Instruktor/instruktorka kondiční chůze (kód: 74-014-H)

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

Kritéria a způsoby hodnocení

Orientace v anatomii a fyziologii člověka pro potřeby instruktorů kondiční chůze

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Prokázat znalost struktury, tvaru a funkce jednotlivých kostí a kloubů	Písemné ověření
b) Prokázat znalost druhů svalové tkáně, fyziologie svalové činnosti a obecných typů svalových kontrakcí	Písemné ověření
c) Prokázat znalost hlavních svalů a svalových skupin z hlediska funkce, lokalizace a zatížení při chůzi včetně funkční anatomie nohy	Písemné ověření
d) Prokázat znalost stavby kardiovaskulárního a respiračního systému	Písemné ověření
e) Prokázat znalost fyziologie kardiovaskulárního a respiračního systému při zátěži včetně reakce organismu na zátěž (vztah mezi tepovou frekvencí, tlakem a zátěží)	Písemné ověření
f) Prokázat znalost adaptace organismu na pohybovou zátěž	Písemné ověření
g) Prokázat znalost o zónách tepové frekvence a jejich významu	Písemné ověření
h) Prokázat znalost pojmu tělesná kondice a metod diagnostiky úrovně kondice	Písemné ověření
i) Prokázat znalost jednotlivých zdrojů energie pro pohybové aktivity	Písemné ověření
j) Prokázat znalost odlišností při zátěži kondiční chůzí u specifických skupin klientů s civilizačním onemocněním, s nízkou kondicí a s poúrazovými stavy	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Analýza držení těla při chůzi, analýza pohybových stereotypů pro potřeby kondiční chůze

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat a předvést správné držení těla včetně držení těla při jednotlivých formách kondiční chůze a uvést nejčastější odchylky od normy	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Provést analýzu držení těla ve stoji i v pohybu při jednotlivých formách kondiční chůze	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Provést analýzu jednotlivých pohybových stereotypů při jednotlivých formách kondiční chůze	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Obsluha, nastavení a údržba chodeckých trenažérů a holí potřebných pro kondiční chůzi

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Předvést standardní nastavení chodeckých trenažerů pro klienta a jejich údržbu	Praktické předvedení
b) Předvést základní nastavení a používání chodeckých holí a jejich údržbu	Praktické předvedení

Je třeba splnit obě kritéria.

Vysvětlení a předvedení technik kondiční chůze

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Předvést dynamickou chůzi	Praktické předvedení
b) Popsat časté chyby a odchylky od správného stereotypu dynamické chůze a vyjmenovat možnosti jejich odstranění	Ústní ověření
c) Předvést techniku nordic walkingu	Praktické předvedení
d) Popsat nejčastější chyby a odchylky od správné techniky nordic walkingu a vyjmenovat možnosti jejich odstranění	Ústní ověření
e) Předvést správný stereotyp chůze na trenažéru	Praktické předvedení
f) Popsat časté chyby a odchylky od správného stereotypu chůze na trenažéru a vyjmenovat možnosti jejich odstranění	Ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Sestavení vhodného cvičebního plánu pro skupinovou a individuální lekci kondiční chůze

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Prokázat znalost pedagogicko-didaktických zásad a metod sportovního tréninku	Písemné ověření
b) Prokázat znalost jednotlivých částí skupinové a individuální lekce kondiční chůze a jejich význam	Písemné ověření
c) Prokázat znalost metod osvojování pohybových dovedností v kondiční chůzi	Písemné ověření
d) Prokázat znalost forem kompenzačních cvičení ve vazbě na kondiční chůzi (posilování, protahování, strečink)	Písemné ověření
e) Monitorovat srdeční frekvenci cvičence pomocí sport testeru, zhodnotit ji a na základě odečtené hodnoty upravit cvičební program	Praktické předvedení a ústní ověření
f) Vysvětlit a předvést využití podpůrných prostředků - hudba a práce s ní; sportovní technologie pro monitoring pohybových aktivit a kondiční chůze (sportestery, chytré telefony, PC, krokoměry, GPS aj.)	Praktické předvedení a ústní ověření
g) Vytvořit plán cvičebního programu skupinové lekce kondiční chůze v jednotlivých formách s návrhem modifikace pro rozdílné cílové kategorie (začátečník, pokročilí)	Praktické předvedení a ústní obhajoba přinesené práce

Je třeba splnit všechna kritéria.

Modifikace cvičebního programu kondiční chůze pro specifické skupiny klientů

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Prokázat znalost obecně vhodných a nevhodných technik pro tréninkovou jednotku konkrétní cílové skupiny (začátečník, středně pokročilý, pokročilý)	Písemné ověření
b) Prokázat znalost obecně vhodných a nevhodných technik pro tréninkovou jednotku konkrétní cílové skupiny (mládež, senioři, sportovci)	Písemné ověření
c) Prokázat znalost obecně vhodných a nevhodných technik pro tréninkovou jednotku osob se zdravotním omezením (poúrazové stavy - rekonvalescence; civilizační onemocnění - cukrovka, astma, vysoký tlak, nadváha aj.; zrakově a tělesně postižený klient aj.)	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Vedení skupinové i individuální lekce kondiční chůze

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vést skupinovou i individuální lekci kondiční chůze pomocí jasné, přesné a dostatečně hlasité verbální i dostatečně viditelné neverbální komunikace	Praktické předvedení
b) Vést lekci plynule v souladu s hudbou nebo terénem, navazovat cviky nebo techniky, 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.

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, wellness	Písemné a ústní ověření
b) Uvést obecné zásady racionální stravy a správné skladby jídelníčku v průběhu dne a v závislosti na pohybových aktivitách	Písemné a ústní ověření
c) Uvést obecné zásady vhodného pitného režimu v průběhu dne a vhodného doplňování tekutin při pohybových aktivitách	Písemné a ústní ověření
d) Uvést základní zásady osobní hygieny a hygieny před i po pohybových aktivitách	Písemné a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Poskytování první pomoci v lekcích kondiční chůze

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vyhodnotit rychle nenadálé situace (např. bezvědomí, epileptický záchvat, zástava dechu a oběhu, krvácení), určit druh a rozsah poranění či poškození, navrhnout a předvést způsoby řešení	Praktické předvedení
b) Simulovat rozhovor při volání na záchranný systém	Praktické předvedení
c) Předvést a vysvětlit správný postup při neodkladné resuscitaci	Praktické předvedení
d) Popsat a předvést správný postup poskytnutí první pomoci při nejčastějších úrazech (vykloubení kotníku, poranění vazů kotníku, kolene, ramene, svalové zranění, mdloby, nevolnost apod.)	Praktické předvedení
e) Uvést specifika poskytování první pomoci v outdoorovém a indoorovém prostředí při lekcích kondiční chůze	Písemné a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů v lekcích kondiční chůze

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat způsoby zajištění bezpečnosti, hygieny a ochrany zdraví klientů na skupinových nebo individuálních lekcích kondiční chůze	Písemné a ústní ověření
b) Popsat způsoby zajištění bezpečnosti, hygieny a ochrany zdraví klientů v outdoor a indoor prostředí kondiční chůze	Písemné a ústní ověření
c) Popsat správné vybavení a pomůcky pro kondiční chůzi	Písemné a ústní 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 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 trenažérů 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 trenažéru (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 sportesteru, 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 jednolivé 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 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 kondiční chůze 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 kondiční chůze 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 kondiční chůze.
c) Vysokoškolské vzdělání bakalářského nebo magisterského stupně tělovýchovného směru a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti kondiční chůze.
d) Profesní kvalifikace 74-014-H Instruktor/instruktorka kondiční chůze + střední vzdělání s maturitní zkouškou a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti kondiční chůze.

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 forem cvičení
- dostupný terén pro kondiční chůzi s holemi
- místnost vybavená k písemné a ústní zkoušce, psací potřeby
- dataprojektor, notebook
- hudební aparatura doplněná mikroportem, příslušné nosiče s hudbou
- figurína určená k nácviku a předvedení resuscitace
- zdravotnický materiál nutný pro poskytnutí první pomoci
- GPS, krokoměr, sporttester a další technologie na monitoring pohybových aktivit
- minimálně 3 modeloví cvičící
- minimálně 4 mechanické chodecké trenažery
- minimálně 4 sady holí na nordic walking

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 60 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 5 hodin (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:
CESA VÚT Brno
HEAT Trade, s. r. o.
Česká komora fitness, z. s.