Instruktor/instruktorka bodystylingu (kód: 74-002-H)

Autorizující orgán: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
Skupina oborů: Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74)
Týká se povolání: Instruktor bodystylingu
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 posilovacích forem cvičení	4
Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci posilovacích forem cvičení	3
Vysvětlení a předvedení posilovacích cviků, včetně techniky provedení pohybu a korekce nesprávného provedení	4
Vedení skupinové lekce posilovacích forem cvičení	4
Modifikace cvičebního programu posilovacích cviků s využitím lehkého náčiní a dalších balančních pomůcek	3
Modifikace cviků posilovacích 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: 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 a analýza pohybových stereotypů pro potřeby posilovacích forem cvičení

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat správné držení těla a pohybové stereotypy a uvést nejčastější odchylky od normy	Ústní ověření
b) Provést základní analýzu držení těla a základních pohybových stereotypů, rozpoznat případné odchylky od normy a navrhnout vhodné cviky a cvičební programy pro jejich zmírnění nebo odstranění	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit obě kritéria.

Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci posilovacích forem cvičení

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vysvětlit specifika posilování, metody a jeho odlišnosti od jiných cvičebních technik a programů	Písemné ověření
b) Uvést obecné zásady stavby lekce bodystylingu: hlavní cíle a cviky v úvodní části (warm up), obecné cíle hlavní části (work out), obecné cíle v závěrečné části (strečink)	Písemné ověření
c) Vysvětlit a předvést základní principy posilování, techniku cvičení, vysvětlit jejich důležitost a využití během cvičení	Praktické předvedení a ústní ověření
d) Vysvětlit a předvést základní principy strečinku, techniku cvičení, vysvětlit jeho důležitost a využití během cvičení	Praktické předvedení a ústní ověření
e) Předvést metody a postupy, jak učit klienty pochopit a osvojit si základní principy posilovacích metod	Praktické předvedení a ústní ověření
f) Vytvořit plán skupinové lekce bodystylingu s návrhem modifikace pro rozdílné cílové kategorie (začátečníci, pokročilí)	Praktické předvedení a ústní obhajoba přinesené práce

Je třeba splnit všechna kritéria.

Vysvětlení a předvedení posilovacích cviků, včetně techniky provedení pohybu a korekce nesprávného provedení

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat, vysvětlit a předvést základní pozice a polohy těla užívané v metodě posilování s vahou vlastního těla	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Uvést jednotlivé svaly a svalové skupiny, které se zapojují při správném provedení základních pozic a poloh užívaných v metodě posilování s vahou vlastního těla	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Předvést a popsat nejčastější příklady chybného provedení základních pozic a poloh užívaných v metodě posilování s vahou vlastního těla	Praktické předvedení a ústní ověření
d) Předvést a popsat modifikace umožňující správné provedení jedincům s různými typy oslabení, zkrácení apod.	Praktické předvedení a ústní ověření
e) Předvést posilovací cviky s vahou vlastního těla jednotlivých úrovní (základní, střední pokročilosti a pokročilé) a každý charakterizovat	Praktické předvedení a ústní ověření
f) Vysvětlit podmínky, které musí klient nebo skupina klientů splnit, aby bylo možné přejít na cviky vyšších úrovní a obecně charakterizovat rozdíly mezi cviky jednotlivých úrovní	Ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Vedení skupinové lekce posilovacích forem cvičení

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vést skupinové lekce posilovacích forem cvičení pomocí jasného, přesného a dostatečně hlasitého verbálního vysvětlení a dobře viditelného ukázání správného provedení cviku	Praktické předvedení
b) Vést lekci plynule, ve vhodném tempu a v souladu s hudbou, 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.

Modifikace cvičebního programu posilovacích cviků s využitím lehkého náčiní a dalších balančních pomůcek

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Předvést příklady 2-3 cviků s využitím lehkých činek nebo lehkých zátěží na ruce a nohy do 5 kg a vysvětlit a zdůvodnit užití této pomůcky v daných cvicích	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Předvést příklady 2-3 cviků s využitím velkého balónu a overballu a vysvětlit a zdůvodnit užití pomůcek v daných cvicích	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Předvést příklady 2-3 cviků s využitím pomůcky „rubber band“ (posilovací gumy) či "theraband" (posilovací gumové pásy) a vysvětlit a zdůvodnit užití pomůcky v daných cvicích	Praktické předvedení a ústní ověření
d) Předvést příklady 2-3 cviků s využitím pomůcky „bosu“ a vysvětlit a zdůvodnit užití pomůcky v daných cvicích	Praktické předvedení a ústní ověření
e) Předvést příklady 2-3 cviků s využitím stepu a vysvětlit a zdůvodnit užití pomůcky v daných cvicích	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Modifikace cviků posilovacích forem cvičení pro specifické skupiny klientů

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat specifika skupiny „těhotné ženy“ s ohledem na metodu bodystylingu – posilování s vahou vlastního těla	Ústní ověření
b) Popsat specifika skupiny „ženy po porodu“ s ohledem na metodu bodystylingu – posilování s vahou vlastního těla	Ústní ověření
c) Popsat specifika skupiny „senioři“ s ohledem na metodu bodystylingu – posilování s vahou vlastního těla	Ústní ověření
d) Popsat specifika skupiny „lidé s poruchami pohybového systému“ s ohledem na metodu bodystylingu – posilování s vahou vlastního těla	Ústní ověření
e) Popsat specifika skupiny „lidé po zranění pohybového systému“ s ohledem na metodu bodystylingu – posilování s vahou vlastního těla	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 a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovních aktivitách

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Uvést zásady bezpečnosti a prevence úrazů	Písemné ověření
b) Rozdělit zásady prevence úrazů do dvou hlavních skupin, charakterizovat je a uvést příklady	Písemné ověření
c) Popsat způsoby zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví klientů na skupinových a individuálních lekcích	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

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 je vyžadována a prokazuje se lékařským potvrzením (odkaz na povolání v NSP - https://nsp.cz/jednotka-prace/instruktor-bodystylingu#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 a analýza pohybových stereotypů pro potřeby posilovacích forem cvičení, kritérium b)
Uchazeč na jednom modelovém cvičícím prakticky ukáže správné držení těla ve stoji i v pohybu (chůze, předklon, izolované pohyby horních i dolních končetin), v případě odchylek od normy verbálně navede modelového cvičícího do správné pozice a dle potřeby opraví prostřednictvím fyzického kontaktu.

Ad kompetence Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci posilovacích forem cvičení, kritérium f)
Autorizovaná osoba zašle nejpozději 14 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky uchazeči zadání pro zpracování plánu lekce. Plán lekce dlouhé 60 minut bude graficky a písemně zpracován v elektronické podobě v rozsahu 1-2 normostrany A4 (1 normostrana je 1800 znaků). Bude rozpracován do jednotlivých částí cvičební jednotky: rozcvičení, hlavní část hodiny, strečink, práce na zemi (posilování), závěrečný strečink. Časově bude rozdělen dle jednotlivých úseků s podrobným popisem jednotlivých částí. V jednotlivých částech cvičební jednotky budou zaznamenány jednotlivé cviky jdoucí za sebou tímto způsobem: grafický záznam pohybu (figurka nebo fotografie), názvoslovný popis jednotlivých cviků, dávkování a počet opakování v sériích dle výkonnosti klientů, fyziologický účinek. Uchazeč takto zpracovaný plán zašle v elektronické podobě nejpozději 7 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky autorizované osobě. Ke zkoušce přinese sestavený plán praktické lekce v podobě zápisu posilovací lekce. Svůj návrh uchazeč u zkoušky obhájí a dle zadání autorizované osoby předvede vybranou část lekce.

Ad kompetence Vedení skupinové lekce posilovacích forem cvičení:
– uchazeč všechna kritéria předvede po dobu nejméně 15 minut cvičení

Ad kompetence Modifikace cviků posilovacích 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 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 aerobních a tanečních forem cvičení
- 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 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 splněny následující 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 splněny 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).

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 osvědčení o absolvování akreditovaného kurzu MŠMT Instruktor bodystylingu dle zákona č. 435/2004 Sb., ve znění pozdějších předpisů, nebo jiný doklad o odborné kvalifikaci pro příslušnou pracovní činnost vydaný zařízením akreditovaným podle zvláštních právních předpisů nebo zařízením akreditovaným MŠMT a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti bodystylingu 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 bodystylingu.
c) Vysokoškolské vzdělání bakalářského nebo magisterského stupně tělovýchovného směru a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti bodystylingu.
d) Profesní kvalifikace 74-002-H Instruktor/instruktorka bodystylingu + střední vzdělání s maturitní zkouškou a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti bodystylingu.

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 aerobních a posilovacích forem cvičení
– místnost vybavená k písemné a ústní zkoušce, psací potřeby
– cvičební podložky a pomůcky (lehké činky nebo lehké zátěže na ruce a nohy do 5 kg, velký balón, overball, rubber band nebo theraband, bosu, step)
– hudební aparatura doplněná mikroportem, příslušné nosiče s hudbou
– figurína určená k nácviku a předvedení resuscitace
– zdravotnický materiál nutný pro poskytnutí první pomoci
– minimálně 3 modeloví cvičící

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

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:
Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz, z. s.
AC Fitness Academy, Farot, s. r. o.
Česká komora fitness, z. s.