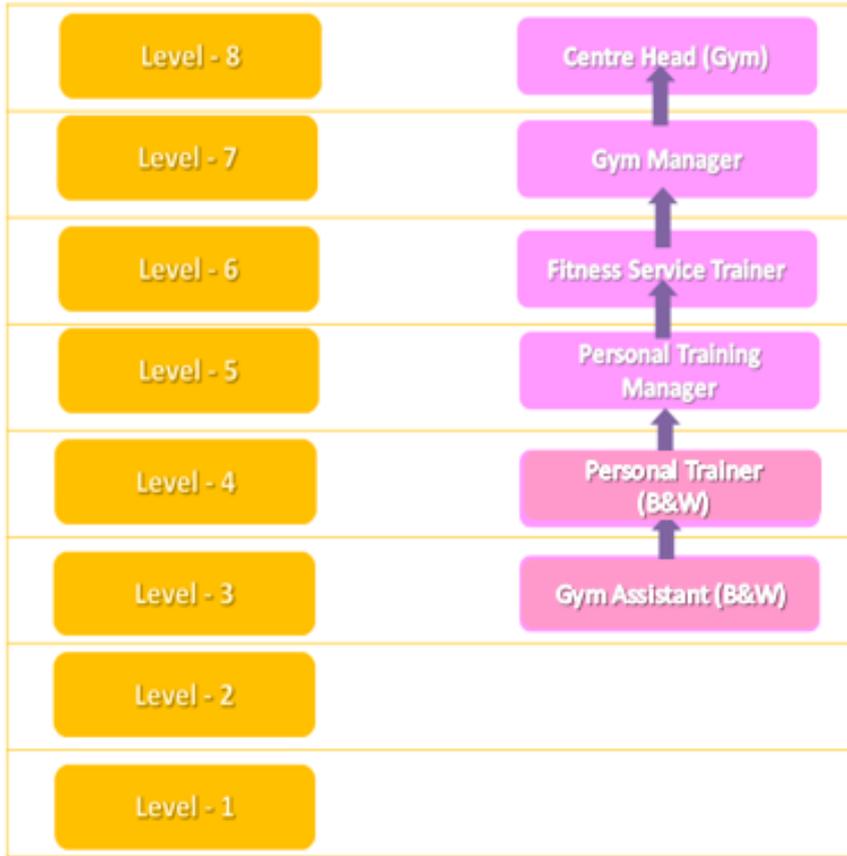
प्रगति का प्रमाण

30	<p>इस क्षेत्र में अन्य योग्यताओं के लिए एक स्पष्ट रास्ता सुनिश्चित करने के लिए इस या अन्य योग्यताओं के डिजाइन में क्या कदम उठाए गए हैं?</p> <p><i>हुए स्पष्ट प्रगति को दर्शाने के लिए यहां कैरियर मानचित्र दिखाएं</i></p> <ol style="list-style-type: none">छोटे, मध्यम और बड़े पैमाने के संगठनों में विभिन्न उद्योग के खिलाड़ियों के संगठनात्मक चार्ट का अध्ययन करने के बाद प्रत्येक व्यवसाय के भीतर विकास प्रक्षेपवक्र पर चर्चा करतेचर्चा की गई योग्यता के लिए विभिन्न पार्श्व कैरियर के अवसरों की खोजकरना यह सुनिश्चित करना कि पदानुक्रम में निम्न एनएसक्यूएफ स्तर से उच्च स्तर तक प्रदर्शन मानदंड योग्यता अनुभव और कौशल आवश्यकता के संदर्भ में एक स्पष्ट भूमिका है। <p>कृपया अनुबंध 1 के अनुसार संलग्न करियर पथ देखें जो स्पष्ट रूप से करियर पथ को परिभाषित करता है।</p>
----	--

कृपया ऊपर दिए गए किसी भी विषय के बारे में अधिक जानकारी देते हुए सबसे प्रासंगिक और हाल के दस्तावेज संलग्न करें।

दस्तावेज (दस्तावेजों) के शीर्षक और अन्य प्रासंगिक विवरण यहाँ दें। प्रासंगिक जानकारी कहां प्राप्त करें, यह दिखाने वाले पृष्ठ संदर्भ शामिल करें।

1. पर्सनल ट्रेनर (बी एंड डब्ल्यू) का करियर मानचित्र - अनुलग्नक 1
2. क्यूपी बीडब्ल्यूएस/क्यू3003 - अनुलग्नक 2



अनुलग्नक 2: क्यूपी बीडब्ल्यूएस/क्यू3003

यह प्रकाशन यूरोपीय संघ की सहायता से तैयार किया गया है। सामग्री यूरोपीय संघ कौशल विकास परियोजना की एकमात्र जिम्मेदारी है और इसे यूरोपीय संघ के विचारों को प्रतिबिंबित करने के लिए किसी भी तरह से नहीं लिया जा सकता है।