

## Instruktor/instruktorka kondiční chůze (kód: 74-014-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 kondiční chůze                      |
| <b>Kvalifikační úroveň NSK - EQF:</b> | 3  |

### Odborná způsobilost

| Název   | Úroveň |
|---|--------|
| Orientace v anatomii a fyziologii člověka pro potřeby instruktorů kondiční chůze                            | 3      |
| Analýza držení těla při chůzi, analýza pohybových stereotypů pro potřeby kondiční chůze                     | 3      |
| Obsluha, nastavení a údržba chodeckých trenažérů a holí potřebných pro kondiční chůzi                       | 3      |
| Vysvětlení a předvedení technik kondiční chůze  | 4      |
| Sestavení vhodného cvičebního plánu pro skupinovou a individuální lekci kondiční chůze                      | 4      |
| Modifikace cvičebního programu kondiční chůze pro specifické skupiny klientů                                | 4      |
| Vedení skupinové i individuální lekce kondiční chůze  | 3      |
| Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu | 3      |
| Poskytování první pomoci v lekcích kondiční chůze   | 3      |
| Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů v lekcích kondiční chůze                                      | 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 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-kondicni-chuze#zdravotni-zpusobilost>).

Bližší pokyny k realizaci zkoušky:

#### Ad kompetence **Analýza držení těla při chůzi, analýza pohybových stereotypů pro potřeby kondiční chůze**

Autorizovaná osoba připraví pro potřeby zkoušky minimálně 5 ukázkových fotografií různých modelových situací - správné držení těla, horní skřížený syndrom, dolní skřížený syndrom, příklad špatného držení těla ve stoji, výkyv z osy při chůzi (doprava nebo doleva nebo předklonu). Uchazeč provede analýzu dle kritérií a), b) a c) pro všechny typy modelových situací.

#### Ad kompetence **Obsluha, nastavení a údržba chodeckých trenažerů a holí potřebných pro kondiční chůzi**

ad kritérium a)

Uchazeč předvede složení a rozložení chodeckého pásu (dále jen "pás"), jeho správné nastavení, a to i u mechanického a elektrického trenažeru, očištění pásu po cvičení - dezinfekci pásu, vyhodnocení případných závad a potřebu jejich nahlášení technikovi.

ad kritérium b)

Uchazeč předvede správné nastavení holí včetně vyhodnocení technického stavu holí.

#### Ad kompetence **Vysvětlení a předvedení technik kondiční chůze**

ad kritérium a)

Uchazeč předvede správnou techniku dynamické chůze.

ad kritérium c)

Uchazeč předvede správnou techniku nordic walkingu (po rovině, do svahu, ze svahu – s holemi a bez holí).

ad kritérium e)

Uchazeč předvede správnou techniku chůze na trenažeru (s držením a bez držení).

#### Ad kompetence **Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou nebo individuální lekci kondiční chůze**

ad kritérium e)

Uchazeč předvede na dvou modelových cvičících správné užití sporttesteru, vyhodnotí naměřené hodnoty a individuálně upraví cvičební program.

ad kritérium f)

Uchazeč vysvětlí, co jsou to podpůrné prostředky u kondiční chůze, k čemu a jak se využívají (hudba, sportovní technologie).

ad kritérium g)

Autorizovaná osoba zašle nejpozději 14 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky zadání pro zpracování plánu lekce. V takovém zadání bude uvedena forma chůze a specifika cílové skupiny cvičících (začátečníci, pokročilí).

Uchazeč zpracuje plán cvičebního programu v (rozsahu 1-2 normostrany A4), časově rozdělí jednotlivé časové úseky lekce a podrobně popíše i jednotlivé části. Takto zpracovaný plán zašle v elektronické podobě nejpozději 7 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky autorizované osobě. Dle zadání autorizované osoby uchazeč předvede vybranou část lekce a svůj návrh u zkoušky obhájí.

#### Ad kompetence **Vedení skupinové lekce či individuální kondiční chůze**

Uchazeč všechna kritéria předvede po dobu nejméně 15 minut cvičení.

ad kritérium a)

Uchazeč vysvětlí odlišnosti a nabídne úpravu pro individuální lekci kondiční chůze.

Pravidla pro písemnou a ústní část zkoušky

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), f), g), h), i) a j)

**Sestavení vhodného cvičebního plánu pro skupinovou a individuální lekci kondiční chůze** kritéria a), b), c) a d)

**Modifikace cvičebního programu kondiční chůze pro specifické skupiny klientů** kritéria a), b) a c)

2. soubor otevřených otázek pro písemné ověření znalostí uchazeče formou volné písemné odpovědi. Týká se kompetencí:

**Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu** kritéria a), b), c) a d)

**Poskytování první pomoci v lekcích kondiční chůze** kritérium e)

**Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů v lekcích kondiční chůze** kritéria a), b) a c)

Soubor otázek pro testy stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnoticího standardu. Musí přitom splnit následující pravidla.

A. Testy pro jednotlivé uchazeče musí být generovány z dostatečně velkého souboru otázek, aby bylo možno jejich kombinacemi 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 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 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.

Soubor otázek pro ústní a praktické ověřování stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnoticího standardu.

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 jednu 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).

## **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:

CESA VÚT Brno

HEAT Trade, s. r. o.

Česká komora fitness, z. s.