# Instruktor skupinových kondičních a funkčních cvičení

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Odborný směr:** | Věda, vzdělávání, sport |
| **Odborný podsměr:** | sport |
| **Kvalifikační úroveň:** | Střední vzdělání s výučním listem tříleté |
| **Podřízené specializace:** | Instruktor kondiční chůze, Instruktor kondičního kickboxu, Instruktor aerobiku, Instruktor bodystylingu, Instruktor indoor cyclingu, Instruktor předsportovní přípravy dětí |
| **Regulovaná jednotka práce:** | ne |

## Pracovní činnosti

* Komplexní analýza fyzické kondice – držení těla v postoji i pohybech a analýza pohybových stereotypů.
* Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci aerobních a tanečních forem cvičení.
* Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci posilovacích forem cvičení.
* Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci indoor cyclingu.
* Správné předvedení prvků aerobní a taneční lekce, technika provedení pohybu včetně korekce nesprávného provedení.
* Správné vysvětlení a předvedení posilovacích prvků, technika provedení pohybu včetně korekce nesprávného provedení.
* Správné vysvětlení a předvedení techniky jízdy Rovina, Kopec.
* Vedení skupinové lekce aerobních a tanečních forem cvičení.
* Vedení skupinové lekce posilovacích forem cvičení.
* Vedení skupinové lekce indoor cyclingu.
* Správné nastavení kola a dodržování zásad bezpečnosti při indoor cyclingu.
* Modifikace cvičebního programu aerobních a tanečních forem cvičení pro specifické cílové skupiny (těhotné, po porodu, děti, senioři).
* Modifikace cvičebního programu posilovacích forem cvičení pro specifické cílové skupiny (těhotné, po porodu, děti, senioři).
* Modifikace cvičebního programu indoor cyclingu pro specifické cílové skupiny (těhotné, po porodu, děti, senioři).
* Poskytování poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu.
* Publikační činnost v rámci propagace zdravého životního stylu.
* Poskytování první pomoci.

## Kvalifikace k výkonu povolání

### Školní vzdělání

#### Nejvhodnější školní přípravu poskytují obory:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Typ** | **Název** | **Kód** |
| RVP | Gymnázium se sportovní přípravou | 79-42-K/x1 |

#### Vhodnou školní přípravu poskytují také obory:

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

## 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*