Instruktor 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 skupinových kondičních a funkčních cvičení
Kvalifikační úroveň NSK - EQF: 3

Odborná způsobilost

Název	Úroveň
Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka	3
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: 15.08.2012 do: 19.08.2020

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). Zdravotní způsobilost není vyžadována.
Zkouška probíhá v českém jazyce.
Bližší pokyny k realizaci zkoušky:
Ad kompetence Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka, kritérium e), f)
- uchazeč tato kritéria může splnit v rámci plnění odborné kompetence Vedení skupinové lekce aerobních a tanečních forem cvičení

Ad kompetence Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci aerobních a tanečních forem cvičení, kritérium g)
- uchazeč ke zkoušce přinese sestavený metodický dopis v podobě zápisu choreografie (popis prvků – název prvku, počet dob a směr pohybu) v rozsahu 4 bloky (hudební odstavec 1 - 32 dob), v písemné podobě zpracovaný na počítači a svůj návrh u zkoušky 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 teoretickou část zkoušky:
- soubor otázek obecné části pro písemné ověření teoretických znalostí uchazeče
- soubor otázek speciální části (v tomto případě aerobních a tanečních forem cvičení) pro písemné nebo ústní ověření teoretických znalostí uchazeče
V případě, že autorizovaná osoba využije možnosti formy testu pro písemné ověřování, musí být dodržena následující pravidla:
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 dvě 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 80 % 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).

Pravidla pro praktickou část zkoušky:
- při každé zkoušce musí být ověřeny všechny kompetence kvalifikačního standardu, pro které je stanoveno ověření formou praktického předvedení, to znamená, že každý uchazeč musí mít v souboru vybraných modelových příkladů alespoň jednu ukázku svých praktických dovedností z každé praktické kompetence
- autorizovaná osoba si pro potřeby praktického ověření připraví soubor modelových příkladů

Autoři standardu

Autoři kvalifikačního standardu

Kvalifikační standard 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:
Pilates Institute
Fitness Blue Gym Academy
Power Yoga Akademie s.r.o.
Česká škola aerobiku Heleny Jarkovské
Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz