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

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).

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.