Instruktor aqua fitness (kód: 74-025-M)

Autorizující orgán: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
Skupina oborů: Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74)
Týká se povolání:
Kvalifikační úroveň NSK - EQF: 4

Odborná způsobilost

Název	Úroveň
Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby instruktorů aqua fitness	4
Orientace v pedagogice a didaktice pro potřeby instruktorů aqua fitness	4
Volba vhodných podmínek, prostředí a pomůcek pro aqua fitness	4
Organizace tréninku plavecké části aqua fitness	4
Vysvětlení a předvedení technik plavání pro potřeby instruktora aqua fitness	4
Metodika nácviku základních plaveckých dovedností a plaveckých způsobů znak, kraul a prsa pro potřeby instruktora aqua fitness	4
Vedení skupinové lekce aerobních, posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě	5
Sestavení animačních programů ve vodě s ohledem na věk a zdravotní stav cvičících	4
Zajištění bezpečnosti a vodní záchrany	4
Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu	3

Platnost standardu

Standard je platný od: 14.10.2015 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 je vyžadována (odkaz na povolání v NSP bude doplněn).
Uchazeč předloží zdravotní osvědčení od sportovního lékaře.

Uchazeč si s sebou ke zkoušce přinese plavky, píšťalku a obuv na bazén, příp. plaveckou čepici a plavecké brýle a hudbu na hudebním nosiči připravenou pro praktické vedení lekce.

Při hodnocení uchazeče autorizovaná osoba také sleduje a posuzuje správné, přesné a odborné vyjadřování uchazeče, používání adekvátní odborné terminologie na požadované úrovni a výběr vhodného hudebního doprovodu.

Po dohodě s autorizovanou osobou budou cvičící – figuranti zajištěni buď uchazečem, nebo autorizovanou osobou.

V rámci tohoto standardu základními plaveckými dovednostmi rozumíme: plavecké dýchání, vznášení, splývavé polohy, splývání, pády do vody a orientaci pod vodou.
V rámci tohoto standardu aerobními formami aqua fitness rozumíme: aqua jogging, aqua aerobik, aqua step aerobik, aqua bike, plavání, aj.
V rámci tohoto standardu posilovacími formami aqua fitness rozumíme: cvičení ve vodě s využitím aqua činek, aqua nudlí, aqua rukavic, ponožek aj.
V rámci tohoto standardu tanečními formami aqua fitness rozumíme: aqua zumba, aqua zulu aj.

Příprava na lekci aqua fitness bude dodržovat tuto obecnou strukturu:
- tematické zaměření hlavní části lekce (hlavní cíl);
- dílčí cíle lekce;
- rozdělení lekce na úvodní (10–15 min), hlavní (30–40 min) a závěrečnou část (10–15 min); pokud je hlavní část lekce zaměřena na jiné formy aqua fitness než plavání, pak plavání je zahrnuto do úvodní a závěrečné části lekce a naopak;
- obsah jednotlivých částí lekce – jednotlivé cviky, počet opakování příp. uplavená vzdálenost;
- použitá hudba (hudba na hudebním nosiči s sebou ke zkoušce), pomůcky, volba hloubky bazénu.

Kompetence *Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby instruktorů aqua fitness*, kritérium *g)*
- Autorizovaná osoba uchazeči při praktickém vedení lekce aqua fitness zadá měřit tepovou frekvenci (sport testerem nebo palpačně) minimálně dvěma cvičícím.
- Uchazeč na konci lekce ústně vyhodnotí míru zatížení cvičících a během cvičení z měření vyvodí důsledky.

Kompetence *Organizace tréninku plavecké části aqua fitness*, kritérium *c)*
- Uchazeč v přípravě popíše časové i obsahové rozložení náplně celé lekce (60 min) pro minimálně 5 cvičících.
- Hlavní část lekce je v délce trvání 30–40 minut.
- Uchazeč si sám zvolí tematické zaměření úvodní a závěrečné části lekce aqua fitness a používané pomůcky.
- Úvodní a závěrečná část lekce nebude stejně tematicky zaměřená jako hlavní část lekce (tj. budou obsahovat prvky z jiných forem aqua fitness, než je plavání).
- Každému uchazeči bude nejméně 14 dnů před dnem konání zkoušky upřesněna povaha skupiny cvičících.
- Uchazeč podrobně popíše specifika zadané skupiny, čeho by se měl jako cvičitel u zadané skupiny vyvarovat, případně, na co by se měl zaměřit.
- Uchazeč přípravu odevzdá autorizované osobě 7 dní před dnem konání zkoušky v elektronické podobě a u zkoušky přípravu obhájí.

Kompetence *Vysvětlení a předvedení technik plavání pro potřeby instruktora aqua fitness*, kritéria *a), b)*
- Uplavání 50 m vzdálenosti správnou plaveckou technikou jednotlivými způsoby nebude časově limitováno.
- Uchazeč při plavání 50 m nesmí chodit po dně ani se chytat okraje bazénu či plavecké dráhy.
- Uchazeč se může na okraji bazénu obrátit modifikovanou obrátkou – tj. kyvadlová obrátka jednoruč - či jinou

efektivní obrátkou.
- Uchazeč si sám zvolí, jakým způsobem vstoupí do vody – podmínkou není startovní skok.

Kompetence *Vysvětlení a předvedení technik plavání pro potřeby instruktora aqua fitness*, kritérium *c)*
- Je dovolen startovní skok či odraz od stěny.
- Uchazeč plave pod vodou prsa.
- Je možný nejvýše jeden opravný pokus, pokud uchazeč neuplave požadovaný počet metrů.

Kompetence *Metodika nácviku základních plaveckých dovedností a plaveckých způsobů znak, kraul a prsa pro potřeby instruktora aqua fitness*, kritérium *a)*
- Autorizovaná osoba vybere 2 základní plavecké dovednosti, jejichž metodiku nácviku a provedení uchazeč předvede.

Kompetence *Metodika nácviku základních plaveckých dovedností a plaveckých způsobů znak, kraul a prsa pro potřeby instruktora aqua fitness*, kritéria *b), c)*
- Uchazeč předvede základní metodiku nácviku jednoho plaveckého způsobu a plavecké obrátky či startovního skoku, který mu autorizovaná osoba určí.
- Autorizovaná osoba minimálně 15 min. před zkouškou uchazeči určí věkové či zdravotní specifika fiktivní skupiny, pro kterou má předvést metodiku nácviku.

Kompetence *Vedení skupinové lekce aerobních, posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě*, kritérium *b)*
- Uchazeč předvede modelovou techniku základních prvků aqua aerobiku ve vodě mělké i přechodné i hluboké s vysvětlením účinku pro jednotlivé svalové skupiny.

Kompetence *Vedení skupinové lekce aerobních, posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě*, kritérium *e)*
- Příprava bude zaměřena na aerobní nebo posilovací nebo taneční formu aqua fitness v závislosti na věku a zdravotním stavu skupiny cvičících (tj. děti, dospělí bez zdravotního omezení, osoby se zdravotním omezením, senioři, těhotné), přičemž každému uchazeči bude nejméně 14 dnů před zkouškou upřesněno, na jakou skupinu cvičících bude lekce zaměřena.
- Uchazeč přípravu odevzdá autorizované osobě 7 dní před dnem konání zkoušky v elektronické podobě.
- Přípravu uchazeč u zkoušky obhájí.

Kompetence *Vedení skupinové lekce aerobních, posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě*, kritérium *f)*
- Formu cvičení si uchazeč vybere sám.

Kompetence *Vedení skupinové lekce aerobních, posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě*, kritérium *h)*
- Uchazeč prakticky předvede celou 60minutovou lekci z písemné přípravy, kritérium *e)*.

Kompetence *Vedení skupinové lekce aerobních, posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě*, kritéria *i), j), k)*
- Uchazeč plní v rámci kritéria h)

Kompetence *Sestavení animačních programů ve vodě s ohledem na věk a zdravotní stav cvičících*, kritérium *e)*
- V rámci tohoto standardu zdravotním omezením rozumíme: hypertenzi, cukrovku, nadváhu/obezitu, poruchy pohybového aparátu, astma, jinak smyslově disponované jedince a jedince s kardiovaskulárním a dýchacím omezením.

Kompetence *Sestavení animačních programů ve vodě s ohledem na věk a zdravotní stav cvičících*, kritérium *f)*
- Uchazeč týdenní program sestavuje na místě.
- Každý jeden den týdenního harmonogramu bude obsahovat 6 lekcí aktivit ve vodě.
- Uchazeči bude zadána skupina, pro kterou bude připravovat harmonogram.
- Uchazeč v harmonogramu uvede:
  - věkové rozpětí skupiny, a zda se jedná o cvičící bez zdravotních omezení, nebo se zdravotním omezením, případně jakým;
  - tematické zaměření všech lekcí – hlavní části lekcí (např. lekce zaměřená na získávání základních plaveckých dovedností – znak, lekce zaměřená na seznámení se s aqua bike atd.)
- Uchazeč musí sestavit harmonogram plánu v postupné návaznosti na získané dovednosti v aqua fitness (tzn. od základních plaveckých dovedností k specifickým dovednostem v aqua fitness).

- Tento harmonogram uchazeč u zkoušek obhájí.

Kompetence *Zajištění bezpečnosti a vodní záchrany*, kritérium *c)*
- Dopomocí z vody rozumíme tažení a letku.
- Pomůckou může být záchranářský pás nebo kotva.

Kompetence *Zajištění bezpečnosti a vodní záchrany*, kritérium *d)*
- Autorizovaná osoba vybere 3 prvky sebezáchrany z možností: vznášení, šlapání vody, plavání pod hladinou na nádech, způsoby zanoření z hladiny, pády a skoky do vody, ležení na vodě.

Kompetence *Zajištění bezpečnosti a vodní záchrany*, kritérium *f)*
- Autorizovaná osoba určí, zda zkoušený předvede narovnání tonoucího zepředu – tzv. Amerika, či narovnání zezadu.

Kompetence *Zajištění bezpečnosti a vodní záchrany*, kritérium *g)*
- Uchazeč si sám zvolí způsob tažení – jednoruč nebo obouruč – a tonoucího odtáhne ke břehu min. 15 m.

Kompetence *Zajištění bezpečnosti a vodní záchrany*, kritérium *h)*
- Uchazeč si sám zvolí způsob vytažení „tonoucího“ ze dna, dotáhne jej ke břehu, vytáhne, zjistí základní životní funkce a zahájí fiktivní resuscitaci.

Kompetence *Zajištění bezpečnosti a vodní záchrany*, kritéria *c), d), e), f)*
- Tato kritéria je možné plnit jednotlivě, nebo v rámci souhrnné modelové situace.

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:
Vysoké učení technické v Brně, Centrum sportovních aktivit
Fit Studio Jana Brno
Česká komora fitness