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

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.

Autoři standardu

Autoři kvalifikačního standardu

Kvalifikační 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.