Instruktor indoor cycling (kód: 74-005-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, fyziologii a patofyziologii 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: 30.10.2012 do: 19.08.2020

Kritéria a způsoby hodnocení

Orientace v anatomii, fyziologii a patofyziologii člověka

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat druhy svalové tkáně, vysvětlit fyziologii svalové činnosti a vyjmenovat typy svalových kontrakcí	Písemné nebo ústní ověření
b) Popsat nejdůležitější svaly a svalové skupiny z hlediska funkce, lokalizace a zatížení při pohybech	Písemné nebo ústní ověření

Je třeba splnit obě kritéria.

Analýza držení těla v polohách a pohybech na kole a analýza pohybových stereotypů pro potřeby indoor cyclingu

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat správné držení těla na kole	Písemné nebo ústní ověření
b) Uvést nejčastější odchylky od normy	Písemné nebo ústní ověření

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 nebo ústní ověření
b) Uvést a charakterizovat základní techniky jízdy a jejich modifikace	Písemné nebo ústní ověření
c) Vytvořit tréninkovou jednotku zaměřenou pro rozdílné cílové kategorie (začátečník, středně pokročilý, pokročilý)	Písemné nebo ústní ověření
d) Uvést pojmosloví užívané v hudbě ve vztahu k pohybu a vysvětlit zásady správného používání rychlosti hudby	Písemné nebo ústní ověření
e) Uvést zásady metodiky a organizace sportovního tréninku	Písemné nebo ústní ověření
f) Vytvořit grafickou strukturu tréninkové lekce s popisem techniky, otáček, intenzity a času	Praktické předvedení a ústní ověření
g) Popsat jednotlivé fáze tréninkové jednotky a vysvětlit jejich význam	Písemné nebo ústní 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 a aplikovat tyto poznatky v praxi	Písemné nebo ústní ověření
b) Popsat specifika skupiny „civilizační onemocnění“ v souvislosti s indoor cyclingem a aplikovat tyto poznatky v praxi	Písemné nebo ústní ověření
c) Popsat specifika skupin „senioři a junioři“ v souvislosti s indoor cyclingem a aplikovat tyto poznatky v praxi	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 nebo ústní ověření
b) Uvést základní zásady racionální stravy a správné skladby jídelníčku v průběhu dne a v závislosti na pohybových aktivitách	Písemné nebo ústní ověření
c) Uvést základní zásady vhodného pitného režimu v průběhu dne a vhodného doplňování tekutin při pohybových aktivitách	Písemné nebo ústní ověření
d) Uvést základní zásady osobní hygieny a hygieny před i po pohybových aktivitách	Písemné nebo ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vyhodnotit rychle nenadálou situaci (např. bezvědomí, epileptický záchvat), určit druh a rozsah poranění či poškození a navrhnout způsoby řešení	Praktické předvedení
b) Uvést správnou podobu rozhovoru při volání na záchranný systém	Praktické předvedení
c) Uvést a vysvětlit správný postup při neodkladné resuscitaci	Praktické předvedení
d) Uvést 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 nebo ústní 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). Zdravotní způsobilost není vyžadována.

Při hodnocení uchazeče autorizovaná osoba také sleduje a posuzuje správné, přesné a odborné vyjadřování uchazeče a používání adekvátní terminologie a gymnastického názvosloví na požadované úrovni.

Bližší pokyny k realizaci zkoušky:
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

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

Ad kompetence Modifikace cvičebního programu indoor cyclingu pro specifické skupiny klientů:
- popsáním specifik se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat obecně nedoporučované nebo naopak vhodné techniky pro dané skupiny

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 indoor cyclingu) 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 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).

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.

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 pro 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 autorizovanou fyzickou osobou s autorizací pro příslušnou profesní kvalifikaci nebo autorizovaným zástupcem autorizované 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 + odborné vzdělání pro Indoor Cycling s mezinárodní platností u školícího centra akreditovaného u MŠMT úspěšně dokončené závěrečnou zkouškou + 8 let instruktorské praxe v oblasti fitness, z toho alespoň 3 roky lektorské praxe ve vedení odborných vzdělávacích kurzů pro instruktory skupinových kondičních a funkčních cvičení, z toho minimálně 1 rok v období posledních dvou let před podáním žádosti o udělení autorizace + úspěšné absolvování kurzu první pomoci v rozsahu minimálně 20 vyučovacích hodin.
b) Vyšší odborné vzdělání v oblasti tělovýchova, sport, tanec nebo zdravotnictví + odborné vzdělání pro Indoor Cycling s mezinárodní platností u školícího centra akreditovaného u MŠMT úspěšně dokončené závěrečnou zkouškou + 6 let instruktorské praxe v oblasti fitness, z toho alespoň 3 roky lektorské praxe ve vedení odborných vzdělávacích kurzů pro instruktory skupinových kondičních a funkčních cvičení, z toho minimálně 1 rok v období posledních dvou let před podáním žádosti o udělení autorizace + úspěšné absolvování kurzu první pomoci v rozsahu minimálně 20 vyučovacích hodin (v případě, že součástí studia bylo absolvování kurzu první pomoci, není nutné dokládat).
c) Vysokoškolské vzdělání se zaměřením na tělovýchovu, sport, tanec nebo zdravotnictví + odborné vzdělání pro Indoor Cycling s mezinárodní platností u školícího centra akreditovaného u MŠMT úspěšně dokončené závěrečnou zkouškou + 5 let instruktorské praxe v oblasti fitness, z toho alespoň 3 roky lektorské praxe ve vedení odborných vzdělávacích kurzů pro instruktory skupinových kondičních a funkčních cvičení, z toho minimálně 1 rok v období posledních dvou let před podáním žádosti o udělení autorizace + úspěšné absolvování kurzu první pomoci v rozsahu minimálně 20 vyučovacích hodin (v případě, že součástí studia bylo absolvování kurzu první pomoci, není nutné dokládat).

Další požadavky:
- Autorizovaná osoba, resp. autorizovaný zástupce autorizované osoby, který nemá odbornou kvalifikaci pedagogického pracovníka podle zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, nebo nemá odbornou kvalifikaci podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, nebo praxi v oblasti vzdělávání dospělých (včetně praxe z oblasti zkoušení), nebo nemá osvědčení o profesní kvalifikaci 75-001-T Lektor dalšího vzdělávání, musí být absolventem přípravy zaměřené zejména na praktickou aplikaci části první, hlavy III a IV zákona č. 179/2006 Sb., o ověřování a uznávání výsledků dalšího vzdělávání a o změně některých zákonů (zákon o uznávání výsledků dalšího vzdělávání) ve znění pozdějších předpisů, a přípravy zaměřené na vzdělávání a hodnocení dospělých s důrazem na psychologické aspekty zkoušení dospělých v rozsahu minimálně 12 hodin.
- Autorizovaná osoba, resp. autorizovaný zástupce autorizované osoby, musí být schopna organizačně zajistit zkušební proces včetně vyhodnocení na PC a vydání jednotného osvědčení (stačí doložit čestným prohlášením).

Žadatel o udělení autorizace prokazuje splnění požadavků na odbornou způsobilost předložením dokladu nebo souboru dokladů o získání odborné způsobilosti autorizujícímu orgánu nebo jiným postupem stanoveným autorizujícím orgánem.

Žádost o autorizaci naleznete na stránkách autorizujícího orgánu: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

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
- anatomické mapy člověka – kosterní, svalový systém
- figurína určená k nácviku a předvedení resuscitace
- zdravotnický materiál nutný pro poskytnutí první pomoci
- minimálně 3 modelové cvičící
- minimálně 4 kola pro indoor cycling

K žádosti o udělení autorizace žadatel přiloží seznam svého materiálně technického vybavení dokládající soulad s požadavky uvedenými v hodnotícím standardu pro účely zkoušky. Pokud žadatel bude při zkouškách využívat materiálně technické vybavení jiného subjektu, přiloží k žádosti o udělení nebo prodloužení platnosti autorizace smlouvu (popřípadě smlouvy) umožňující jeho užívání.

Doba přípravy na zkoušku

Celková doba přípravy na zkoušku (včetně případných časů, kdy se uchazeč připravuje během zkoušky) je 5 až 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 (bez času na přestávky a na přípravu) je 2 až 2,5 hodiny (hodinou se rozumí 60 minut). Zkouška může být rozložena do více dnů.

Autoři standardu

Autoři hodnoticího standardu

Hodnotící 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:
STAR FITNESS, s.r.o.
3D FITNESS s.r.o.
Fitness Solutions International, s.r.o.
Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz