

## Instruktor bodystylingu (kód: 74-002-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 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: 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 posilovacích forem cvičení, kritérium e)  
- Uchazeč ke zkoušce přinese sestavený metodický dopis v podobě zápisu posilovací lekce dlouhé 60 minut. Metodický dopis bude graficky a písemně (na počítači) zpracován a bude rozpracován do jednotlivých částí cvičební jednotky: rozcvičení, hlavní část hodiny, strečink, práce na zemi (posilování), závěrečný strečink. 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. Svůj návrh u zkoušky uchazeč obhájí, případně předvede vybranou část metodického dopisu a zdůvodní ji.

Ad kompetence Vedení skupinové lekce posilovacích forem cvičení:

– uchazeč všechna kritéria předvede po dobu nejméně 15 minut cvičení

Ad kompetence Modifikace cvičebního programu posilovacích cviků s využitím lehkého náčiní a dalších balančních pomůcek, upřesnění k plnění:

– uchazeč musí vždy splnit hodnotící kritérium a) a výběr dvou dalších kritérií je v kompetenci uchazeče

Ad kompetence Modifikace cviků posilovacích forem cvičení pro specifické skupiny klientů, kritérium a):

– popsáním specifík 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 specifík 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 specifík se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat obecně nedoporučované nebo naopak vhodné cviky pro jedince staršího věku a uvedení možných zdravotních rizik.

Autorizovaná osoba si pro teoretickou část zkoušky připraví:

– soubor otázek obecné části pro písemné ověření teoretických znalostí uchazeče

– soubor otázek speciální části (v tomto případě posilovacích forem cvičení) 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:

Pilates Institute

Fitness Blue Gym Academy

Power Yoga Akademie s.r.o.

Česká škola aerobiku Heleny Jarkovské

Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz