

## Instruktor základních pohybových aktivit (kód: 74-027-M)

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <b>Autorizující orgán:</b>            | Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy   |
| <b>Skupina oborů:</b>                 | Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74) |
| <b>Týká se povolání:</b>              | Instruktor Body and Mind                       |
| <b>Kvalifikační úroveň NSK - EQF:</b> | 4  |

### Odborná způsobilost

| Název   | Úroveň |
|---|--------|
| Orientace v základech somatologie a kineziologie  | 4      |
| Jednání s cvičenci a základní orientace v psychologii, pedagogice a didaktice pro potřeby instruktora základních pohybových aktivit | 4      |
| Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při práci instruktora základních pohybových aktivit                                   | 4      |
| Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu                         | 3      |
| Základní diagnostika držení těla a diagnostika pohybových stereotypů pro potřeby instruktora základních pohybových aktivit          | 4      |
| Sestavení cvičební jednotky u specifických cílových skupin  | 4      |
| Vedení a organizace cvičební jednotky   | 4      |
| Sestavení cvičebního plánu  | 4      |
| Orientace v základních prostředcích rozvoje pohybových schopností a jejich variabilitě  | 4      |
| Orientace v technických složkách sportovního výkonu při různých pohybových činnostech   | 4      |
| Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení  | 3      |

### Platnost standardu

Standard je platný od: 05.02.2019 do: 20.10.2022

## Organizační a metodické pokyny

### Pokyny k realizaci zkoušky

Autorizovaná osoba informuje, které doklady musí uchazeč předložit, aby zkouška proběhla v souladu s platnými právními předpisy.

Před zahájením vlastního ověřování musí být uchazeč seznámen s pracovištěm a s požadavky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (BOZP) a požární ochrany (PO), o čemž bude autorizovanou osobou vyhotoven a uchazečem podepsán písemný záznam. Zdravotní způsobilost pro vykonávání pracovních činností této profesní kvalifikace je vyžadována a prokazuje se lékařským potvrzením (odkaz na povolání v NSP - <https://www.nsp.cz/jednotka-prace/instruktor-body-and-mind#zdravotni-zpusobilost>).

Uchazeč předloží zdravotní osvědčení od sportovního lékaře.

Uchazeč si s sebou ke zkoušce přinese:

- vhodný cvičební oděv
- obuv
- písemně zpracovanou přípravu na cvičební jednotku (metodický dopis)

Autorizovaná osoba si připraví soubor otázek pro ústní i písemné ověření teoretických znalostí uchazeče.

V případě, že ústní ověřování bude realizováno formou losování otázek, je nutné dodržet následující pravidla:

#### **Pravidla pro aplikaci ústního ověřování formou vylosovaných otázek**

Soubor otázek pro ústní ověřování stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnotícího standardu. Musí přitom splňovat následující pravidla:

Při každé zkoušce musí být ověřeny všechny kompetence kvalifikačního standardu. To znamená, že v případě, kdy se některé kompetence nebo kritéria ověřují pomocí losovaných otázek, musí být splněny následující dvě podmínky:

A. Pro celkový soubor otázek:

Každé kritérium je zohledněno v několika otázkách.

B. Pro soubor vylosovaných otázek konkrétního uchazeče:

Každý uchazeč musí mít v souboru svých vylosovaných otázek zohledněno alespoň jednu každé kritérium (myslí se kritérium, u něhož jsou losované otázky způsobem ověření a v návaznosti na pokyn, která kritéria je třeba u zkoušky splnit).

V případě, že písemné ověřování bude realizováno formou testu, je nutno dodržet následující pravidla:

#### **Pravidla pro aplikaci písemných testů jako způsobu ověřování:**

Soubor otázek pro testy stanovuje autorizovaná osoba podle požadavku hodnotícího standardu. Musí splňovat následující pravidla:

1) Testy pro jednotlivé uchazeče musí být generovány z dostatečně velkého souboru otázek, aby bylo umožněno řádově několik desítek různě stanovených testů.

2) Při každé zkoušce musí být ověřeny všechny kompetence kvalifikačního standardu. To znamená, že v případě, kdy se některé kompetence nebo kritéria ověřují pomocí testů, musí být splněny následující podmínky:

B1. Pro celkový soubor otázek, z něhož se generují jednotlivé testy:

Pro každé kritérium existuje několik otázek.

B2. Pro jednotlivé vygenerované testy:

Každý uchazeč má ve svém testu pro každé kritérium (u něhož je test způsobem ověření a v návaznosti na pokyn o tom, která kritéria je třeba u zkoušky splnit) alespoň jednu otázku.

B3. Pro úspěšné splnění požadavků testu:

Za úspěšné splnění testu se považuje 70 % správně zodpovězených otázek s tím, že pro každé kritérium musí být správně zodpovězené alespoň 70 % otázek.

Kompetence *Orientace v základech somatologie a kineziologie*, kritérium c)

- Uchazeč musí popsat a vysvětlit:
  - obecné fyziologické a mechanické zákonitosti pohybu

- základy biomechaniky a zapojení svalů při pohybu
- na třech konkrétních pohybech, které zadá autorizovaná osoba během zkoušky, musí popsat a vysvětlit konkrétní zapojení svalových skupin

Kompetenci *Jednání s cvičenci a základní orientace v psychologii, pedagogice a didaktice pro potřeby instruktora základních pohybových aktivit* ověřit během modelového rozhovoru tak, že uchazeč správně vysvětlí cvičenci strukturu a cíle cvičební jednotky včetně její organizace. Cvičence představuje jeden ze zkoušejících, který sám specifikuje, jakého cvičence představuje. Modelový rozhovor bude veden jako při zahájení cvičební jednotky s jedním cvičencem.

Kompetence *Základní diagnostika držení těla a diagnostika pohybových stereotypů pro potřeby instruktora základních pohybových aktivit*, kritérium f)

- Uchazeč musí prokázat znalost využití výsledků diagnostických měření:
  - poměr aktivní a pasivní hmoty (např. In Body, Tanita apod.)
  - znalost významu měřené složky tělních tekutin
  - bazální metabolismus

Kompetence *Sestavení cvičební jednotky u specifických cílových skupin*, kritérium i)

- Uchazeč písemně zpracuje přípravu na cvičební jednotku (metodický dopis) pro (volitelně jednu z variant) jednotlivce, skupinu nebo tým. V přípravě musí být jasně specifikovány všechny níže uvedené body. Výběr, pro koho bude cvičební jednotka určena je na rozhodnutí uchazeče.
- Práce bude obsahovat:
  - jméno uchazeče
  - zdůvodnění výběru cvičební jednotky pro jednotlivce/skupinu/tým
  - specifikace cvičence/cvičenců podle věku a pohlaví
  - cíl cvičební jednotky
  - specifických parametrů – zaměření na rozvoj rychlostních, vytrvalostních, silových a obratnostních schopností a flexibility, případně na kombinaci schopností (např. v rámci kruhového nebo metabolického tréninku)
  - popis cvičební jednotky
  - pomůcky potřebné pro realizaci cvičební jednotky
  - délku cvičební jednotky
  - popis organizace cvičební jednotky
  - rozdělení cvičební jednotky na jednotlivé části
- Minimální požadovaný rozsah práce je 15 stran formátu A4.
- Uchazeč práci odevzdá autorizované osobě minimálně 1 měsíc před dnem konání zkoušky.
- Připravený program bude uchazečem prezentován v rozsahu 15-20 minut. V případě, že uchazeč využije hudební doprovod, musí se při přihlášení ke zkoušce domluvit s autorizovanou osobou na požadovaném vybavení.

Kompetence *Sestavení cvičební jednotky u specifických cílových skupin*, kritérium h)

- Nevztahuje se k zadané písemné přípravě (metodickému dopisu). Zkoušející při ověření tohoto kritéria vybere jinou specifickou skupinu cvičenců, než uchazeč popisuje ve své přípravě (metodickém dopisu).

Kompetence *Vedení a organizace cvičební jednotky*, kritéria g-j)

- Zkoušející zadá jednu část cvičební jednotky, kterou uchazeč předvede podle podkladů v metodickém dopisu v rozsahu 15-20 minut.
- Zkouška bude provedena v daném rozsahu s tím, že některé cviky budou představeny pouze informativně v menším rozsahu tak, aby bylo jasné, že jsou součástí cvičební jednotky.
- Uchazeč bude mít k dispozici figuranty v minimálním počtu 4, které zajistí zkoušející.

Kompetence *Sestavení cvičebního plánu*, kritérium a)

- Uchazeč musí předvést:
  - zjištění potřeb, motivace a cílů cvičence
  - jak budou probíhat cvičební jednotky jednotlivce, skupiny nebo týmu
  - jaký diagnostický postup zvolí pro zjištění základních informací; zjištění základních informací (kolik času, kolik financí, ...)

Kompetence *Sestavení cvičebního plánu*, kritérium d)

- Uchazeč představí stavbu cvičebního plánu na dobu 3 měsíců, jehož součástí je cvičební jednotka, kterou v rámci

metodického dopisu připravil. Cvičební plán tedy bude pro stejnou cílovou skupinu cvičenců (jednotlivce nebo skupiny) jako je cvičební jednotka.

## **Autoři standardu**

### **Autoři kvalifikačního standardu**

Kvalifikační standard profesní kvalifikace připravila SR pro osobní služby, ustavená a licencovaná pro tuto činnost HK ČR a SP ČR.

Na tvorbě se dále podílely subjekty zastoupené v pracovní skupině:

Česká obec sokolská

Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r. o.

Resortní sportovní centrum Dukla Praha