

## Instruktor 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      |
| 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 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).

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 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 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 ukázkou 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