Instruktor/instruktorka 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: Instruktor plavání
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
Sestavení vhodného cvičebního programu lekce aerobních, posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě	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: 19.06.2020

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), 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-plavani#zdravotni-zpusobilost), potvrzení od sportovního lékaře není vyžadováno.

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.

Figuranti budou zajištěni 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:
1) tematické zaměření hlavní části lekce (hlavní cíl);
2) dílčí cíle lekce;
3) 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;
4) obsah jednotlivých částí lekce – jednotlivé cviky, počet opakování, příp. uplavaná vzdálenost;
5) 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 Volba vhodných podmínek, prostředí a pomůcek pro aqua fitness
- Uchazeč uvede obecná specifika daného typu bazénu a pro jednu vybranou specifickou skupinu, kterou určí na místě autorizovaná osoba, vybere vhodné pomůcky.

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. Autorizovaná osoba určí skupinu cvičících (1.dospělí + vrcholoví sportovci, 2. děti, 3. senioři, 4. těhotné nebo osoby se zdravotním omezením a po úraze).
- 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) 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), d)
- 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 věková či zdravotní specifika dvou fiktivních skupin, pro které má předvést metodiku nácviku (1.dospělí + vrcholoví sportovci, 2. děti, 3. senioři, 4. těhotné nebo osoby se zdravotním omezením a po úraze).

Kompetence Sestavení vhodného cvičebního programu lekce aerobních, posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě, kritérium a)
Formu cvičení si uchazeč vybere sám.

Autorizovaná osoba zašle nejpozději 14 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky zadání pro zpracování plánu lekce (rozsah 1-2 normostrany A4) časově rozděleny dle jednolivých úseků s podrobným popisem jednotlivých částí. Uchažeč přípravu odevzdá autorizované osobě 7 dní před dnem konání zkoušky v elektronické podobě. Dle zadání autorizované osoby uchazeč předvede vybranou část lekce a svůj návrh u zkoušky obhájí.

Kompetence Sestavení vhodného cvičebního programu lekce aerobních, posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě, kritérium b)
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.
- Autorizovaná osoba zašle nejpozději 14 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky zadání pro zpracování plánu lekce (rozsah 1-2 normostrany A4) časově rozděleny dle jednolivých úseků s podrobným popisem jednotlivých částí.
- Uchazeč přípravu odevzdá autorizované osobě 7 dní před dnem konání zkoušky v elektronické podobě.
- Dle zadání autorizované osoby uchazeč předvede vybranou část lekce a svůj návrh u zkoušky obhájí.

Kompetence Vedení skupinové lekce aerobních, posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě, kritérium e)

- Uchazeč prakticky předvede celou 60minutovou lekci z písemné přípravy dle Sestavení vhodného cvičebního programu lekce aerobních, posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě, kritérium c)

Kompetence Vedení skupinové lekce aerobních, posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě, kritéria f), g), h)
- Uchazeč plní v rámci kritéria e) Uchazeč prakticky předvede část 60minutové lekci z písemné přípravy z kompentence Sestavení vhodného cvičebního programu lekce aerobních, posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě, kritérium c), kterou určí na místě autorizovaná osoba.

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

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 jeden z prvků sebezáchrany z možností: vznášení, šlapání vody, plavání pod hladinou na zádech, způsoby zanoření z hladiny, pády a skoky do vody, ležení na vodě.

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

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

Kompetence Zajištění bezpečnosti a vodní záchrany, kritérium g)
- 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.

Autorizovaná osoba si připraví pro písemnou část zkoušky:
1. soubor uzavřených otázek pro testové ověření znalostí uchazeče - týká se kompetencí
Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby instruktorů kondiční chůze kritéria a), b), c), d), e) a f)
Orientace v pedagogice a didaktice pro potřeby instruktorů aqua fitness kritérium d)
Sestavení vhodného cvičebního plánu pro skupinovou a individuální lekci kondiční chůze kritéria a), b), c) a d)
Sestavení animačních programů ve vodě s ohledem na věk a zdravotní stav cvičících kriterium c)

2. soubor otevřených otázek pro písemné ověření znalostí uchazeče formou volné písemné odpovědi - týká se kompetencí:
Orientace v pedagogice a didaktice pro potřeby instruktorů aqua fitness kritéria a), b) a c)
Volba vhodných podmínek, prostředí a pomůcek pro aqua fitness kritéria c) a d)
Organizace tréninku plavecké části aqua fitness kritérium a) a b)
Sestavení animačních programů ve vodě s ohledem na věk a zdravotní stav cvičících kriteria a), b), d) a e)
Zajištění bezpečnosti a vodní záchrany kritéria a) a b)
Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu kritérium a), b), c) a d)

Pravidla pro aplikaci testů jako způsobu ověřování profesních kvalifikací
Soubor otázek pro testy stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnoticího standardu. Musí přitom splňovat následující pravidla:
A. Testy pro jednotlivé uchazeče musí být generovány z dostatečně velkého souboru otázek, aby bylo možné vytvářet dostatečné počty 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 dvě otázky.

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 50 % otázek.

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:
Český svaz aerobiku
CESA VUT v Brně
PedFa MU v Brně