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

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

Autoři standardu

Autoři kvalifikačního standardu

Kvalifikační 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