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

Autorizující orgán: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
Skupina oborů: Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74)
Týká se povolání: Instruktor Body and Mind
Kvalifikační úroveň NSK - EQF: 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 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 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 jednou 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.
Resortni sportovni centrum Dukla Praha