

Instruktor kondičního kickboxu

Instruktor kondičního kickboxu vede lekce skupinových i individuálních cvičení založené na technikách bojových sportů, a to se zaměřením na zvyšování vytrvalosti a síly těla s cílem zlepšit celkovou fyzickou i psychickou kondici člověka.

Odborný směr:	Věda, vzdělávání, sport
Odborný podsměr:	sport
Další odborné podsměry:	péče o tělo
Kvalifikační úroveň:	Střední vzdělání s výučním listem tříleté
Alternativní názvy:	Trenér kondičního kickboxu
Nadřazené povolání:	Instruktor skupinových kondičních a funkčních cvičení
Příbuzné specializace:	Instruktor kondiční chůze, Instruktor aerobiku, Instruktor bodystylingu, Instruktor indoor cyclingu, Instruktor předsportovní přípravy dětí
Regulovaná jednotka práce:	Ne

Pracovní činnosti

- Komplexní analýza fyzické kondice a pohybových dovedností účastníků skupinových lekcí kondičního kickboxu.
- Sestavení tréninkového plánu lekce individuálního i skupinového cvičení kondičního kickboxu.
- Vysvětlení a předvedení technik úderů a kopů.
- Vedení individuální i skupinové lekce kondičního kickboxu s přihlédnutím k pohybovým schopnostem a zdravotním aspektům účastníků.
- Modifikace tréninkového plánu kondičního kickboxu pro specifické cílové skupiny (děti, senioři).
- Organizační zajištění vhodného cvičebního prostoru pro lekce kondičního kickboxu.
- Organizační zajištění vhodných cvičebních pomůcek pro lekce kondičního kickboxu.
- Poskytování poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu.
- Publikační činnost v rámci propagace zdravého životního stylu.
- Poskytování první pomoci.

CZ-ISCO

- 34230 - Instruktoři a programoví vedoucí v rekreačních zařízeních a fitcentrech
- 3423 - Instruktoři a programoví vedoucí v rekreačních zařízeních a fitcentrech

Příklady činností

Příklady činností ze soukromého sektoru	Tarifní stupeň
Základní diagnostika fyzické kondice a pohybových schopností a dovedností cvičících.	7
Propagace pravidelné fyzické aktivity v rámci zásad zdravého životního stylu.	6
Publikační činnosti v rámci propagace životního stylu.	6
Sestavení vhodného programu pro skupinové i individuální lekce kondičního kickboxu.	5
Vedení skupinových i individuálních lekcí kickboxu.	4

Pracovní podmínky

Název	1	2	3	4
Zátěž teplem		x		

Typ JP	ID			
Specializace	102596			
Název	1	2	3	4
Celková fyzická zátěž		x		
Zátěž trupu a páteře s převahou statické práce (manipulace s břemeny)		x		
Lokální zátěž - zátěž malých svalových skupin		x		
Duševní zátěž	x	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			
Zřaková zátěž	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			
Zvýšené riziko úrazu pracovníka	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
RVP	Gymnázium se sportovní přípravou	79-42-K/x1
KKOV	Střední vzdělání s maturitní zkouškou v oboru sportovní gymnázium	7942K
KKOV	Střední vzdělání s výučním listem ve skupině oborů tělesná kultura, tělovýchova a sport	74xxH

Vhodnou školní přípravu poskytují také obory:

Typ	Název	Kód
KKOV	Střední vzdělání s maturitní zkouškou ve skupině oborů tělesná kultura, tělovýchova a sport	74xxL
KKOV	Střední vzdělání s maturitní zkouškou (bez vyučení) ve skupině oborů tělesná kultura, tělovýchova a sport	74xxM
KKOV	Bakalářský studijní program ve skupině oborů tělesná kultura, tělovýchova a sport	74xxR
KKOV	Bakalářský studijní program v oboru tělesná výchova a sport	7401R

Další vhodné kvalifikace

- doporučené - Průkaz způsobilosti v poskytování základní první pomoci

Kompetenční požadavky

Odborné dovednosti

Kód	Název	Úroveň 1-8	Vhodnost
k11.D.1117	Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby kondičního kickboxu	3	Nutné
k11.D.6048	Analýza držení těla v postojích i v pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby kondičního kickboxu	3	Nutné
m31.D.7009	Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinové i individuální lekce kondičního kickboxu	4	Nutné
m31.C.6017	Vysvětlení a předvedení technik kondičního kickboxu	4	Nutné
m31.E.4087	Vedení skupinových a individuálních lekcí kondičního kickboxu	3	Nutné
m31.D.7022	Modifikace cvičebního programu kondičního kickboxu s využitím základních pomůcek	3	Nutné
m31.D.7021	Modifikace cvičebního programu kondičního kickboxu pro specifické skupiny klientů	3	Nutné

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
k11.C.7112	Poskytování první pomoci pro potřeby kondičního kickboxu	3	Nutné
l24.D.1068	Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovních aktivitách	3	Nutné

Popisy úrovní naleznete zde: https://nsp.cz/downloads/Priloha_c2_manualu.pdf

Odborné znalosti

Kód	Název	Úroveň 1-8	Vhodnost
k11._0003	anatomie	3	Nutné
k11._0007	první pomoc	3	Nutné
k12._0080	zdravý životní styl	3	Nutné
k11._0005	fyziologie	3	Nutné
m31._0012	technika cvičení kickboxu	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	3
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

Měkké kompetence

Kód	Název	Úroveň 0-5
a01	Efektivní komunikace	3
a14	Vedení lidí (leadership)	2
a13	Objevování a orientace v informacích	3
a12	Zvládání zátěže	3
a11	Aktivní přístup	3
a10	Celoživotní učení	4
a09	Plánování a organizování práce	3
a08	Řešení problémů	4
a07	Samostatnost	4
a06	Výkonnost	3
a05	Uspokojování zákaznických potřeb	3
a04	Flexibilita	4
a03	Kreativita	3
a02	Kooperace (spolupráce)	3
a15	Ovlivňování ostatních	3

Popisy úrovní naleznete zde: https://nsp.cz/downloads/Priloha_c9_manualu.pdf

Zdravotní podmínky

Onemocnění omezující výkon povolání

- Onemocnění oběhové soustavy.
- Poruchy termoregulace.
- Onemocnění ledvin.
- Závažná endokrinní onemocnění.
- Závažná onemocnění páteře.
- Onemocnění končetin s poruchou funkce včetně poúrazových stavů.
- Závažné stavy po úrazech či operacích pohybového systému.

Onemocnění vylučující výkon povolání

- Těžká, prognosticky závažná onemocnění oběhové soustavy.
- Závažné duševní poruchy, těžké poruchy chování.

Přesné posouzení zdravotního stavu s následným doporučením nebo nedoporučením výkonu tohoto povolání je možné pouze po konzultaci s lékařem.