

## Instruktor indoor cycling (kód: 74-005-H)

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <b>Autorizující orgán:</b>            | Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy          |
| <b>Skupina oborů:</b>                 | Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74)        |
| <b>Týká se povolání:</b>              | Instruktor skupinových kondičních a funkčních cvičení |
| <b>Kvalifikační úroveň NSK - EQF:</b> | 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

## 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 hodnotícího 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 ukázkou 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:

STAR FITNESS, s.r.o.

3D FITNESS s.r.o.

Fitness Solutions International, s.r.o.

Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz