Instruktor/instruktorka aerobiku (kód: 74-001-H)

Autorizující orgán: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
Skupina oborů: Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74)
Týká se povolání: Instruktor a trenér kondičních a funkčních cvičení
Kvalifikační úroveň NSK - EQF: 3

Odborná způsobilost

Název	Úroveň
Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka	4
Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby aerobních a tanečních forem cvičení	4
Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci aerobních a tanečních forem cvičení	3
Vedení skupinové lekce aerobních a tanečních forem cvičení	4
Modifikace cvičebního programu aerobních a tanečních forem cvičení pro specifické skupiny klientů	4
Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu	3
Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení	3
Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovních aktivitách	3

Platnost standardu

Standard je platný od: 19.06.2020

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.

Autorizovaná osoba, resp. autorizovaný zástupce autorizované osoby, je oprávněna předčasně ukončit zkoušku, pokud vyhodnotí, že v důsledku činnosti uchazeče bezprostředně došlo k ohrožení nebo bezprostředně hrozí nebezpečí ohrožení zdraví, života a majetku či životního prostředí. Zdůvodnění předčasného ukončení zkoušky uvede autorizovaná osoba do záznamu o průběhu a výsledku zkoušky. Uchazeč může ukončit zkoušku kdykoliv v jejím průběhu, a to na vlastní žádost.

Zdravotní způsobilost pro vykonávání pracovních činností této profesní kvalifikace je vyžadována a prokazuje se lékařským potvrzením (odkaz na povolání v NSP - https://nsp.cz/jednotka-prace/instruktor-skupinovych-ko#zdravotni-zpusobilost).

Při hodnocení uchazeče autorizovaná osoba také sleduje a posuzuje správné, přesné a odborné vyjadřování uchazeče a používání adekvátní terminologie a názvosloví na požadované úrovni.

Bližší pokyny k realizaci zkoušky:
Ad kompetence Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby posilovacích a tanečních forem cvičení
- uchazeč na modelovém cvičícím ukáže příklady správného a špatného držení těla a uvede základní kompenzační cviky k nápravě
ad kritérium c)
- uchazeč na jednom modelovém cvičícím prakticky ukáže správné držení těla ve stoji i v pohybu (chůze, předklon, izolované pohyby horních i dolních končetin), v případě odchylek od normy verbálně navede modelového cvičícího do správné pozice a dle potřeby ho také opraví

Ad kompetence Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci aerobních a tanečních forem cvičení, kritérium g)
- autorizovaná osoba zašle nejpozději 14 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky uchazeči zadání pro zpracování plánu lekce. Požadovaný rozsah plánu je 1-2 normostrany A4. Plán lekce by měl být časově rozdělen v rozsahu 3-4 bloků (hudební odstavec 1-32 dob), dle jednotlivých úseků s podrobným popisem jednotlivých částí, tj. v podobě zápisu choreografie (popis prvků – název prvku, počet dob a směr pohybu). Takto zpracovaný plán zašle uchazeč v elektronické podobě nejpozději 7 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky autorizované osobě a zároveň si jej přinese ke zkoušce, kde danou choreografii předvede a zpracování plánu obhájí.

Ad kompetence Vedení skupinové lekce aerobních a tanečních forem cvičení:
- uchazeč všechna kritéria předvede po dobu nejméně 15 minut cvičení

Ad kompetence Modifikace cvičebního programu aerobních a tanečních forem cvičení pro specifické skupiny klientů, kritérium a):
- popsáním specifik se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat jednotlivá stadia těhotenství a uvést obecně nedoporučované nebo naopak vhodné cviky a pozice těla pro jednotlivé fáze těhotenství

kritérium b):
- popsáním specifik se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat obecně nedoporučované nebo naopak vhodné cviky pro ženy po porodu přirozeném a po porodu císařským řezem v šestinedělí a pozdějším období

kritérium c):
- popsáním specifik se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat obecně nedoporučované nebo naopak vhodné cviky pro jedince staršího věku a uvedení možných zdravotních rizik

Autorizovaná osoba si připraví pro písemnou část zkoušky:

1. soubor uzavřených otázek pro testové ověření znalostí uchazeče - týká se kompetence
- Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka
2. soubor otevřených otázek pro písemné ověření znalostí uchazeče formou volné písemné odpovědi. Týká se kompetencí:
- Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci aerobních a tanečních forem cvičení
- Modifikace cvičebního programu aerobních a tanečních forem cvičení pro specifické skupiny klientů - kritérium f)
- Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu
- Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovních aktivitách

Písemné ověření kompetencí je realizováno formou jednoho dokumentu, který zpracuje autorizovaná osoba a bude obsahovat jak testové uzavřené otázky, tak i otevřené otázky.

Pravidla pro aplikaci písemných testů jako způsobu ověřování:
Soubor otázek pro testy stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnoticího standardu. Musí splňovat následující pravidla:
A. Testy pro jednotlivé uchazeče musí být generovány z dostatečně velkého souboru otázek, aby bylo umožněno řádově několik desítek různě sestavených testů.
B. 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 dvě otázky.
B3. Pro úspěšné splnění požadavků testu:
Za úspěšné splnění testu se považuje 80 % správně zodpovězených otázek s tím, že pro každé kritérium musí být správně zodpovězeno alespoň 50 % otázek.

V případě, že ústní ověřování bude probíhat formou losování otázek, je nutné dodržovat následující pravidla:
Pravidla pro aplikaci ústního ověřování formou vylosovaných otázek
Soubor otázek pro ústní ověřování stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnoticího 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 splněné 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 jednou každé kritérium (myslí se kritérium, u něhož jsou losované otázky způsobem ověření a v návaznosti na pokyn o tom, která kritéria je třeba u zkoušky splnit).

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:
Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz, z. s.
AC Fitness Academy, Farot, s. r. o.
Česká komora fitness, z. s.