

# 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

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			

WorkUnitTypeEnum.1

101753

Název	1	2	3	4
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
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/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	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

## Odborné dovednosti

Kód	Název	Úroveň 1-8	Vhodnost
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)

## 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](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](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 zvládnání stresu a zátěže	3
2.1	Kompetence k efektivní komunikaci	3
2.2	Kompetence ke kooperaci	2

## Měkké kompetence

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

## Zdravotní podmínky

### Onemocnění omezující výkon povolání

- Prognosticky závažné imunodeficitní stavy
- Stavy po poškození ionizujícím zářením
- Prognosticky závažné poruchy vidění
- Záchvatovité a kolapsové stavy
- Onemocnění oběhové soustavy
- Závažná onemocnění ledvin, močových cest
- Chronické záněty středouší
- Závažná orgánová onemocnění podle toxikologických vlastností látek
- Chronická onemocnění jater
- Závrať jakékoliv etiologie
- Duševní poruchy
- Závažná psychosomatická onemocnění
- Závažná nervová 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
- Poruchy chování

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

---

WorkUnitTypeEnum.1

101753

*konzultaci s lékařem.*