Instruktor/instruktorka cvičení seniorů (kód: 74-012-N)

Autorizující orgán: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
Skupina oborů: Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74)
Týká se povolání: Instruktor zdravotní tělesné výchovy seniorů
Kvalifikační úroveň NSK - EQF: 5

Odborná způsobilost

Název	Úroveň
Analýza posturálních a pohybových stereotypů	5
Orientace v anatomii, fyziologii a patofyziologii člověka	5
Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinové i individuální lekce osob seniorského věku	5
Vysvětlení a předvedení technik správného provedení cviků pro osoby seniorského věku	5
Vedení skupinových a individuálních lekcí pro osoby seniorského věku	5
Modifikace cvičebního programu pro osoby seniorského věku s využitím základních pomůcek	5
Monitorování biologických parametrů před, během i po ukončení cvičební jednotky	5
Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení	5
Orientace v základních parametrech problematiky tělesné výchovy seniorů	5

Platnost standardu

Standard je platný od: 13.07.2022

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 autorizovaná osoba vyhotoví a uchazeč podepíše písemný záznam.

Autorizovaná osoba, resp. autorizovaný zástupce autorizované osoby je oprávněný 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 jednotku práce v NSP: https://www.nsp.cz/jednotka-prace/instruktor-zdravotni-tele-0647).

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

Úroveň znalostí z biologie ověřovaná v této profesní kvalifikaci se pohybuje v rozsahu učiva střední zdravotnické školy příp. gymnaziálního učiva. Terminologie není vyžadována v latinském jazyce.

Specifikace kritérií

Kompetence **Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinové i individuální lekce osob seniorského věku**, kritérium c) - h): Rozsah znalostí pro vysvětlení specifik pro konkrétních oslabení pohybového systému je vyžadován na úrovni učiva střední zdravotnické školy/zdravotnického lycea. Modelový cvičební program pro jednotlivá oslabení musí být v minimálním rozsahu 10 minut.

Kompetence **Vysvětlení a předvedení technik správného provedení cviků pro osoby seniorského věku**,
- kritérium a) až h): Na každou techniku cvičení je třeba počítat s minimálním časem 10 minut.
- kritérium h): Technikami rozšiřujících prostředků se rozumí: psychomotorika, jógová cvičení, Tai-chi, Feldenkreis apod. Alternativními metodami se rozumí: korekční kvadrupedie (quadrupedie), odporové stimulační cvičení, "škola zad".

Kompetence **Vedení skupinových a individuálních lekcí pro osoby seniorského věku**,
- kritérium b): Ukázka lekce by měla trvat 15 – 20 minut, aby bylo možné hodnotit požadované předpoklady uchazeče.
- kritérium e): Specifiky osobnosti cvičitele/instruktora se rozumí: pedagogický takt, empatie, sebejistota, optimismus apod.

Kompetence **Orientace v základních parametrech problematiky tělesné výchovy seniorů**, kritérium a): Uchazeč před zkouškou zpracuje písemnou práci na téma vybrané z přiloženého seznamu, popř. na téma vlastní, které mu odsouhlasí autorizovaná osoba. Autorizovaná osoba zadá možnosti výběru tématu k písemné práci uchazeči nejpozději 3 týdny před termínem zkoušky. Písemná práce je požadovaná v rozsahu minimálně 10 a maximálně 15 stran, podle standardů úpravy textu (titulní strana, obsah, úvod, hlavní stať: teoretická a praktická část, závěr, použitá a citovaná literatura; doporučená formální úprava: písmo: Times New Roman, velikost písma: 12, řádkování: 1,5, zarovnání: do bloku, číslování stran. Práci uchazeč zašle v elektronické podobě na adresu autorizované osoby v nejzazším termínu 10 dní před zkouškou. Tuto práci uchazeč před zkušební komisí prezentuje a obhájí.

Návrhy témat písemných prací (pouze příklady)

- Cvičení pánevního dna pro ženy seniorky
- Cvičení před a po aplikaci endoprotézy kyčelního kloubu
- Cévní gymnastika

- Oční gymnastika
- Cvičení jemné motoriky
- Zdravotní cvičení bez tělocvičny
- Využití hudby ve zdravotní tělesné výchově seniorů
- Životní styl v seniorském věku

Pro kompetenci **Monitorování biologických parametrů před, během i po ukončení cvičební jednotky** kritérium c) uchazeč předvede Ruffierovu zkoušku za pomoci stopek (stačí v mobilním telefonu) a židle.

Autorizovaná osoba si připraví pro teoretickou část zkoušky:
- soubor otázek obecné části pro písemné ověření teoretických znalostí uchazeče,
- soubor otázek speciální části (v tomto případě zdravotní tělesná výchova se specializací pro seniory) pro písemné nebo ústní ověření teoretických znalostí uchazeče.

Pravidla pro praktickou část zkoušky:
- Při každé zkoušce musí být ověřeny všechny kompetence a kritéria, to znamená, že každý uchazeč musí mít v souboru vybraných modelových příkladů alespoň jednu ukázku svých praktických dovedností pro každé kritérium s praktickým předvedením.
- Autorizovaná osoba si pro potřeby praktického ověření připraví soubor modelových příkladů.

Autoři standardu

Autoři kvalifikačního standardu

Na tvorbě se podílely subjekty zastoupené v pracovní skupině:
Akademie cvičitelů a instruktorů, České asociace Sport pro všechny, o. s.
Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA
Ústřední škola České obce sokolské
Státní zdravotní ústav Praha
Česká komora fitness