# Instruktor a trenér kondičních a funkčních cvičení

Instruktor a trenér kondičních a funkčních cvičení vede lekce cvičení zaměřené na zlepšení pohybových dovedností, posilování a formování těla a získání vytrvalosti a síly s cílem zlepšit celkovou fyzickou i psychickou kondici osob.

|  |  |
| --- | --- |
| **Odborný směr:** | Věda, vzdělávání, sport |
| **Odborný podsměr:** | sport |
| **Kvalifikační úroveň:** | Střední vzdělání s výučním listem tříleté |
| **Alternativní názvy:** | Sportovní instruktor, Instruktor aerobiku, Instruktor bodystylingu, Instruktor indoor cyclingu, Instruktor kondiční chůze, Instruktor pilates, Instruktor powerjógy, Instruktor aqua fitness |
| **Regulovaná jednotka práce:** | ne |

## Pracovní činnosti

* Komplexní analýza fyzické kondice osob, držení těla v postoji i pohybech a analýza pohybových stereotypů.
* Sestavování vhodného cvičebního programu pro lekci kondičních nebo funkčních forem cvičení.
* Správné vysvětlování a předvádění jednotlivých prvků cvičebních programů, technika provedení pohybu včetně korekce nesprávného provedení.
* Vedení lekcí kondičních a funkčních cvičení.
* Praktické zajištění skupinové lekce (prostor, pomůcky, hudební doprovod, bezpečnost).
* Modifikace cvičebního programu kondičních a funkčních forem cvičení pro specifické cílové skupiny (těhotné, po porodu, děti, senioři).
* Sestavování vhodného cvičebního programu pro správný růst a vývoj dětí splňující zdravotní, vzdělávací a výchovné cíle.
* Organizace cvičebního prostoru a volba vhodných cvičebních pomůcek.
* Motivace účastníků v průběhu lekce.
* Poskytování poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu.
* Poskytování první pomoci při úrazu.

## CZ-ISCO

* Instruktoři a programoví vedoucí v rekreačních zařízeních a fitcentrech
* Instruktoři a programoví vedoucí v rekreačních zařízeních a fitcentrech

## ESCO

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kód podskupiny** | **Název podskupiny v ESCO** | **URL - podskupiny v ESCO** |
| 3423 | Instruktoři a programoví vedoucí v rekreačních zařízeních a fitcentrech | http://data.europa.eu/esco/isco/C3423 |

## Pracovní podmínky

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Název** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| Celková fyzická zátěž |  | x | x |  |
| Zvýšené riziko úrazu pracovníka |  | x |  |  |
| Zátěž teplem | x |  |  |  |
| Zátěž chladem | x |  |  |  |
| Zátěž hlukem | x |  |  |  |
| Zátěž vibracemi | x |  |  |  |
| Zátěž prachem | x |  |  |  |
| Zátěž chemickými látkami | x |  |  |  |
| Zátěž invazivními alergeny | x |  |  |  |
| Zátěž biologickými činiteli způsobujícími onemocnění | x |  |  |  |
| Zátěž ionizujícím zářením | x |  |  |  |
| Zátěž neionizujícím zářením a elektromagnetickým polem včetně laserů | x |  |  |  |
| Zraková zátěž | x |  |  |  |
| Zátěž trupu a páteře s převahou statické práce (manipulace s břemeny) | x |  |  |  |
| Lokální zátěž - zátěž malých svalových skupin | x |  |  |  |
| Lokální zátěž jemné motoriky | x |  |  |  |
| Zátěž prací v omezeném nebo uzavřeném prostoru | x |  |  |  |
| Zátěž prací v nevhodných pracovních polohách | x |  |  |  |
| Práce ve výškách | x |  |  |  |
| Duševní zátěž | x |  |  |  |
| Zvýšené riziko obecného ohrožení | x |  |  |  |
| Pracovní doba, směnnost | x |  |  |  |

*Legenda:*

* *1. Stupeň zátěže (minimální zdravotní riziko) - Faktor se při výkonu práce nevyskytuje nebo je zátěž faktorem minimální, vliv faktoru je ze zdravotního hlediska nevýznamný.*
* *2. Stupeň zátěže (únosná míra zdravotního rizika) - Ze zdravotního hlediska je míra zátěže faktorem únosná, nepřekračuje limity stanovené předpisy, vliv faktoru je akceptovatelný pro zdravého člověka.*
* *3. Stupeň zátěže (významná míra zdravotního rizika) - Úroveň zátěže překračuje stanovené limitní hodnoty expozice (zátěže), na pracovištích je nutná realizace náhradních technických a organizačních opatření, nelze vyloučit negativní vliv na zdraví pracovníků.*
* *4. Stupeň zátěže (vysoká míra zdravotního rizika) - Úroveň zátěže vysoce překračuje stanovené limitní hodnoty expozice, na pracovištích musí být dodržován soubor preventivních opatření, častěji dochází k poškození zdraví.*

## Kvalifikace k výkonu povolání

### Školní vzdělání

#### Nejvhodnější školní přípravu poskytují obory:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Typ** | **Název** | **Kód** |

#### Vhodnou školní přípravu poskytují také obory:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Typ** | **Název** | **Kód** |
| KKOV | Střední vzdělání s výučním listem v oboru tělesná kultura | 7441H |
| KKOV | Střední vzdělání s výučním listem | xxxxH |
| KKOV | Střední vzdělání s maturitní zkouškou v oboru sportovní gymnázium | 7942K |
| KKOV | Gymnázium se sportovní přípravou | 7942K41 |
| RVP | Gymnázium se sportovní přípravou | 79-42-K/x1 |

**Poznámka ke vzdělání**

Osvědčení instruktora dle požadavků sportovních svazů či organizací pro příslušný sport.

### Další vzdělání

#### Profesní kvalifikace

* Instruktor/instruktorka aerobiku (74-001-H)
* Instruktor/instruktorka bodystylingu (74-002-H)
* Instruktor/instruktorka indoor cyclingu (74-005-H)
* Instruktor/instruktorka kondiční chůze (74-014-H)
* Instruktor/instruktorka pilates (74-003-H)
* Instruktor/instruktorka powerjógy (74-004-H)
* Instruktor/instruktorka cvičení seniorů (74-012-N)
* Instruktor/instruktorka pohybových aktivit osob s civilizačními onemocněními (74-019-N)
* Instruktor/instruktorka cvičení metodou pilates (74-029-M)
* Instruktor/instruktorka cvičení rodičů s dětmi a cvičení předškolních dětí (74-033-M)
* Instruktor/instruktorka jógy (74-028-M)
* Instruktor/instruktorka pole dance (74-036-M)
* Instruktor/instruktorka základních pohybových aktivit (74-027-M)
* Instruktor/instruktorka aqua fitness (74-025-M)

## Kompetenční požadavky

### Odborné dovednosti

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kód** | **Název** | **Úroveň 1-8** | **Vhodnost** |
| k12.C.1012 | Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu | 3 | Nutné |
| j41.D.1159 | Kontrola dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při pohybových aktivitách | 3 | Nutné |
| m31.D.1918 | Sestavování vhodného cvičebního plánu pro lekci kondičního nebo funkčního cvičení | 3 | Nutné |
| m31.D.1919 | Modifikace cvičebního programu pro specifické skupiny osob | 3 | Nutné |
| m31.D.1920 | Volba vhodných pomůcek pro kondiční nebo funkční cvičení | 3 | Nutné |
| m31.C.1043 | Vysvětlování a předvádění technik správného provádění cviků | 3 | Nutné |
| m31.C.1044 | Kontrola správného provádění cviků | 3 | Nutné |
| m31.D.1921 | Vedení lekcí kondičních nebo funkčních cvičení | 3 | Nutné |
| m31.A.1164 | Obsluha, údržba a dezinfekce cvičebních pomůcek | 3 | Nutné |
| m31.D.1915 | Analýza držení těla, analýza pohybových stereotypů | 3 | Nutné |

*Popisy úrovní naleznete zde: https://nsp.cz/downloads/Priloha\_c2\_manualu.pdf*

### Odborné znalosti

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kód** | **Název** | **Úroveň 1-8** | **Vhodnost** |
| m31.\_.0041 | instruktorství a trenérství | 3 | Nutné |
| m31.\_.0005 | předpisy a pravidla provozování sportu dle jeho specifik | 3 | Nutné |
| k11.\_.0005 | fyziologie | 3 | Nutné |
| m31.\_.0002 | metody a techniky provádění kondičních a funkčních cvičení | 3 | Nutné |
| k12.\_.0080 | zdravý životní styl | 3 | Nutné |
| k11.\_.0003 | anatomie | 3 | Nutné |
| k15.\_.0006 | zásady bezpečnosti zdraví a prevence úrazů | 3 | Nutné |
| k11.\_.0007 | první pomoc | 3 | Nutné |

*Popisy úrovní naleznete zde: https://nsp.cz/downloads/Priloha\_c2\_manualu.pdf*

### Obecné dovednosti

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kód** | **Název** | **Úroveň 0-3** |
| b01 | Počítačová způsobilost | 1 |
| b02 | Způsobilost k řízení osobního automobilu | 0 |
| b03 | Numerická způsobilost | 1 |
| b04 | Ekonomické povědomí | 1 |
| b05 | Právní povědomí | 1 |
| b06 | Jazyková způsobilost v češtině | 2 |
| b07 | Jazyková způsobilost v angličtině | 0 |
| b08 | Jazyková způsobilost v dalším cizím jazyce | 0 |

*Popisy úrovní naleznete zde: https://nsp.cz/downloads/Priloha\_c10\_manualu.pdf*

### Digitální kompetence

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kód** | **Název** | **Úroveň 1-4** |
| 1.1 | Prohlížení, vyhledávání a filtrování dat, informací a digitálního obsahu  | 2 |
| 1.2 | Hodnocení dat, informací a digitálního obsahu  | 2 |
| 1.3 | Správa dat, informací a digitálního obsahu  | 1 |
| 2.1 | Interakce prostřednictvím digitálních technologií  | 2 |
| 2.2 | Sdílení prostřednictvím digitálních technologií  | 2 |
| 2.3 | Spolupráce prostřednictvím digitálních technologií  | 2 |
| 2.4 | Netiketa  | 1 |
| 3.1 | Tvorba digitálního obsahu  | 1 |
| 3.2 | Integrace a přepracování digitálního obsahu  | 1 |
| 3.3 | Autorská práva a licence  | 1 |
| 4.1 | Ochrana zařízení  | 1 |
| 4.2 | Ochrana osobních dat a soukromí  | 2 |
| 4.3 | Ochrana zdraví a duševní pohody  | 1 |
| 4.4 | Ochrana životního prostředí  | 1 |
| 5.1 | Řešení technických problémů  | 1 |
| 5.2 | Identifikace potřeb a výběr vhodných technologií  | 1 |
| 5.3 | Kreativní využívání digitálních technologií  | 1 |
| 5.4 | Identifikace nedostatků v digitálních kompetencích  | 1 |

*Popisy úrovní naleznete zde: https://nsp.cz/downloads/Priloha\_c15\_manualu.pdf*

### Měkké kompetence

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kód** | **Název** | **Úroveň 0-5** |
| 1.1 | Kompetence k celoživotnímu vzdělávání | 2 |
| 1.2 | Kompetence k flexibilitě | 3 |
| 1.3 | Kompetence ke kreativitě | 2 |
| 1.4 | Kompetence ke zvládání stresu a zátěže | 3 |
| 2.1 | Kompetence k efektivní komunikaci | 3 |
| 2.2 | Kompetence ke kooperaci | 2 |
| 2.3 | Kompetence k orientaci na zákazníka a uspokojování zákaznických potřeb | 2 |
| 2.4 | Kompetence k ovlivňování a rozvíjení ostatních | 3 |
| 2.5 | Kompetence k sebepoznání a porozumění druhým | 3 |
| 2.6 | Kompetence k vedení lidí | 1 |
| 3.1 | Kompetence k analytickému myšlení | 2 |
| 3.2 | Kompetence ke koncepčnímu myšlení | 3 |
| 3.3 | Kompetence k objevování a orientaci v informacích | 2 |
| 4.1 | Kompetence k aktivnímu přístupu | 2 |
| 4.2 | Kompetence k plánování a organizování práce | 3 |
| 4.3 | Kompetence k podnikavosti | 0 |
| 4.4 | Kompetence k řešení problémů | 2 |
| 4.5 | Kompetence k samostatnosti | 2 |
| 4.6 | Kompetence k výkonnosti | 2 |

*Popisy úrovní naleznete zde: https://nsp.cz/downloads/Priloha\_c9\_manualu.pdf*

## Zdravotní podmínky

### Onemocnění omezující výkon povolání / specializace povolání.

* Prognosticky závažné imunodeficitní stavy
* Stavy po poškození ionizujícím zářením
* Záchvatovité a kolapsové stavy
* Onemocnění oběhové soustavy
* Závažná onemocnění ledvin, močových cest
* Závažná orgánová onemocnění podle toxikologických vlastností látek
* Chronická onemocnění jater
* Závrať jakékoliv etiologie
* Duševní poruchy a poruchy chování
* Závažná nervová onemocnění a psychosomatická onemocnění
* Závažné stavy po úrazech či operacích pohybového systému

### Onemocnění vylučující výkon povolání / specializace povolání.e

* Osoby s kardiostimulátorem
* Závažná onemocnění dýchacích cest a plic
* Závažná degenerativní a zánětlivá onemocnění pohybového systému
* Onemocnění pohybového a nervového systému, omezující jemnou motoriku, koordinaci pohybů a svalovou sílu

*Přesné posouzení zdravotního stavu s následným doporučením nebo nedoporučením výkonu této pozice je možné pouze po konzultaci s lékařem.*