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

Kritéria a způsoby hodnocení

Analýza posturálních a pohybových stereotypů

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat správné držení těla a pohybové stereotypy a uvést nejčastější odchylky od normy	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Provést analýzu modelového příkladu držení těla, rozpoznat případné odchylky od normy a navrhnout vhodné cvičební programy	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Provést funkční posouzení zkrácených a oslabených svalů	Praktické předvedení

Je třeba splnit všechna kritéria.

Orientace v anatomii, fyziologii a patofyziologii člověka

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vyjmenovat, popsat a vysvětlit dělení pohybového systému člověka (pasivní, aktivní, řídicí složka)	Písemné ověření
b) Popsat strukturu, tvar a funkci jednotlivých kostí a kloubů	Písemné ověření
c) Popsat druhy svalové tkáně, vysvětlit fyziologii svalové činnosti a vyjmenovat typy svalových kontrakcí	Písemné ověření
d) Popsat nejdůležitější svaly a svalové skupiny z hlediska funkce, lokalizace a zatížení při pohybech	Písemné ověření
e) Popsat složení a funkce jednotlivých orgánových soustav	Písemné ověření
f) Popsat nejčastější patologické projevy stárnutí a rizikové faktory, které uvedené procesy urychlují	Písemné ověření
g) Popsat etiopatogenezi a klinické projevy onemocnění a rizikových faktorů u klinických jednotek, v nichž se může vést pohybová aktivita seniorů	Písemné ověření
h) Popsat principy dávkování tělesné zátěže	Ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinové i individuální lekce osob seniorského věku

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vysvětlit specifika zdravotních cvičení pro seniorský věk se zaměřením na věkovou kategorii do věku 75 let, vycházející z průměrné kondice zdravého člověka (udržení kondice a funkční zdatnosti, prevence oslabení orgánových soustav)	Ústní ověření
b) Vysvětlit specifika zdravotních cvičení pro seniorský věk nad 75 let, vycházející z průměrné kondice zdravého člověka (udržení kondice, prevence stařecké křehkosti a propadu při onemocněních)	Ústní ověření
c) Vysvětlit specifika zdravotních cvičení pro oslabení pohybového systému a sestavit a předvést vhodný modelový cvičební program	Praktické předvedení a ústní ověření
d) Vysvětlit specifika zdravotních cvičení pro oslabení dýchacího systému a sestavit a předvést vhodný modelový cvičební program pro jednotlivá zdravotní oslabení	Praktické předvedení a ústní ověření
e) Vysvětlit specifika zdravotních cvičení pro oslabení endokrinologická a metabolická, následně sestavit a předvést vhodný modelový cvičební program pro jednotlivá zdravotní oslabení	Praktické předvedení a ústní ověření
f) Vysvětlit specifika zdravotních cvičení pro oslabení srdečně-cévního systému, následně sestavit a předvést vhodný modelový cvičební program pro jednotlivá zdravotní oslabení	Praktické předvedení a ústní ověření
g) Vysvětlit specifika zdravotních cvičení pro oslabení gynekologická, následně sestavit a předvést vhodný modelový cvičební program pro jednotlivá zdravotní oslabení	Praktické předvedení a ústní ověření
h) Vysvětlit specifika zdravotních cvičení pro oslabení neurologická, neuropsychická a smyslová, následně sestavit a předvést vhodný modelový cvičební program pro jednotlivá zdravotní oslabení	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Vysvětlení a předvedení technik správného provedení cviků pro osoby seniorského věku

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat, vysvětlit a předvést základní polohy těla užívané ve zdravotní tělesné výchově seniorů	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Popsat, vysvětlit a předvést základní techniky „uvolňovacích“ cvičení	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Popsat, vysvětlit a předvést základní techniky „mobilizačních“ cvičení	Praktické předvedení a ústní ověření
d) Popsat, vysvětlit a předvést základní techniky „cíleně posilovacích“ (odporových cvičení) vhodných pro seniory	Praktické předvedení a ústní ověření
e) Popsat, vysvětlit a předvést základní techniky „dechových“ cvičení	Praktické předvedení a ústní ověření
f) Popsat, vysvětlit a předvést základní techniky „rovnovážných“ (balančních) cvičení	Praktické předvedení a ústní ověření
g) Popsat, vysvětlit a předvést základní techniky stabilizačních cvičení	Praktické předvedení a ústní ověření
h) Popsat, vysvětlit a předvést základní techniky rozšiřujících prostředků a alternativních metod	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Vedení skupinových a individuálních lekcí pro osoby seniorského věku

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat zásady pro výběr pohybových činností vzhledem k jednotlivým zdravotním oslabením a věku	Ústní ověření
b) Vést lekce zdravotní tělesné výchovy seniorů pomocí jasného, přesného a dostatečně hlasitého verbálního vysvětlení a dobře viditelného předvedení správného provedení cviku	Praktické předvedení
c) Identifikovat, analyzovat a korigovat případné chyby při provádění pohybových činností jednotlivců i celé skupiny vhodným způsobem	Praktické předvedení a ústní ověření
d) Popsat specifika osobnosti instruktora	Ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Modifikace cvičebního programu pro osoby seniorského věku s využitím základních pomůcek

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Předvést příklady 5-10 cviků s využitím lehkého posilovacího náčiní, vysvětlit a zdůvodnit užití této pomůcky v daných cvicích	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Předvést příklady 5-10 cviků s využitím balančních pomůcek, vysvětlit a zdůvodnit užití pomůcky v daných cvicích	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Předvést příklady 5-10 cviků s využitím overballů a fitballů	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Monitorování biologických parametrů před, během i po ukončení cvičební jednotky

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat a vysvětlit vztah mezi tepovou frekvencí, tlakem krve a tělesnou zátěží	Ústní ověření
b) Uvést a popsat objektivní „signály“ vyžadující ukončení cvičení, tzv. snadno pozorovatelné ukazatele velikosti zátěže organismu	Písemné ověření
c) Stanovit index odolnosti na námahu prostřednictvím Ruffierovy zkoušky	Praktické předvedení a ústní ověření
d) Uvést a popsat možné zdravotní limity cvičení	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Rychle vyhodnotit nenadálou situaci (např. bezvědomí, epileptický záchvat, krvácení, zástava dechu a oběhu), určit druh a rozsah poranění či poškození a navrhnout a předvést způsoby řešení	Praktické předvedení
b) Předvést správnou podobu rozhovoru při volání na záchranný systém	Praktické předvedení
c) Předvést a vysvětlit správný postup při neodkladné resuscitaci	Praktické předvedení a ústní ověření
d) Popsat a předvést postup poskytnutí první pomoci při nejčastějších úrazech (vykloubení kotníku, poranění vazů kotníku, kolene, ramene, svalové zranění, mdloby, nevolnost, krvácení, křeče apod.)	Praktické předvedení a ústní ověření
e) Vyhodnotit příznaky chorob typických pro seniorský věk, které se mohou manifestovat při zvýšené fyzické zátěži (např. příznaky při angině pectoris, ischemické chorobě dolních končetin, chronické plicní obstrukční nemoci, závrati různého původu) a navrhnout a předvést způsoby řešení	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Orientace v základních parametrech problematiky tělesné výchovy seniorů

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Prokázat znalost problematiky tělesné výchovy seniorů	Obhajoba přinesené práce

Je třeba splnit dané kritérium.

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.

Výsledné hodnocení

Zkoušející hodnotí uchazeče zvlášť pro každou kompetenci a výsledek zapisuje do záznamu o průběhu a výsledku zkoušky. Výsledné hodnocení pro danou kompetenci musí znít „splnil“ nebo „nesplnil“ v závislosti na stanovení závaznosti, resp. nezávaznosti jednotlivých kritérií u každé kompetence. Výsledné hodnocení zkoušky zní buď „vyhověl“, pokud uchazeč splnil všechny kompetence, nebo „nevyhověl“, pokud uchazeč některou kompetenci nesplnil. Při hodnocení „nevyhověl“ uvádí zkoušející vždy zdůvodnění, které uchazeč svým podpisem bere na vědomí.

Počet zkoušejících

Zkouška probíhá před zkušební komisí složenou z 2 členů, kteří jsou autorizovanou fyzickou osobou s autorizací pro příslušnou profesní kvalifikaci nebo autorizovaným zástupcem autorizované podnikající fyzické nebo právnické osoby s autorizací pro příslušnou profesní kvalifikaci.

Požadavky na odbornou způsobilost autorizované osoby, resp. autorizovaného zástupce autorizované osoby

Autorizovaná osoba, resp. autorizovaný zástupce autorizované osoby musí splňovat alespoň jednu z následujících variant požadavků:

a) Vyšší odborné nebo vysokoškolské vzdělání v oblasti tělesná výchova a sport nebo zdravotnictví a osvědčení o absolvování akreditovaného kurzu MŠMT instruktor zdravotní tělesné výchovy nebo instruktor zdravotní tělesné výchovy seniorů podle zákona č. 435/2004 Sb., ve znění pozdějších předpisů, nebo jiný doklad o odborné kvalifikaci pro příslušnou pracovní činnost vydaný zařízením akreditovaným podle zvláštních právních předpisů nebo zařízením akreditovaným MŠMT v minimální časové dotaci 150 h a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti tělesné výchovy seniorů.
b) Vyšší odborné vzdělání v oblasti rehabilitace nebo fyzioterapie a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti tělesné výchovy seniorů.
c) Vysokoškolské vzdělání v oblasti zdravotnictví v oboru rehabilitační a fyzikální medicíny nebo aplikované fyzioterapie nebo v oblasti vzdělávání „Zdravotnické obory“ se zaměřením na přípravu fyzioterapeutů (oblasti vzdělávání stanovené nařízením vlády č. 275/2016 Sb., o oblastech vzdělávání ve vysokém školství) a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti tělesné výchovy seniorů.
d) Profesní kvalifikace 74-012-N Instruktor/instruktorka cvičení seniorů, vyšší odborné nebo vysokoškolské vzdělání v oblasti tělesná výchova a sport nebo zdravotnictví a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti tělesné výchovy seniorů.

Žadatel o udělení autorizace prokazuje splnění požadavků na odbornou způsobilost autorizujícímu orgánu, a to předložením dokladu nebo dokladů o získání odborné způsobilosti v souladu s hodnoticím standardem této profesní kvalifikace, nebo takovým postupem, který je v souladu s požadavky uvedenými v hodnoticím standardu této profesní kvalifikace autorizujícím orgánem stanoven.

Žádost o udělení autorizace naleznete na internetových stránkách autorizujícího orgánu: Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy, www.msmt.cz.

Nezbytné materiální a technické předpoklady pro provedení zkoušky

- místnost určená pro cvičení skupinových nebo individuálních lekcí zdravotní tělesné výchovy
- místnost vybavená k písemné a ústní části zkoušky
- anatomické mapy člověka – kosterní, svalový systém
- cvičební podložky a pomůcky pro cvičení – každý minimálně ve 2 kusech (zkoušený + modelový cvičící)
- lehké posilovací náčiní (malé ruční činky, thera-bandy)
- balanční pomůcky (overbally, gymbally)
- 2 židle
- stopky (stačí stopky v mobilním telefonu)
- zdravotnický materiál nutný pro poskytnutí první pomoci
- figurína určená k nácviku a předvedení resuscitace
- standardně vybavená lékárnička
- minimálně 1 modelový cvičící

K žádosti o udělení autorizace žadatel přiloží seznam materiálně-technického vybavení dokládající soulad s požadavky uvedenými v hodnoticím standardu pro účely zkoušky. Zajištění vhodných prostor pro provádění zkoušky prokazuje žadatel odpovídajícím dokladem (např. výpis z katastru nemovitostí, nájemní smlouva, dohoda) umožňujícím jejich užívání po dobu platnosti autorizace.

Doba přípravy na zkoušku

Uchazeč má nárok na celkovou dobu přípravy na zkoušku v trvání 20 minut. Do doby přípravy na zkoušku se nezapočítává doba na seznámení uchazeče s pracovištěm a s požadavky BOZP a PO.

Doba pro vykonání zkoušky

Celková doba trvání vlastní zkoušky jednoho uchazeče (bez času na přípravu a přestávky) je 3 až 4 hodin (hodinou se rozumí 60 minut). Doba trvání písemné části zkoušky jednoho uchazeče je 60 minut. Zkouška nemůže být rozložena do více dnů.

Autoři standardu

Autoři hodnoticího 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