

# 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.

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

- 34230 - Instruktoři a programoví vedoucí v rekreačních zařízeních a fitcentrech
- 3423 - 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	<a href="http://data.europa.eu/esco/isco/C3423">http://data.europa.eu/esco/isco/C3423</a>

## Pracovní podmínky

Rizikové faktory pracovních podmínek a vyskytující se druhy zátěže upravuje nařízení vlády č. 361/2007 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví při práci, zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce. Vždy vyplývají z pracovních podmínek, které se vztahují ke konkrétnímu zaměstnavateli, tudíž se mohou u různých zaměstnavatelů lišit.

Určení míry výskytu faktorů, které mohou ovlivnit zdraví při práci vychází z druhu práce vykonávané na pracovišti. Faktory se zařazují do čtyř kategorií dle míry zdravotního rizika a jeho vlivu na zdraví. O zařazení prací do třetí nebo čtvrté kategorie rozhoduje příslušný orgán ochrany veřejného zdraví.

- **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.*

WorkUnitTypeEnum.1

101753

- 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
RVP	Gymnázium se sportovní přípravou	79-42-K/x1
KKOVTypeEnum.1	Střední vzdělání s výučním listem v oboru tělesná kultura	7441H
KKOVTypeEnum.1	Střední vzdělání s výučním listem	xxxxH
KKOVTypeEnum.1	Střední vzdělání s maturitní zkouškou v oboru sportovní gymnázium	7942K
KKOVTypeEnum.3	Gymnázium se sportovní přípravou	7942K41

#### Poznámka ke vzdělání:

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

### Další vzdělání

#### Profesní kvalifikace

- Instruktor/instruktor/ka aerobiku (74-001-H)
- Instruktor/instruktor/ka bodystylingu (74-002-H)
- Instruktor/instruktor/ka indoor cyclingu (74-005-H)
- Instruktor/instruktor/ka kondiční chůze (74-014-H)
- Instruktor/instruktor/ka pilates (74-003-H)
- Instruktor/instruktor/ka powerjógy (74-004-H)
- Instruktor/instruktor/ka cvičení seniorů (74-012-N)
- Instruktor/instruktor/ka pohybových aktivit osob s civilizačními onemocněními (74-019-N)
- Instruktor/instruktor/ka cvičení metodou pilates (74-029-M)
- Instruktor/instruktor/ka cvičení rodičů s dětmi a cvičení předškolních dětí (74-033-M)
- Instruktor/instruktor/ka jógy (74-028-M)
- Instruktor/instruktor/ka pole dance (74-036-M)
- Instruktor/instruktor/ka základních pohybových aktivit (74-027-M)
- Instruktor/instruktor/ka 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	CompetenceSuitabilityEnum.2
j41.D.1159	Kontrola dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při pohybových aktivitách	3	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.D.1918	Sestavování vhodného cvičebního plánu pro lekci kondičního nebo funkčního cvičení	3	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.D.1919	Modifikace cvičebního programu pro specifické skupiny osob	3	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.D.1920	Volba vhodných pomůcek pro kondiční nebo funkční cvičení	3	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.C.1043	Vysvětlování a předvádění technik správného provádění cviků	3	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.C.1044	Kontrola správného provádění cviků	3	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.D.1921	Vedení lekcí kondičních nebo funkčních cvičení	3	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.A.1164	Obsluha, údržba a dezinfekce cvičebních pomůcek	3	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.D.1915	Analýza držení těla, analýza pohybových stereotypů	3	CompetenceSuitabilityEnum.2

Popisy úrovní naleznete zde: [https://nsp.cz/downloads/Priloha\\_c2\\_manualu.pdf](https://nsp.cz/downloads/Priloha_c2_manualu.pdf)

## Odborné znalosti

Kód	Název	Úroveň 1-8	Vhodnost
m31._.0041	instruktorství a trenérství	3	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31._.0005	předpisy a pravidla provozování sportu dle jeho specifik	3	CompetenceSuitabilityEnum.2
k11._.0005	fyzilogie	3	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31._.0002	metody a techniky provádění kondičních a funkčních cvičení	3	CompetenceSuitabilityEnum.2
k12._.0080	zdravý životní styl	3	CompetenceSuitabilityEnum.2
k11._.0003	anatomie	3	CompetenceSuitabilityEnum.2
k15._.0006	zásady bezpečnosti zdraví a prevence úrazů	3	CompetenceSuitabilityEnum.2
k11._.0007	první pomoc	3	CompetenceSuitabilityEnum.2

Popisy úrovní naleznete zde: [https://nsp.cz/downloads/Priloha\\_c2\\_manualu.pdf](https://nsp.cz/downloads/Priloha_c2_manualu.pdf)

## Digitální kompetence

Kód	Název	Úroveň 1-4
1.1	Prohlížení, vyhledávání a filtrování dat, informací a digitálního obsahu	2

## Digitální kompetence

Kód	Název	Úroveň 1-4
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
2.4	Spolupráce prostřednictvím digitálních technologií	2
2.5	Netiketa	2
3.1	Tvorba digitálního obsahu	2
3.2	Integrace a přepracování digitálního obsahu	1
3.3	Autorská práva a licence	1
4.1	Ochrana zařízení	2
4.2	Ochrana osobních dat a soukromí	2
4.3	Ochrana zdraví a duševní pohody	2
4.4	Ochrana životního prostředí	2
5.1	Řešení technických problémů	2
5.2	Identifikace potřeb a výběr vhodných technologií	2
5.3	Kreativní využívání digitálních technologií	1
5.4	Identifikace nedostatků v digitálních kompetencích	2

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

## Měkké kompetence

Kód	Název	Úroveň 0-5
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](https://nsp.cz/downloads/Priloha_c9_manualu.pdf)

## Zdravotní podmínky

### Onemocnění omezující výkon povolání

- Prognosticky závažné imunodeficitní stavy
- Stavy po poškození ionizujícím zářením
- Záchvatovitě 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

- 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 tohoto povolání je možné pouze po konzultaci s lékařem.*