

**Konkrétní zadání**

**74-005-H Instruktor indoor cycling**

**Zadání pro účastníky ověřování**

***Proveďte všechny potřebné úkoly (teoretické i praktické formy) ke splnění všech kompetencí daných standardem NSK profesní kvalifikace s dodržením cvičebních postupů, BOZP a PO, hygienických zásad s použitím vhodných pomůcek.***

**Teoretická zkouška** (písemná a ústní)

* ***Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při indoor cyclingu***
* Popište způsoby zajištění bezpečnosti, hygieny a ochrany zdraví klientů   
  na skupinových lekcích.
* ***Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby indoor cyclingu***
* Popište druhy svalové tkáně, vysvětlete fyziologii svalové činnosti   
  a vyjmenujte typy svalových kontrakcí.
* Popište nejdůležitější svaly a svalové skupiny **krku a zad** z hlediska funkce, lokalizace a zatížení při pohybech.
* ***Analýza držení těla v polohách a pohybech na kole a analýza pohybových stereotypů pro potřeby indoor cyclingu***
* Popište správné držení těla na kole.
* Uveďte nejčastější odchylky od normy.
* ***Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci indoor cyclingu***
* Popište hlavní výhody aerobního cvičení a uveďte základní podmínky a zásady aerobního cvičení.
* Uveďte a charakterizujte základní techniky jízdy a jejich modifikace.
* Vytvořte tréninkovou jednotku zaměřenou pro cílovou kategorii **„začátečník - junior“.**
* Uveďte pojmosloví užívané v hudbě ve vztahu k pohybu a vysvětlete zásady správného používání rychlosti hudby.
* Uveďte zásady metodiky a organizace sportovního tréninku.
* Popište jednotlivé fáze tréninkové jednotky a vysvětlete jejich význam
* ***Modifikace cvičebního programu indoor cyclingu pro specifické skupiny klientů***
* Popište specifika skupiny **„těhotné ženy a ženy po porodu“** v souvislosti   
  s indoor cyclingem a aplikujte tyto poznatky v praxi.
* Popište specifika skupiny **„civilizační onemocnění“** v souvislosti s indoor cyclingem a aplikujte tyto poznatky v praxi.
* Popište specifika skupin **„senioři a junioři“** v souvislosti s indoor cyclingem   
  a aplikujte tyto poznatky v praxi.
* ***Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu***
* Vysvětlete pojem zdravý životní styl a vyjmenujte jeho složky, vysvětlete pojmy **fitness a wellness.**
* Uveďte základní zásady racionální stravy a správné skladby jídelníčku v průběhu dne a v závislosti na pohybových aktivitách pro cílovou kategorii **„junior“.**
* Uveďte základní zásady vhodného pitného režimu v průběhu dne a vhodného doplňování tekutin při pohybových aktivitách.
* Uveďte základní zásady osobní hygieny a hygieny před i po pohybových aktivitách.

**Praktická zkouška** (praktická a ústní)

* ***Nastavení a údržba kola***
* Předveďte standartní nastavení kola pro klienta včetně variant   
  pro začátečníka a pokročilého, doprovázejte činnost slovním výkladem.
* Předveďte základní údržbu kola, doprovázejte činnost slovním výkladem.
* ***Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci indoor cyclingu***
* Vytvořte grafickou strukturu tréninkové lekce s popisem techniky, otáček, intenzity a času pro cílovou kategorii **„středně pokročilý“.**
* ***Vysvětlení a předvedení techniky jízdy „Rovina“ a „Kopec“***
* Popište a předveďte techniku **„Rovina“** ve variantách: rovina v sedle, rovina ze sedla, kombinovaná rovina, sprint v rovině.
* Popište a předveďte techniku **„Kopec“** ve variantách: kopec v sedle, kopec   
  ze sedla, kombinovaný kopec, sprint v kopci.
* ***Vedení skupinové lekce indoor cyclingu***
* Veďte skupinovou lekci indoor cyclingu pro cílovou kategorii **„osoby   
  s cukrovkou“** pomocí jasné, přesné a dostatečné verbální i neverbální komunikace.
* Veďte lekci plynule, v souladu s hudbou, zvolte správnou metodu učení   
  a navazujte cviky bez zbytečných pauz, slaďte pohyb a cviky s verbálním   
  i neverbálním vysvětlováním.
* Diagnostikujte případné chyby jednotlivců i celé skupiny a vhodným způsobem je opravujte.
* Vhodně motivujte a zaujměte klienty, udržujte na lekci pozitivní a příjemnou atmosféru.
* ***Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení***
* Vyhodnoťte rychle nenadálou situaci – **bezvědomí,** určete druh a rozsah poranění či poškození a navrhněte způsoby řešení.
* Uveďte správnou podobu rozhovoru při volání na záchranný systém.
* Uveďte a vysvětlete správný postup při neodkladné resuscitaci.
* Uveďte a vysvětlete správný postup poskytnutí první pomoci při nejčastějších úrazech - **svalové zranění stehna.**

**Soupis materiálního a technického zabezpečení pro zajištění ověřování**

* místnost určená pro cvičení skupinových lekcí aerobních a tanečních forem cvičení
* místnost vybavená k písemné a ústní zkoušce, psací potřeby
* hudební aparatura doplněná mikroportem, příslušné nosiče s hudbou
* anatomické mapy člověka – kosterní, svalový systém
* figurína určená k nácviku a předvedení resuscitace
* zdravotnický materiál nutný pro poskytnutí první pomoci
* minimálně 3 modelové cvičící
* minimálně 4 kola pro indoor cycling

**Kontrola dodržení časového limitu**

|  |  |
| --- | --- |
| **Činnost podle zadání** | **Časový limit** (v min.) |
| **Teoretická zkouška** | **47** |
| **Praktická zkouška** | **76** |
| Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při indoor cyclingu | 4 |
| Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby indoor cyclingu | 6 |
| Analýza držení těla v polohách a pohybech na kole a analýza pohybových stereotypů pro potřeby indoor cyclingu | 5 |
| Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci indoor cyclingu | 14 |
| Modifikace cvičebního programu indoor cyclingu pro specifické skupiny klientů | 8 |
| Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu | 10 |
| Nastavení a údržba kola | 7 |
| Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci indoor cyclingu | 15 |
| Vysvětlení a předvedení techniky jízdy „Rovina“ a „Kopec“ | 16 |
| Vedení skupinové lekce indoor cyclingu | 30 |
| Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení | 8 |
| **Doba trvání zkoušky:** podle standardu **2 – 2,5 hod.** | **123** |