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

Kritéria a způsoby hodnocení

Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Prokázat znalost dělení pohybového systému člověka (pasivní, aktivní, řídicí složka)	Písemné ověření
b) Prokázat znalost struktury, tvaru a funkcí jednotlivých kostí a kloubů s důrazem na funkci a členění páteře	Písemné ověření
c) Prokázat znalost druhů svalové tkáně, fyziologie svalové činnosti a obecných typů svalových kontrakcí	Písemné ověření
d) Prokázat znalost nejdůležitějších svalů a svalových skupin z hlediska funkce, lokalizace a zatížení při pohybech	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby aerobních a tanečních forem cvičení

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat správné držení těla a pohybové stereotypy	Ústní ověření
b) Uvést nejčastější odchylky od normy	Ústní ověření
c) Provést základní analýzu držení těla a základních pohybových stereotypů ve stoji i v pohybu	Praktické předvedení

Je třeba splnit všechna kritéria.

Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci aerobních a tanečních forem cvičení

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat vývoj aerobních forem cvičení a uvést základní podmínky a zásady aerobního cvičení	Písemné ověření
b) Uvést druhy aerobních forem cvičení, popsat jejich hlavní cíle a vysvětlit rozdíly	Písemné ověření
c) Uvést a charakterizovat obecné zásady stavby lekce aerobiku (hlavní cíle a cviky v úvodní části, obecné cíle hlavní a závěrečné části)	Písemné ověření
d) Vyjmenovat prvky používané v aerobiku s využitím anglického názvosloví a vysvětlit jejich správnou techniku a bezpečné provedení	Ústní ověření
e) Uvést pojmosloví užívané v oblasti hudebně pohybových vztahů a vysvětlit zásady vhodného tempa hudební předlohy	Ústní ověření
f) Uvést jednotlivé metody učení (výukové vzorce) a vysvětlit jejich princip, výhody i nevýhody	Ústní ověření
g) Zpracovat plán obsahu lekce aerobiku	Praktické předvedení a ústní obhajoba přinesené práce

Je třeba splnit všechna kritéria.

Vedení skupinové lekce aerobních a tanečních forem cvičení

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vést skupinové lekce aerobiku pomocí jasné, přesné a dostatečné verbální i neverbální komunikace	Praktické předvedení
b) Vést lekci plynule, v souladu s hudbou, zvolit správnou metodu učení a navazovat cviky bez zbytečných pauz, sladit pohyb a cviky s verbálním i neverbálním vysvětlováním	Praktické předvedení
c) Diagnostikovat případné chyby jednotlivců i celé skupiny a vhodným způsobem je opravovat	Praktické předvedení
d) Vhodně motivovat a zaujmout klienty, udržovat na lekci pozitivní a příjemnou atmosféru	Praktické předvedení

Je třeba splnit všechna kritéria.

Modifikace cvičebního programu aerobních a tanečních forem cvičení pro specifické skupiny klientů

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat specifika skupiny „těhotné ženy“ v souvislosti se cvičením aerobiku	Ústní ověření
b) Popsat specifika skupiny „ženy po porodu“ v souvislosti se cvičením aerobiku	Ústní ověření
c) Popsat specifika skupiny „senioři“ v souvislosti se cvičením aerobiku	Ústní ověření
d) Popsat specifika skupiny „lidé po zranění pohybového systému“ v souvislosti se cvičením aerobiku	Ústní ověření
e) Popsat specifika skupiny „lidé s civilizačním onemocněním“ v souvislosti se cvičením aerobiku	Ústní ověření
f) Popsat specifika skupiny „děti“ v souvislosti se cvičením aerobiku	Písemné nebo ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vysvětlit pojem zdravý životní styl a vyjmenovat jeho složky, vysvětlit pojmy fitness a wellness	Písemné ověření
b) Uvést obecné zásady racionální stravy a správné skladby jídelníčku v průběhu dne a v závislosti na pohybových aktivitách	Písemné ověření
c) Uvést obecné zásady vhodného pitného režimu v průběhu dne a vhodného doplňování tekutin při pohybových aktivitách	Písemné ověření
d) Uvést základní zásady osobní hygieny a hygieny před i po pohybových aktivitách	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Předvést rychlé vyhodnocení nenadálé situace (např. bezvědomí, epileptický záchvat), určit druh a rozsah poranění či poškození a navrhnout způsoby řešení	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Předvést správnou podobu rozhovoru při volání na záchranný systém	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Předvést a vysvětlit správný postup při neodkladné resuscitaci	Praktické předvedení a ústní ověření
d) Předvést a vysvětlit správný postup poskytnutí první pomoci při nejčastějších úrazech (vykloubení kotníku, poranění vazů kotníku, kolene, ramene, svalové zranění, mdloby, nevolnost apod.)	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovních aktivitách

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Uvést zásady bezpečnosti a prevence úrazů	Písemné ověření
b) Rozdělit zásady prevence úrazů do dvou hlavních skupin, charakterizovat je a uvést příklady	Písemné ověření
c) Popsat způsoby zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví klientů na skupinových a individuálních lekcích	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

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).

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 ze 2 členů, kteří jsou autorizovanými fyzickými osobami s autorizací pro příslušnou profesní kvalifikaci nebo autorizovanými zástupci 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) Střední vzdělání s maturitní zkouškou a osvědčení o absolvování akreditovaného kurzu MŠMT Instruktor aerobiku dle 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 a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti aerobiku a zároveň úspěšné absolvování kurzu první pomoci v rozsahu minimálně 20 vyučovacích hodin.
b) Vyšší odborné vzdělání zaměřené na tělesnou kulturu, tělovýchovu a sport a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti aerobiku.
c) Vysokoškolské vzdělání bakalářského nebo magisterského stupně tělovýchovného směru a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti aerobiku.
d) Profesní kvalifikace 74-002-H Instruktor/instruktorka aerobiku + střední vzdělání s maturitní zkouškou a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti aerobiku.

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 lekcí aerobních a tanečních forem cvičení
- místnost vybavená k písemné a ústní zkoušce, psací potřeby
- hudební aparatura doplněná mikroportem, příslušné nosiče s hudbou
- minimálně 3 modeloví cvičící
- figurína určená k nácviku a předvedení resuscitace
- zdravotnický materiál nutný pro poskytnutí první pomoci

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 10 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 přestávky a na přípravu) je 3 až 3,5 hodiny (hodinou se rozumí 60 minut). Zkouška může být rozložena do více dnů.
Doba trvání písemné části zkoušky jednoho uchazeče je 120 minut.

Autoři standardu

Autoři hodnoticího standardu

Hodnoticí 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.