Instruktor/instruktorka pohybových aktivit osob s civilizačními onemocněními (kód: 74-019-N)

Autorizující orgán: Ministerstvo zdravotnictví
Skupina oborů: Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74)
Týká se povolání: Instruktor pohybových aktivit osob s civilizačními onemocněními
Kvalifikační úroveň NSK - EQF: 5

Odborná způsobilost

Název	Úroveň
Orientace v anatomii, fyziologii a patofyziologii člověka pro potřeby instruktorů pohybových aktivit osob s civilizačními onemocněními	5
Analýza držení těla v polohách a v pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby kondičního tréninku osob s civilizačními onemocněními	5
Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinové i individuální lekce osob s civilizačními onemocněními	5
Vysvětlení a předvedení správného provedení cviků pro osoby s civilizačními onemocněními	5
Vedení skupinových a individuálních lekcí pro osoby s civilizačními onemocněními	5
Modifikace cvičebního programu pro osoby s civilizačními onemocněními s využitím základních pomůcek	5
Poskytování informací k modifikaci životního stylu a stravovacích návyků osob s civilizačními onemocněními	4
Monitorování biologických parametrů před, během i po ukončení cvičební jednotky u osob s civilizačními onemocněními	6
Poskytování první pomoci pro potřeby instruktorů pohybových aktivit osob s civilizačními onemocněními	5
Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovních aktivitách osob s civilizačními onemocněními	5

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 AOs 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-pohybovych-akt#zdravotni-zpusobilost).

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

Za menší skupinu skupinu klientů se považuje skupina 3 klientů, přičemž každý klient má své specifické zdravotní omezení (například jedna osoba má diabetes, druhá osoba artrózu a třetí trpí hypertenzí) tzn. každý klient může trpět jiným onemocněním.

Civilizačním onemocněním v rámci tohoto standardu rozumíme: obezita a nadváha, diabetes (cukrovka) 2. typu, dyslipidémie (porucha metabolismu tuků), hypertenze (vysoký krevní tlak), osteoporóza, artróza nosných kloubů, ateroskleróza a její projevy.

Kompetence **Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby kondičního tréninku osob s civilizačními onemocněními**, kritérium c)
- uchazeč otestuje tyto funkční testy s jedním klientem: Step test, zátěžový test na kole s měřením krevního tlaku do submaximální zátěže, chodecký test 6 min., funkční testy na páteř – například Thomayerův test.

Kompetence **Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinové i individuální lekce osob s civilizačními onemocněními**, kritérium c)
- modelové příklady virtuálních osob s civilizačním onemocněním, pro které navrhne uchazeč vhodná cvičení pro domácí podmínky - tento program je připravován na místě, AOs zadá jeden cvičební program.
(na základě těchto příkladů si může autorizovaná osoba vytvořit vlastní příklady zadání):

- klient 68 let, nadváha, vysoký krevní tlak, nekuřák
- klientka 45 let, obezita 2. stupně, diabetik, vysoký krevní tlak
- klient 32 let, obezita 3. stupně, k lékaři nechodí, kuřák
- klientka 76 let, normální hmotnost, vysoký krevní tlak, nekuřák
- klientka 53 let, diabetička na inzulínu, hypertenze, kuřačka

Kompetence **Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinové i individuální lekce osob s civilizačními onemocněními**, kritérium i)
- AOs si připraví 20 modelových kazuistik.
- Nejpozději 14 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky zašle AOs zadání pro zpracování cvičebního programu (rozsah 3-5 normostran A4) časově rozděleny dle jednolivých úseků s podrobným popisem jednotlivých částí. Uchazeč takto zpracovaný cvičební program zašle v elektronické podobě nejpozději 7 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky autorizované osobě. Dle zadání AOS uchazeč předvede vybranou část lekce a svůj návrh u zkoušky obhájí.
- obsah připraveného cvičebního programu: anamnéza klienta, cíl cvičení, motivace, popis jednotlivých fází cvičební jednotky s uvedením jednotlivých pohybových aktivit a cviků, rizika a jejich předcházení, případně řešení komplikací

Kompetence **Vedení skupinových a individuálních lekcí osob s civilizačními onemocněními**, kritérium a)
- uchazeč povede cvičební lekci na základě připraveného cvičebního programu z kompetence Sestavení vhodného

cvičebního programu pro skupinové i individuální lekce osob s civilizačními onemocněními, kritérium i)

Kompetence **Vedení skupinových a individuálních lekcí osob s civilizačními onemocněními,** kritérium b)
- uchazeč předvede cvičení v rozsahu 20 minut na modelových cvičících
- autorizovaná osoba sleduje a hodnotí především, zda uchazeč správně vysvětluje a dohlíží na správné provedení cviku

Kompetence **Monitorování biologických parametrů před, během i po ukončení cvičební jednotky u osob s civilizačními onemocněními,** kritérium c)
- modelové příklady virtuálního diabetika, na jejichž základě uchazeč interpretuje různé hladiny glykémie před, v průběhu a po ukončení pohybové aktivity a navrhne vhodný pohybový program
- na základě parametrů u níže uvedených příkladů zadá autorizovaná osoba uchazeči pro zkoušku 1 příklad:

- klient: 55 let, s cukrovkou, která trvá 10 let, výška 170 cm, hmotnost 98 kg; vstupní data: SF 60/min, krevní tlak 160/80 mmHg, glykémie 13,2 mmol/l, (po cvičení 11,4); postup při preskripci – první návštěva
- klientka: 76 s cukrovkou 2. typu, léčenou metforminem, výška 163 cm, hmotnost 50 kg; vstupní data: SF 74/min, krevní tlak 130/80 mmHg, glykémie 6,2 mmol/l (po cvičení 5,8 mmol/l); postup při preskripci – první návštěva – dlouhodobý program
- klient: 64 let, s cukrovkou 2. typu 17 let, výška 180 cm, váha 96 kg, léčení inzulínem 6 let, nyní 4 x denně, dále v anamnéze infarkt myokardu před 6 lety; vstupní data: SF 78/min, krevní tlak 155/90 mmHg, glykémie 9,2 mmol/l (po cvičení 5,7 mmol/l); postup při preskripci – první návštěva a další postup

Kompetence **Monitorování biologických parametrů před, během i po ukončení cvičební jednotky u osob s civilizačními onemocněními,** kritérium d)
- tělesné složení (index BMI) lze určit na modelovém cvičícím

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 splněné následující 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).

Autorizovaná osoba si připraví pro písemnou část zkoušky:
1. soubor uzavřených otázek pro testové ověření znalostí uchazeče - týká se kompetencí
Orientace v anatomii, fyziologii a patofyziologii člověka pro potřeby instruktorů pohybových aktivit s civilizačním onemocněním kritéria a), b) a c)
Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinové i individuální lekce osob s civilizačními onemocněními kritéria g)
Poskytování informací k modifikaci životního stylu a stravovacích návyků osob s civilizačními onemocněními kritéria a) a b)

2. soubor otevřených otázek pro písemné ověření znalostí uchazeče formou volné písemné odpovědi. Týká se kompetencí:
Orientace v anatomii, fyziologii a patofyziologii člověka pro potřeby instruktorů pohybových aktivit s civilizačním onemocněním kritéria e) a f)
Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinové i individuální lekce osob s civilizačními onemocněními kritéria d) a e)

Pravidla pro aplikaci písemných testů jako způsobu ověřování:
Soubor otázek pro testy stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnotícího 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 splněné 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 80 % správně zodpovězených otázek s tím, že pro každé kritérium musí být správně zodpovězeno alespoň 50 % otázek.

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:
VŠTJ Medicina Praha, o. s.
3. interní klinika 1. LF UK a VFN Praha
Klinika rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. LF UK a FV Motl
Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity Brno
IKEM Praha
Česká komora fitness