

Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Rozwijanie, uzupełnianie i aktualizacja informacji o zawodach oraz jej upowszechnianie za pomocą nowoczesnych narzędzi komunikacji – INFODORADCA+

INFORMACJA O ZAWODZIE

Instruktor sportu

(342201)



Trenerzy instruktorzy i działacze sportowi

Rozwijanie, uzupełnianie i aktualizacja informacji o zawodach oraz jej rozpowszechnianie za pomocą nowoczesnych narzędzi komunikacji – INFODORADCA+

Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

INFORMACJA O ZAWODZIE

Instruktor sportu

(342201)

Trenerzy instruktorzy i działacze sportowi

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Departament Rynku Pracy

Publikacja opracowana w ramach projektu **Rozwijanie, uzupełnianie i aktualizacja informacji o zawodach oraz jej upowszechnianie za pomocą nowoczesnych narzędzi komunikacji – INFODORADCA+**

Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój, Oś priorytetowa II Efektywne polityki publiczne dla rynku pracy, gospodarki i edukacji, Działanie 2.4 Modernizacja publicznych i niepublicznych służb zatrudnienia oraz lepsze dostosowanie ich do potrzeb rynku pracy

PROJEKT NR: POWR.02.04.00-00-0060/16-00

Partnerzy projektu INFODORADCA+:

- DORADCA Consultants Ltd Sp. z o.o., Gdynia
- Instytut Technologii Eksploatacji – Państwowy Instytut Badawczy, Radom
- Instytut Pracy i Spraw Socjalnych, Warszawa
- Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa
- PBS Sp. z o.o., Sopot

INFORMACJA O ZAWODZIE

Instruktor sportu (342201)

© Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Departament Rynku Pracy, Warszawa 2018

Kopiowanie i rozpowszechnianie w całości lub w części dozwolone wyłącznie za podaniem źródła.

ISBN 978-83-7789-495-8 [378]

Publikacja bezpłatna

Zdjęcie na okładce (źródło): <https://pixabay.com/pl/odważniki-podnoszenie-moc-szkolenie-817635/2018> [dostęp: 31.10.2018].



SPIS TREŚCI

1. DANE IDENTYFIKACYJNE ZAWODU	3
1.1. Nazwa i kod zawodu (wg Klasyfikacji zawodów i specjalności).....	3
1.2. Nazwy zwyczajowe zawodu.....	3
1.3. Usytuowanie zawodu w klasyfikacjach: ISCO, PKD	3
1.4. Notka metodologiczna, autorzy i eksperci opiniujący.....	3
2. OPIS ZAWODU.....	4
2.1. Synteza zawodu.....	4
2.2. Opis pracy i sposobu jej wykonywania	4
2.3. Środowisko pracy (warunki pracy, maszyny i narzędzia pracy, zagrożenia, organizacja pracy).....	5
2.4. Wymagania psychofizyczne i zdrowotne.....	6
2.5. Wykształcenie, tytuły zawodowe, kwalifikacje i uprawnienia niezbędne/preferowane do podjęcia pracy w zawodzie.....	8
2.6. Możliwości rozwoju zawodowego, awansu i potwierdzania kompetencji	8
2.7. Zawody pokrewne	9
3. ZADANIA ZAWODOWE I WYMAGANE KOMPETENCJE	10
3.1. Zadania zawodowe	10
3.2. Kompetencja zawodowa Kz1: Pozyskiwanie i selekcja zawodników sportowych.....	10
3.3. Kompetencja zawodowa Kz2: Organizowanie i prowadzenie różnych form zajęć ogólnie i szczegółowo usprawniających dla podopiecznych i zawodników	11
3.4. Kompetencja zawodowa Kz3: Zapewnienie opieki medycznej, wychowawczej i działań motywacyjnych dla podopiecznych i zawodników.....	13
3.5. Kompetencje społeczne.....	14
3.6. Profil kompetencji kluczowych dla zawodu.....	14
3.7. Powiązanie kompetencji zawodowych z opisami poziomów Polskiej Ramy Kwalifikacji oraz Sektorowej Ramy Kwalifikacji.....	15
4. ODNIESIENIE DO SYTUACJI ZAWODU NA RYNKU PRACY I MOŻLIWOŚCI DOSKONALENIA ZAWODOWEGO.....	15
4.1. Możliwości podjęcia pracy w zawodzie	15
4.2. Instytucje oferujące kształcenie, szkolenie i/lub potwierdzanie kompetencji w ramach zawodu	16
4.3. Zarobki osób wykonujących dany zawód/daną grupę zawodów	17
4.4. Możliwości zatrudnienia osób niepełnosprawnych w zawodzie.....	17
5. ODNIESIENIE DO EUROPEJSKIEJ KLASYFIKACJI UMIEJĘTNOŚCI/KOMPETENCJI, KWALIFIKACJI I ZAWODÓW (ESCO)	18
6. ŹRÓDŁA DODATKOWYCH INFORMACJI O ZAWODZIE	18
7. SŁOWNIK POJĘĆ	20
7.1. Definicje powiązane z opisem informacji o zawodzie (zawodoznawcze)	20
7.2. Definicje związane z wykonywaniem zawodu (branżowe)	22

1. DANE IDENTYFIKACYJNE ZAWODU

1.1. Nazwa i kod zawodu (wg Klasyfikacji zawodów i specjalności)

Instruktor sportu 342201

1.2. Nazwy zwyczajowe zawodu

- Animator sportu.
- Instruktor sportowy.
- Trener.

1.3. Usytuowanie zawodu w klasyfikacjach: ISCO, PKD

W Międzynarodowym Standardzie Klasyfikacji Zawodów ISCO-08 odpowiada grupie:

- 3423 Fitness and recreation instructors and program leaders.

Według Polskiej Klasyfikacji Działalności (PKD 2007):

- Sekcja R – Działalność związana z kulturą, rozrywką i rekreacją.

1.4. Notka metodologiczna, autorzy i eksperci opiniujący

Notka metodologiczna

Opis informacji o zawodzie opracowano na podstawie:

- analizy źródeł (akty prawne, klasyfikacje krajowe, międzynarodowe) oraz źródeł internetowych,
- analizy opisu zawodu zamieszczonego w wyszukiwarce opisów zawodów na Portalu Publicznych Służb Zatrudnienia,
- badań ankietowych prowadzonych w projekcie INFODORADCA+ w październiku 2018 r.,
- zebranych opinii od recenzentów, członków panelu ewaluacyjnego oraz zespołu ds. walidacji i jakości informacji o zawodach.

Autorzy i eksperci opiniujący

Zespół Ekspercki:

- Maciej Pracoń – V Liceum Ogólnokształcące, Zespół Szkół Ogólnokształcących, Gdynia.
- Jakub Ziętek – Kregielnia & Fitness Platinum, Radom.
- Teresa Jaszczyk – Instytut Technologii Eksploatacji – PIB, Radom.

Zespół ds. walidacji i jakości informacji o zawodzie:

- Dorota Koprowska – Instytut Technologii Eksploatacji – PIB, Radom.
- Edyta Kozieł – Instytut Technologii Eksploatacji – PIB, Radom.
- Krzysztof Symela – Instytut Technologii Eksploatacji – PIB, Radom.
- Ireneusz Woźniak – Instytut Technologii Eksploatacji – PIB, Radom.

Recenzenci:

- Marek Motyka – Publiczna Szkoła Podstawowa im. S. Żeromskiego, Wierzbica.
- Anna Woźniak – Publiczna Szkoła Podstawowa nr 14 Integracyjna im. Jana Pawła II, Radom.

Panel ewaluacyjny – przedstawiciele partnerów społecznych:

- Ryszard Kosiec – Starostwo Powiatowe, Radom.
- Danuta Sawicka – Szkolny Związek Sportowy, Radom.

Data (rok) opracowania opisu informacji o zawodzie: 2018 r.

WAŻNE:

W tekście opisu informacji o zawodzie występują podkreślenia wybranych określeń wraz z indeksem górnym, który wskazuje numer definicji w słowniku branżowym w punkcie 7.2.

2. OPIS ZAWODU

2.1. Synteza zawodu

Instruktor sportu samodzielnie, w zespole lub na zlecenie trenera prowadzi ćwiczenia i treningi w zakresie podstawowym w określonej dyscyplinie i konkurencji sportu. Podstawowym celem pracy instruktora sportu jest ogólne i specjalistyczne usprawnienie ruchowe podopiecznych i zawodników.

2.2. Opis pracy i sposobu jej wykonywania

Opis pracy

Instruktor sportu jest organizatorem zajęć sportowych, treningów oraz ćwiczeń o charakterze ruchowym, przygotowujących fizycznie i mentalnie podopiecznych do udziału w zawodach sportowych. Motywuje i zachęca podopiecznych do zdrowego i aktywnego stylu życia, przekazuje im aktualną wiedzę teoretyczną i praktyczną z zakresu treningu i współzawodnictwa sportowego w danej dyscyplinie sportu.

Instruktor sportu pracuje z osobami różnymi pod względem płci, wieku, stanu zdrowia i poziomu sprawności fizycznej. Zajęcia prowadzone są w grupach lub w zespołach, w formie zajęć:

- wytrzymałościowych¹⁵,
- siłowo-wzmacniających¹⁴,
- korekcyjnych¹¹,
- profilaktyczno-prewencyjnych dotyczących urazów¹², przeciążeń podczas sesji treningowych.

Instruktor sportu propaguje zdrowy i aktywny styl życia poprzez:

- ćwiczenia fizyczne,
- rekreację ruchową⁶,
- zabawę,
- gry,
- współzawodnictwo.

Sposoby wykonywania pracy

Instruktor sportu wykonuje pracę z wykorzystaniem metod, technik i procedur właściwych dla określonej dyscypliny oraz konkurencji sportu. W szczególności jego działania polegają na:

- rekrutowaniu zawodników sportowych, głównie ze środowisk młodzieży szkolnej oraz ich adaptacji do warunków szkolenia sportowego,
- przeprowadzaniu selekcji w celu wyboru zawodników o najwyższych predyspozycjach psychofizycznych do uprawiania sportu,
- przygotowywaniu zajęć dydaktycznych (w tym pomocy dydaktycznych) oraz urządzeń i sprzętu sportowego,
- prowadzeniu zajęć treningowych w zespole szkoleniowym lub samodzielnie w mniejszych jednostkach organizacyjnych, na niższym i średnim poziomie wyszkolenia sportowego według ściśle określonego planu, zachowując przy tym zasady bezpieczeństwa, sanitarno-higieniczne i ergonomii,
- współdziałaniu z rodzicami w sprawach wychowawczych oraz z lekarzem sportowym w celu zapewnienia opieki medycznej podopiecznym,

- uczestniczeniu w konsultacjach, warsztatach, seminariach organizowanych przez trenerów lub szefów szkolenia sportowego oraz wyspecjalizowane instytucje.

WAŻNE:

Instruktor sportu w trakcie zajęć ponosi odpowiedzialność za bezpieczeństwo trenujących. Emanuje pozytywną energią, stanowi przykład zdyscyplinowania sportowego, służy radą, wyróżnia się spokojem i opanowaniem.

Więcej szczegółowych informacji znajduje się w sekcjach: 3.1. Zadania zawodowe oraz 3.2, 3.3, 3.4. Kompetencje zawodowe.

2.3. Środowisko pracy (warunki pracy, maszyny i narzędzia pracy, zagrożenia, organizacja pracy)

Warunki pracy

Miejszem pracy **instruktora sportu** są obiekty sportowe (specjalnego przeznaczenia) do prowadzenia zajęć ruchowych. Instruktor może również pracować na wolnym powietrzu i w wodzie. Przestrzeń, w której pracuje, musi być dostosowana pod względem bezpieczeństwa do wykonywania zajęć ruchowo-sportowych¹³.

Zazwyczaj praca jest wykonywana:

- na boiskach,
- w siłowniach,
- w salach treningowych,
- na basenach,
- na kortach,
- na ścieżkach zdrowia,
- na plażach,
- na obiektach wodnych.

Obiekty do zajęć mogą być jedno- lub wielopomieszczeniowe, na jednej lub kilku kondygnacjach. Mogą stanowić samodzielne pomieszczenie lub też część kompleksu sportowo-rekreacyjnego. Boiska wyposażone w oświetlenie, a sale treningowe w klimatyzację i oświetlenie umożliwiają instruktorowi sportu prowadzenie zajęć sportowych w dowolnych porach dnia oraz niezależnie od warunków atmosferycznych i pór roku.

Więcej informacji znajduje się w sekcji: 4.1. Możliwości podjęcia pracy w zawodzie.

Wykorzystywane maszyny i narzędzia pracy

Instruktor sportu w działalności zawodowej wykorzystuje:

- sprzęt sportowy ogólnego przeznaczenia, taki jak:
 - drabinki gimnastyczne,
 - drabinki koordynacyjne,
 - drążki,
 - skrzynie,
 - sztangi, hantle, atlasy,
 - pachołki,
 - stepy, platformy,
 - piłki lekarskie,
 - gumy power band, mini band, tubing, thera band, expander,
 - skakanki,
 - obciążniki na ręce, nogi,

- laski gimnastyczne,
- maty oraz materace;
- specjalistyczny sprzęt do danej dyscypliny sportu, np.:
 - płotki lekkoatletyczne,
 - materace,
 - bloki startowe,
 - kule stalowe,
 - oszczep,
 - dysk,
 - gumy rezystancyjne.

Organizacja pracy

Instruktor sportu to zawód wymagający kreatywności w zakresie planowania, organizowania i prowadzenia zajęć ruchowo-sportowych. Instruktorzy mogą pracować o różnych porach dnia, w jednym lub kilku miejscach. Ich czas pracy określają kluby sportowe lub inne placówki sportowe, z którymi współpracują. Są zatrudniani na umowę o pracę lub prowadzą własną działalność gospodarczą.

Zagrożenia mające wpływ na bezpieczeństwo pracy człowieka

Instruktor sportu jest narażony w szczególności na:

- kontuzje sportowe,
- urazy mechaniczne,
- przeciążenia narządu ruchu⁵,
- przeciążenia aparatu głosowego (mowy).

Do występujących w zawodzie chorób można zaliczyć:

- choroby krtani i strun głosowych,
- przewlekłe choroby układu mięśniowo-szkieletowego, wywołane stałym przeciążeniem narządu ruchu,
- choroby zakaźne nabywane w wyniku kontaktu z uczestnikami zajęć ruchowo-sportowych.

2.4. Wymagania psychofizyczne i zdrowotne

Wymagania psychofizyczne

Dla pracownika wykonującego zawód **instruktor sportu** ważne są:

w kategorii wymagań fizycznych

- wysoka ogólna wydolność fizyczna¹⁰,
- sprawność układu krążenia,
- sprawność układu oddechowego,
- sprawność układu mięśniowego,
- sprawność narządów równowagi;
- sprawność zmysłu dotyku;

w kategorii sprawności sensomotorycznych

- koordynacja wzrokowo-ruchowa,
- ostrość słuchu,
- ostrość wzroku,
- rozróżnianie barw,
- szybki refleks,
- spostrzegawczość,

- zmysł równowagi,
- czucie dotykowe,
- zręczność rąk;

w kategorii sprawności i zdolności

- zdolność koncentracji uwagi,
- podzielność uwagi,
- wysoka sprawność fizyczna⁹,
- dobra pamięć,
- zdolność pracy w szybkim tempie,
- zdolność obserwacji i wyciągania wniosków,
- zdolność podejmowania szybkich i trafnych decyzji,
- zdolność nawiązania kontaktu z ludźmi,
- zdolność motywowania,
- łatwość wypowiedzania się,
- rozumowanie logiczne,
- wyobraźnia przestrzenna;

w kategorii cech osobowościowych

- zainteresowanie daną dyscypliną sportu,
- uzdolnienia pedagogiczne,
- wytrzymałość na długotrwały wysiłek fizyczny,
- uzdolnienia organizacyjne,
- samodzielność,
- samokontrola,
- gotowość do współdziałania,
- dyspozycyjność,
- lojalność,
- odpowiedzialność za innych,
- empatia,
- kontrolowanie własnych emocji,
- radzenie sobie ze stresem,
- łatwość przerzucania się z jednej czynności na drugą,
- wytrzymałość,
- komunikatywność,
- cierpliwość,
- wysoka kultura osobista,
- wychodzenie z własną inicjatywą,
- gotowość do ustawicznego uczenia się oraz dzielenia się wiedzą.

WAŻNE:

Kandydat do zawodu **instruktor sportu** powinien być sprawny fizycznie, aby swobodnie wykonywać ćwiczenia, wytrzymywać kilka godzin zajęć pod rząd. Musi posiadać odpowiednie predyspozycje i cechy osobowościowe (otwartość na ludzi, miła aparycja i entuzjazm).

Więcej informacji znajduje się w sekcjach: 3.5. Kompetencje społeczne; 3.6. Profil kompetencji kluczowych dla zawodu.

Wymagania zdrowotne

Od **instruktora sportu** wymagana jest wysoka sprawność i kondycja⁴ fizyczna. Przeciwwskazaniami do wykonywania tego zawodu są w szczególności:

- niesprawność ruchowa,
- zdiagnozowana dyskopatia²,
- choroby przewlekłe,
- niewydolność układu kostno-stawowego i mięśniowego,
- zaburzenia równowagi oraz padaczka,
- niektóre choroby psychiczne.

WAŻNE:

O stanie zdrowia i ewentualnych przeciwwskazaniach do wykonywania zawodu orzeka lekarz medycyny pracy.

Więcej informacji znajduje się w sekcji: 4.4. Możliwości zatrudnienia osób niepełnosprawnych w zawodzie.

2.5. Wykształcenie, tytuły zawodowe, kwalifikacje i uprawnienia niezbędne/preferowane do podjęcia pracy w zawodzie

Wykształcenie niezbędne do podjęcia pracy w zawodzie

Obecnie (2018 r.) do podjęcia pracy w zawodzie **instruktor sportu** wymagane jest co najmniej wykształcenie średnie oraz ukończenie 18 roku życia.

Pracodawcy preferują jednak osoby z wykształceniem wyższym I lub II stopnia w obszarze kształcenia umożliwiającym uzyskanie specjalistycznej wiedzy i umiejętności instruktorskich, np. na kierunkach: wychowanie fizyczne, wychowanie fizyczne i zdrowotne, pedagogika kultury fizycznej i zdrowotnej.

Tytuły zawodowe, kwalifikacje i uprawnienia niezbędne/preferowane do podjęcia pracy w zawodzie

Do podjęcia pracy w zawodzie **instruktor sportu** wymagane jest ukończenie specjalistycznego kursu instruktorów w danej dyscyplinie sportu i zdanie egzaminu potwierdzającego kompetencje objęte programem szkolenia.

Dodatkowym atutem przy zatrudnieniu w zawodzie instruktor sportu jest:

- posiadanie potwierdzonych kwalifikacji pedagogicznych,
- certyfikat potwierdzający znajomość języka obcego (preferowany język angielski, poziom A2 wg Europejskiego systemu opisu kształcenia językowego).

WAŻNE:

W pracy **instruktora sportu**, z uwagi na możliwość pracy z podopiecznymi z innych krajów, preferowana jest znajomość języków obcych, szczególnie języka angielskiego.

Więcej informacji znajduje się w sekcji: 4.2. Instytucje oferujące kształcenie, szkolenie i/lub potwierdzanie kompetencji w ramach zawodu.

2.6. Możliwości rozwoju zawodowego, awansu i potwierdzania kompetencji

Możliwości rozwoju zawodowego i awansu

Instruktor sportu ma możliwość:

- rozpoczęcia pracy pod opieką doświadczonego instruktora bądź trenera sportu, a następnie wraz z nabyciem doświadczenia zawodowego – pełnić funkcję samodzielnego instruktora sportu, prowadząc zajęcia sportowe w określonej dziedzinie sportu,
- kontynuować edukację na studiach wyższych (I i II stopnia), a następnie na studiach podyplomowych związanych ze sportem,
- rozszerzać swoje kompetencje zawodowe, uczestnicząc w szkoleniach organizowanych przez wyspecjalizowane instytucje, zrzeszenia i stowarzyszenia sportowe, firmy zajmujące się

marketingiem sportowym, instytucje ukierunkowane na podtrzymanie i poprawę zdrowia, producentów sprzętu sportowego lub specjalistycznej aparatury badawczej,

- ubiegać się o potwierdzenie kompetencji, aby przyjąć funkcję trenera sportu lub menedżera w danej dziedzinie sportu,
- rozwoju zawodowego poprzez podjęcie kształcenia i/lub szkolenia w zawodach pokrewnych.

W pracy instruktora sportu, z uwagi na dużą konkurencję na rynku pracy, niezmiernie ważne jest ciągłe rozwijanie posiadanych i uzyskiwanie nowych kompetencji poprzez uczestnictwo w różnych formach edukacji formalnej i pozaformalnej. W celu podniesienia swoich kompetencji instruktor powinien uczestniczyć w szkoleniach branżowych i warsztatach metodycznych związanych z wykonywaną pracą instruktora sportu.

Możliwości potwierdzania kompetencji

Obecnie (2018 r.) **instruktor sportu** ma możliwości potwierdzenia kompetencji zawodowych poprzez uzyskanie dyplomu ukończenia studiów wyższych na kierunkach związanych z kulturą fizyczną i sportem.

Instruktor sportu ma możliwość potwierdzenie kompetencji w edukacji pozaformalnej poprzez:

- ukończenie specjalistycznych kursów i uzyskanie certyfikatów uprawniających do prowadzenia zajęć w różnych dyscyplinach sportu, np. podnoszenie ciężarów, piłka siatkowa, piłka koszykowa, piłka nożna, piłka ręczna, tenis, pływanie, narciarstwo i inne,
- ukończenie kursów instruktorskich (pod warunkiem posiadania odpowiedniego doświadczenia zawodowego) umożliwiających prowadzenie szkoleń dla kandydatów zainteresowanych wykonywaniem zawodu instruktora sportu.

Może również, po spełnieniu wymogów w zakresie wiedzy, doświadczenia i umiejętności niezbędnych do wykonywani zadań trenera, ubiegać się o potwierdzenie kompetencji trenera klasy drugiej, klasy pierwszej oraz trenera klasy mistrzowskiej.

WAŻNE:

Instruktor sportu powinien poszerzać swoją wiedzę i umiejętności instruktorskie m.in. w zakresie nowoczesnych metod i technik treningowych, uczestnicząc w szkoleniach potwierdzających uzyskane kompetencje.

Więcej informacji można uzyskać w Bazie Usług Rozwojowych <https://uslugirozwojowe.parp.gov.pl> oraz Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji <https://rejestr.kwalifikacje.gov.pl>

2.7. Zawody pokrewne

Osoba zatrudniona w zawodzie **instruktor sportu** może rozszerzać swoje kompetencje zawodowe w zawodach pokrewnych:

Nazwa zawodu pokrewnego zgodnie z Klasyfikacją zawodów i specjalności	Kod zawodu
Trener sportu	342207
Instruktor fitness	342301
Instruktor gimnastyki korekcyjnej	342302
Instruktor odnowy biologicznej	342304
Instruktor sportów siłowych	342307
Instruktor sportów ekstremalnych	342308
Instruktor sportów walki	342309

3. ZADANIA ZAWODOWE I WYMAGANE KOMPETENCJE

3.1. Zadania zawodowe

Pracownik w zawodzie **instruktor sportu** wykonuje różnorodne zadania, do których należą w szczególności:

- Z1 Pozyskiwanie zawodników sportowych, głównie ze środowisk młodzieży szkolnej, i ich adaptacja do warunków szkolenia sportowego.
- Z2 Przeprowadzanie wstępnej selekcji podopiecznych w celu wyboru zawodników o najwyższych predyspozycjach psychofizycznych do uprawiania sportu.
- Z3 Planowanie i organizowanie różnych form zajęć ogólnie i szczegółowo usprawniających.
- Z4 Prowadzenie samodzielne, w zespole szkoleniowym lub pod kierunkiem trenera, zajęć treningowych.
- Z5 Uczestniczenie w zawodach sportowych i wykonywanie zadań z tym związanych.
- Z6 Przygotowywanie urządzeń i sprzętu sportowego do prowadzenia zajęć treningowych.
- Z7 Przygotowywanie materiałów dydaktycznych do realizacji zajęć treningowych z podopiecznymi i zawodnikami.
- Z8 Współpraca z lekarzem sportowym w celu zapewnienia opieki medycznej podopiecznym i zawodnikom oraz przeciwdziałania wszelkim formom niedozwolonego dopingu.
- Z9 Współdziałanie z rodzicami i opiekunami w sprawach wychowawczych.

3.2. Kompetencja zawodowa Kz1: Pozyskiwanie i selekcjonowanie zawodników sportowych

Kompetencja zawodowa Kz1: Pozyskiwanie i selekcjonowanie zawodników sportowych obejmuje zestaw zadań zawodowych Z1, Z2, do realizacji których wymagane są odpowiednie zbiory wiedzy i umiejętności.

Z1 Pozyskiwanie zawodników sportowych, głównie ze środowisk młodzieży szkolnej, i ich adaptacja do warunków szkolenia sportowego	
WIEDZA – zna i rozumie:	UMIEJĘTNOŚCI – potrafi:
<ul style="list-style-type: none"> • Etapy rozwoju fizycznego młodzieży w wieku szkolnym; • Podstawy anatomii i fizjologii człowieka; • Typy budowy człowieka (<u>typologia Sheldona</u>⁸, <u>teoria konstytucjonalna Kretschmera</u>⁷); • Metody analizy potrzeb zawodników sportowych; • Zasady etyki zawodowej właściwe dla branży usług sportowych; • Zasady komunikacji z podopiecznymi uczestniczącymi w zajęciach ruchowo-sportowych. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozpoznawać etapy rozwoju fizycznego młodzieży w wieku szkolnym; • Rozpoznawać typy budowy młodzieży i zawodników sportowych; • Zidentyfikować potrzeby zawodników w celu polepszenia wyników sportowych; • Nawiązywać kontakty z podopiecznymi i zawodnikami i oceniać ich sprawność motoryczną; • Przestrzegać zasad etyki zawodowej w stosunku do uczestników zajęć; • Zapobiegać wypadkom i kontuzjom poprzez obserwowanie i udzielanie wskazówek.

Z2 Przeprowadzanie wstępnej selekcji podopiecznych w celu wyboru zawodników o najwyższych predyspozycjach psychofizycznych do uprawiania sportu	
WIEDZA – zna i rozumie:	UMIEJĘTNOŚCI – potrafi:
<ul style="list-style-type: none"> • Cechy fizyczne, motoryczne i kondycyjne człowieka; 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozpoznawać u podopiecznych predyspozycje psychofizyczne do uprawiania sportu;

<ul style="list-style-type: none"> • Metody obserwacji uczestników zajęć ruchowo-sportowych • Metody analizy błędów popełnianych przez uczestników zajęć ruchowo-sportowych; • Zasady monitoringu i oceny progresu treningowego; • Metody motywowania podopiecznych uczestniczących w zajęciach treningowych. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozpoznawać aspiracje sportowe u zawodników; • Obserwować grupę i wyciągać wnioski z wyników procesu treningowego; • Monitorować i oceniać proces treningowy; • Agitować podopiecznych do większego wysiłku podczas zajęć ruchowo-sportowych.
---	--

3.3. Kompetencja zawodowa Kz2: Organizowanie i prowadzenie różnych form zajęć ogólnie i szczegółowo usprawniających dla podopiecznych i zawodników

Kompetencja zawodowa Kz2: Organizowanie i prowadzenie różnych form zajęć ogólnie i szczegółowo usprawniających dla podopiecznych i zawodników obejmuje zestaw zadań zawodowych Z3, Z4, Z5, Z6, Z7, do realizacji których wymagane są odpowiednie zbiory wiedzy i umiejętności.

Z3 Planowanie i organizowanie różnych form zajęć ogólnie i szczegółowo usprawniających	
WIEDZA – zna i rozumie:	UMIĘJŹNOŚCI – potrafi:
<ul style="list-style-type: none"> • Zasady i przepisy BHP, ochrony ppoż. i ergonomii w zakresie przygotowywania zajęć ruchowo-sportowych; • Zasady planowania i organizacji pracy własnej; • Elementy procesu dydaktycznego; • Specyfikę zajęć ruchowo-sportowych w zależności od ich typu; • Terminologię i powszechnie używane słownictwo związane z zajęciami ruchowo-sportowymi; • Metody i techniki nauczania ruchu; • Formy organizacyjne prowadzenia zajęć ruchowo-sportowych; • Zasady działania i korzystania ze sprzętu sportowego do ćwiczeń; • Zasady sanitarno-higieniczne przygotowywania zajęć ruchowo-sportowych. 	<ul style="list-style-type: none"> • Przygotowywać różne typy zajęć ruchowo-sportowych zgodnie z przepisami BHP, ochrony ppoż. i ergonomii; • Planować różne typy zajęć ruchowo-sportowych, biorąc pod uwagę potrzeby i możliwości podopiecznych; • Posługiwać się odpowiednią terminologią i nazwami ćwiczeń; • Przygotować program lub zestaw ćwiczeń oraz zaplanować właściwe techniki nauczania ruchu; • Planować czas prowadzenia zajęć (pora dnia, długość trwania zajęć, reakcja na stan psychofizyczny ćwiczących); • Planować odpowiedni do zajęć sprzęt sportowy i wyposażenie; • Przygotowywać różne techniki nauczania ćwiczeń lub w razie potrzeby zmodyfikować ćwiczenie w trakcie zajęć, ze względu na możliwości motoryczne, kondycyjne i wiek uczestników; • Stosować zasady sanitarno-higieniczne podczas przygotowywania zajęć ruchowo-sportowych.

Z4 Prowadzenie samodzielne, w zespole szkoleniowym lub pod kierunkiem trenera zajęć treningowych	
WIEDZA – zna i rozumie:	UMIĘJŹNOŚCI – potrafi:
<ul style="list-style-type: none"> • Zasady przeprowadzania zajęć ruchowo-sportowych; • Formy i metody instruktażu; • Techniki wykonywania ćwiczeń; • Techniki nauczania ćwiczeń, ich modyfikacje lub łatwiejsze zamienniki; 	<ul style="list-style-type: none"> • Prowadzić zajęcia zgodnie z przyjętymi zasadami dla danego rodzaju zajęć; • Prezentować i objaśniać właściwą technikę wykonywania ćwiczeń; • Prezentować i objaśniać właściwą taktykę w danej dziedzinie sportu;

<ul style="list-style-type: none"> • Style kierowania grupą uczestników zajęć; • Formy i zasady współpracy w zespole; • Zasady udzielania pierwszej pomocy medycznej; • Procedury postępowania w przypadku wystąpienia urazów i kontuzji. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wydawać poprawne polecenia i komendy podczas ćwiczeń; • Obserwować grupę i kontrolować poprawność wykonywanych ćwiczeń ruchowo-sportowych; • Nauczać technicznie poprawnego wykonywania ćwiczeń; • Korygować błędy popełniane przez uczestników zajęć; • Obserwować możliwości grupy i dopasowywać charakter zajęć do ich specyfiki; • Współpracować i wymieniać uwagi z zespołem szkoleniowym i trenerem; • Przestrzegać zasad bezpieczeństwa i zapobiegać urazom i kontuzjom uczestników zajęć; • Udzielać pierwszej pomocy przedmedycznej w przypadku wystąpienia urazu lub kontuzji podczas zajęć; • Stosować procedury postępowania w przypadku wystąpienia urazów i kontuzji podczas zajęć.
---	---

Z5 Uczestniczenie w zawodach sportowych i wykonywanie zadań z tym związanych

WIEDZA – zna i rozumie:	UMIEJĘTNOŚCI – potrafi:
<ul style="list-style-type: none"> • Organizacje zawodów sportowych na różnych szczeblach sportowych; • Regulaminy i przepisy zawodów określonych konkurencji sportowych; • System i przepisy zgłoszeń podopiecznych i zawodników do zawodów; • Zasady i przepisy BHP, ochrony ppoż. i ergonomii w zakresie organizacji i udziału w zawodach. 	<ul style="list-style-type: none"> • Przygotować fizycznie i mentalnie podopiecznych do zawodów sportowych na różnych szczeblach; • Przestrzegać zasad i reguł współzawodnictwa; • Zgłaszać zawodników do zawodów zgodnie z regulaminami i przepisami określonych konkurencji sportowych; • Rozpoznawać i rozwiązywać typowe problemy pojawiające się w trakcie zawodów, np. spadek motywacji, osłabienie psychofizyczne; • Stosować zasady i przepisy BHP, ochrony ppoż. i ergonomii w zakresie organizacji i udziału w zawodach.

Z6 Przygotowywanie urządzeń i sprzętu sportowego do prowadzenia zajęć treningowych

WIEDZA – zna i rozumie:	UMIEJĘTNOŚCI – potrafi:
<ul style="list-style-type: none"> • Zasady działania i stosowania typowego sprzętu sportowego; • Regulaminy korzystania ze sprzętu sportowego w trakcie zajęć; • Zasady i przepisy BHP, ochrony ppoż. i ergonomii w zakresie korzystania ze sprzętu sportowego; • Cel i przeznaczenie stosowania konkretnego dla danej konkurencji sprzętu sportowego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dobierać właściwy sprzęt sportowy w zależności od specyfiki zaplanowanych zajęć; • Kontrolować stan techniczny sprzętu sportowego wykorzystywanego podczas zajęć; • Przestrzegać zasad i przepisów BHP, ochrony ppoż. i ergonomii w zakresie korzystania ze sprzętu sportowego; • Korzystać ze sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem.

Z7 Przygotowywanie materiałów dydaktycznych do realizacji zajęć treningowych z podopiecznymi i zawodnikami	
WIEDZA – zna i rozumie:	UMIEJĘTNOŚCI – potrafi:
<ul style="list-style-type: none"> Terminologię i powszechnie używane słownictwo związane z zajęciami ruchowo-sportowymi; Elementy procesu dydaktycznego; Zasady stosowania metod, form i środków w realizacji zajęć w danym sporcie; Formy organizacyjne prowadzenia zajęć ruchowo-sportowych; Zasady tworzenia konspektów do prowadzenia zajęć wytrzymałościowych, siłowo-wzmacniających, korekcyjnych, profilaktyczno-prewencyjnych dotyczących urazów; Zasady tworzenia układów i programów ćwiczeń. 	<ul style="list-style-type: none"> Wyznaczyć i sprecyzować cele dla podopiecznych i zawodników; Przygotowywać materiały pomagające w realizacji określonych zajęć; Posługiwać się właściwą terminologią i słownictwem branżowym; Stosować środki dydaktyczne występujące w danym sporcie; Wyjaśniać sposób wykonywania ćwiczeń; Dostosowywać metody, formy i środki do uwarunkowań rozwoju fizycznego, celów i postępów treningowych.

3.4. Kompetencja zawodowa Kz3: Zapewnianie opieki medycznej, wychowawczej i działań motywacyjnych dla podopiecznych i zawodników

Kompetencja zawodowa Kz3: Zapewnianie opieki medycznej, wychowawczej i działań motywacyjnych dla podopiecznych i zawodników obejmuje zestaw zadań zawodowych Z8, Z9, do realizacji których wymagane są odpowiednie zbiory wiedzy i umiejętności.

Z8 Współpraca z lekarzem sportowym w celu zapewnienia opieki medycznej podopiecznym i zawodnikom oraz przeciwdziałania wszelkim formom niedozwolonego dopingu	
WIEDZA – zna i rozumie:	UMIEJĘTNOŚCI – potrafi:
<ul style="list-style-type: none"> Etapy rozwoju fizycznego młodzieży w wieku szkolnym; Zasady udzielania pierwszej pomocy medycznej; Procedury postępowania w przypadku wystąpienia urazów i kontuzji; Zadania pracy edukacyjno- wychowawczej w sporcie; Rolę sportu, w szczególności w aspekcie prozdrowotnego stylu życia oraz podnoszenia sprawności fizycznej i umiejętności sportowych. 	<ul style="list-style-type: none"> Rozpoznawać etapy rozwoju fizycznego młodzieży w wieku szkolnym; Rozpoznawać urazy oraz przeciążenia sportowe układu mięśniowo-szkieletowego; Udzielać pierwszej pomocy w przypadku wystąpienia kontuzji; Interpretować i uwzględniać wyniki badań podopiecznych w kontekście uczestnictwa w danym sporcie; Analizować i kontrolować zachowania prozdrowotne i prosportowe (np. z uwzględnieniem kwestii dopingu).

Z9 Współdziałanie z rodzicami i opiekunami w sprawach wychowawczych	
WIEDZA – zna i rozumie:	UMIEJĘTNOŚCI – potrafi:
<ul style="list-style-type: none"> Zadania i zasady pracy edukacyjno-wychowawczej w sporcie; Zasady etyki zawodowej; Potrzeby, motywy i bariery uczestnictwa młodzieży w zajęciach i przedsięwzięciach sportowych; Techniki autoprezentacji i budowy autorytetu; 	<ul style="list-style-type: none"> Planować, organizować i prowadzić spotkania, dbając o ich atrakcyjność i atmosferę; Rozpoznawać i reagować na pojawiające się problemy wychowawcze i zdrowotne podopiecznych i zawodników; Dostosowywać narzędzia komunikacji i motywacji do potrzeb wychowawczych;

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Zasady współpracy z rodzicami i opiekunami podopiecznych i zawodników. | <ul style="list-style-type: none"> Nawiązywać dobre relacje z rodzicami i opiekunami podopiecznych i zawodników. |
|--|---|

3.5. Kompetencje społeczne

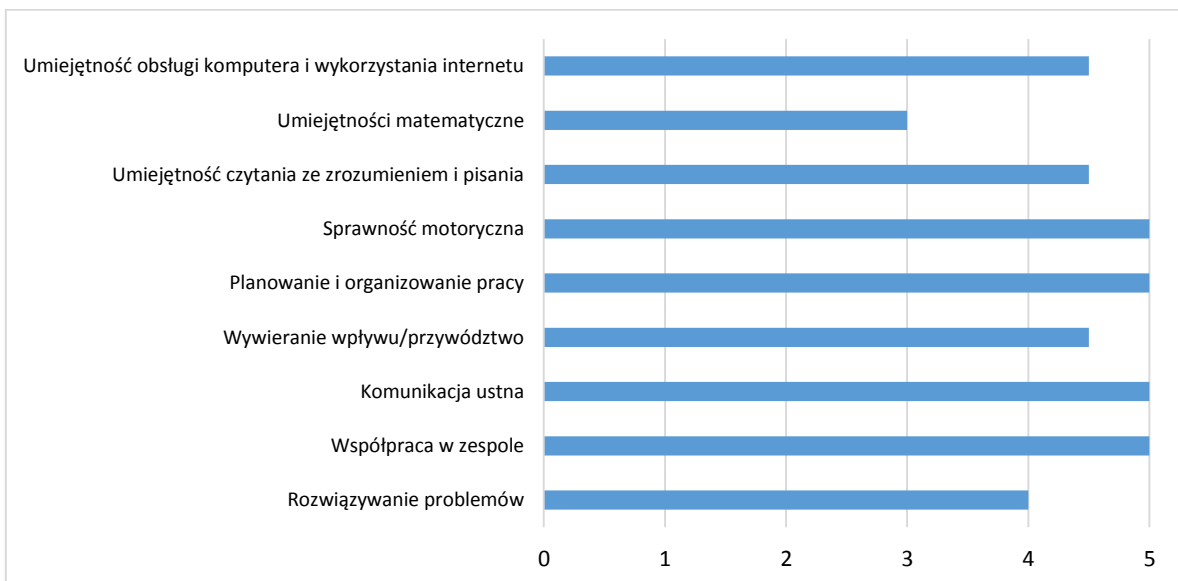
Pracownik w zawodzie **instruktor sportu** powinien mieć kompetencje społeczne niezbędne do prawidłowego i skutecznego wykonywania zadań zawodowych.

W szczególności pracownik jest gotów do:

- Ponoszenia odpowiedzialności za realizację podejmowanych działań z udziałem klientów zajęć ruchowo-sportowych oraz za ich zdrowie i bezpieczeństwo.
- Podejmowania samodzielnych działań i współdziałania w zorganizowanych warunkach obiektu/miejsca sportowego.
- Prowadzenia samooceny jakości własnej pracy jako instruktora sportu i korygowania dostrzeżonych błędów.
- Dostosowywania zachowania własnego i uczestników zajęć do nieprzewidzianych zmian w miejscu prowadzenia zajęć ruchowo-sportowych.
- Rozszerzania i pogłębiania kompetencji instruktorskich oraz uzyskiwania kolejnych uprawnień do prowadzenia specjalistycznych zajęć ruchowo-sportowych.
- Doskonalenia własnej sprawności fizycznej niezbędnej do demonstrowania ćwiczeń fizycznych.
- Kreowania pozytywnego wizerunku pracodawcy i sektora sportu.
- Podejmowania samodzielnych decyzji w korelacji z potrzebami i oczekiwaniami uczestników zajęć ruchowo-sportowych.
- Śledzenia trendów rozwoju dyscyplin sportowych w celu wprowadzania nowych form i metod treningu.
- Przestrzegania norm etycznych dla realizacji treningu sportowego, w tym zasad uczciwości, rzetelności i bezpieczeństwa.

3.6. Profil kompetencji kluczowych dla zawodu

Pracownik powinien mieć zdolność właściwego wykonywania zadań zawodowych i predyspozycje do rozwoju zawodowego. Dlatego wymaga się od niego odpowiednich kompetencji kluczowych. Zostały one zilustrowane w formie profilu (rys. 1) ukazującego ważność kompetencji kluczowych dla zawodu **instruktor sportu**.



Rys. 1. Profil kompetencji kluczowych dla zawodu **instruktor sportu**

Uwaga:

Wykaz kompetencji kluczowych opracowano na podstawie wykazu stosowanego w Międzynarodowym Badaniu Kompetencji Osób Dorosłych – projekt PIAAC (OECD).

3.7. Powiązanie kompetencji zawodowych z opisami poziomów Polskiej Ramy Kwalifikacji oraz Sektorowej Ramy Kwalifikacji

Kompetencje zawodowe pracownika w zawodzie **instruktor sportu** nawiązują do opisów poziomów Polskiej Ramy Kwalifikacji oraz Sektorowej Ramy Kwalifikacji w sektorze sport.

Opis zawodu, zadań zawodowych i wymagań kompetencyjnych może stanowić materiał informacyjny dla przygotowania (lub aktualizacji) opisów kwalifikacji wprowadzanych do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji (ZSK). Więcej informacji:

- Zintegrowany System Kwalifikacji: <https://www.kwalifikacje.gov.pl>
- Zintegrowany Rejestr Kwalifikacji: <https://rejestr.kwalifikacje.gov.pl>

4. ODNIESIENIE DO SYTUACJI ZAWODU NA RYNKU PRACY I MOŻLIWOŚCI DOSKONALENIA ZAWODOWEGO

4.1. Możliwości podjęcia pracy w zawodzie

Instruktor sportu może znaleźć pracę:

- w związkach sportowych,
- w federacjach sportowych,
- w klubach sportowych,
- w centrach sportowych,
- w klubach fitness,
- w siłowniach,
- na pływalniach,
- na obozach sportowych (koloniach),
- w szkołach,
- w biurach podróży jako instruktor sportu, np.: narciarstwa zjazdowego, windsurfingu, kitesurfingu, itp.

W określonych miejscach pracy może pełnić funkcje:

- animatora¹ czasu wolnego,
- instruktora specjalizującego się w danej dyscyplinie sportu, np.: pływanie, windsurfing, fitness³ itp.

W tym zawodzie można pracować na etacie, na umowę zlecenie, a także prowadząc własną działalność gospodarczą.

WAŻNE:

Zachęcamy do sprawdzenia dostępnych ofert pracy w **Centralnej Bazie Ofert Pracy:**

<http://oferty.praca.gov.pl>

Natomiast aktualizacje informacji o możliwościach zatrudnienia w zawodzie, przyszłe zapotrzebowanie na dany zawód na rynku pracy oraz dodatkowe informacje można uzyskać, korzystając z **polecanych źródeł danych**.

Polecane źródła danych [dostęp: 31.10.2018]:

Ranking (monitoring) zawodów deficytowych i nadwyżkowych:

<http://mz.praca.gov.pl>

<https://www.gov.pl/web/rodzina/zawody-deficytowe-zrownowazone-i-nadwyzkowe>

Barometr zawodów: <https://barometrzwodow.pl>

Wojewódzkie obserwatoria rynku pracy:

Mazowieckie – <http://obserwatorium.mazowsze.pl>

Małopolskie – <https://www.obserwatorium.malopolska.pl>

Lubelskie – <http://lorp.wup.lublin.pl>

Regionalne Obserwatorium Rynku Pracy w Łodzi – <http://obserwatorium.wup.lodz.pl>

Pomorskie – <http://www.porpp.pl>

Opolskie – <http://www.obserwatorium.opole.pl>

Wielkopolskie – <http://www.obserwatorium.wup.poznan.pl>

Zachodniopomorskie – <https://www.wup.pl/pl/dla-instytucji/zachodniopomorskie-obserwatorium-ryнку-pracy>

Podlaskie – <http://www.obserwatorium.up.podlasie.pl>

Zielona Linia. Centrum Informacyjne Służb Zatrudnienia:

<http://zielonalinia.gov.pl>

Portal Prognozowanie Zatrudnienia:

www.prognozowaniezatrudnienia.pl

Portal EU Skills Panorama:

<http://skillspanorama.cedefop.europa.eu/en>

Europejski portal mobilności zawodowej EURES:

<https://eures.praca.gov.pl>

<https://ec.europa.eu/eures/public/pl/homepage>

4.2. Instytucje oferujące kształcenie, szkolenie i/lub potwierdzanie kompetencji w ramach zawodu

Kształcenie

Obecnie (2018 r.) pracowników w zawodzie **instruktor sportu** przygotowuje się w ramach studiów I i II stopnia na kierunkach związanych z wychowaniem fizycznym lub określoną dyscypliną sportu. Studia takie prowadzą akademie wychowania fizycznego, uniwersytety i inne szkoły wyższe. Oferują one również studia podyplomowe oraz kursy instruktorskie i trenerskie.

Kształceniem instruktorów zajmują się również branżowe ośrodki metodyczno-szkoleniowe oraz prywatne firmy szkoleniowe i edukacyjne, oferujące kursy instruktorskie i trenerskie w formie stacjonarnej lub w formie e-learningu.

Szkolenie

Szkolenia i kursy doszkalające prowadzone są przez ośrodki, które zajmują się procesem kształcenia **instruktorów sportu**. Przygotowują instruktorów sportu do pracy w ponad 50 specjalnościach, a liczba ich corocznie wzrasta.

Organizatorami kursów i szkoleń dla instruktorów sportu są szkoły wyższe prowadzące studia na kierunkach wychowanie fizyczne, sport lub fizjoterapia, niepubliczne placówki oświatowe specjalizujące się w kształceniu kadr dla sportu, a także inne instytucje prowadzące działalność związaną ze sportem (np. firmy prowadzące działalność handlową i usługową w sporcie).

Z reguły organizatorzy tych szkoleń poświadczają uzyskane przez uczestników kompetencje stosownymi certyfikatami/zaświadczeniami.

WAŻNE:

Więcej informacji o instytucjach oferujących kształcenie, szkolenie i/lub walidację kompetencji w ramach zawodu można uzyskać, korzystając z **polecanych źródeł danych**.

Polecane źródła danych [dostęp: 31.10.2018]:

Szkolnictwo wyższe:

www.wyberzstudia.nauka.gov.pl

Szkolnictwo zawodowe:

<https://www.gov.pl/web/edukacja/ksztalcenie-zawodowe>

<http://doradztwo.ore.edu.pl/wybieram-zawod>

<https://zrp.pl>

Szkolenia zawodowe:

Rejestr Instytucji Szkoleniowych – <http://www.stor.praca.gov.pl/portal/#/ris>

Baza Usług Rozwojowych – <https://uslugirozwojowe.parp.gov.pl>

Inne źródła danych:

Zintegrowany Rejestr Kwalifikacji – <https://rejestr.kwalifikacje.gov.pl>

Bilans Kapitału Ludzkiego – <https://bkl.parp.gov.pl>

Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji – <http://www.frse.org.pl>, <http://europass.org.pl>

Learning Opportunities and Qualifications in Europe – <https://ec.europa.eu/ploteus>

4.3. Zarobki osób wykonujących dany zawód/daną grupę zawodów

Obecnie (2018 r.) wynagrodzenie osób pracujących w zawodzie **instruktor sportu** wynosi od 30 zł do 200 zł brutto za 45-60 minut przeprowadzonych zajęć.

Stawka za udział w koloniach czy obozach sportowych dla dzieci i młodzieży to od ok. 600 złotych do 1500 złotych brutto, w zależności od liczby prowadzonych zajęć i długości turnusu.

Osoby zatrudnione na umowę (z wynagrodzeniem miesięcznym) otrzymują najczęściej wynagrodzenie w granicach od 2300 do 4800 zł brutto, przy czym górna granica wynagrodzenia jest bardzo zróżnicowana i uzależniona od:

- regionu kraju,
- liczby godzin oraz rodzaju prowadzonych zajęć.

WAŻNE:

Zarobki osób wykonujących dany zawód/grupę zawodów są orientacyjne i mogą szybko stracić aktualność. Dlatego na bieżąco należy sprawdzać, jakie zarobki oferuje rynek pracy, korzystając z **polecanych źródeł danych**.

Polecane źródła danych [dostęp: 31.10.2018]:

Wynagrodzenie w Polsce według danych GUS:

<http://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/rynek-pracy/pracujacy-zatrudnieni-wynagrodzenia-koszty-pracy>

Przykładowe portale informujące o zarobkach:

<https://wynagrodzenia.pl/gus>

<https://wynagrodzenia.pl/kategoria/zarobki-na-stanowiskach-i-szczegolach>

<https://sedlak.pl/raporty-placowe>

<https://zarobki.pracuj.pl>

<https://www.forbes.pl/ogolnopolskie-badanie-wynagrodzen>

<https://www.kariera.pl/wynagrodzenia>

4.4. Możliwości zatrudnienia osób niepełnosprawnych w zawodzie

W zawodzie **instruktor sportu** dysfunkcje w znacznym stopniu utrudniają jego wykonywanie. Praca instruktora sportu w większości przypadków związana jest z dużym wysiłkiem i sprawnością fizyczną. Instruktor musi być zdolny do szybkich reakcji, które mogą być niezbędne w przypadku konieczności udzielenia pierwszej pomocy. Nieodzowne jest komunikowanie się z klientami, co w znacznym stopniu ogranicza możliwość podjęcia pracy w tym zawodzie osobom z zaburzeniami głosu, mowy i chorobami słuchu.

Natomiast w szczególnych przypadkach istnieje możliwość zatrudnienia osoby niepełnosprawnej:

- z dysfunkcją narządu wzroku (04-O), jeśli posiadana wada może być skorygowana szklkami optycznymi lub soczewkami kontaktowymi, które zapewnią ostrość widzenia,

- z chorobą układu pokarmowego (08-T) – warunkiem niezbędnym jest identyfikacja indywidualnych barier i dostosowanie technicznych i organizacyjnych warunków środowiska oraz stanowiska pracy do potrzeb zatrudnienia.

WAŻNE:

Decyzja o zatrudnieniu osoby z jakimkolwiek rodzajem niepełnosprawności może być podjęta wyłącznie po indywidualnej konsultacji z lekarzem medycyny pracy.

5. ODNIESIENIE DO EUROPEJSKIEJ KLASYFIKACJI UMIEJĘTNOŚCI/KOMPETENCJI, KWALIFIKACJI I ZAWODÓW (ESCO)

Europejska klasyfikacja umiejętności/kompetencji, kwalifikacji i zawodów (European Skills/Competences, Qualifications and Occupations – ESCO) jest narzędziem łączącym rynek edukacji z rynkiem pracy. ESCO jest częścią strategii „Europa 2020”. W klasyfikacji określono i uszeregowano umiejętności, kompetencje, kwalifikacje i zawody istotne dla unijnego rynku pracy oraz kształcenia i szkolenia. Tworzenie europejskiego rynku pracy, a w przyszłości wspólnego obszaru kształcenia ustawicznego wymaga, aby zdobywane przez jednostki umiejętności oraz kwalifikacje były zrozumiałe oraz łatwo porównywalne między krajami, a także – by promowały mobilność wśród pracowników.

Obecnie (2018 r.) klasyfikacja ESCO jest dostępna w 27 językach (w 24 językach UE, islandzkim, norweskim i arabskim) za pośrednictwem platformy ESCO:

<https://ec.europa.eu/esco/portal/home>

Klasyfikacja ESCO została oparta na trzech filarach i pokazuje w sposób systematyczny relacje między nimi:

- **Zawody:** <https://ec.europa.eu/esco/portal/occupation>
- **Umiejętności/Kompetencje:** <https://ec.europa.eu/esco/portal/skill>
- **Kwalifikacje:** <https://ec.europa.eu/esco/portal/qualification>

6. ŹRÓDŁA DODATKOWYCH INFORMACJI O ZAWODZIE

Podstawowe regulacje prawne:

Stan prawny na dzień: 31.10. 2018 r.

- Ustawa z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 986, z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 13 czerwca 2013 r. o zmianie ustaw regulujących wykonywanie niektórych zawodów (Dz. U. poz. 829).
- Ustawa z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy (t.j. Dz. U. z 2018 r. poz. 1265 i 1149, z późn. zm.).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 czerwca 2017 r. w sprawie Sektorowej Ramy Kwalifikacji w sektorze sport (Dz. U. poz. 1268).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 13 kwietnia 2016 r. w sprawie charakterystyk drugiego stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji typowych dla kwalifikacji o charakterze zawodowym – poziomy 1–8 (Dz. U. poz. 537).
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 7 sierpnia 2014 r. w sprawie klasyfikacji zawodów i specjalności na potrzeby rynku pracy oraz zakresu jej stosowania (t.j. Dz. U. z 2018 r. poz. 227).

Literatura branżowa:

- Ashwell K.: Anatomia ruchu. Podręcznik ćwiczeń. Arkady, Warszawa 2015.
- Bielec G., Półtorak W., Warchoń K.: Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej. Proksenia, Kraków 2011.
- Bączek J.: Animacja czasu wolnego. Stageman Polska, Warszawa 2009.
- Cholewa J., Kunicki M.: Rekreacyjna aktywność ruchowa. Wydawnictwo AWF, Katowice 2014.
- Fenczyn J.: Psychologia: wybór zagadnień dla studentów kierunku turystyka i rekreacja. Agencja Reklamowo-Wydawnicza "Ostoja", Cjanowice 2004.
- Fundowicz S.: Prawo sportowe. Wolters Kluwer, Warszawa 2013.
- Górski J. (red.): Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWL, Warszawa 2015.
- Kiełbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W.: Teoria i metodyka rekreacji ruchowej (zagadnienia podstawowe). AWF w Poznaniu, Poznań 2001.
- Łuszczzyńska A.: Psychologia sportu i aktywności fizycznej. PWN, Warszawa 2018.
- Osiński W., Aktywność fizyczna w profilaktyce i terapii. PZWL, Warszawa 2016.
- Tuzinek S., Biniaszewski T., Ratyńska A.: Podstawy teorii i metodyki gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej. Wyd. Politechniki Radomskiej, Radom 2010.
- Wolańska T.: Leksykon. Sport dla wszystkich – rekreacja ruchowa. Wydawnictwo AWF Warszawa, Warszawa 1997.
- Zapolska J., Zarebska A., Ostrowska L.: Fitness w leczeniu nadwagi i otyłości. „Forum Zaburzeń Metabolicznych”, nr 2/2010.

Zasoby internetowe [dostęp: 31.10.2018]:

- Baza danych standardów kwalifikacji/kompetencji zawodowych i modułowych programów szkoleń: <ftp://kwalifikacje.praca.gov.pl>
- Biomedical.pl: <http://www.biomedical.pl/slownik-medyczny/dyskopatia-207.html>
- Centrum doskonalenia kadr i szkolenia: <http://www.awf.poznan.pl/pl/cdkis-k-instruktorskie/cdkis-k-instruktorskie-sport-awf>
- Centrum szkoleń i certyfikacji WSG: <http://www.certyfikaty.wsg.byd.pl/id,321/instruktor-sportu-czesc-ogolna>
- Instytut Sportu – Państwowy Instytut Badawczy: <http://www.insp.waw.pl>
- Kopytkowalski.pl: <http://kopytkowalski.pl/psychologia-konstytucjonalna-przeszlosci-cz-ii>
- Nowiny Lekarskie: http://www.medicalnews.ump.edu.pl/uploads/2010/3/240_3_79_2010.pdf
- Naukowy.pl: http://encyklopedia.naukowy.pl/Typologia_Sheldona
- Polska Akademia Kultury i Sportu: <https://pakis.pl/kursy/70/kurs-instruktor-rekreacji-ruchowej>
- Polska Akademia Sportu: http://www.kursyinstruktorskie.edu.pl/czesc_ogolna_rekreacji.htm
- Portal Asystent BHP: <https://asystentbhp.pl>
- Prawo Sportowe: <https://prawosportowe.pl/funkcja-trenera-i-instruktor-sportu-a-deregulacja-niektorych-zawodow.html>
- Sektorowa Rama Kwalifikacji w Sporcie (SRKS): <http://www.srks.pl> , <http://kwalifikacje.edu.pl/sektorowa-rama-kwalifikacji-w-sporcie-srks>
- Standardy orzecznictwa lekarskiego ZUS: <http://www.zus.pl/lekarze/publikacje/standardy-orzecznictwa-lekarskiego-zus>
- Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej: <http://www.tkkf.org.pl>
- Trener Bytomski: <http://trener-bytomski.blogspot.com/2015/01/zdolnosci-motoryczne.html>
- Uczelniane centrum edukacji ustawicznej : <http://www.awf.gda.pl/index.php?id=179>
- Uczelniane Centrum Edukacji Ustawicznej AWFIS Gdańsk: <http://uceu.awf.gda.pl/index.php?id=832>
- WF wychowanie fizyczne. net: <http://wychowaniefizyczne.net/sprawnosc-fizyczna-silaoraz-wytrzymalosc-jakopodstawowe-zdolnoscimotoryczne>

- Wychowanie Fizyczne: <https://wychowaniefizyczne.net/sprawnosci-fizyczna-sila-oraz-wytrzymalosc-jako-podstawowe-zdolnosci-motoryczne>
- Wyszukiwarka opisów zawodów: <http://psz.praca.gov.pl/rynek-pracy/bazy-danych/klasyfikacja-zawodow-i-specjalnosci/wyszukiwarka-opisow-zawodow>

7. SŁOWNIK POJĘĆ

7.1. Definicje powiązane z opisem informacji o zawodzie (zawodoznawcze)

Nazwa pojęcia	Definicja pojęcia
Awans zawodowy	Wyróżnia się dwa podstawowe rodzaje awansu – pionowy oraz poziomy. Awans pionowy oznacza zmianę stanowiska na wyższe w hierarchii przedsiębiorstwa/organizacji oraz przyznanie wyższego wynagrodzenia i poszerzenie uprawnień, np. awans polegający na osiągnięciu wyższego stopnia wymagań formalnych w policji, w wojsku, mianowanie na wyższy stopień – awans nauczycielski. Awans poziomy oznacza zmianę stanowiska niepociągającą za sobą zmiany pozycji pracownika w hierarchii firmy, np. objęcie dodatkowego stanowiska przez pracownika, powierzenie nowych zadań, rozszerzenie uprawnień i zakresu podejmowanych decyzji.
Czynności zawodowe	Są to działania podejmowane w ramach zadania zawodowego i dające efekt w postaci realizacji celu przewidzianego w zadaniu zawodowym.
Edukacja formalna	Kształcenie realizowane przez publiczne i niepubliczne szkoły oraz inne podmioty systemu oświaty, uczelnie oraz inne podmioty systemu szkolnictwa wyższego w ramach programów, które prowadzą do uzyskania kwalifikacji pełnych oraz kwalifikacji nadawanych po ukończeniu studiów podyplomowych (zgodnie z ustawą Prawo o szkolnictwie wyższym) albo kwalifikacje w zawodzie (zgodnie z przepisami oświatowymi).
Edukacja pozaformalna	Kształcenie i szkolenie realizowane w ramach programów, które nie prowadzą do uzyskania kwalifikacji pełnych lub kwalifikacji właściwych dla edukacji formalnej.
Efekty uczenia się	Wiedza, umiejętności oraz kompetencje społeczne nabyte w procesie uczenia się (w ramach edukacji formalnej, edukacji pozaformalnej lub poprzez uczenie się nieformalne).
Europejskie Ramy Kwalifikacji (ERK)	Przyjęta w Unii Europejskiej struktura i opis poziomów kwalifikacji umożliwiające porównanie kwalifikacji uzyskiwanych w różnych państwach. W ERK wyróżniono 8 poziomów kwalifikacji opisywanych za pomocą efektów uczenia się (wiedza, umiejętności i kompetencje). ERK stanowi układ odniesienia do krajowych ram kwalifikacji, w tym do PRK.
Kody niepełnosprawności	Są symbolami rodzaju schorzenia, które ma decydujący wpływ na to, do jakich prac osoba niepełnosprawna może być kierowana, a do jakich nie powinna ze względu na jej zdrowie i skuteczność pracy na danym stanowisku. Podstawowe kody niepełnosprawności: 01-U upośledzenie umysłowe, 02-P choroby psychiczne, 03-L zaburzenia głosu, mowy i choroby słuchu, 04-O choroby narządu wzroku, 05-R upośledzenie narządu ruchu, 06-E epilepsja, 07-S choroby układu oddechowego i krążenia, 08-T choroby układu pokarmowego, 09-M choroby układu moczowo-płciowego, 10-N choroby neurologiczne, 11-I inne, w tym schorzenia: endokrynologiczne, metaboliczne, zaburzenia enzymatyczne, choroby zakaźne i odzwierzęce, zeszpecenia, choroby układu krwiotwórczego, 12-C całościowe zaburzenia rozwojowe.
Kompetencje społeczne	Jest to rozwinięta w toku uczenia się zdolność kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu zawodowym i społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

Kompetencje kluczowe	Są to kompetencje (połączenie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych) integracji społecznej i zatrudnienia potrzebne w życiu zawodowym i pozazawodowym oraz do bycia aktywnym obywatelem. Na potrzeby opracowania informacji o zawodach wyróżniono 9 kompetencji, które zostały wybrane i pogrupowane ze zbioru 15 kompetencji kluczowych wyodrębnionych w Międzynarodowym Badaniu Kompetencji Osób Dorosłych – Projekt PIAAC prowadzonym cyklicznie przez OECD.
Kompetencja zawodowa	Jest to układ wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych niezbędnych do wykonywania, w ramach wydzielonego zakresu pracy w zawodzie zestawu zadań zawodowych. Posiadanie jednej lub kilku kompetencji zawodowych powinno umożliwić zatrudnienie na co najmniej jednym stanowisku pracy w zawodzie.
Kwalifikacja	Oznacza zestaw efektów uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych nabytych w edukacji formalnej, edukacji pozaformalnej lub poprzez uczenie się nieformalne, zgodnych z ustalonymi dla danej kwalifikacji wymaganiami, których osiągnięcie zostało sprawdzone w procesie walidacji oraz formalnie potwierdzone przez uprawniony podmiot certyfikujący. W Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji wyodrębniono 4 rodzaje kwalifikacji: pełne, częściowe, rynkowe i uregulowane.
Polska Rama Kwalifikacji (PRK)	Opis ośmiu wyodrębnionych w Polsce poziomów kwalifikacji odpowiadających odpowiednim poziomom Europejskich Ram Kwalifikacji sformułowany za pomocą ogólnych charakterystyk efektów uczenia się dla kwalifikacji na poszczególnych poziomach ujętych w kategoriach wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych.
Potwierdzanie kompetencji	Jest to proces polegający na sprawdzeniu, czy kompetencje wymagane dla danej kwalifikacji zostały osiągnięte. Terminy o podobnym znaczeniu: „walidacja”, „egzaminowanie”. Proces ten prowadzi do certyfikacji – wydania przez upoważnioną instytucję „dyplomu”, „świadectwa”, „certyfikatu”.
Sektorowa Rama Kwalifikacji (SRK)	Opis poziomów kwalifikacji funkcjonujących w danym sektorze lub branży; poziomy Sektorowych Ram Kwalifikacji odpowiadają odpowiednim poziomom Polskiej Ramy Kwalifikacji.
Sprawności sensomotoryczne	Są to sprawności związane z funkcjonowaniem narządów zmysłów (wzroku, słuchu, smaku, powonienia, dotyku) oraz narządu ruchu (sprawność rąk, precyzja ruchów rąk, sprawność nóg, koordynacja wzrokowo-ruchowa itp.).
Stanowisko pracy	Jest to miejsce pracy w strukturze organizacyjnej, np. przedsiębiorstwa, instytucji, organizacji, w ramach którego pracownik wykonuje zadania zawodowe stale lub okresowo. Do prawidłowego wykonywania zadań na danym stanowisku pracy konieczne jest posiadanie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych właściwych dla kompetencji zawodowych wyodrębnionych w zawodzie.
Tytuł zawodowy	Jest przyznawany osobie, która udowodniła, że posiada określony zasób wiedzy i umiejętności potrzebny do wykonywania danego zawodu. W niektórych grupach zawodowych (technicy, lekarze, rzemieślnicy) istnieją ustawowo zadekretowane nazwy i hierarchie tych tytułów, podczas gdy w innych nie ma takich systemów. Przykładowo tytuły zawodowe uzyskiwane w szkołach i placówkach oświaty to: robotnik wykwalifikowany i technik, w rzemiośle: uczeń, czeladnik, mistrz, w kulturze fizycznej: trener, instruktor, menedżer sportu.
Umiejętności	Jest to przyswojona w procesie uczenia się zdolność do wykonywania zadań i rozwiązywania problemów właściwych dla dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej.
Uprawnienia zawodowe	Oznaczają posiadanie prawa do wykonywania czynności zawodowych (zawodu), do których dostęp jest ograniczony poprzez przepisy prawne przewidujące konieczność posiadania odpowiedniego wykształcenia, spełnienia wymagań kwalifikacyjnych lub innych dodatkowych wymagań.
Uczenie się nieformalne	Uzyskiwanie efektów uczenia się poprzez różnego rodzaju aktywność poza edukacją formalną i edukacją pozaformalną, w tym poprzez samouczenie się i doświadczenie uzyskane w pracy.
Walidacja	Oznacza sprawdzenie czy osoba ubiegająca się o nadanie określonej kwalifikacji, niezależnie od sposobu uczenia się (edukacja formalna, pozaformalna i uczenie się nieformalne) tej osoby, osiągnęła wyodrębnioną część lub całość efektów uczenia się wymaganych dla tej kwalifikacji.
Wiedza	Jest to zbiór opisów obiektów i faktów, zasad, teorii oraz praktyk przyswojonych w procesie uczenia się, odnoszących się do dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej.

Wykształcenie	Oznacza rezultat procesu kształcenia w zakresie ogólnym i specjalistycznym charakteryzowany na podstawie: <ul style="list-style-type: none"> – poziomu wykształcenia odpowiadającego poziomowi ukończonej szkoły (np. wykształcenie: podstawowe, gimnazjalne, ponadpodstawowe, ponadgimnazjalne, czeladnicze, policealne, wyższe (pierwszy, drugi i trzeci stopień), – profilu wykształcenia (ukończonej szkoły) lub dziedziny wykształcenia (kierunek lub kierunek i specjalność ukończonej szkoły wyższej lub wyższej szkoły zawodowej).
Zadanie zawodowe	Jest to logiczny wycinek lub etap pracy w ramach zawodu o wyraźnie określonym początku i końcu wykonywany na stanowisku pracy. Na zadanie zawodowe składa się układ czynności zawodowych powiązanych jednym celem, kończący się określonym wytworem, usługą lub istotną decyzją. W wyniku podziału pracy każdy zawód różni się wykonywanymi zadaniami, na które składają się czynności zawodowe.
Zawód	Jest to zbiór zadań zawodowych wyodrębnionych w wyniku społecznego podziału pracy, wykonywanych przez poszczególne osoby i wymagających odpowiednich kwalifikacji i kompetencji (wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych), zdobytych w wyniku kształcenia lub praktyki. Wykonywanie zawodu stanowi źródło utrzymania.
Zintegrowany System Kwalifikacji (ZSK)	Wyodrębniona część Krajowego Systemu Kwalifikacji, w której obowiązują określone w ustawie standardy opisywania kwalifikacji oraz przypisywania poziomu Polskiej Ramy Kwalifikacji do kwalifikacji, zasady włączania kwalifikacji do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji i ich ewidencjonowania w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji (ZRK), a także zasady i standardy certyfikowania kwalifikacji oraz zapewniania jakości nadawania kwalifikacji. Informacje o ZSK są dostępne pod adresem: https://www.kwalifikacje.gov.pl
Zintegrowany Rejestr Kwalifikacji (ZRK)	Rejestr publiczny prowadzony w systemie teleinformatycznym ewidencjonujący kwalifikacje włączone do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji. Informacje o ZRK są dostępne pod adresem: https://rejestr.kwalifikacje.gov.pl

7.2. Definicje związane z wykonywaniem zawodu (branżowe)

Lp.	Nazwa pojęcia	Definicja	Źródło
1	Animator	Nazwa stanowiska pracy, która określa pracownika zajmującego się organizacją czasu wolnego ludzi przebywających w ośrodkach wczasowych i turystycznych. Animator najczęściej prowadzi zajęcia sportowe, plastyczne, teatralne, muzyczne i specjalne np. animacje dla dzieci.	Definicja opracowana przez zespół ekspercki na podstawie: http://trener-bytomski.blogspot.com/2015/01/zdolnosci-motoryczne.html [dostęp: 31.10.2018]
2	Dyskopatia	Zmiana chorobowa polegająca na uszkodzeniu krążka lub krążków międzykręgowych, przyczyna dolegliwości bólowych, tzw. bólów krzyża i rwy kulszowej, czyli nerwobólu nerwu kulszowego.	http://www.biomedical.pl/sloownik-medyczny/dyskopatia-207.html [dostęp: 31.10.2018]
3	Fitness	Szeroko rozumiana, potoczna nazwa różnych form gimnastyki rekreacyjnej.	Definicja opracowana przez zespół ekspercki na podstawie: Bielec G., Póttorak W., Warchoł K.: Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej. Proksenia, Kraków 2011
4	Kondycja	Stan fizjologiczny organizmu ulegający zmianom pod wpływem różnych czynników. Wynika ona ze stanu odżywienia i wytrenowania organizmu, a także zabiegów pielęgnacyjnych.	Definicja opracowana przez zespół ekspercki na podstawie: Wolańska T.: Leksykon. Sport dla wszystkich – rekreacja ruchowa. Wydawnictwo AWF, Warszawa 1997
5	Przeciążenia narządu ruchu	Zespół zjawisk, w których działanie mechaniczne przekracza wytrzymałość fizyczną lub wydolność.	http://www.biomechanik.pl/streszczenia_2016/pdf/Zygmanska20160413203623N.pdf [dostęp: 31.10.2018]

6	Rekreacja ruchowa	Forma aktywności najczęściej fizycznej, ale również umysłowej podejmowana poza obowiązkami zawodowymi, społecznymi, domowymi i nauką. Głównym jej celem jest odpoczynek i rozrywka.	Definicja opracowana przez zespół ekspercki na podstawie: Wielka Encyklopedia PWN, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004, t. 23, s. 234
7	Teoria konstytucjonalna Kretschmera	Koncepcja trzech podstawowych typów budowy ciała stworzona przez Ernesta Kretschmera.	http://kopytkowalski.pl/psychologia-konstytucjonalna-przeszlosci-cz-ii/ [dostęp: 31.10.2018]
8	Typologia Sheldona	Konstytucjonalna teoria temperamentu autorstwa Williama Sheldona.	http://encyklopedia.naukowy.pl/Typologia_Sheldona [dostęp: 31.10.2018]
9	Sprawność fizyczna	Zdolność do efektywnego wykonania pracy mięśniowej.	https://wychowaniefizyczne.net/sprawnosc-fizyczna-sila-oraz-wytrzymalosc-jako-podstawowe-zdolnosci-motoryczne [dostęp: 31.10.2018]
10	Wydolność fizyczna	Umiejętność człowieka do wykonywania pracy fizycznej (która jest długotrwała lub ciężka) bez głębokiego zmęczenia, a także bez wyraźnych zmian wewnętrznych w organizmie. Dodatkowo wydolność fizyczna jest pewnego rodzaju zdolnością do jego szybkiej regeneracji po zakończonym wysiłku.	Encyklopedia zarządzania https://mfiles.pl/pl/index.php/Wydolno%C5%9B%C4%87_fizyczna_organizmu [dostęp: 31.10.2018]
11	Zajęcia korekcyjne	Forma zajęć grupowych, których głównym celem jest aspekt zdrowotny. Trening polega na przywracaniu poprawnych wzorców ruchowych. Stosowane zestawy ćwiczeń mają doprowadzić do korekcji postawy ciała i do utrwalania nawyku prawidłowej postawy ciała.	Definicja opracowana przez zespół ekspercki na podstawie: Tuzinek S., Biniaszewski T., Ratyńska A.: Podstawy teorii i metodyki gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej. Wyd. Politechniki Radomskiej, Radom 2010
12	Zajęcia profilaktyczno-prewencyjne dotyczące urazów	Zajęcia będące złożonym etapem, niosące za sobą cel wydłużenia kariery sportowej i podniesienie potencjału motorycznego zawodnika oraz redukcji kosztów leczenia.	http://www.medicalnews.ump.edu.pl/uploads/2010/3/240_3_79_2010.pdf [dostęp: 31.10.2018]
13	Zajęcia ruchowo-sportowe	Ogólne określenie wszystkich form zajęć sportowych, których celem, poprzez ruch, jest podniesienie ogólnej sprawności i wydolności organizmu.	Definicja opracowana przez zespół ekspercki na podstawie: Zapolska J., Zarębska A., Ostrowska L.: Fitness w leczeniu nadwagi i otyłości. „Forum Zaburzeń Metabolicznych”, nr 2/2010
14	Zajęcia siłowo-wzmacniające	Forma zajęć mająca na celu pobudzenie tkanek mięśniowych przez skurcze mięśni do zmian adaptacyjnych usprawniających czynności układu mięśniowego. Ćwiczenia siłowo-wzmacniające mogą mieć charakter wysiłku lokalnego (<33% masy mięśniowej), regionalnego (>33% <66% masy mięśniowej), i ogólnego (> 66% masy mięśniowej).	Górski J., Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. PZWL, Warszawa 2014; Osiński W.: Aktywność fizyczna w profilaktyce i terapii. Wyd. PZWL, Warszawa 2016
15	Zajęcia wytrzymałościowe	Forma treningu, która powoduje zmiany w czynności układu krążenia, układu oddechowego oraz w procesach metabolicznych. Pod wpływem regularnych ćwiczeń wytrzymałościowych wzrasta pojemność życiowa płuc oraz ich możliwa maksymalna wentylacja. Trening wytrzymałościowy jest o różnej intensywności i uwzględnia zaawansowanie osób ćwiczących.	Definicja opracowana przez zespół ekspercki na podstawie: Górski J., Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. PZWL, Warszawa 2014; Osiński W.: Aktywność fizyczna w profilaktyce i terapii. PZWL, Warszawa 2016

ZASTOSOWANIE INFORMACJI O ZAWODACH

Wsparcie dla pracowników i klientów instytucji rynku pracy w zakresie:

- skutecznego podejmowania decyzji dotyczących wyboru zawodu, pracy/zatrudnienia,
- nabywania nowych lub rozszerzania już posiadanych kompetencji zawodowych,
- zmiany kwalifikacji zawodowych zgodnie z potrzebami rynku pracy,
- dopasowywania treści szkoleń kontraktowanych przez urzędy pracy do potrzeb rynku pracy.

Wsparcie dla różnych grup interesariuszy w zakresie:

- poradnictwa i doradztwa zawodowego,
- tworzenia i aktualizacji ofert szkoleniowych dla rynku pracy,
- dostosowania oferty kształcenia zawodowego do wymagań rynku pracy,
- tworzenia i aktualizacji opisów stanowisk pracy,
- przygotowania lub aktualizacji opisu kwalifikacji rynkowych wprowadzanych do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji.