Instruktor 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
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
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

Platnost standardu

Standard je platný od: 01.08.2013 do: 19.08.2020

Kritéria a způsoby hodnocení

Orientace v anatomii a fyziologii člověka pro potřeby instruktorů kondiční chůze

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat strukturu, tvar a funkci jednotlivých kostí a kloubů	Písemné a ústní ověření
b) Popsat druhy svalové tkáně, vysvětlit fyziologii svalové činnosti a vyjmenovat obecné typy svalových kontrakcí	Písemné a ústní ověření
c) Popsat hlavní svaly a svalové skupiny z hlediska funkce, lokalizace a zatížení při chůzi včetně funkční anatomie nohy	Písemné a ústní ověření
d) Popsat stavbu kardiovaskulárního a respiračního systému	Písemné a ústní ověření
e) Popsat a vysvětlit fyziologii kardiovaskulárního a respiračního systému při zátěži včetně reakce a organismu na zátěž (vztah mezi tepovou frekvencí, tlakem a zátěží)	Písemné a ústní ověření
f) Popsat adaptaci organismu na pohybovou zátěž	Písemné a ústní ověření
g) Monitorovat srdeční frekvenci cvičence pomocí sporttestu, zhodnotit ji a na základě odečtené hodnoty upravit cvičební program	Praktické předvedení a ústní ověření
h) Určit a charakterizovat zóny tepové frekvence, vysvětlit jejich význam	Praktické předvedení a ústní ověření
i) Vysvětlit pojem tělesná kondice, uvést a vysvětlit metody diagnostiky úrovně kondice	Písemné a ústní ověření
j) Popsat jednotlivé zdroje energie pro pohybové aktivity a aplikovat poznatky energetického krytí na jednotlivé formy kondiční chůze	Písemné a ústní ověření
k) Vyjmenovat, popsat a vysvětlit odlišnosti při zátěži kondiční chůzí u specifických skupin klientů s civilizačním onemocněním, s nízkou kondicí a s poúrazovými stavy	Písemné a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

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

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Předvést a popsat správné držení těla	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Předvést a popsat správné držení těla při jednotlivých formách kondiční chůze	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Předvést a popsat stereotyp chůze	Praktické předvedení a ústní ověření
d) Předvést a popsat nejčastější (typické) odchylky od správného držení těla a stereotypů chůze	Praktické předvedení a ústní ověření
e) Uvést a předvést korekce špatných pohybových stereotypů	Praktické předvedení a ústní ověření

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 základní zásady racionální stravy a správné skladby jídelníčku v průběhu dne a v závislosti na pohybových aktivitách	Písemné a ústní ověření
c) Uvést základní zásady vhodného pitného režimu v průběhu dne a vhodného doplňování tekutin při pohybových aktivitách	Písemné a ústní ověření
d) Uvést základní hygienické návyky a základní hygienické normy při 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 a ústní ověření
b) Simulovat rozhovor při volání na záchranný systém	Praktické předvedení
c) Předvést a vysvětlit správný postup při neodkladné resuscitaci	Praktické předvedení a ústní ověření
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 a ústní ověření
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 správnou a funkční výzbroj, výstroj, nářadí, náčiní a pomůcky pro kondiční chůzi	Písemné 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 standartní nastavení chodeckého trenažeru pro klienta a jeho údržbu	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Předvést základní nastavení a používání chodeckých holí a jejich údržbu	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit kritérium a) nebo b).

Vysvětlení a předvedení technik kondiční chůze

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Předvést a popsat dynamickou chůzi	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Předvést a popsat časté chyby a odchylky od správného stereotypu dynamické chůze a navrhnout možnosti jejich odstranění	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Předvést a popsat techniky nordic walkingu	Praktické předvedení a ústní ověření
d) Předvést a popsat časté chyby a odchylky od správné techniky nordic walkingu a navrhnout možnosti jejich odstranění	Praktické předvedení a ústní ověření
e) Předvést a popsat techniky chůze na trenažéru	Praktické předvedení a ústní ověření
f) Předvést a popsat časté chyby a odchylky od správného stereotypu chůze na trenažéru a navrhnout možnosti jejich odstranění	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit alespoň kritérium a) a b) nebo c) a d) nebo e) a f).

Sestavení vhodného cvičebního plánu pro skupinovou a individuální lekci kondiční chůze

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Uvést a popsat pedagogicko-didaktické zásady a metody sportovního tréninku	Písemné a ústní ověření
b) Popsat jednotlivé části skupinové a individuální lekce kondiční chůze a vysvětlit jejich význam	Písemné a ústní ověření
c) Vyjmenovat, popsat a vysvětlit metody osvojování pohybových dovedností v kondiční chůzi	Písemné a ústní ověření
d) Vyjmenovat, popsat a předvést zásady správného strečinku v prostředí kondiční chůze	Praktické předvedení a ústní ověření
e) Uvést, popsat a vysvětlit způsoby využití sporttesteru při chůzi	Praktické předvedení a ústní ověření
f) Uvést, vysvětlit a předvést využití dalších podpůrných prostředků – hudba, krokoměr a GPS – pro vedení skupinových a individuálních lekcí	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Modifikace cvičebního programu kondiční chůze pro specifické skupiny klientů

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat tréninkovou jednotku aplikovanou do prostředí cílové skupiny (začátečník, středně pokročilý, pokročilý)	Písemné a ústní ověření
b) Popsat tréninkovou jednotku aplikovanou do prostředí specifické skupiny klientů (junioři, senioři, sportovci)	Písemné a ústní ověření

Je třeba splnit obě kritéria.

Vedení skupinové i individuální lekce kondiční chůze

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vést skupinové lekce kondiční chůze pomocí jasné, přesné a dostatečně hlasité verbální i dostatečně viditelné neverbální komunikace	Praktické předvedení
b) Zvolit správnou metodu učení a ukázat správné provedení techniky	Praktické předvedení
c) Vést lekci plynule v souladu s hudbou nebo terénem, navazovat cviky nebo techniky, sladit pohyb a cviky s verbálním i neverbálním vysvětlováním	Praktické předvedení
d) Vhodně motivovat a zaujmout klienty, udržovat na lekci pozitivní a příjemnou atmosféru	Praktické předvedení
e) Popsat specifika osobnosti instruktora	Písemné a ústní ověření
f) Vysvětlit základní pravidla komunikace se cvičícím a motivovat jej k pohybu	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). Zdravotní způsobilost není vyžadována.
Bližší pokyny k realizaci zkoušky:
Ad kompetence Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou nebo individuální lekci kondiční chůze, kritérium b)
- charakteristika jednotlivých chodeckých technik obsahuje:
- popis hlavních tréninkových (kondičních)cílů
- popis rozdílů mezi jednotlivými technikami
- popis intenzity cvičení při jednotlivých technikách
- popis počtu kroků za minutu
- popis polohy těla a paží

Ad kompetence Vedení skupinové lekce či individuální kondiční chůze:
- uchazeč všechna kritéria předvede po dobu nejméně 15 minut cvičení

Ad kompetence Modifikace cvičebního programu kondiční chůze pro specifické skupiny klientů:
- popsáním specifik se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat obecně nedoporučované nebo naopak vhodné techniky pro dané specifické skupiny

Autorizovaná osoba si připraví:
pro teoretickou část zkoušky:
- soubor otázek obecné části pro písemné ověření teoretických znalostí uchazeče
- soubor otázek speciální části pro písemné nebo ústní ověření teoretických znalostí uchazeče
V případě, že ústní ověřování bude probíhat formou losování otázek, je nutné dodržet následující pravidla:
Pravidla pro aplikaci ústního ověřování formou vylosovaných otázek
Soubor otázek pro ústní ověřování stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnoticího standardu. Musí přitom splňovat následující pravidla:
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 splněné 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).

V případě, že písemné ověřování bude realizováno formou testu, je nutné dodržet následující pravidla:
Pravidla pro aplikaci písemných testů jako způsobu ověřování:
Soubor otázek pro testy stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnoticího standardu. Musí splňovat následující pravidla:
1. Testy pro jednotlivé uchazeče musí být generovány z dostatečně velkého souboru otázek, aby bylo umožněno řádově několik desítek různě sestavených testů.
2. 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 splněné 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 jednu otázku.
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 80 % otázek.

Pravidla pro praktickou část zkoušky:
a) při každé zkoušce musí být ověřeny všechny kompetence kvalifikačního standardu, pro které je stanoveno ověření formou praktického předvedení, to znamená, že každý uchazeč musí mít v souboru vybraných modelových příkladů alespoň jednu ukázku svých praktických dovedností
b) z každé praktické kompetence autorizovaná osoba si pro potřeby praktického ověření připraví soubor modelových příkladů

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 pro 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 jednou autorizovanou osobou; zkoušejícím je jedna autorizovaná fyzická osoba anebo jeden autorizovaný zástupce 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 + odborné vzdělání pro kondiční chůzi s mezinárodní platností u školícího centra akreditovaného u MŠMT úspěšně dokončené závěrečnou zkouškou + 8 let instruktorské praxe v oblasti fitness, z toho alespoň 3 roky lektorské praxe ve vedení odborných vzdělávacích kurzů pro instruktory skupinových kondičních a funkčních cvičení, z toho minimálně 1 rok v období posledních dvou let před podáním žádosti o udělení autorizace + úspěšné absolvování kurzu první pomoci v rozsahu minimálně 20 vyučovacích hodin.
b) Vyšší odborné vzdělání v oblasti tělesná výchova a sport, tanec nebo zdravotnictví nebo fyzioterapie + odborné vzdělání pro kondiční chůzi s mezinárodní platností u školícího centra akreditovaného u MŠMT úspěšně dokončené závěrečnou zkouškou + 6 let instruktorské praxe v oblasti fitness, z toho alespoň 3 roky lektorské praxe ve vedení odborných vzdělávacích kurzů pro instruktory skupinových kondičních a funkčních cvičení, z toho minimálně 1 rok v období posledních dvou let před podáním žádosti o udělení autorizace + úspěšné absolvování kurzu první pomoci v rozsahu minimálně 20 vyučovacích hodin (v případě, že součástí studia bylo absolvování kurzu první pomoci, není nutné dokládat).
c) Vysokoškolské vzdělání se zaměřením na tělesnou výchovu a sport rekreologii, tanec nebo zdravotnictví nebo fyzioterapii + odborné vzdělání pro kondiční chůzi s mezinárodní platností u školícího centra akreditovaného u MŠMT úspěšně dokončené závěrečnou zkouškou + 5 let instruktorské praxe v oblasti fitness, z toho alespoň 3 roky lektorské praxe ve vedení odborných vzdělávacích kurzů pro instruktory skupinových kondičních a funkčních cvičení, z toho minimálně 1 rok v období posledních dvou let před podáním žádosti o udělení autorizace + úspěšné absolvování kurzu první pomoci v rozsahu minimálně 20 vyučovacích hodin (v případě, že součástí studia bylo absolvování kurzu první pomoci, není nutné dokládat).

Další požadavky:
– Autorizovaná osoba, resp. autorizovaný zástupce autorizované osoby, která nemá odbornou kvalifikaci pedagogického pracovníka podle zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, nebo nemá odbornou kvalifikaci podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, nebo praxi v oblasti vzdělávání dospělých (včetně praxe z oblasti zkoušení), nebo nemá osvědčení o profesní kvalifikaci 75-001-T Lektor dalšího vzdělávání, musí být absolventem přípravy zaměřené zejména na praktickou aplikaci části první, hlavy III a IV zákona č. 179/2006 Sb., o ověřování a uznávání výsledků dalšího vzdělávání a o změně některých zákonů (zákon o uznávání výsledků dalšího vzdělávání) ve znění pozdějších předpisů, a přípravy zaměřené na vzdělávání a hodnocení dospělých s důrazem na psychologické aspekty zkoušení dospělých v rozsahu minimálně 12 hodin.
– Autorizovaná osoba, resp. autorizovaný zástupce autorizované osoby, musí být schopna organizačně zajistit zkušební proces včetně vyhodnocení na PC a vydání jednotného osvědčení (stačí doložit čestným prohlášením).

Žadatel o udělení autorizace prokazuje splnění požadavků na odbornou způsobilost předložením dokladu nebo souboru dokladů o získání odborné způsobilosti autorizujícímu orgánu nebo jiným postupem stanoveným autorizujícím orgánem.

Žádost o autorizaci naleznete na 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
- hudební aparatura doplněná mikroportem, příslušné nosiče s hudbou
- anatomické mapy člověka – kosterní, svalový, dýchací a kardiovaskulární systém
- figurína určená k nácviku a předvedení resuscitace
- zdravotnický materiál nutný pro poskytnutí první pomoci
- krokoměr
- sporttestr
- minimálně 3 modeloví cvičící
- minimálně 4 mechanické chodecké trenažery
- minimálně 4 sady holí na nordic walking

K žádosti o udělení autorizace žadatel přiloží seznam svého materiálně-technického vybavení dokládající soulad s požadavky uvedenými v hodnoticím standardu pro účely zkoušky. Pokud žadatel bude při zkouškách využívat materiálně-technické vybavení jiného subjektu, přiloží k žádosti o udělení nebo prodloužení platnosti autorizace smlouvu (popřípadě smlouvy) umožňující jeho užívání.

Doba přípravy na zkoušku

Celková doba přípravy na zkoušku (včetně případných časů, kdy se uchazeč připravuje během zkoušky) je 5 až 10 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 (bez času na přestávky a na přípravu) je 3 až 5 hodiny (hodinou se rozumí 60 minut).

Autoři standardu

Autoři hodnoticího standardu

Hodnoticí standard 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:
H.E.A.T. TRADE, s. r. o.
Vysoké učení technické v Brně, Centrum sportovních aktivit
Česká asociace Nordic Walking
Česká komora fitness