

Nazwa: Instruktor fitness

Kod: 342301

Synteza:

Instruktor fitness prowadzi zorganizowane zajęcia ruchowo-sportowe przy muzyce.

Instruktor fitness jest zawodem o charakterze usługowym. Celem pracy instruktora jest przeprowadzenie zajęć ruchowo-sportowych przy muzyce dla grup zorganizowanych. Instruktor fitness prowadzi zajęcia wysiłkowe o różnej intensywności, ale także o charakterze zabawowym i towarzyskim. Instruktor prowadzi również ćwiczenia odprężające i korekcyjne. Propaguje zdrowy tryb życia poprzez ćwiczenia fizyczne, układy choreograficzne, tańce, zabawy, gry, itp. Przygotowuje się do zajęć merytorycznie, opracowuje konspekt, wybiera ćwiczenia oraz niezbędny do ich wykonania sprzęt. Jego obowiązkiem jest przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, aby zapobiegać urazom i kontuzjom ćwiczących. Podczas zajęć instruktor obsługuje sprzęt muzyczny oraz sportowy. Instruuje także uczestników, jak poprawnie korzystać ze sprzętu sportowego. Odpowiedzialny jest za przebieg zajęć, korygowanie błędów oraz nadawanie tempa wykonywanym ćwiczeniom, poprzez wydawanie komend głosowych oraz inne znaki niewerbalne. Instruktor kontroluje także ilość powtórzeń danego ćwiczenia. Musi prowadzić zajęcia zgodnie z zasadami obowiązującymi dla danej formy ruchowej. Obserwuje grupę, aby dostosować intensywność zajęć do poziomu zaawansowania i wieku uczestników.

- przygotowywanie merytoryczne zajęć;
- przygotowywanie przyrządów niezbędnych do przeprowadzenia zajęć;
- realizowanie zajęć ruchowo-sportowych zgodnie z opracowanym konspektem;
- korygowanie błędów popełnianych przez uczestników podczas wykonywania ćwiczeń;
- organizowanie stanowiska pracy, w tym przestrzeganie zasad BHP, ergonomii i ochrony ppoż.

Zadania

zawodowe:

Wykonywanie zawodu instruktora fitness wymaga posiadania wykształcenia średniego ogólnego lub zawodowego o dowolnym kierunku, pożądane jest ukończenie kursu uprawniającego do prowadzenia zajęć fitness, przeprowadzanego przez uprawnione instytucje, zakończonego wydaniem legitymacji instruktorskiej. Zawód ten można również wykonywać po ukończeniu studiów wyższych pierwszego lub drugiego stopnia na kierunkach związanych z wychowaniem fizycznym lub wychowaniem zdrowotnym. Instruktor czynny zawodowo powinien brać udział w szkoleniach organizowanych przez zakład pracy, kursach prowadzonych przez jednostki szkoleniowe oraz doskonalić kompetencje i samodzielnie rozwijać swoją sprawność fizyczną.

Dodatkowe

zadania

zawodowe:

.

