# Instruktor zdravotní tělesné výchovy

Instruktor zdravotní tělesné výchovy vede individuální i skupinové cvičební lekce zdravotní tělesné výchovy pro konkrétní věkové kategorie s ohledem na přítomnost nejběžnějších (civilizačních) onemocnění jako je nadváha, obezita, diabetes, vysoký krevní tlak či osteoporóza.

|  |  |
| --- | --- |
| **Odborný směr:** | Věda, vzdělávání, sport |
| **Odborný podsměr:** | sport |
| **Další odborné podsměry:** | péče o tělo |
| **Kvalifikační úroveň:** | Pomaturitní krátkodobé vzdělání |
| **Podřízené specializace:** | Instruktor pohybových aktivit osob s civilizačními onemocněními, Instruktor zdravotní tělesné výchovy seniorů |
| **Regulovaná jednotka práce:** | ne |

## Pracovní činnosti

* Stanovení úskalí a rizik pohybové aktivity konkrétní cílové skupiny cvičících.
* Testování a monitorování základních fyziologických funkcí konkrétní cílové skupiny dospělých cvičících (během pohybové aktivity, s použitím měřiče tepové frekvence a měřičem krevního tlaku).
* Sestavení vhodného tréninkového programu pro konkrétní cílovou skupinu cvičících.
* Odborné motivačně atraktivní vedení tréninkové jednotky pro konkrétní cílovou skupinu cvičících s důrazem na zdravotní aspekty, techniku a metodiku cvičení s vhodně zvolenými metodami výuky nejen vzhledem k věku nebo přidruženým onemocněním, ale i k pohybovým schopnostem cvičícího a případným odborným lékařským doporučením.
* Organizační zajištění tréninkové lekce (tělovýchovné prostory, cvičební pomůcky, lékárnička).
* Poskytování poradenství v oblasti aktivního životního stylu včetně zdravé výživy, pitného režimu a pohybových aktivit.
* Publikační činnost v rámci propagace zdravého životního stylu.

## Kompetenční požadavky

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

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

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

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

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