Instruktor/instruktorka indoor cyclingu (kód: 74-005-H)

Autorizující orgán: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
Skupina oborů: Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74)
Týká se povolání: Instruktor indoor cyclingu
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 na kole a analýza pohybových stereotypů pro potřeby indoor cyclingu	3
Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci indoor cyclingu	4
Vysvětlení a předvedení techniky jízdy „Rovina“ a „Kopec“	4
Vedení skupinové lekce indoor cyclingu	3
Nastavení a údržba kola	3
Modifikace cvičebního programu indoor cyclingu pro specifické skupiny klientů	3
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 indoor cyclingu	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 na kole a analýza pohybových stereotypů pro potřeby indoor cyclingu

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat a předvést správné držení těla na kole a uvést nejčastější odchylky od normy	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Provést analýzu držení těla a základních pohybových stereotypů jízdy na kole	Praktické předvedení

Je třeba splnit obě kritéria.

Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci indoor cyclingu

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat hlavní výhody aerobního cvičení a uvést základní podmínky a zásady aerobního cvičení	Písemné ověření
b) Uvést a charakterizovat základní techniky jízdy a jejich modifikace	Písemné ověření
c) Vytvořit plán cvičebního programu skupinové lekce indoor cyclingu s návrhem modifikace pro rozdílné cílové kategorie (začátečník, středně pokročilý, pokročilý)	Praktické předvedení a ústní obhajoba přinesené práce
d) Uvést pojmosloví užívané v hudbě ve vztahu k pohybu a vysvětlit zásady správného používání rychlosti hudby	Písemné ověření
e) Uvést zásady metodiky a organizace sportovního tréninku	Ústní ověření
f) Popsat jednotlivé fáze tréninkové jednotky a vysvětlit jejich význam	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Vysvětlení a předvedení techniky jízdy „Rovina“ a „Kopec“

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat a předvést techniku „Rovina“ ve variantách: rovina v sedle, rovina ze sedla, kombinovaná rovina, sprint v rovině	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Popsat a předvést techniku „Kopec“ ve variantách: kopec v sedle, kopec ze sedla, kombinovaný kopec, sprint v kopci	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit obě kritéria.

Vedení skupinové lekce indoor cyclingu

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vést skupinové lekce indoor cyclingu 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.

Nastavení a údržba kola

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Předvést standartní nastavení kola pro klienta včetně variant pro začátečníka a pokročilého	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Předvést základní údržbu kola	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit obě kritéria.

Modifikace cvičebního programu indoor cyclingu pro specifické skupiny klientů

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat specifika skupiny „těhotné ženy a ženy po porodu“ v souvislosti s indoor cyclingem	Ústní ověření
b) Popsat specifika skupiny „civilizační onemocnění“ v souvislosti s indoor cyclingem	Ústní ověření
c) Popsat specifika skupin „senioři a junioři“ v souvislosti s indoor cyclingem	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

Je třeba splnit všechna kritéria.

Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při indoor cyclingu

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat způsoby zajištění bezpečnosti, hygieny a ochrany zdraví klientů na skupinových lekcích	Písemné ověření

Je třeba splnit toto 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 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 se prokazuje lékařským potvrzením (odkaz na povolání v NSP - https://nsp.cz/jednotka-prace/instruktor-indoor-cycling#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 na kolech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby indoor cyclingu,
kritérium b)

- uchazeč na jednom modelovém cvičícím prakticky ukáže správné držení těla, 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 indoor cyclingu,
kritérium b)

- charakteristika jednotlivých technik jízd obsahuje:
- popis hlavních cílů
- popis rozdílů mezi technikami
- popis intenzity
- popis rychlosti otáček
- popis polohy rukou

kritérium c)
Autorizovaná osoba zašle nejpozději 14 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky zadání pro zpracování plánu lekce (rozsah 1-2 normostrany A4) časově rozděleny dle jednotlivých úseků s podrobným popisem jednotlivých částí. Uchazeč takto zpracovaný plán zašle v elektronické podobě nejpozději 7 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky autorizované osobě. Plán obsahu lekce uchazeč u zkoušky obhájí. Plán lekce musí obsahovat grafickou strukturu tréninkové lekce s popisem techniky, otáček, intenzity a času.

Ad kompetence Vedení skupinové lekce indoor cyclingu:
- uchazeč všechna kritéria předvede po dobu nejméně 15 minut cvičení

Ad kompetence Nastavení a údržba kola:
kritérium b)
Je třeba předvést následující kroky základní údržby kola:

- Otření ploch rámu kola potřísněných potem a nápoji
- Navlhčení a otření sedla a řídítek
- Povolení všech utahovacích šroubů nastavení
- Nastavení do základní polohy řídítek a sedla
- Kontrola a upravení řemínků klipsen
- Nastavení kola do pevné vodorovné polohy pomocí korekčních nožek

Ad kompetence Modifikace cvičebního programu indoor cyclingu pro specifické skupiny klientů:

- popsáním specifik se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat specifika jednotlivých skupin klientů (těhotné a ženy po porodu, nadváha a obezita a senioři a junioři) a uvést obecně nedoporučované nebo naopak pro ně vhodné cviky a pozice těla

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 indoor cycling
- 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 5 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 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 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 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).

Doporučujeme v jednom dni vyzkoušet maximálně 5 uchazečů.

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 úspěšné absolvování akreditovaného kurzu MŠMT Instruktor indoor cyclingu a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti indoor cyclingu 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 indoor cyclingu.
c) Vysokoškolské vzdělání bakalářského nebo magisterského stupně tělovýchovného směru a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti indoor cyclingu.
d) Profesní kvalifikace Instruktor/instruktorka indoor cyclingu (74-002-H) + střední vzdělání s maturitní zkouškou a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti indoor cyclingu.

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
- místnost vybavená k písemné a ústní zkoušce, psací potřeby
- hudební aparatura doplněná mikroportem, příslušné nosiče s hudbou
- anatomické mapy člověka – kosterní, svalový systém
- figurína určená k nácviku a předvedení resuscitace
- zdravotnický materiál nutný pro poskytnutí první pomoci
- minimálně 3 modeloví cvičící
- minimálně 4 kola pro indoor cycling

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 4,5 hodiny (hodinou se rozumí 60 minut). Doba trvání písemné části zkoušky jednoho uchazeče je 90 minut. Zkouška může být rozložena do více dnů.

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:
Core Health and Fitness, Ltd.
Starfitness, s. r. o.
Česká komora fitness, z. s.